

**REGULASI EMOSI PADA GURU PAUD ASSALAM DESA DOMBO
KECAMATAN SAYUNG KABUPATEN DEMAK**

SKRIPSI

Diajukan kepada

**Universitas Islam Negeri Walisongo guna Memenuhi Salah Satu Persyaratan
dalam Menyelesaikan Program Strata 1 (S1) Psikologi (S.Psi)**



Disusun oleh:
Lulu' Muhibatus Sholekah
(1807016129)

**PRODI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UIN WALISONGO SEMARANG
TAHUN 2025**

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lulu' Muhibatus Sholekah
Nim : 1807016129
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**"REGULASI EMOSI PADA GURU PAUD ASSALAM DESA DOMBO KECAMATAN
SAYUNG KABUPATEN DEMAK"**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang di rujuk sumbernya.

Semarang, 30 Juni 2025

Pembuat Pernyataan



Lulu' Muhibatus Sholekah
NIM 1807016129

LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : REGULASI EMOSI PADA GURU PAUD ASSALAM DESA DOMBO
KECAMATAN SAYUNG KABUPATEN DEMAK
Penulis : Lulu' Muhibatus Sholekah
NIM : 1807016129
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang *munagosa* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Psikologi.

Semarang, Juni 2025

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dewi Khurun Aini S. Pdi., MA.
NIP 198605232018012002

Penguji II

Lucky Ade Sessiani, M.Psi, Psikolog.
NIP 198512022019032010

Penguji III

Reti Wahyuni, M.Pd.
NIP 199201212020122005

Penguji IV



Prof. Dr. Baidi Bukhori, M.Si
NIP 197304271996031001

Pembimbing I

Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag.
NIP 196006151991031004

Pembimbing II

Lucky Ade Sessiani, M.Psi, Psikolog.
NIP 198512022019032010

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Y'th.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : REGULASI EMOSI PADA GURU PAUD ASSALAM DESA DOMBO
KECAMATAN SAYUNG KABUPATEN DEMAK

Nama : ' Lulu' Muhibatus Sholekah

NIM : 1807016129

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag.
NIP 196006151991031004

Semarang, 15 Juni 2025
Yang bersangkutan

Lulu' Muhibatus Sholekah
NIM 1807016129



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : REGULASI EMOSI PADA GURU PAUD ASSALAM DESA DOMBO
KECAMATAN SAYUNG KABUPATEN DEMAK

Nama : Lulu' Muhibatus Sholekah

NIM : 1807016129

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Lucky Ade Sessiani, M.Psi, Psikolog.
NIP 198512022019032010

Semarang, ...5...Juni.... 2025
Yang bersangkutan

Lulu' Muhibatus Sholekah
NIM 1807016129

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
KATA PENGANTAR	x
MOTTO	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	7
F. Terdahulu	7
G. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II.....	11
A. Regulasi Emosi	11
B. Guru PAUD.....	22
C. Kerangka Berpikir.....	30
BAB III	32
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	32
B. Lokasi Penelitian.....	34
C. Sumber Data.....	34
D. Subjek Penelitian.....	35
E. Teknik pengumpulan Data	36
F. Teknik Analisis Data.....	38
G. Keabsahan data.....	39
BAB IV	41

A. Deskripsi Partisipan	41
B. Hasil Penelitian	45
C. Deskripsi Hasil Penelitian	80
D. Pembahasan.....	103
BAB V.....	116
A. Kesimpulan	116
B. Saran.....	117
DAFTAR PUSTAKA	118
Lampiran 1 Pedoman Penelitian	123
Lampiran 2 lembar penilaian <i>expert judgment</i>	133
Lampiran 3 surat izin penelitian.....	137
Lampiran 4 jadwal wawancara.....	138
Lampiran 5 transkrip wawancara, komentar eksploratoris, dan tema emergen partisipan 1	139
Lampiran 6 transkrip wawancara, komentar eksploratoris, dan tema emergen partisipan 2.....	151
Lampiran 7 transkrip wawancara, komentar eksploratoris, dan tema emergen partisipan 3.....	166
Lampiran 8 transkrip wawancara, komentar eksploratoris, tema emergen partisipan 4.....	180
Lampiran 9 transkrip wawancara, komentar eksploratoris, tema emergen partisipan 5.....	191
Lampiran 10 tema superordinat partisipan 1.....	203
Lampiran 11 tema superordinat partisipan 2.....	204
Lampiran 12 tema superordinat partisipan 3.....	205
Lampiran 13 tema superordinat partisipan 4.....	206
Lampiran 14 tema superordinat partisipan 5.....	207

DAFTAR TABEL

Table 4.1 Profil partisipan.....	41
Tabel 4.2 Ringkasan hasil penelitian	101

DAFTAR GAMBAR

<u>Gambar 4.1 Skema Partisipan SK</u>	81
<u>Gambar 4.2 Parisipan NS</u>	85
<u>Gambar 4.3 Skema partisipan NAY</u>	90
<u>Gambar 4.4 Skema Partisipan ARP</u>	94
<u>Gambar 4.5 Skema Partisipan IB</u>	98

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Penelitian	123
Lampiran 2 lembar penilaian <i>expert judgment</i>	133
Lampiran 3 surat izin penelitian.....	137
Lampiran 4 jadwal wawancara.....	138
Lampiran 5 transkrip, komentar eksploratoris, dan tema emergen partisipan 1 ..	139
Lampiran 6 transkrip, komentar eksploratoris, dan tema emergen partisipan 2 ..	151
Lampiran 7 transkrip, komentar eksploratoris, dan tema emergen partisipan 3 ..	166
Lampiran 8 transkrip, komentar eksploratoris, tema emergen partisipan 4	180
Lampiran 9 transkrip, komentar eksploratoris, tema emergen partisipan 5	191
Lampiran 10 tema superordinat partisipan 1	203
Lampiran 11 tema superordinat partisipan 2.....	204
Lampiran 12 tema superordinat partisipan 3.....	205
Lampiran 13 tema superordinat partisipan 4.....	206
Lampiran 14 tema superordinat partisipan 5.....	207

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur pada alam semesta, setelah melewati perdebatan internal, fluktuasi emosi, dan sempat mempertimbangkan untuk menjadi anak punk, akhirnya selesai sudah skripsi ini di semester 14. Lebih dari tiga tahun tapi tidak apa-apa. Skripsi yang sangat penting bagi saya sebagai syarat administratif untuk menutup perjalanan panjang di bangku kuliah. Tentunya semua ini juga tidak lepas dari banyak orang yang sudah membantu saya. Untuk itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak dan Ibuk sebagai sponsor utama dalam pendidikan dan kehidupan saya, terima kasih.
2. Bapak Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag. dan Ibu Lucky Ade Sessiani selaku pembimbing skripsi saya, terima kasih atas bimbingan, pengertian, dan kesabarannya.
3. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A. selaku ketua jurusan yang memastikan semua tetap dijalur kelulusan, terima kasih atas dorongannya.
4. Seluruh dosen dan staff Fakultas Psikologi dan Kesehatan, terima kasih atas ilmu pengetahuan dan bantuannya.
5. Geng hokya: Dinar, Saffina, Silvi, Roya, Ghina, Hilma, Firdha, teman-teman yang memiliki kesabaran lebih tebal dari batang pohon tule, terima kasih bertahan mendukung sampai akhir.
6. Fa dan Khotij, teman-teman bagian 'nginfo' dan penghibur setia
7. Mbak Ratna, terima kasih atas kebaikannya.
8. Dokdes, sosok alomani yang kebetulan saya temukan diantara tulisan dan videonya yang mayoritas orang bilang menyebalkan tapi bagi saya adalah hiburan. Terima kasih dok, kehidupan *chill* saya kembali lagi.
9. Dan tentu saja, Manchester United. Klub yang sedang lucu-lucunya. Terima kasih atas hiburan emosionalnya disetiap musim.

MOTTO

“Kehidupan ini tidak relevan. Kalau kamu mencari nilai, yang kamu temui adalah paradoks”

“Tidak semua-semua kamu harus tahu. Tidak semua-semua harus tahu kamu. Tidak tahu juga tidak apa-apa. Jangan merasa bodoh, meskipun memang bodoh”

-Prof. Dr. Roslan Yusni Hasan, Sp.BS-

“Putus asa tak mengapa, asal jangan putus makan”

-Upin & Ipin-

“Life long and prosper”

Regulasi Emosi pada Guru Paud Assalam Desa Dombo Kecamatan Sayung Kabupaten Demak

Lulu' Muhibatus Sholekah

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

E-mail: lulumuhibatuss@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran regulasi guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) dan faktor yang membentuk regulasi emosi di Pendidikan Anak Usia Dini Assalam Desa Dombo, Kecamatan Sayung, Kabupaten Demak. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Jenis pendekatan fenomenologis yang digunakan adalah Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Partisipan penelitian ini berjumlah lima orang guru yang mengajar di Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Assalam dan telah mengajar di Pendidikan Anak Usia Dini PAUD Assalam lebih dari enam bulan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) mengalami emosi bahagia, sedih, marah, takut, jijik, dan terkejut ketika berinteraksi dengan anak didik, rekan kerja, dan wali murid. Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Assalam menggunakan berbagai strategi regulasi emosi seperti pengalihan perhatian, penekanan ekspresi emosi, berbicara dengan diri sendiri, penilaian ulang, pemilihan situasi, modifikasi situasi, fokus pada penyelesaian masalah, penerimaan, keluhan, modulasi respon, dan katarsis untuk mengelola emosi yang dialami. Faktor yang mempengaruhi regulasi emosi Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Assalam yaitu kepribadian, dukungan sosial, usia, pengalaman mengajar, budaya, dan gender.

Kata Kunci: regulasi emosi, guru paud, pendidikan anak usia dini

**Emotion Regulation among Early Childhood Education Teachers at
Assalam in Dombo Village Sayung District Demak Regency**

Lulu' Muhibatus Sholekah

Departement of Psychology, Walisongo State Islamic University

E-mail: lulumuhibatuss@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to explore the emotional regulation of early childhood education teachers and the factors that shape emotional regulation at PAUD Assalam, located in Dombo Village, Sayung District, Demak Regency. This research employs a qualitative design with a phenomenological approach, specifically utilizing Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The participants in this study consisted of five teachers who have been teaching at PAUD Assalam for more than six months. The findings reveal that PAUD teachers experience a range of emotions—such as happiness, sadness, anger, fear, disgust, and surprise—when interacting with students, colleagues, and parents. To manage these emotional experiences, PAUD Assalam teachers employ various emotional regulation strategies, including attention redirection, suppression of emotional expression, self-talk, cognitive reappraisal, situation selection, situation modification, problem-focused coping, acceptance, venting, response modulation, and catharsis. Several factors were found to influence the emotional regulation of PAUD Assalam teachers, including personality traits, social support, age, teaching experience, cultural background, and gender.

Keywords: emotion regulation, early childhood teacher, early childhood education

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Guru merupakan salah satu komponen yang menentukan terbentuknya kualitas sumber daya manusia (SDM) di masa mendatang, baik dari segi kecerdasan akademik, keahlian yang dikuasai, kematangan emosional, spiritual, maupun moralitas. Oleh karena itu guru diharuskan memiliki kualifikasi, kompetensi, serta dedikasi yang tinggi untuk menjalankan tugas profesionalnya. Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2007 Tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Guru menyebutkan bahwa dalam proses belajar mengajar guru seharusnya tidak hanya memiliki kompetensi pedagogik (ilmu pendidikan / pengajaran), akan tetapi juga kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi professional.

Sessiani dan Syukur (2021) berpendapat bahwa individu yang berprofesi menjadi guru diharuskan melakukan interaksi sosial yang kompleks dengan semua sektoral di dunia pendidikan, seperti anak didik, orang tua dari anak didik, rekan kerja, atau kepala sekolah. Interaksi dapat bertindak sebagai rangsangan emosional dan dapat menghasilkan pengalaman emosional dalam bentuk respon positif atau negatif. Rangsangan emosional yang kemudian membuat individu merasakan sebuah emosi dan meresponnya dalam bentuk positif atau negatif disebut dengan regulasi emosi.

Menurut Gross (1998) regulasi emosi merupakan sebuah cara yang individu gunakan secara sadar dan tidak sadar dalam mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya, dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi melibatkan peningkatan dan penurunan emosi, serta emosi positif maupun negatif. Namun pada kebiasaan sehari-hari regulasi emosi lebih banyak menggambarkan upaya untuk mengatur emosi negatif, terutama pada kemarahan, kesedihan, ketakutan dan kecemasan (Gross, 2014).

Profesi guru di Indonesia merupakan salah satu profesi yang memiliki resiko mengalami tingkat stres yang tinggi (Sasono, Dara et al., 2021). Hal itu juga selaras dengan penelitian Johnson, et al. yang dikutip oleh Febrinan dan Prastuti (2020) terkait stres kerja yang melibatkan 25.000 pekerja dengan 26 profesi berbeda yang menunjukkan bahwa enam profesi pekerjaan dengan tingkat stres paling besar baik dalam aspek fisik, psikologi, dan kepuasan kerja, salah satunya adalah guru.

Clipa dan Boghean (2015) dalam penelitiannya mengatakan bahwa berdasarkan faktor lingkungan dan pribadi penyebab utama stress yang dialami oleh guru PAUD mencakup perilaku bermasalah anak-anak, rasio guru dan anak didik yang tinggi, masalah yang tidak ada hubungan dengan pekerjaan, serta komunikasi yang buruk dengan rekan kerja dan orang tua. Hal itu selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Lin et al. (2017) berdasarkan analisis pengalaman emosional guru PAUD ditempat kerja, guru cenderung mengalami pengalaman emosi negatif melalui berbagai

peristiwa kerja sehari-hari, tugas administrasi yang berlebihan, dan suasana antar pribadi yang negatif. . Emosi negatif yang tidak dikelola dengan baik dapat memunculkan ketidaknyamanan dan perilaku yang tidak terkontrol (Febrinan dan Prastuti, 2020).

PAUD Assalam merupakan salah satu lembaga pendidikan anak usia dini berjenis KB (Kelompok Bermain) yang beralamat di jalan KH. Abdussalam, Desa Dombo, Kecamatan Sayung, Kabupaten Demak. Sekolah ini memiliki enam orang guru dan mengajar 77 siswa yang terbagi menjadi tiga kelas. PAUD Assalam dipilih sebagai lokasi penelitian karena mewakili kondisi lembaga PAUD di wilayah pedesaan dengan fasilitas yang terbatas dan latar belakang tenaga pendidik yang beragam.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan guru PAUD Assalam SK, NS, dan NAY memberikan keterangan bahwasanya mengajar, tugas atau pekerjaan tambahan dari lembaga diluar mengajar, pekerjaan sampingan dan kesibukan diluar lingkungan sekolah membuat guru PAUD Assalam mengalami lelah fisik dan psikis. Lelah secara fisik dan psikis yang dialami guru PAUD Assalam memengaruhi emosi yang mereka rasakan. Ketika sudah merasakan emosi negatif, mereka berusaha untuk mengendalikan emosi dengan menyabarkan diri dan sebagian dari mereka juga berusaha menghindari sumber-sumber negatif yang dapat membuatnya mengekspresikan emosinya secara negatif. Namun terkadang respon negatif juga tetap tidak dapat dihindarkan.

Menghadapi permasalahan dengan anak didik dikelas, ditambah rekan guru yang tidak menjalankan bagian tugasnya dengan baik atau melemparkan tanggung jawab dengan alasan yang tidak mendesak ketika mengajar membuat guru PAUD Assalam merasakan emosi negatif dan memicu mereka merespon secara negatif seperti menatap anak didik dengan tatapan yang tajam, menegur anak didik dengan nada yang sedikit naik, atau memberi ancaman pada anak apabila anak didik membuat kekacauan dalam kelas dan tidak bisa ditertibkan.

Guru PAUD Assalam dalam interaksi dengan sesama rekan guru, ketika mengalami emosi negatif karena pembagian tugas kerja yang tidak terstruktur, perbedaan pendapat namun penyampaian kurang tepat, dan sebagainya apabila masih dapat mengelola emosinya diantara mereka ada yang memilih untuk saling diam mengalah, namun pada beberapa keadaan juga ada yang membuat sebagian dari mereka berbicara dengan bahasa yang kurang mengenakan dengan sesama rekan kerja. Sementara dalam interaksi dengan atasan meskipun terdapat permasalahan seperti kurangnya dukungan yang membuat mereka merasakan emosi negatif, mereka cenderung menghindari konfrontasi. Sedangkan pada tuntutan dari sebagian orang tua dan masyarakat yang menginginkan anaknya bisa membaca, menulis, dan menghitung sebagai tolak ukur kepintaran, dapat diatasi dengan baik.

Menurut Wulan dan Sari (2015) dalam penelitiannya mengatakan bahwa regulasi emosi yang tinggi dapat membuat guru mampu menghadapi

berbagai perubahan dan tantangan dalam pekerjaannya serta mampu bekerja dibawah tekanan. Sementara regulasi emosi yang rendah dapat mengakibatkan guru tidak siap secara emosional dalam menghadapi situasi dan kondisi yang tidak terduga dalam pekerjaannya. Hal itu dapat berdampak pada kesehatan psikologi, kinerja, serta hubungan interpersonal antara guru lingkungan kerja baik anak didik, rekan kerja, orangtua siswa, dan sebagainya.

Gross (1998) dalam penelitiannya mengenai emosi dan regulasi emosi mengatakan bahwa regulasi emosi dapat membantu individu untuk menghadapi tantangan ketika berinteraksi dengan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari. Seperti halnya individu yang berprofesi sebagai guru yang menghadapi tantangan di lingkungan sekolah, baik dengan anak didik, orang tua siswa, ataupun rekan kerja.

Berdasarkan pemaparan data diatas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengeksplorasi lebih lanjut mengenai regulasi emosi pada guru, khususnya terkait dengan gambaran regulasi emosi dan faktor yang membentuk regulasi emosi pada guru di PAUD Assaalam, Desa Dombo, Kecamatan Sayung, Kabupaten Demak.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan yang sudah diuraikan dalam latar belakang, maka rumusan masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran regulasi emosi guru PAUD Assalam?
2. Apa saja faktor-faktor yang membentuk regulasi emosi guru PAUD Assalam?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dibahas, maka batasan masalah pada penelitian ini adalah gambaran regulasi emosi pada guru PAUD Assalam berdasarkan tiga aspek regulasi emosi menurut Gross dan Thompson (2007), yaitu penilaian emosi, pengaturan emosi, dan pengungkapan emosi.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan yang telah diuraikan dalam rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada guru PAUD Assalam
2. Untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang membentuk regulasi guru PAUD Assalam

E. Manfaat Penelitian

Adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

- a. Diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah, terutama pada bidang keilmuan psikologi
- b. Dapat berguna bagi para pembaca untuk menambah khazanah keilmuan
- c. Dapat digunakan sebagai bahan telaah bagi peneliti sebelumnya dan bahan referensi bagi peneliti selanjutnya

2. Manfaat praktis

Bagi para guru dapat digunakan sebagai bahan renungan dan bahan pembelajaran supaya diantara satu guru dengan yang lain dapat saling mengingatkan untuk mengendalikan emosi, terutama ketika di lingkungan sekolah.

F. Terdahulu

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Juli Yanti Harahap, Rini Hayati, dan Eryanti Lisma pada tahun 2022 dengan judul “Regulasi Emosi pada Guru PAUD dalam Menyiapkan Pembelajaran yang Menyenangkan Selama Masa Pandemi Bagi Anak Usia Dini”. Penelitian ini memiliki tujuan yaitu Mengetahui bagaimana regulasi emosi guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) selama belajar dari rumah saat pandemi covid 19. Penelitian

ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan subjek lima guru yang mengajar di TK Az Zikri. Kemudian untuk pengumpulan data, penelitian ini menggunakan metode observasi dan wawancara. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perkembangan regulasi emosi guru-guru TK Az Zikri tergambar dengan baik dimana guru-guru memiliki kemampuan dalam mengatasi setiap permasalahan yang muncul dalam menyiapkan pembelajaran yang menyenangkan.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Uswatun Hasanah dan Betrik Alivia pada tahun 2023 dengan judul “Regulasi Emosi Guru Kelas dalam Menangani Anak Berkebutuhan Khusus”. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk memahami regulasi emosi pada guru kelas dalam menangani anak berkebutuhan khusus. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif studi kasus dengan subjek tiga guru kelas di SLB Nurul Ikhsan. Kemudian untuk pengumpulan data, penelitian ini menggunakan wawancara dan observasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa guru-guru menggunakan berbagai strategi dalam mengelola emosi, seperti pengaturan diri, dukungan sosial, teknik relaksasi, dan menciptakan rutinitas yang stabil. Sementara faktor-faktor yang mempengaruhi guru kelas dalam menangani anak berkebutuhan khusus yaitu hubungan interpersonal, pengetahuan mengenai emosi, dan dukungan sosial.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Nida Nurhasnah pada tahun 2023 dengan judul “Regulasi Emosi pada Guru Anak Berkebutuhan Khusus (Studi Fenomenologi Sekolah Luar Biasa X)”. Tujuan dari penelitian ini

yaitu untuk memahami dan mengetahui regulasi emosi pada guru terhadap ABK (Anak Berkebutuhan Khusus) di SLB X. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologi dengan tiga subjek yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Kemudian untuk pengumpulan data, penelitian ini menggunakan metode wawancara semi terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga subjek tidak memiliki latar belakang pendidikan luar biasa, namun memiliki kemampuan yang mumpuni dan disertai dengan pengalaman yang lebih. Ketiga subjek juga pernah mengalami tidak dapat mengontrol emosi yang berlebihan sehingga diluapkan kepada ABK. Mereka dapat menyadari kesalahan diri sendiri, dapat memahami emosi diri, dan mampu menguasai tekanan akibat dari masalah yang dihadapi. Ketiganya mampu meregulasi emosi positif maupun emosi negatif dengan baik.

G. Keaslian Penelitian

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya, meskipun terdapat persamaan dalam tema yang dikaji yaitu regulasi emosi. Selain itu juga terdapat persamaan pada teknik pengumpulan data yaitu dengan metode wawancara dan observasi, serta teknik pemilihan subjek yaitu dengan metode *purposive sampling*. Namun tentunya penelitian ini memiliki perbedaan. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada subjek, lokasi, dan pendekatan yang diteliti. Pada empat penelitian sebelumnya, tiga penelitian subjeknya yaitu guru di sekolah

berkebutuhan khusus dan satu penelitian yaitu guru PAUD jenis TK (Taman Kanak-kanak) dengan *setting* penelitian pembelajaran daring di masa pandemi. Sementara penelitian ini subjeknya yaitu guru PAUD jenis KB (Kelompok Bermain) dengan *setting* pembelajaran tatap muka setelah pandemi selesai.

Pada penelitian sebelumnya, satu penelitian menggunakan metode studi kasus, dua penelitian menggunakan metode deskriptif, satu penelitian menggunakan pendekatan fenomenologi namun pada subjek guru SLB. Sementara pada penelitian kualitatif ini menggunakan pendekatan fenomenologi pada Guru PAUD. Penelitian ini berfokus untuk mengeksplorasi gambaran regulasi emosi dengan menggunakan aspek-aspek regulasi emosi teori Gross dan Thompson. Kemudian untuk menganalisis data menggunakan teknik *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA).

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Gross (1998) menjelaskan regulasi emosi merupakan sebuah cara yang individu lakukan secara sadar dan tidak sadar dalam mempengaruhi emosi yang dimiliki, kapan individu tersebut merasakannya, serta bagaimana individu tersebut mengalami atau mengekspresikan emosi itu. Ada banyak strategi berbeda-beda yang dapat digunakan untuk mengatur emosi, baik dengan cara positif maupun negatif. Namun tidak ada cara yang spesifik untuk mengaturnya.

Alfinuha dan Nuqul (2017) mengatakan bahwa regulasi emosi merupakan suatu upaya yang dilakukan individu dalam mengelola emosi dengan tujuan untuk mencapai kestabilan emosi, baik melalui sikap maupun perilaku. Kestabilan emosi dapat membantu individu untuk mencegah melakukan hal-hal yang tidak diinginkan diluar kenadali. Sedangkan menurut Gross dan Thompson (2007) regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mempengaruhi emosi yang muncul dengan cara mengatur bagaimana individu merasakan dan mengekspresikan emosinya supaya tetap dapat bersikap tenang dan berpikir jernih.

Reivich dan Shatte (2002) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan yang dimiliki individu untuk tetap tenang meskipun sedang dibawah tekanan. Individu yang memiliki kemampuan mengelola emosi

yang baik dapat mengendalikan dirinya ketika kesal, dapat mengatasi rasa marah, cemas, ataupun sedih sehingga dapat menyelesaikan masalah secara cepat. Pengekspresian emosi baik emosi positif maupun negatif merupakan hal yang sehat dan konstruktif apabila dilakukan dengan cara yang tepat.

Greenberg (2002) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan yang dimiliki individu untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan emosi dengan cara yang tepat dengan tujuan untuk mencapai keseimbangan emosi. Kemampuan tinggi yang dimiliki individu dalam meregulasi emosi dapat membantunya untuk bangkit dari keterpurukan secara cepat.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi merupakan kemampuan individu dalam mengontrol dan mengelola emosi ketika mengalaminya serta bagaimana ia mengekspresikan emosi tersebut supaya sesuai dengan lingkungan sekitarnya.

2. Faktor-faktor yang Memengaruhi Regulasi Emosi

Menurut Purna (2020) regulasi emosi yang efektif merupakan kemampuan individu yang secara fleksibel dapat mengelola emosi sesuai dengan lingkungannya. Adapun faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi individu menurut Coon (2005) yaitu:

a. Usia

Bertambahnya usia individu dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan mengelola emosi. Kajian mengenai perkembangan

proses kognitif dan struktur otak yang berkaitan dengan regulasi emosi menunjukkan bahwa seiring bertambahnya usia individu dapat mengembangkan kemampuan mengelola emosi yang lebih efektif dengan menggunakan strategi yang lebih adaptif (Zimmermann dan Iwanski, 2014). Hal ini sesuai dengan gagasan Isaacowitz (2005) yang mengatakan bahwa usia membawa perspektif tentang mana yang lebih baik serta tentang apa yang penting dan tidak penting.

b. Jenis kelamin

Laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dalam meregulasi emosi. Menurut Sanchis-sanchis et al. (2020) perbedaan gender dalam mengekspresikan emosi adalah hasil kombinasi kecenderungan temperamental yang berbasis biologi dan juga norma sosial terkait gender dalam mengekspresikan emosi. Laki-laki cenderung mengekspresikan emosi eksternal seperti kemarahan dan bangga. Hal tersebut bertujuan supaya laki-laki dapat mempertahankan dan menunjukkan dominasi. Sementara perempuan cenderung mengekspresikan emosi internal yang negatif seperti kesedihan dan kecemasan. Hal itu bertujuan untuk menjaga hubungan interpersonal serta membuat perempuan terlihat lemah dan tidak berdaya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa perempuan lebih cenderung meregulasi emosi pada emosi marah, penghinaan, dan jijik. Sedangkan laki-laki pada emosi takut, sedih, dan cemas.

c. Religiusitas

Setiap agama mengajarkan kepada umatnya untuk dapat mengelola emosinya. Individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi akan menampilkan emosi yang tidak berlebihan dibandingkan dengan individu yang tingkat religiusitasnya rendah (Krause dalam Coon 2005)

d. Kepribadian

Dalam penelitian Wickett et al. (2023) Individu dengan neurotisme yang tinggi biasanya cenderung menghindari emosi negatif dalam diri mereka dan juga menghindari paparan emosi negatif yang dialami orang lain. Hal itu dikarenakan individu tersebut rentan terhadap stres, cemas berlebihan, dan mudah terpengaruh emosi negatif, sehingga cenderung memiliki kemampuan yang kurang dalam mengelola emosi. Sementara individu yang memiliki extraversion tinggi secara alami cenderung mengalami perasaan positif, terutama ketika berinteraksi dengan orang lain. Mereka lebih terampil dalam menerapkan upaya strategi regulasi emosi interpersonal, karena mereka dapat merasakan afeksi dan energi positif melalui penularan emosi ketika melakukan interaksi sosial.

e. Budaya

Norma yang berlaku dimasyarakat berpengaruh terhadap cara individu dalam menilai dan menerima respon emosi yang mereka

alami, hal ini termasuk bagaimana cara individu dalam mengekspresikan emosinya (Sanchis-sanchis et al., 2020).

3. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Menurut pendapat Gross dan Thompson (2007) terdapat tiga aspek regulasi emosi yang berperan penting pada pembentukan perilaku yang ditampilkan individu, yaitu:

a. Penilaian emosi

Tujuan penilaian emosi dalam regulasi emosi yaitu untuk melatih individu supaya dapat menyadari, mengidentifikasi, dan menginterpretasikan emosi positif maupun negatif yang dirasakannya sehingga bisa menyikapi emosi yang muncul tersebut dengan perilaku yang tepat. Individu yang memiliki kemampuan dalam menilai emosinya memiliki pengaruh besar dalam perubahan perilakunya.

b. Pengaturan emosi

Tujuan pengaturan emosi dalam mengelola emosi yaitu untuk mempengaruhi perubahan perilaku individu terhadap emosi yang sedang dirasakannya. Individu yang memiliki kemampuan dalam mengatur emosi dalam dirinya dan lebih mudah dalam mengendalikan emosi serta memiliki kapabilitas dalam menyikapi emosi yang dirasakan sehingga dapat menampilkan perilaku yang tepat.

c. Pengungkapan emosi

Pengungkapan emosi merupakan sebuah bentuk komunikasi melalui perubahan raut wajah dan gerak tubuh untuk menyampaikan perasaannya kepada orang lain dan menentukan perasaan orang lain. Pengungkapan emosi dapat berupa perilaku depresif atau agresif. Pengungkapan emosi dalam regulasi emosi bertujuan untuk membantu mengungkapkan kebutuhan-kebutuhan emosional.

Sejalan dengan pendapat Gross dan Thompson (2007), Greenberg (2002) menjelaskan bahwa terdapat empat aspek ketrampilan regulasi emosi yaitu:

a. Ketrampilan mengenal emosi

Ketrampilan mengenal emosi adalah sebuah kemampuan yang dimiliki individu untuk mengidentifikasi, menjelaskan, serta memberi label pada emosi yang dialami, sehingga tidak hanya sebatas mengenali emosi positif maupun emosi negatif saja.

b. Ketrampilan mengekspresikan emosi

Ketrampilan mengekspresikan emosi merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk mengungkapkan emosi positif maupun emosi negatif kepada orang lain.

c. Ketrampilan mengelola emosi

Ketrampilan mengelola emosi merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam menjaga emosi dalam dirinya, mencoba

mengendalikan, serta merasionalisasikan emosi tersebut, terutama ketika diekspresikan.

d. Ketrampilan mengubah emosi negatif menjadi emosi positif

Ketrampilan mengubah emosi negatif menjadi emosi positif adalah kemampuan yang dimiliki individu dalam menilai emosi dan bertanggung jawab terhadap emosi-emosi yang dialami sehingga dapat membuat keputusan yang tepat untuk kehidupan sehari-hari.

3. Strategi Regulasi Emosi

Menurut pendapat Gross (1998) terdapat lima strategi dalam mengelola emosi, yaitu:

a. Pemilihan situasi

Pemilihan situasi adalah proses dari regulasi emosi yang menentukan tindakan tepat yang individu pilih agar dapat membawa pada situasi yang diharapkan. Menurut Gross pemilihan situasi merupakan Tindakan individu untuk mencapai situasi yang diharapkan, yang meliputi Tindakan mendekati atau menghindari orang atau situasi yang memunculkan dampak emosional.

b. Modifikasi situasi

Situasi merupakan usaha yang dilakukan individu secara langsung untuk memodifikasi dengan tujuan supaya emosi yang dirasakan

individu dapat teralihkan. Dalam perubahan situasi individu melakukan berbagai upaya untuk mengubah lingkungan sehingga lingkungan tersebut ikut berperan mengurangi pengaruh yang kuat dari emosi yang ditimbulkan.

c. Pengalihan perhatian

Pengalihan perhatian merupakan strategi yang dilakukan individu untuk mengarahkan perhatiannya pada sebuah situasi untuk mengatur emosinya. Dalam strategi pengalihan perhatian individu berusaha untuk mengalihkan perhatiannya dari situasi yang dianggap tidak menyenangkan sehingga dapat menghindari timbulnya gejala emosi yang berlebihan.

d. Perubahan kognitif

Perubahan kognitif adalah cara individu dalam menilai situasi ketika berada didalam suatu situasi yang bermasalah yang bertujuan untuk mengubah signifikansi emosinya. Dalam proses perubahan kognitif individu melakukan evaluasi kembali pada situasi yang dialaminya dengan mengubah cara berpikir yang lebih positif sehingga dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosi itu.

e. Modifikasi respon

Proses akhir dari regulasi emosi adalah modifikasi respon. Modifikasi respon menjadi ujung proses dari bangkitnya emosi, yaitu setelah

kecenderungan respon telah dimulai dan emosi sudah terjadi. Modifikasi respon memberikan dampak pada responemosi yang muncul, meliputi aspek fisiologis, ekperiensial, dan perilaku secara langsung. Bentuk yang paling baik dalam menggambarkan modulasi respon yaitu dengan expressive suppression, yang mengacu pada upaya individu dalam mengurangi perilaku emosi yang sedang berlangsung seperti menyembunyikan rasa gugup ketika melakukan presentasi pekerjaan.

4. Dampak Regulasi Emosi

Emosi memberikan dampak pada berbagai proses mental individu, seperti pada ingatan, pengambilan keputusan, dan perilaku nyata (Gross, 1998). Regulasi emosi memiliki peran penting dalam kondisi ini. Menurut Reivich dan Shatte (2002) terdapat dua hal penting yang berkaitan dengan regulasi emosi, yaitu ketenangan dan fokus. Individu yang mampu mengelola ketrampilan ini dengan baik, dapat membantunya dalam meredakan emosi-emosi yang muncul, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu, dan mengurangi stres. Kemampuan mengelola emosi yang baik juga memberikan dampak positif pada kesehatan fisik, peningkatan resiliensi, kemudahan dalam hubungan interpersonal, serta keberhasilan akademik (Gottman dan DeClaire, dalam Izzaturrohman dan Khaerani, 2018).

Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah akan memunculkan dampak negatif yang disebabkan oleh kurang bisa memahami emosi yang dirasakan dan peristiwa yang dialami. Individu yang kurang bisa mengelola emosi dapat mengakibatkan ia bertindak diluar kontrol, terganggunya kesehatan fisik, kesulitan modifikasi emosi dalam penyelesaian masalah, kualitas hubungan sosial yang kurang baik, dan kemampuan adaptasi yang buruk (Gross, 1998; Sutton, 2004; Yusuf dan Kristiana, 2017). Dalam konteks proses belajar mengajar di kelas, guru yang kurang bisa meregulasi emosi dapat mengakibatkan terganggunya proses pengajaran, terhambatnya produktifitas, dan terhambat dalam mencapai tujuan akademis (Sutton dan Harper, 2009).

4. Ciri-ciri Regulasi Emosi

Individu yang mampu melakukan regulasi emosi merupakan individu yang memiliki kendali yang baik terhadap emosi yang muncul (Rusmaladewi et al., 2020). Menurut Goleman yang dikutip oleh Rusmaladewi et al. (2020) kemampuan regulasi emosi individu dapat dilihat dari empat kecakapan, yaitu :

- a. Kendali diri, yakni mampu mengelola emosi dan impuls yang merusak dengan efektif.
- b. Memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain.

- c. Memiliki kemampuan adaptasi yang baik, yakni luwes dalam menangani perubahan, tantangan, dan toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi.
- d. Memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungannya.

5. Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam

Allah SWT juga menekankan pentingnya mengelola emosi. Firman tersebut tertuang dalam Al-Qur'an surat Ali Imran ayat 134 :

الَّذِينَ يَنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ
يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

“(yaitu) orang yang berinfak, baik diwaktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan orang lain). Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan”

Tafsir Al Misbah menjelaskan konteks surat Ali Imran ayat 34 dalam menghadapi kesalahan orang lain yang terkait dengan regulasi emosi, ayat ini menunjukkan tiga kelas manusia atau jenjang sikapnya. Pertama, yang mampu menahan amarah. Kata "الْكَاطِمِينَ" mengandung makna penuh dan menutupnya dengan rapat, seperti wadah yang penuh air lalu ditutup rapat agar tidak tumpah. Ini mengisyaratkan bahwa perasaan tidak bersahabat masih memenuhi hati yang bersangkutan, pikirannya masih menuntut balas, tetapi dia tidak memperturukan ajakan hati dan pikiran itu, dia menahan amarah. Dia menahan diri sehingga tidak

mencetuskan kata-kata buruk atau perbuatan negatif. Di atas tingkat ini, adalah yang memaafkan (Shihab, 2002).

Kata "الْعَافِينَ" terambil dari kata "العَفْن" yang biasa diterjemahkan dengan kata maaf. Kata ini antara lain berarti menghapus. Seorang yang memaafkan orang lain, adalah yang menghapus bekas luka hatinya akibat kesalahan yang dilakukan orang lain terhadapnya. Kalau dalam peringkat pertama di atas, yang bersangkutan baru sampai pada tahap menahan amarah, kendati bekas-bekas luka itu masih memenuhi hatinya, maka pada tahapan ini, yang bersangkutan telah menghapus bekas-bekas luka itu. Kini, seakan-akan tidak pernah terjadi satu kesalahan, atau suatu apa pun. Namun, karena pada tahap ini, seakan-akan tidak pernah terjadi sesuatu, maka boleh jadi juga tidak terjalin hubungan. Untuk mencapai tingkat ketiga Allah mengingatkan bahwa yang disukainya adalah orang-orang yang berbuat kebajikan, yakni bukan yang sekadar menahan amarah, atau memaafkan tetapi justru yang berbuat baik kepada yang pernah melakukan kesalahan (Shihab, 2002).

B. Guru PAUD

1. Pengertian Guru PAUD

Guru merupakan seorang pendidik. Berdasarkan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 39 no 2 pendidik merupakan tenaga profesional yang bertugas merencanakan dan melaksanakan proses pembelajaran, menilai

hasil pembelajaran, melakukan pembimbingan dan pelatihan, serta melakukan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, terutama bagi para pendidik pada perguruan tinggi. Kemudian pada pasal 42 no 1 juga disebutkan bahwa pendidik harus memiliki kualifikasi minimum dan sertifikasi sesuai dengan jenjang kewenangan mengajar, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan Pendidikan nasional.

Menurut Uno dan Lamatenggo (2016) secara umum guru didefinisikan sebagai pendidik dan pengajar untuk pendidikan anak usia dini di sektor Pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah. Guru merupakan individu yang memiliki wewenang dan tanggung jawab terhadap pendidikan anak didiknya, baik secara individual maupun klasikal, baik di sekolah maupun diluar sekolah. Selain itu, disekolah maupun diluar sekolah guru juga mengemban tanggung jawab untuk membimbing dan membina anak didik, baik secara individual maupun klasikal.

Berdasarkan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut. Sedangkan menurut Hartoyo (dalam

Rohmah, 2020) PAUD adalah salah satu bentuk penyelenggaraan pendidikan yang berfokus pada peletakan dasar pertumbuhan dan perkembangan fisik, kecerdasan, sosial, emosional, bahasa, dan komunikasi

Menurut Karacabey (2017) pendidikan anak usia dini mengacu pada proses pendidikan yang diberikan kepada anak-anak sejak lahir hingga awal sekolah dasar yang disesuaikan dengan karakteristik dan tingkat perkembangannya dengan tujuan untuk membantu anak supaya berkembang sesuai dengan nilai-nilai dan sifat budaya masyarakat. Sedangkan menurut Fadillah dalam Rohmah (2020) guru paud adalah pendidik yang bertugas diberbagai jenis layanan sektor pendidikan fomal maupun non formal seperti, TK, RA, KB, TB dan bentuk lain yang sederajat. Dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 42 no 2 disebutkan bahwa kualifikasi pendidik untuk pendidikan formal pada jenjang pendidikan usia dini minimal harus dihasilkan oleh perguruan tinggi yang terakreditasi.

Berdasarkan pemaparan pada tulisan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa guru PAUD ialah pendidik yang bekerja secara profesional di sektor pendidikan baik formal maupun non-formal dijenjang TK, RA, KB, TB, dan sedrajat lainnya yang memiliki kualifikasi sebagai pendidik untuk mewujudkan tujuan Pendidikan nasional.

2. Peran dan Fungsi Guru PAUD

Peran dan fungsi guru merupakan satu kesatuan yang tidak dapat terpisahkan. Sujiono (2013) menjelaskan lebih terperinci mengenai peran dan fungsi guru PAUD sebagai berikut:

a. Peran guru dalam berinteraksi

Guru anak usia dini memiliki intensitas interaksi yang sering dengan anak didik, baik dalam bentuk lisan maupun perbuatan. Guru diharuskan dapat membangun interaksi yang membawa kehangatan dan rasa hormat. Oleh karena itu, guru harus bisa membuat variasi interaksi lisan seperti dalam memberikan perintah dan berkomunikasi dengan anak, atau interaksi yang bersifat nonverbal seperti memberi senyuman, sentuhan, pelukan, memegang dengan mengadakan kontak mata, dan duduk atau berlutut setingkat dengan anak.

b. Peran guru dalam pengasuhan

Guru anak usia dini dianjurkan mengasuh anak didiknya dengan penuh sentuhan dan kasih sayang. Pengasuhan dengan memberikan pelukan, sentuhan, menggendong, dan mengemong memberikan pengaruh terhadap perkembangan fisik dan psikologi anak. Interaksi antara pendidik dan anak didik yang positif dalam pengasuhan dapat membantu anak untuk mengembangkankan gambaran diri dan konsep diri yang positif.

c. Peran guru dalam mengatur tekanan atau stress

Guru berperan membantu anak untuk belajar mengelola tekanan dengan menciptakan permainan yang menyenangkan dan lingkungan yang aman untuk anak didik. Guru memberikan penjelasan mengenai peristiwa tekanan atau stress yang dialami oleh anak didik dengan bahasa yang sederhana, membantu menentramkan hati anak didik dengan kontak fisik, serta mendorong anak untuk menjawab pertanyaan, mengutarakan perasaan, dan membicarakan pandangan mereka sendiri.

d. Peran guru dalam memberikan fasilitasi

Guru memiliki peran untuk memberikan fasilitas berbagai kegiatan, lingkungan belajar yang fleksibel, dan berbagai sumber belajar. Hal ini bertujuan memberikan kesempatan pada anak didik untuk bermain imajinatif, mengekspresikan diri, menemukan masalah, mencari *problem solving*, dan menemukan inovasi sehingga kreativitas anak didik dapat berkembang tinggi.

e. Peran guru dalam perencanaan

Guru berperan menyusun perencanaan kegiatan yang dibutuhkan anak didik, baik kegiatan rutin maupun kegiatan peralihan atau alternatif, yang meliputi perhatian, stimulasi, dan kesuksesan. Guru dianjurkan mempersiapkan aktivitas yang dapat membantu untuk menstimulasi anak dan membantu anak supaya dapat memilih aktivitas atau permainan yang tepat. Selain itu, guru harus memastikan anak didik

dapat berpindah secara efektif dari area satu ke area yang lain dengan aman dan tanpa terburu-buru, baik dalam aktivitas individual maupun kelompok.

f. Peran guru dalam menangani masalah

Guru memiliki peran sebagai penangan masalah melalui proses-proses yang meliputi memperoleh informasi, mempertingkan jalan alternatif, mengevaluasi hasil, dan menggunakan kuasa pengaruh untuk program berkelanjutan. Guru diharuskan mengetahui kebutuhan individual, ketertarikan, rasa takut, dan rasa frustrasi anak-anak, serta mempertimbangkan atau mengingat peristiwa yang terjadi didalam kelas sehingga dapat memperkirakan situasi masalah dilain waktu secara efektif.

g. Peran guru dalam pembelajaran dan pengayaan

Guru anak usia dini merupakan pendidik yang memberikan pondasi awal dan pengalaman pada anak di dunia pendidikan. Guru berperan untuk memperkaya lingkungan belajar dan kesempatan belajar pada anak sehingga anak dapat mencapai tahapan perkembangan yang tepat. Guru anak usia dini yang terbaik adalah guru yang dapat mengembangkan pembelajaran berkelanjutan. Guru yang demikian haruslah menyadari untuk dapat menjadi guru yang peduli dan berkompeten.

h. Peran guru dalam bimbingan dan pemeliharaan

Bimbingan merupakan peran guru untuk membantu anak didik dalam rangka memperhatikan kemungkinan kesulitan yang dihadapi anak didik dalam upaya untuk mencapai perkembangan yang optimal. Sedangkan pemeliharaan adalah peran guru dalam menciptakan suatu kegiatan yang dilakukan dengan sadar untuk memengaruhi pertumbuhan fisik dan perkembangan mental dengan cara tertentu dengan hasil tertentu.

3. Permasalahan Guru PAUD

Pendidik anak usia dini menghadapi beberapa tantangan dilingkungan kerja, meliputi perilaku sulit anak usia dini, kebutuhan kesehatan mental, stres di tempat kerja, rendahnya dukungan sosial, dan tingkat kelelahan yang tinggi (Stein et al., 2022). Mereka dituntut untuk terlibat dengan *emotional labor* selama jam kerja. Menurut Purper et al. (2023) secara ideal dalam interaksi dengan anak didik, rekan guru lain, ataupun orang tua anak didik guru diharuskan dapat bersikap positif, tenang, dan memberi dukungan, meskipun mereka melakukan banyak tugas seperti pengasuhan dan pengajaran lainnya. *Emotional labor* adalah emosi yang diatur sesuai dengan ekspektasi orang lain, lingkungan, atau masyarakat karena tuntutan pekerjaan (Warthon, 2009).

Guru menjadi elemen sentral dalam proses pembelajaran. Karacabey (2017) mengungkapkan bahwa selama masa prasekolah perilaku anak yang membentuk kepribadiannya dipengaruhi oleh lingkungannya. Anak

cenderung meniru perilaku individu disekitarnya. Oleh karena itu, sebagai teladan bagi anak guru perlu memperhatikan penampilan, perilaku, dan pemikirannya serta menerima anak sebagai individu. Namun hal itu tidaklah mudah. Guru tidak hanya dihadapkan pada kondisi positif dikelas, tapi juga dihadapkan kondisi negatif seperti lingkungan kelas yang tidak kondusif, anak didik yang tidak bisa kooperatif dan sulit diatur (Khaerunnisa et al., 2019).

Prihartini dan Inayah (2023) dalam penelitiannya mengatakan guru PAUD memiliki tanggung jawab secara moral dan sosial pada anak didik, wali murid, dan masyarakat. Selain itu, Guru PAUD juga dihadapkan dengan tanggung jawab yang dapat memicu stresor dalam pekerjaan seperti tugas administrasi sekolah, tekanan waktu, tugas-tugas diluar pengajaran, kebutuhan pribadi, hubungan interpersonal, tekanan orang tua, ekspektasi dari orang tua dan masyarakat terhadap hasil dan standar pendidikan, sikap dan persepsi tentang program anak usia dini (Karacabey, 2017).

Guru PAUD beresiko mengalami kelelahan kerja baik secara fisik maupun psikis karena tugas dan beban kerja yang diampunya. Rokhani (2020) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa beban kerja guru PAUD seperti dituntut untuk membuat modul yang menarik dan menyenangkan untuk anak didik, dituntut inovasi dan kreativitas dalam sehari-harinya, serta keterbatasan orang tua anak didik dalam mendampingi anak karena harus bekerja. Selain itu, terkadang ada orang

tua anak didik tidak memahami program pembelajaran PAUD dan hanya menuntut bahwa anaknya harus pintar (Wahda et al., 2020).

Menurut Wang et al. (2023) kurangnya dukungan otonomi dan sumber daya yang memadai dari pimpinan sekolah juga dapat memperparah emosi negatif dan stress, memperburuk kelelahan guru, dan mengancam kesejahteraan guru. Ketika guru mengalami tingkat stress yang tinggi, hal itu berdampak pada kurang efektifnya guru dalam bekerja dan menghadapi anak-anak yang diasuh (Stein et al., 2022)

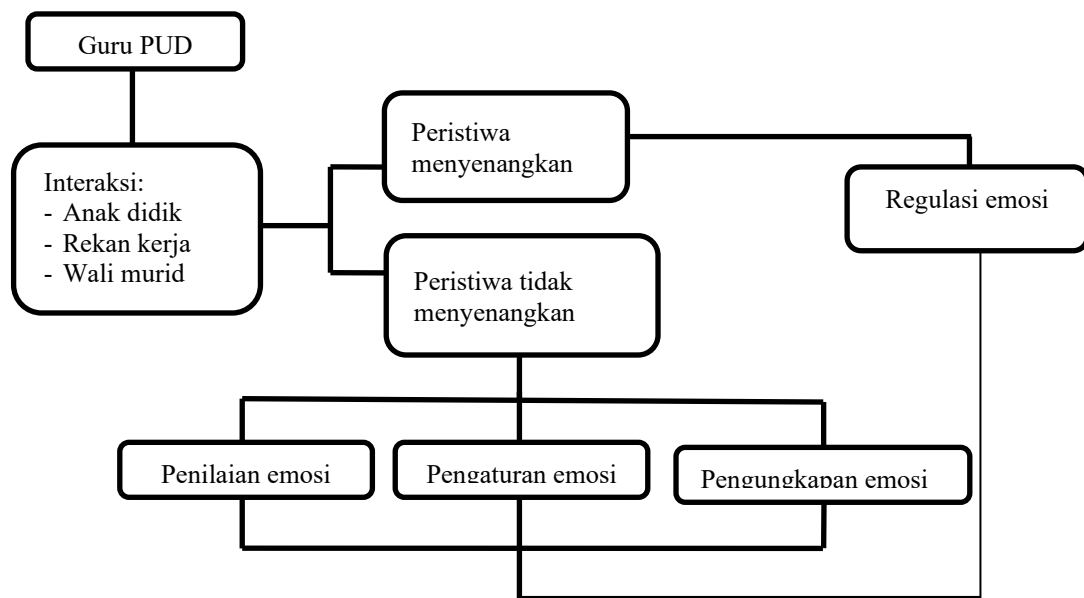
C. Kerangka Berpikir

Pendidik anak usia dini di tempat kerja memiliki interaksi yang kompleks dengan anak didik, rekan pendidik, atasan, wali murid, dan masyarakat. Interaksi guru PAUD dengan orang lain di tempat kerja menjadi rangsangan emosional. Rangsangan emosional ini meliputi perilaku sulit anak usia dini, stres karena beban kerja yang meliputi administrasi sekolah, tekanan waktu, tugas-tugas diluar pengajaran dan kebutuhan pribadi, kurangnya dukungan dari atasan, ekspektasi dari orang tua dan masyarakat terhadap hasil dan standar pendidikan, serta sikap dan persepsi tentang program anak usia dini.

Regulasi emosi yang tinggi dapat membantu guru PAUD menghadapi berbagai tantangan dalam pekerjaannya. Sementara regulasi emosi yang rendah dapat membuat guru tidak siap secara emosional dalam menghadapi situasi dan kondisi yang tidak terduga dalam pekerjaannya.

Aspek yang membentuk regulasi emosi meliputi penilaian emosi, pengaturan emosi, dan pengungkapan emosi. Sedangkan faktor-faktor yang membentuk regulasi emosi yang dimiliki guru PAUD dapat dipengaruhi

Gambar 2.1 Kerangka berpikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Menurut Abdussamad (2021) penelitian kualitatif adalah sebuah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti objek pada kondisi alamiah, dimana peneliti berperan sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi, analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitiannya lebih menekankan pada makna daripada generalisasi. Makna adalah data yang sebenarnya, data pasti yang merupakan suatu nilai dibalik data yang tampak.

Penelitian kualitatif menurut Raco dan Tanod (2012) merupakan sebuah metode penelitian yang berusaha mengungkap pengertian dan makna dari pengalaman manusia dengan melihat gejala, peristiwa, fakta, dan realita yang terjadi keseluruhan. Makna dan pengertian tersebut sulit dirumuskan dengan angka seperti halnya penelitian kuantitatif, karena sifatnya subjektif. Penelitian kualitatif memiliki beberapa pendekatan yang sering digunakan untuk penelitian. Pendekatan fenomenologis yang akan digunakan dalam penelitian ini merupakan salah satunya.

Menurut Hadi et al. (2021) fenomenologi merupakan sebuah metode penelitian kualitatif yang melakukan pendekatan filosofis untuk menyelidiki pengalaman manusia. Hal itu selaras dengan pendapat Kahija (2017) yang mengatakan bahwa fenomenologi adalah salah satu pendekatan penelitian

tentang pengalaman manusia yang subjektif. Subjektivitas dalam studi fenomenologi tidak menjadi masalah. Meskipun hal ini terkesan bertentangan dengan ilmu pengetahuan yang menuntut sikap objektif. Sebab pada dasarnya fakta objektif tentang manusia adalah manusia itu subjektif (Kahija, 2017).

Giorgi (dalam Raco dan Tanod, 2012) mengatakan bahwa metode fenomenologi adalah pendekatan yang berusaha mempelajari tentang perasaan, emosi, dan proses pemikiran partisipan yang tidak dapat dieksplor melalui metode konvensional. Terdapat dua versi penelitian fenomenologi yang berkembang dalam psikologi, salah satunya adalah *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Dalam IPA ada dua aktivitas interpretasi yang disebut dengan *double-hermeneutic* (penafsiran ganda), yaitu satu tafsir dari subjek dan satu tafsir dari peneliti (Kahija, 2017).

Fokus penelitian fenomenologi adalah untuk menjawab pertanyaan mengenai bagaimana subjek memberikan makna dari setiap peristiwa atau pengalaman hidup yang mereka alami (Raco dan Tanod, 2012). Menurut pendapat Kahija (2017) yang ditulis dalam bukunya menyebutkan bahwa dalam usaha memahami pengalaman yang dialami subjek, IPA bersandar pada tiga pilar, yaitu fenomenologi (filsafat fenomenologis), hermeneutika (teori tentang interpretasi), dan idiografi (kajian tentang manusia dalam keunikannya).

Penelitian fenomenologi ini menggunakan desain *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) untuk mengetahui bagaimana gambaran

regulasi emosi guru PAUD. Sessiani dan Syukur (2021) mengungkapkan bahwa pendekatan IPA cocok digunakan untuk penelitian yang bertujuan untuk menjelajahi pengalaman individu dalam berinteraksi dengan lingkungannya.

B. Lokasi Penelitian

Tempat akan dilakukannya penelitian ini yaitu di Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Assalam Desa Dombo, Kecamatan Kecamatan Sayung, Kabupaten Demak, Jawa Tengah. Kemudian pelaksanaan penelitian akan dilakukan oleh peneliti pada bulan Januari 2024.

C. Sumber Data

Sumber data merupakan subjek atau tempat asal dimana data diperoleh. Berdasarkan sifat data pada penelitian kualitatif terdapat dua jenis sumber data yaitu data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari sumber pertama (Abdussamad, 2021). Dalam penelitian ini data primer diperoleh secara langsung dari informan melalui teknik wawancara.

Sedangkan sumber data sekunder merupakan data yang diperoleh secara tidak langsung atau dari pihak ketiga yang sudah tersedia dalam bentuk dokumen (Abdussamad, 2021). Dalam penelitian ini sumber sekundernya diperoleh dari buku, jurnal, dan artikel yang berkaitan dengan topik penelitian mengenai regulasi emosi pada guru PAUD.

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian pada penelitian kualitatif dapat disebut dengan narasumber, partisipan, atau informan (Abdussamad, 2021). Partisipan yaitu individu yang memiliki informasi yang dibutuhkan, yakni benar-benar terlibat secara langsung dengan gejala, peristiwa, atau masalah tersebut, serta mampu dan bersedia menceritakan atau memberikan informasi itu secara sukarela (Raco, 2010). Untuk mendapatkan informasi tepat, maka diperlukan informan atau narasumber yang dapat memberi informasi sesuai dengan kebutuhan data.

Teknik pemilihan subjek pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang digunakan sebagai sumber data dengan pertimbangan tertentu (Abdussamad, 2021). Pertimbangan tertentu dapat memudahkan peneliti dalam mendalami permasalahan yang diteliti.

Adapun karakteristik yang digunakan untuk menentukan subjek pada penelitian ini yaitu:

1. Guru yang mengajar di PAUD Assalam Desa Dombo, Kecamatan Sayung, Kabupaten Demak.
2. Memiliki pengalaman mengajar di PAUD Assalam minimal enam bulan.

Berdasarkan survei *Engineering Career Center* (ECC) UGM dalam penelitian Hidayah (2020) mengenai adopsi karyawan baru pada semua aspek pekerjaan yang diikuti 219 responden menunjukkan bahwa 77%

diantaranya menyatakan mampu beradaptasi kurang dari enam bulan, 21% membutuhkan waktu 6-12 bulan, dan 2% lainnya membutuhkan waktu lebih dari setahun untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

E. Teknik pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh data yang dibutuhkan guna menjawab rumusan masalah. Ada beberapa teknik pengumpulan data, salah satunya yaitu dengan wawancara seperti yang digunakan pada penelitian ini. Wawancara merupakan bentuk komunikasi verbal semacam kegiatan tanya jawab yang dilakukan antara peneliti dan partisipan yang bertujuan untuk memperoleh informasi (Abdussamad, 2021).

Menurut Abdussamad (2021) ada tiga jenis teknik wawancara yaitu wawancara terstruktur, wawancara semi-terstruktur, dan wawancara tidak terstruktur. Wawancara terstruktur merupakan wawancara yang menggunakan pedoman pertanyaan yang baku dan konsisten. Sementara wawancara semi-terstruktur yaitu wawancara yang menggunakan pedoman, namun tetap membuka opsi yang memungkinkan untuk improvisasi guna mengembangkan pertanyaan sesuai dengan informasi yang disampaikan informan. Sedangkan wawancara tidak terstruktur adalah wawancara yang tidak menggunakan pedoman kaku, sangat bebas, dan hanya berbasis pada topik umum

Proses penelitian ini menggunakan teknik wawancara semi-terstruktur. Peneliti akan mengajukan sembilan pertanyaan kepada informan yang disusun berdasarkan tiga aspek regulasi emosi menurut Gross & Thompson (2007) yaitu penilaian emosi, pengaturan emosi, dan pengungkapan emosi. Namun peneliti juga membuka opsi untuk mengembangkan pertanyaannya tergantung pada informasi yang disampaikan informan. Peneliti juga melakukan pencatatan pada hal-hal penting serta melakukan perekaman dengan menggunakan ponsel atas izin informan supaya dapat fokus pada proses wawancara dan dapat digunakan sebagai rujukan apabila lupa.

Tabel 3.1 Panduan wawancara

Aspek	Pertanyaan
Penilaian Emosi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa saja emosi yang anda rasakan ketika berinteraksi dengan anak didik? 2. Apa saja emosi yang anda rasakan ketika berinteraksi dengan rekan kerja? 3. Apa saja emosi yang anda rasakan ketika berinteraksi dengan anak didik?
Pegaturan Emosi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana anda mengelola emosi yang anda rasakan ketika berinteraksi dengan anak didik? 2. Bagaimana anda mengelola emosi yang anda rasakan

Aspek	Pertanyaan
	ketika berinteraksi dengan rekan kerja? 3. Bagaimana anda mengelola emosi yang anda rasakan ketika berinteraksi dengan rekan kerja?
Pengungkapan Emosi	1. Bagaimana respon anda ketika merasakan emosi saat berinteraksi dengan anak didik? 2. Bagaimana respon anda ketika merasakan emosi saat berinteraksi dengan rekan kerja? 3. Bagaimana respon anda ketika merasakan emosi saat berinteraksi dengan wali murid?

F. Teknik Analisis Data

Analisis data pada penelitian kualitatif bermakna mengatur secara sistematis bahan hasil wawancara dan observasi, menafsirkan dan menghasilkannya menjadi suatu pemikiran, pendapat, teori atau gagasan yang baru (Raco, 2010). Penelitian ini menerapkan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) sebagai metode analisis data. Analisis dalam IPA merupakan analisis terhadap transkrip dengan menjalankan tiga pilar peneltian IPA, yaitu fenomenologi yang bersandar pada *epoche*,

interpretasi yang bersandar pada pemahaman setiap pernyataan subjek tanpa melepaskan dari seluruh transkrip, dan idiografi yang memperhatikan keunikan subjek (Kahija, 2017)

Adapun tahap-tahap analisis data dalam pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) dalam penelitian Kahija (2017) yaitu:

1. Membaca transkrip berkali-kali
2. Membuat catatan-catatan awal (*initial noting*)
3. Membuat tema emergen
4. Membuat tema superordinat
5. Mencari pola-pola antar kasus atau antar pengalaman partisipan
6. Menata seluruh tema superordinat

G. Keabsahan data

Keabsahan data adalah padanan dari konsep validitas dan reliabilitas pada versi penelitian kuantitatif, namun disesuaikan dengan tuntutan pengetahuan, kriteria, dan paradigmanya sendiri (Zuldafril, dalam Hadi et al., 2021). Pengabsahan data terhadap hasil penelitian ini, peneliti berpedoman kepada pendapat (Lincoln & Guba, 1985) untuk mencapai kebenaran (*trustworthiness*), kredibilitas, transfeabilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas yang berkaitan dalam proses pengumpulan dan analisis data.

1. Kredibilitas (*credibility*)

Kredibilitas adalah usaha yang bertujuan untuk membuat penelitian menjadi lebih terpercaya (*credible*). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi investigator melalui pembimbing internal dengan melakukan diskusi reflektif dan interaktif.

2. Tranferbilitas (*transferability*)

Transferbilitas merupakan upaya untuk mencocokkan arti fungsi makna-makna yang terkandung dalam fenomena penelitian dan fenomena lain diluar penelitian. Upaya peneliti dalam menjamin transferbilitas penelitian ini yaitu dengan melakukan uraian yang lengkap dari data ke teori.

3. Dependabilitas (*dependability*)

Dependabilitas adalah upaya untuk mendapatkan *trustworthiness*. Pada penelitian kuantitatif identik dengan realibilitas. Pada tahapan ini peneliti akan mengkonfirmasi setiap simpulan dari satu tahapan kepada subjek penelitian (*member chechking*).

4. Konfirmabilitas (*confirmability*)

Konfirmabilitas merupakan upaya untuk mencapai keabsahan deskriptif atau interpretatif dalam sebuah penelitian. Pada tahap ini peneliti akan memeriksa dan menseleksi hasil yang telah ditemukan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Partisipan

Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah lima orang. Partisipan dalam penelitian ini merupakan guru PAUD Assalam yang namanya disamarkan oleh penulis guna menjaga kerahasiaan identitas partisipan. Adapun profil dari lima partisipan tersebut akan dideskripsikan secara singkat pada tabel berikut:

Table 4.1 Profil partisipan

Karakteristik	P1 SK	P2 NS	P3 NAY	P4 ARP	P5 IB
Jenis kelamin	Perempuan	Perempuan	Perempuan	Perempuan	Perempuan
Umur	40 tahun	23 tahun	24 tahun	21 tahun	45 tahun
Jabatan	Guru PAUD dan penanggung jawab absensi guru	Guru PAUD dan operator	Guru PAUD dan operator	Guru PAUD dan operator	Guru PAUD dan bendahara
Masa mengajar	13 tahun	5 tahun	5 tahun	4 tahun	13 tahun
Latar belakang pendidikan	S1 PG PAUD	S1 PG PAUD	SMA	SMK	SMA
Status	menikah	Lajang	Lajang	Lajang	Menikah

Penjelasan dari tabel tersebut adalah sebagai berikut:

1. Partisipan 1 (SK)

Partisipan 1 berinisial SK. SK merupakan seorang guru PAUD perempuan yang berusia 40 tahun dan sudah menikah. SK sudah menjalani profesinya menjadi guru PAUD sejak awal berdirinya PAUD Assalam, yakni pada tahun 2011. Dengan demikian, maka masa mengajar SK di PAUD Assalam terhitung 13 tahun.

SK merupakan lulusan S1 pada program studi pendidikan guru anak usia dini. Jabatan SK di PAUD Assalam yaitu sebagai pendidik dan memiliki tanggung jawab pada absensi guru PAUD Assalam. Selain menjadi tenaga pendidik di PAUD Assalam, SK memiliki kesibukan lain di rumah yaitu menjadi ibu rumah tangga.

2. Partisipan 2 (NS)

Partisipan 2 berinisial NS. NS merupakan seorang perempuan yang berusia 23 tahun dengan status masih lajang. NS menjalani profesinya menjadi guru PAUD sejak tahun 2018 dan bergabung dengan PAUD Assalam pada tahun 2019. Dengan demikian maka masa mengajar NS di PAUD Assalam terhitung 5 tahun.

NS merupakan lulusan S1 pada program studi pendidikan guru anak usia dini pada tahun 2023. Jabatan NS di PAUD Assalam yaitu sebagai pendidik dan merangkap sebagai operator sekolah. Selain menjadi tenaga pendidik di PAUD Assalam NS juga memiliki kesibukan lain, yakni menjadi tenaga pendidik di TPQ Assalam, membantu menjaga warung

milik kakek dan neneknya di tempat wisata religi di Semarang, berjualan didepan rumah, membuka pesanan pembuatan jajan pasar, terkadang membuat jajanan untuk dititipkan ke warung-warung, beternak, serta membantu orang tua bertani.

3. Partisipan 3 (NAY)

Partisipan 3 berinisial NAY. NAY merupakan seorang perempuan berusia 24 tahun dengan status masih lajang. NAY mulai menjalani profesinya sebagai guru PAUD pada tahun 2018 dan bergabung dengan PAUD Assalam pada tahun 2019 akhir. Dengan demikian maka masa mengajar NAY di PAUD Assalam terhitung kurang lebih 4 tahun.

Pendidikan terakhir NAY secara resmi yaitu SMA. Namun saat ini NAY sedang menjalani jenjang pendidikan S-1 di semester 9 dengan bidang konsentrasi pendidikan guru anak usia dini. Jabatan NAY di PAUD Assalam yaitu sebagai pendidik dan merangkap sebagai operator sekolah. Selain menjadi tenaga pendidik di PAUD Assalam NAY juga memiliki kesibukan lain yaitu kuliah, menjadi pengurus harian di Himpaudi kecamatan, menjemput ibu dari pasar dan membantu menjaga warung milik ibunya di rumah yang menjual bahan masakan yang masih mentah.

4. Partisipan 4 (ARP)

Partisipan 4 bernisial ARP. ARP merupakan seorang perempuan berusia 21 tahun dengan status yang masih lajang. ARP mulai menjalani profesinya menjadi guru PAUD di PAUD Assalam sejak tahun 2021

ketika kondisi masih pandemi dan mulai mengajar secara langsung pada tahun 2022. Dengan demikian maka masa mengajar ARP di PAUD Assalam terhitung 3 tahun.

Pendidikan terakhir ARP secara resmi yaitu SMK. Namun saat ini ARP juga sedang menjalani jenjang pendidikan S-1 di semester 7 dengan program studi manajemen. Jabatan ARP di PAUD Assalam yaitu sebagai pendidik dan merangkap sebagai operator sekolah. Selain menjadi tenaga pendidik di PAUD Assalam, ARP juga memiliki kesibukan lain yaitu kuliah dan menjadi tenaga pendidik di TPQ Assalam.

5. Partisipan 5 (IB)

Partisipan 5 berinisial IB. IB merupakan seorang perempuan berusia 45 tahun yang sudah menikah. IB menjalani profesinya menjadi guru PAUD di PAUD Assalam sejak tahun 2011, awal dimana berdirinya PAUD Assalam. Dengan demikian maka masa mengajar IB di PAUD Assalam terhitung 13 tahun.

Latar belakang pendidikan IB secara resmi yaitu SMA. IB tidak melanjutkan pendidikan ke jenjang selanjutnya, namun untuk menunjang performanya dalam mengajar IB mengikuti diklat untuk para pendidik PAUD yang diadakan oleh Himpaudi Kabupaten Demak. Jabatan IB di PAUD Assalam yaitu sebagai pendidik dan merangkap sebagai bendahara sekolah. Selain menjadi tenaga pendidik di PAUD Assalam, IB juga memiliki kesibukan lain yaitu mengajar di madrasah diniyah dan membuka jasa menjahit di rumah.

B. Hasil Penelitian

Temuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Penilaian emosi

Peneliti menunjukkan catatan yang berisi enam dasar emosi manusia menurut Paul Ekman yaitu kebahagiaan, kesedihan, kemarahan, ketakutan, jijik, dan kejutan kepada satu persatu partisipan saat wawancara, kemudian bertanya terkait pengalaman emosi yang dirasakan partisipan ketika berinteraksi dengan anak usia dini, rekan kerja, serta wali murid selama menjadi guru PAUD di PAUD Assalam.

Partisipan SK merasakan emosi bahagia, sedih dan marah ketika berinteraksi dengan anak usia dini. Emosi bahagia yang dialami SK dipengaruhi oleh sikap patuh dan kompak anak didiknya ketika proses belajar mengajar

“Kalau aku sih kak, kalau anak-anak gampang diatur, pada nurut, terus pada kompak kalau lagi baca asmaul husna, nyanyi-nyanyi, disuruh baris ya baris nggak muter-muter terus kayak gangsingan” (P1, SK, 2-9)

Emosi kesedihan SK ketika berinteraksi dengan anak didiknya disebabkan oleh anak didiknya yang membuat keributan dan sulit untuk diatur.

“Anak-anak itu susah banget antengnya. baru anteng sebentar terus rusuh lagi. Ya lari-larianlah, duduk tapi nggak bisa diam gangguin temennya yang lagi fokus, kadang duduk di atas meja, main di kolong meja, rebutan mainan terus gelut, ada juga yang saling jahil nanti yang kalah nangis” (P1, SK, 35-46)

Selain itu, SK juga dapat merasakan emosi kesedihan saat bertinteraksi dengan anak usia dini ketika sedang ada konflik internal dengan keluarga, baik dengan suami atau anak sehingga emosi dari rumah itu terbawa saat berinteraksi dengan anak didiknya.

Emosi kemarahan SK ketika interaksi dengan anak didiknya disebabkan oleh konflik internal di rumah sementara anak usia dini di kelasnya sulit untuk diatur dan sulit untuk fokus.

“Lagi ada masalah di rumah, anak-anak di kelas sakkarepe dewe, rusuh, susah ngaturinya” (P1, SK, 78-81)
“Aku marah malah pada cekikian ‘hihi bunda Y marah’. Ya makin marahlah aku” (P1, SK, 96-99)

Saat interaksi dengan rekan kerja partisipan SK merasakan emosi kebahagiaan, kesedihan, dan amarah. Emosi bahagia SK ketika berinteraksi dengan rekan kerja yaitu hubungan yang baik dengan rekan kerja

“Rekan kerja asik-asik kak. Kita suka bercanda kalau di kantor, suka kumpul-kumpul kadang kalau pulang sekolah pas lagi senggang.” (P1, SK, 130-135)

Emosi sedih partisipan SK ketika berinteraksi dengan rekan kerja disebabkan oleh disregulasi emosi konflik internal dengan keluarga yang terbawa ke lingkungan kerja

“Kalau sedih itu kalau di rumah ada masalah gitu. Samalah kayak sebelumnya itu. jadi biasanya emang sebelum ketemu temen-temen itu sudah sedih, jadi pas interaksi dengan mereka jadi sedih juga.” (P1, SK, 137-145)

Emosi marah partisipan SK ketika berinteraksi dengan rekan kerja disebabkan oleh bercanda yang melewati batas sehingga esensi lucunya menjadi hilang dan menjadi amarah.

“bercandanya kelewatan kak. Kita kan dekat. Terus juga suka bercanda bareng. Mungkin karena dekat jadi mungkin mikirnya nggak ada yang tersinggung.” (P1, SK, 172-178)

Sementara dengan wali murid partisipan SK jarang berinteraksi. Dan menurutnya dengan interaksi yang jarang itu membuatnya bahagia.

“Aku sendiri jarang berhubungan langsung sama wali murid kak. Paling-paling pas ada yang jemput anak sekolah. Itu juga cuma saling sapa biasa sama basa-basi dikit. Selain itu paling pas lagi ada acara-acara di sekolah aja dan itu ya seneng-seneng aja bisa berbaur dengan mereka” (P1, SK, 198-209)

Selanjutnya yaitu partisipan NS. NS dapat merasakan emosi kebahagiaan, kesedihan, kemarahan, dan ketakutan ketika berinteraksi dengan anak usia dini. Kebahagiaan yang dirasakan NS ketika berinteraksi dengan anak didiknya dipicu oleh kepuasannya sebagai pendidik yang berhasil menciptakan kelas yang menyenangkan serta mendapati progress perkembangan kognitif anak didiknya.

“Aku bahagia kalau anak-anak excited sama pembelajaran yang aku kasih. Aku ngerasa berhasil bisa membuat belajar jadi menyenangkan. Sama itu juga, kalau ngelihat anak-anak ada perkembangan. Dari yang sebelumnya belum hafal surat-surat pendek kayak surat al-ikhlas, al-falaq, an-nas, mereka jadi hafal, terus hadits-hadits pendek juga, terus udah bisa mengenal huruf dan angka. Apalagi kalau udah bisa merangkai kata juga” (P2, NS, 3-20)

Emosi kesedihan yang dirasakan NS disebabkan oleh keterlambatannya datang ke tempat mengajar sehingga mendapatkan teguran dari atasan. Emosi kesedihan sebab teguran dari atasan membuat ia merasa sedih ketika berinteraksi dengan anak didiknya.

“Kalau aku berangkatnya telat terus kena tegur bunda M. Sedih sih itu. Aku emang salah sering telat. Tapi mau gimana lagii. udah tak usahain buat sat set juga waktunya kurang” (P2, NS, 38-44)

Keterlambatan NS yang membuat ia mendapatkan teguran dari atasan sehingga ia merasakan emosi kesedihan ketika interaksi dengan anak didiknya disebabkan oleh tanggung jawab pekerjaan rumah yang dilimpahkan kepada dirinya sebagai anak perempuan pertama serta pekerjaan lainnya diluar menjadi guru PAUD untuk memenuhi kebutuhannya sendiri yang sudah tidak ditanggung lagi oleh orang tua sejak ia lulus dari sekolah menengah atas. Menurut NS untuk memenuhi kebutuhannya apabila mengandalkan gaji menjadi guru PAUD itu tidak cukup.

“Kalau ngandelin gaji guru juga nggak cukup mbak. Makanya aku punya sampingan kayak ternak ayam petelur, terus sebelum digusur buat pembangunan itu bantuin jaga warungnya mbah yang di jumadil kubro itu kalo malem pulang pagi, aku juga buka pesenan buat snack-snack gitu. Ya lumayanlah buat pegangan dan bisa nabung dikit-dikit. Makanya aku sering telat” (P2, NS, 57-71)

Selain itu, emosi kesedihan yang dirasakan oleh NS ketika berinteraksi dengan anak usia dini juga disebabkan oleh anak usia dini kesulitan menangkap pembelajaran yang diajarkannya dan melihat ada anak yang mengalami keterlambatan pada perkembangannya.

“kalau ada anak yang susah nangkap pembelajaran yang aku kasih sama yang telat perkembangannya. Gini misalnya kadang masih ada anak ngegunting sesuai instruksi masih kesusahan, mengenal angka dan huruf juga susah. Sedih sih” (P2, NS, 72-81)

Emosi kemarahan yang dirasakan NS saat berinteraksi dengan anak usia dini disebabkan oleh burnout akibat banyaknya tugas dan tanggung jawab yang ia emban.

“Biasanya sih kalau tugas lagi numpuk, tugas kuliah, di lembaga ngepasin ada pemberkasan, terus di rumah juga harus tetep gawean. Rasane awak e remuk. Kalau lagi diposisi kayak gitu nggak tau kenapa ya mbak mau sabar uangel tenan. Anak-anak yang sulit dihandle kayak hari-hari biasanya, rasanya jadi kayak makin sulit. Jadi gampang marah” (P2, NS, 131-147)

Gaji guru PAUD yang tidak cukup untuk memenuhi kebutuhannya membuat NS memiliki berbagai pekerjaan sampingan lainnya karena orang tuanya sudah lepas tanggung jawab finansial sejak ia lulus sekolah menengah atas. Selain itu, pekerjaan domestik yang dilimpahkan keluarga kepadanya juga menambah beban tugas yang ia emban. Lelah secara fisik dan psikis membuat NS sulit menghadapi anak didiknya dan membuatnya mudah tersulut amarah ketika berinteraksi dengan mereka.

Emosi ketakutan yang dirasakan NS saat berinteraksi dengan anak usia dini disebabkan oleh peristiwa traumatis saat menghadapi anak didiknya sehingga ia berurusan dengan hukum.

“Aku pernah salah cara handle anak sampai dilaporin ke polisi mbak” (P2, NS, 166-168)

Partisipan NS pernah membuat kesepakatan dengan anak didiknya memberikan konsekuensi mendapatkan jeweran dari teman-temannya setelah selesai pembelajaran apabila anak didiknya tidak bisa tertib di kelas. Konsekuensi itu dijalankan sesuai kesepakatan. Namun wali murid dari anak didik yang menerima hukuman itu tidak terima sehingga mengancamnya akan melaporkan ke polisi atau memberikan kompensasi sejumlah uang, NS tidak menyanggupi kompensasi itu, sehingga oleh wali murid dibawa ke jalur hukum. Namun kasus itu tidak berlanjut karena buktinya kurang lengkap. Meskipun demikian, NS tetap merasakan takut ketika menghadapi anak didiknya.

“Dari situ kadang aku ketar-ketir kalau ngadepin anak. Kadang abis pegang anak gitu apalagi kalau lagi marah aku suka tiba-tiba diem, kepikiran ini aku salah nggak ya kayak gini. Takut kejadian dulu keulang.” (P2, NS, 232-240)

Ketika berinteraksi dengan rekan kerja partisipan NS merasakan emosi kebahagiaan, kesedihan, dan ketakutan. Emosi kebahagiaan yang dirasakan NS ketika berinteraksi dengan rekan kerja disebabkan oleh hubungan yang harmonis dengan rekan kerja, terutama dengan rekan kerja yang lebih senior dari segi usia.

“Punya rekan kerja yang umurnya lebih tua dari aku sih rasanya kayak di emong, jadi kayak punya orang tua lain yang perhatian ke aku.” (P2, NS, 269-274)

Emosi kesedihan yang dirasakan NS ketika berinteraksi dengan rekan kerja disebabkan oleh teguran oleh atasan terhadap

kesalahannya di depan umum yang membuatnya merasa tidak nyaman.

“aku telat terus kena tegur langsung sama bunda M di depan anak-anak sama rekan kerja. Sedih campur malu” (P2, NS, 284-288)

Keterlambatan NS datang ketempat kerja disebabkan oleh efek domino dari berbagai tugas dan tanggung jawab yang harus ia selesaikan. Selain membuat NS sedih, hal itu juga membuat ia merasa takut.

Emosi takut yang dirasakan NS ketika berinteraksi dengan rekan kerja disebabkan oleh takut akan mendapatkan teguran karena kesalahannya terlambat datang ke tempat kerja.

“Ya itu tadi takut telat. Takut kena tegur. Apalagi kan bunda M, kalau negur gitu. Gak lihat sekitar, tapi langsung ngegas aja.” (P2, NS, 25-329)

Sementara ketika berinteraksi dengan wali murid partisipan NS merasakan emosi takut. Emosi takut yang dirasakan NS ketika berinteraksi dengan wali murid disebabkan oleh pengalaman traumatis yang diceritakan diatas, dimana kesalahan dalam menghadapi anak didik membuat ia berurusan dengan hukum.

“Gara-gara tadi mbak yang aku dilaporin ke polisi itu. Sejak itu aku suka ketar-ketir kalau berurusan sama wali murid.” (P2, NS, 351-356)

Selanjutnya yaitu partisipan NAY. NAY merasakan emosi kebahagiaan, kesedihan, kemarahan, dan jijik ketika berinteraksi dengan anak usia dini. Emosi kebahagiaan yang dirasakan NAY saat

berinteraksi dengan anak usia dini disebabkan oleh cinta tak bersyaratnya pada anak didik.

“Suka aja sih sama anak-anak. Nggak ada alasan khusus. Jadi kalau sama mereka rasanya bahagia, seneng.” (P3, NAY, 2-6)

Selain karena cinta tak bersyaratnya pada anak-anak, emosi kebahagiaan yang dirasakan NAY saat berinteraksi dengan anak didiknya juga disebabkan oleh sikap anak didiknya yang patuh. Namun NAY juga menyadari bahwa anak didiknya yang masih usia dini lebih banyak tidak patuhnya daripada kepatuhannya.

Emosi kesedihan yang dirasakan NAY saat berinteraksi dengan anak didiknya disebabkan oleh mengajar dalam kondisi dismenorea, yakni nyeri perut saat menstruasi.

“Kalau lagi haid perutku sakit banget. Terutama hari pertama, kedua itu sakitnya sampai aku gak bisa bangun. Biasanya aku nggak berangkat. Setelah hari pertama, kedua sakitnya agak mendingan. aku bisa aktivitas lagi. Cuma emang bikin nggak nyaman pas ngajar.” (P3, NAY, 22-34)

Emosi kemarahan yang dirasakan NAY saat berinteraksi dengan anak didiknya disebabkan oleh kualahan dengan tugas yang ia emban serta absennya rekan kerja yang membuat ia harus mengambil alih tanggung jawab kelas. Mengambil alih tanggung jawab kelas membuat NAY harus bisa beradaptasi dengan karakter anak didik tidak biasa ia hadapi sehingga mudah membuatnya kesal.

“Kalau bukan pegang anak yang biasanya itu susah loh mbak. Soalnya aku nggak kenal karakter mereka, aku nggak

tau cara pegang mereka itu gimana, jadi ya gampang kesel”
(P3, NAY, 70-77)

Emosi jijik yang dirasakan NAY muncul saat ia menghadapi anak didiknya yang BAB (Buang Air Besar) dan tiba-tiba muntah.

“Kalau mereka poop sama tiba-tiba muntah. Rasanya apa ya maaf kayak jijay aja kalau suruh nyebokin sama bersihin muntahnya. Ya gimana dong orang di rumah juga nggak pernah ngelakuin itu.” (P3, NAY, 149-156)

NAY juga merasa tidak terbiasa dengan kegiatan seperti membantu menceboki anak dan membersihkan muntahan anak, sehingga ia merasakan emosi jijik ketika harus menghadapi hal tersebut.

Ketika berinteraksi dengan rekan kerja partisipan NAY merasakan emosi kebahagiaan, kemarahan. Emosi kebahagiaan yang dirasakan NAY saat berinteraksi dengan rekan kerja disebabkan oleh hubungan yang terjalin baik antar rekan kerja. memiliki kedekatan emosional dengan mereka

“Seneng sih mbak di sini kita pada akrab semua” (P3, NAY, 170-171)

“aku seneng punya rekan kerja yang punya umur lebih jauh, serasa disayang dan dianggap anak sendiri.” (P3, NAY, 170-171)

Emosi marah yang dirasakan NAY saat berinteraksi dengan rekan kerja disebabkan oleh patner kerja yang suka memerintah.

“Kadang patnerku yang senior itu ada yang suka nyuruh-nyuruh terus. Maksudnya sebenarnya nggak apa-apa kalau dia lagi sibuk atau ngapain terus nyuruh ini itu. Lah itu lagi leyeh-leyeh nggak ngpa-ngapain masa ya nyuruh-nyuruh juga. Intinya gini loh mbak, kayak hal-hal yang bisa kamu

kerjain sendiri dan emang buat dirinya sendiri kenapa harus nyuruh orang lain coba” (P3, NAY, 185-200)

Selain itu emosi marah yang dirasakan NAY saat berinteraksi dengan rekan kerja juga disebabkan oleh miskomunikasi dalam pekerjaan.

“Miskom sama patnerku pas pemberkasan gara-gara dia nggak terus terang ada kendala. Nanti pas aku setor dibalikin lagi, entah ada yang kurang atau salah format. Kan ngeselin ya.” (P3, NAY, 201-207)

Emosi takut yang dirasakan NAY saat berinteraksi dengan rekan kerja disebabkan oleh tantangan adaptasi di lingkungan kerja baru.

“Ini kejadiannya itu pas awal aku ngajar di sini. Aku kan orangnya emang penakut ya kalau ketemu orang baru. Tapi pas awal-awal doang sih. Kalau udah akrab enggak. Jadi pas awal ketemu aku itu suka overthinking, bisa klop nggak, bisa nyambung nggak. Soalnya aku sama orang baru itu adaptasinya emang gampang-gampang susah.” (P3, NAY, 232-245)

Selain itu NAY juga merasakan emosi takut saat berinteraksi dengan atasan sebab jarang melakukan interaksi serta ketegasannya.

“Yang pertama sih karena emang jarang ketemu, ketemu pun kalau lagi ada urusan sama beliau, kayak kalau butuh tanda tangan atau sekolah lagi butuh fasilitas apa. Yang kedua beliau kelihatannya emang 54antai, ramah gitu tapi kalau soal kerjaan tegas pol. Marah ya allah serem banget dan nggak mandang itu siapa.” (P3, NAY, 270-282)

Ketika berinteraksi dengan wali murid partisipan NAY merasakan emosi kebahagiaan dan kemarahan. Emosi kebahagiaan

yang dirasakan NAY saat berinteraksi dengan rekan kerja yaitu saat bertemu dengan wali murid yang komunikatif.

“Kalau ketemu wali murid yang ceriwis tapi tetep sopan. Jadinya nggak canggung dan ngeselin” (P3, NAY, 322-325)

Emosi kemarahan yang dirasakan NAY saat berinteraksi dengan rekan kerja yaitu saat bertemu dengan wali murid yang melakukan gangguan dalam proses pembelajaran anak.

“Waktu sekolah udah selesai tapi ada anak yang tugasnya belum selesai gara-gara guyon terus. Sama orang tuanya udah dijemput tapi nggak sabar nungguin, mana nama anaknya dipanggil-panggil terus. Kalau gitu anaknya mana bisa konsentrasi lagi sih mbak” (P3, NAY, 326-336)

Selanjutnya yaitu partisipan ARP. ARP merasakan emosi kebahagiaan, kesedihan, kemarahan, jijik, dan terkejut ketika berinteraksi dengan anak didiknya. Emosi kebahagiaan yang dirasakan ARP saat berinteraksi dengan anak didiknya disebabkan oleh anak didiknya yang bersikap manis dan antusias.

“Aku bahagia kalau anak-anak pada bersikap manis-manis, pada bersemangat, terus pada nurut” (P4, ARP, 3-6)

Emosi kesedihan yang dirasakan ARP saat berinteraksi dengan anak didiknya disebabkan oleh rekan kerja izin bersamaan sehingga membuatnya menggabungkan kelas yang membuatnya kualahan menghadapi anak didiknya.

“aku ngerasa sedih itu biasanya kalau guru-guru lain izin barengan. Kadang tinggal berdua apa bertiga gitu. Mau nggak mau harus gabungin kelas. Parah. Ngadepin sekelas aja udah gila. Ini malah digabungin. Kacau parahlah.” (P4, ARP, 16-25)

Selain itu, emosi kesedihan yang dirasakan oleh ARP juga disebabkan oleh hormon pramentruasi yang membuat emosinya tidak stabil.

“Kalau lagi PMS. Suka jadi gampang baperan, Tiba-tiba sedih. Tiba-tiba marah. Tiba-tiba jadi males mau ngapain, gak punya energi Dan alasannya tuh gak ada yang jelas, gak ada yang masuk akal.” (P4, ARP, 26-33)

Emosi kemarahan yang dirasakan ARP ketika berinteraksi dengan anak usia dini disebabkan oleh anak didiknya yang berperilaku tidak sopan.

“Kalau mereka nggak sopan misalnya kayak mukaku atau guru lain ujug-ujug digaplok atau kadang mereka bercanda atau berantem sama temennya terus misuh Mana enteng banget ngomongnya.” (P4, ARP, 44-51)

Selain itu, emosi kemarahan yang dirasakan ARP saat berinteraksi dengan anak didiknya yaitu ketika beban tugasnya namun harus tetap menghadapi anak didiknya.

“Kalau lagi muak sama tugas yang buanyak banget nggak habis-habis. Mutek tapi tetep harus ngadepin anak-anak. Nggak bisa sabar aku, ngeliat anak-anak nggak mau anteng, tiba-tiba gaplok muka, misuh, rebutan mainanlah, nangis tantrum tapi nggak mau dipegang kalau bukan sama emaknya” (P4, ARP, 52-63)

Emosi jijik yang dirasakan ARP ketika berinteraksi dengan anak didiknya disebabkan oleh keadaan dirinya sendiri yang mudah merasa jijik. Kemudian ditambah dengan anak didiknya yang belum paham konsep kotor pada ingus, serta ketika harus membantu kebutuhan toilet anak didiknya.

“Kalau lagi musim batuk pilek mbak. Anak-anak kalau ingusnya nggak suruh dielap, nggak ada inisiatif buat ngelap.” (P4, ARP 101-105)

“Sama itu kalau nemenin mereka beol terus harus nyebokin juga” (P4, ARP, 112-114)

Emosi terkejut yang dirasakan ARP ketika berinteraksi dengan anak usia dini disebabkan oleh pekerjaan lintas jurusan dari bidang konsentrasi pendidikannya yang membuat ia tidak terbiasa berinteraksi dengan anak usia dini.

“Sebagai orang yang nggak pernah bersinggungan sama anak kecil dalam jumlah banyak aku cukup syok mbak diserbu anak-anak, kayak bunda ini gimana guntingnya, bunda aku ini gimana nempelnya, bunda aku nggak mau pegang lem, bunda aku nggak bisa, terus ada yang tiba-tiba meluk, tiba-tiba duduk dipangkuan. kayak apasih” (P4, ARP, 151-165)

“Mungkin karena aku dulunya SMK jurusan perkantoran terus kuliahnya lanjut di manajemen, nggak ada ekspektasi terjun di dunia anak-anak juga sebelumnya.” (P4, ARP, 166-173)

Ketika berinteraksi dengan rekan kerja partisipan ARP merasakan emosi kebahagiaan dan kemarahan. Emosi kebahagiaan yang dirasakan ARP saat berinteraksi dengan rekan kerja disebabkan oleh kerja sama yang efektif.

“Kerja samanya enak, mau saling backup, saling inisiatif, saling ngerti. Kadang gitu, pas aku lagi capek, males ngajar, aku izin gak masuk. Ya tinggal bilang ke barenganku ngajar itu, Bun aku izin, ini pembelajarannya. Terus dia bilang oke-oke aman” (P4, ARP, 189-198)

“Sebaliknya aku juga gitu” (P4, ARP, 204)

Emosi kemarahan yang dirasakan ARP saat berinteraksi dengan rekan kerja disebabkan oleh sindrom pramenstruasi yang

membuat emosinya tidak stabil ditambah dengan stress sebab beban tugas.

“PMS biasanya aku juga suka mood swing sih, apalagi kalau lagi stress sama laporan sekolah, terus tugas kuliah juga gak bisa disenggol dikit bawaannya marah-marah terus” (P4, ARP, 309-315)

Ketika berinteraksi dengan wali murid partisipan ARP merasakan emosi kebahagiaan dan kemarahan. Emosi kebahagiaan yang dirasakan ARP saat berinteraksi dengan wali murid yaitu ketika wali murid perhatian dengan tumbuh kembang anaknya.

“Bahagianya aku kalau orang tua itu perhatian dengan perkembangan anaknya, Inisiatif nanya, ngajakin diskusi ‘anakku di rumah gini, di sekolah gimana ya bun?’. Bagus loh orang tua yang perhatian gitu sama anaknya” (P4, ARP, 330-339)

Selanjutnya yaitu partisipan IB. IB merasakan emosi kebahagiaan, kesedihan dan kemarahan ketika berinteraksi dengan anak. Emosi kebahagiaan yang dirasakan IB saat berinteraksi dengan anak didiknya disebabkan oleh anak usia dini yang tertib di kelas dan paham dengan yang diajarkan.

“Ya itu, kalau anak-anaknya lagi pada anteng pas belajar, terus ibaratnya itu apa ya, kalau lagi belajar paham gitu apa yang kita sampaikan.” (P5, IB, 2-7)

Emosi kesedihan yang dirasakan IB ketika berinteraksi dengan anak usia dini disebabkan oleh anak didiknya yang tidak bisa konsentrasi di kelas.

“Sedih itu kan biasanya anak itu tidak bisa konsentrasi dikelas. Ibaratnya gini loh, anak itu suka menggoda temennya, jahil ke temen-temennya, saling toel-toel terus

mereka sibuk guyon sendiri. Akhirnya kelas kan jadi ramai itu mbak, nggak jadi-jadi belajar” (P5, IB, 22-32)

Selain itu, emosi sedih yang dirasakan IB ketika berinteraksi dengan anak didiknya juga disebabkan oleh kondisi dirinya yang kelelahan secara fisik dan psikis

“Saya itu kalau nggak musim liburan nggak bisa santai-santai, soalnya pagi ngajar sore ngajar. Apalagi di sekolah sore apa-apa saya semua.” (P5, IB, 36-41)

“Terus saya njahit juga kan mbak. Njahit juga kesel mbak, apalagi nak pikiran wes buyar, mesti ada aja masalahnya.” (P5, IB, 50-53)

Emosi kemarahan yang dirasakan IB ketika berinteraksi dengan anak usia dini disebabkan oleh anak didiknya mengelola kelas yang tidak terkendali. Sementara rekan kerja yang seharusnya membantu narasumber tidak ada di tempat.

“Kalau anak-anak nggak bisa anteng terus terus temen yang ngajar bareng saya ilang-ilangan nggak tau kemana. Jadi jengkel sendiri harus ngatur anak sendiri.” (P5, IB, 85-91)

IB dapat merasakan emosi kebahagiaan, kesedihan, dan kemarahan ketika berinteraksi dengan rekan kerja. Emosi kebahagiaan yang dirasakan IB ketika berinteraksi dengan rekan kerja disebabkan oleh rekan kerja yang dapat bekerja sama dengan baik

“Kalau rekan kerja bisa diajak kerja sama dengan baik. Ibaratnya dia tanggung jawablah sama tugasnya. Nggak ilang-ilangan.” (P5, IB, 130-135)

Emosi kesedihan yang dirasakan IB ketika berinteraksi dengan rekan kerja disebabkan oleh situasi dimana beberapa rekan

kerja izin bersamaan dan mendadak, serta bahan ajar yang belum dipersiapkan.

“Kalau rekan kerja beberapa izin barengan. Izinnya ndadak dan belum buat pembelajaran lagi. Wah itu sih beneran mbak, kewalahan banget. Harus berangkat lebih pagi buat nyiapin pembelajaran dan nyiapin diri buat ngadepin anak-anak” (P5, IB, 136-145)

Emosi kemarahan yang dirasakan IB ketika berinteraksi dengan rekan kerja disebabkan oleh rekan kerja yang tidak bertanggung jawab dengan pekerjaannya yang membuat ia kewalahan sebab mengelola kelas sendirian.

“Kalau lagi ilang-ilangan gitu. Nggak tanggung jawab sama tugasnya. Jadi saya yang harus handle kelas sendiri. Kan ya saya yang kewalahan to” (P5, IB, 162-167)

Partisipan IB dapat merasakan emosi kesedihan dan kemarahan saat berinteraksi dengan wali murid selama menjadi guru di PAUD Assalam. Emosi kesedihan yang dirasakan IB ketika berinteraksi dengan wali murid disebabkan oleh rasa empati sebagai sesama orang tua saat mengetahui ada wali murid yang mengalami kesulitan keuangan

“Saya merasa sedih kalau ada orang tua menemui saya atau kadang telpon kalau belum bisa bayar iuran atau spp. Sebagai sesama orang tua yang juga punya anak ya mbak saya kayak ikut ngerasa sedih.” (P5, IB, 195-202)

Emosi kemarahan yang dirasakan IB dengan wali murid disebabkan oleh wali murid yang terlalu memakasa anak belajar di luar kemampuan dan tahap perkembangan mereka, terutama dalam hal membaca dan menulis.

“Kadang ada wali murid yang terlalu maksain anaknya belajar mbak. Biar bisa baca, bisa nulis lebih cepet” (P5, IB, 229-233)

Berdasarkan hasil wawancara dengan lima partisipan, diketahui bahwa guru PAUD mengalami beragam emosi saat berinteraksi dengan anak didik, rekan kerja, dan wali murid. Emosi yang paling dominan dirasakan adalah kebahagiaan, kesedihan, dan kemarahan, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kepatuhan anak, kondisi fisik dan psikis guru, konflik internal, beban kerja, serta dukungan atau kendala dari rekan kerja dan wali murid. Kemudian ada juga partisipan yang merasakan emosi takut yang dipengaruhi oleh faktor peristiwa traumatis. Emosi jijik yang dipengaruhi oleh faktor internal mudah jijik dan situasi anak yang belum paham konsep kebersihan. Dan emosi terkejut sebab masih adaptasi di lingkungan anak serta ketidak sesuaian latar belakang pendidikan dengan profesi.

b. Pengaturan emosi

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, guru PAUD melakukan upaya pengelolaan emosi terkait dengan pengalaman emosi dalam proses regulasi emosi.

Ketika merasakan emosi sedih saat interaksi dengan anak didiknya, partisipan SK mengatur emosi dengan mengalihkan pikiran dari pemicunya.

“Biasanya sih main hp, scroll-scroll tik-tok, kalau nggak ya snack video kak buat mengalihkan pikiran” (P1, SK, 63-67)

Ketika merasakan emosi marah saat interaksi dengan anak didiknya, partisipan SK mengatur emosi dengan usaha menyabarkan diri

“Sabar-sabarin diri aja kak kalau ngadepin anak” (P1, SK, 102-103)

“Ya nggak gimana-gimana sih kak, Cuma mbatin sabar-sabar” (P1, SK, 107-109)

Ketika merasakan emosi sedih saat interaksi dengan rekan kerja, partisipan SK mengatur emosi dengan mendistraksi dari masalah dan menghindari interaksi.

“Kalau lagi di kantor biasanya main hp sendiri di ruang terpisah sama temen-temen. Aku disini (ruang tamu kantor), mereka disebelah (ruang guru) menghindar biar nggak diajak ngobrol. Soalnya males mau ngomong.” (P1, SK, 150-158)

Ketika merasakan emosi marah saat interaksi dengan rekan kerja, partisipan SK mengatur emosi dengan melakukan penilaian ulang pada situasi yang sedang dihadapi

“Kadang mikir ini bercanda nggak boleh baper.” (P1, SK, 185-186)

Selanjutnya yaitu partisipan NS. Ketika merasakan emosi sedih saat interaksi dengan anak didiknya, partisipan NS mengatur emosi dengan interaksi bersama rekan kerja untuk mendistraksi pikiran

“Biasanya sebelum ngajar itu kan sambil pada nyiapin pembelajaran pada ngobrol gitu jadi lumayan lupa sama sedihnya abis ditegur gitu.” (P2, NS, 93-98)

Ketika merasakan emosi marah saat interaksi dengan anak didiknya, partisipan NS mengatur emosi dengan mengambil jeda sejenak

“Kalau ada kesempatan biasanya keluar kelas sebentar, ambil mainan buat anak-anak, ambil celengan, pokoknya nyari-nyari apalah buat di kelas” (P2, NS, 148-153)

Ketika merasakan emosi takut saat interaksi dengan anak didiknya, partisipan NS mengatur emosi dengan latihan menghadapi hal yang membuat takut dan berbicara dengan diri sendiri.

*“Akunya juga ngebiasain lagi ngadepin anak-anak. Meskipun masih ada rasa nanti kalau aku gini salah nggak ya. Kalau aku gitu aku salah nggak ya..
..Kalau lagi takut dan overthinking gitu aku selalu nanemin dipikiranku, gakapa-apa salah. Semua orang pasti pernah ngelakuin kesalahan juga” (P2, NS, 250-262)*

Ketika merasakan emosi sedih saat interaksi dengan rekan kerja, partisipan NS mengatur emosi dengan menghindari penyebab yang membuatnya sedih dan mendistraksi pikirannya dengan bercanda bersama rekan kerja.

*“Menghindari ketemu bunda M. Biar nggak keinget kejadiannya dan jadi sedih lagi. Bunda M kan juga jarang di kantor juga untungnya” (P2, NS, 303-308)
“Misal rekan kerja kan juga pada bercanda aku ikutan, itu aku juga jadi lupa sama sedihnya” (P2, NS, 312-315)*

Ketika merasakan emosi takut saat interaksi dengan rekan kerja, partisipan NS mengatur emosi dengan pemilihan situasi, yakni melakukan tindakan preventif untuk meminimalkan resiko munculnya emosi takut, menghindari pemicu takut, serta berbicara

dengan diri sendiri apabila terlanjur berhadapan dengan pemicu takut.

“Berusaha buat nggak telat. Tapi kalau udah terlanjur telat sebisa mungkin jangan sampai ketahuan. Tapi kalau ketahuan paling bisanya ngomong ke diri sendiri buat tenang” (P2, NS, 330-336)

Ketika merasakan emosi takut saat interaksi dengan wali murid, partisipan NS mengatur emosi dengan memberanikan diri berhadapan dengan pemicu rasa takut dan berbicara dengan diri sendiri.

“Biasain diri aja sih. Gimana ya mbak, kalau tiba-tiba ingat gitu, biasanya sih muncul pas mau ada interaksi sama wali murid gitu, aku bilang dalam hati, yang udah ya udah sih. Buat Pelajaran. Lupakan-lupakan” (P2, NS, 361-369)

Selanjutnya yaitu partisipan NAY. Ketika merasakan emosi sedih saat interaksi dengan anak didiknya, partisipan NAY mengatur emosi dengan fokus pada penyelesaian masalah dan melakukan komunikasi intrapersonal.

“Aku biasanya minum jamu kunir asem buat ngurangin rasa nggak nyaman di perut biar bisa tetep ngajar.. ..hawanya pengen cepet-cepet selesai kan mbak. Pengen cepet pulang terus rebahan lagi, Itu aku selalu manipulasi diri sendiri ‘bentar lagi selesai, bentar lagi selesai’” (P2, NAY, 36-48)

Ketika merasakan emosi marah saat interaksi dengan anak didiknya, partisipan NAY mengatur emosi dengan berusaha mengendalikan diri.

“Sabar-sabarin diri, atur nafas, jangan sampai kelepanan.” (P2, NAY, 101-103)

Ketika merasakan emosi jijik saat interaksi dengan anak didiknya, partisipan NAY mengatur emosi dengan modifikasi situasi.

“Tahan napas mbak, kerudungnya diubetin ke hidung, nahan biar gak hoek hoek.” (P2, NAY, 157-160)

Ketika merasakan emosi marah saat interaksi dengan rekan kerja, partisipan NAY mengatur emosi dengan melakukan penekanan emosi dan katarsis.

*“Awal-awal ya nahan dongkol aja dalam hati. Manut aja kalau disuruh, nggak berani nolak atau nggak berani negur patnerku yang salah..
..Tapi lama-lama aku capek, jadi sekarang ya ceplos aja. Berani nolak, nggak mau disuruh-suruh ya bilang nggak, salah ya bilang salah.” (NAY, P2, 208-220)*

Ketika merasakan emosi takut saat interaksi dengan rekan kerja, partisipan NAY mengatur emosi dengan berusaha berani menghadapi, menyadari, mengakui, dan menerima emosi yang dirasakan, serta memodifikasi situasi.

“Ngalir aja sih mbak, kayak tiap hari ketemu. Disitu aku juga nggak ngehindar ya maksudnya kalau ada ngumpul-ngumpul ikut Lama-lama biasa sendiri” (P2, NAY, 290-295)

“kalau mau ngadep pak Y biasanya aku modal bismillah dan pasrah aja. Sama persiapan yang mateng juga sih, nulis apa aja yang mau disampaikan” (P2, NAY, 301-306)

Ketika merasakan emosi marah saat interaksi dengan wali murid, partisipan NAY mengatur emosi dengan melakukan komunikasi interpersonal.

“Misuh-misuh dalam hati sih. Tapi abis itu juga suka ngomong dalam hati iling da, iku wali murid, lebih tua, sabar.” (P3, NAY, 348-352)

Selanjutnya yaitu partisipan ARP. Ketika merasakan emosi sedih saat interaksi dengan anak didiknya, partisipan ARP mengatur emosi dengan mencari dukungan.

“Ngeluh sih sama guru yang ngajar bareng.” (P4, ARP, 34-35)

Ketika merasakan emosi marah saat interaksi dengan anak didiknya, partisipan ARP mengatur emosi dengan menunda respon.

“Biasanya aku diam dulu. Nahan biar nggak bar-bar. Kalau marah gitu kan biasanya dalam hati suka nyuruh ngelakuin hal-hal jelek kayak pengen gaplok balik atau pengen napuk mulutnya anak-anak yang ngomongnya saru, atau ngejewer gitu. Jadi mending diam dulu, tenangin diri, daripada menyesal kemudian 66t ute ya. Baru deh mikir mau diapakan ini anak.” (P4, ARP, 68-82)

Ketika merasakan emosi jijik saat interaksi dengan anak didiknya, partisipan ARP mengatur emosi dengan fokus pada penyelesaian sumber masalah, pemilihan situasi dengan memilih menghindari pemicu jijik, serta memodulasi respon dengan mengontrol ekspresi emosi jijik.

“Anaknya tak kasih tissue tak suruh ngelap Sambil aku arahin pelan-pelan, ya gitu caranya meskipun agak jijik juga. Misal terlanjur diusek-usek pake tangan tak suruh cuci tangan langsung. Tapi kalau beol ya misal ada guru yang tua lagi kosong, aku minta tolong ke mereka. Kalau yang seunuran mana pada mau. Tapi kalau terpaksa ya gimana lagi. Tahan-tahan biar gak muntah” (P4, ARP, 120-135)

Ketika merasakan emosi terkejut saat interaksi dengan anak didiknya, partisipan ARP mengatur emosi dengan adaptasi situasi.

“Nggak ngapa-ngapain kayak lama-lama jadi terbiasa sendiri” (P4, ARP, 181-183)

Ketika merasakan emosi marah saat interaksi dengan rekan kerja, partisipan ARP mengatur emosi dengan mengubah situasi.

“Pas sadar aku lagi kesel gitu, aku suka mbatin ngapain sih aku. Ngapain marah-marah. Wes nggak usah marah-marah, nanti pulang sekolah jajan.” (P4, ARP, 316-321)

Selanjutnya yaitu partisipan IB. Ketika merasakan emosi sedih saat interaksi dengan anak didiknya, partisipan IB mengatur emosi dengan merasionalisasi pemicu yang membuatnya sedih.

“Mikir aja sih mbak. wajarlah namanya juga anak-anak. Nggak bisa nek dikon anteng lama.” (P5, IB, 76-79)

Ketika merasakan emosi marah saat interaksi dengan anak didiknya, partisipan IB mengatur emosi dengan penilaian ulang kognitif dan melakukan refleksi.

“Namanya juga guru mbak kudu kuat sabar sama pinter-pinter ngatur perasaan.” (P5, IB, 109-112)

“Kalau pake omongan lama, nggak didengar juga. Apalagi anak-anak sekarang, sulit nek dikandani.” (P5, IB, 125-128)

Ketika merasakan emosi sedih saat interaksi dengan rekan kerja, partisipan IB mengatur emosi dengan menerima situasi yang ia hadapi.

“Ya nggak gimana-mana mbak mau gimana lagi. Izin juga pada ada alasannya. Yang masih pada kuliah, ada yang izin PPL, KKN, terus ada yang izin sakit, takzilah, macem-macemlah. Jadi ya maklum.” (P5, IB, 146-154)

Ketika merasakan emosi marah saat interaksi dengan rekan kerja, partisipan IB mengatur emosi dengan menekan emosi dan menilai ulang kognitif.

“Berusaha menyabarkan diri, masa ya sama temen sendiri gegean adu mulut. Nggak enaklah, mbak. Buat saya ya mending dipendem daripada hubungannya jadi saling nggak enak. Apa lagi Setiap hari ketemu.” (P5, IB, 180-188)

Ketika merasakan emosi sedih saat interaksi dengan wali murid, partisipan IB mengatur emosi dengan penilaian ulang kognitif.

“Yang sekolah di PAUD masih orang-orang yang sedesa sini mbak. Pahamlah saya gimana ekonomi orang-orang sini gimana. Yang namanya orang tua kan pengennya anaknya sekolah, gimana caranya akan diusahakan. Saya juga gitu. Jadi ya maklum.” (P5, IB, 203-213)

Ketika merasakan emosi marah saat interaksi dengan wali murid, partisipan IB mengatur emosi dengan penilaian ulang kognitif.

“Sadar aja mbak lingkungan disini emang gitu. Ya nggak semuanya sih tapi pada beberapa orang jadi mempengaruhi gituloh mbak. Ada orang yang ngomong anaknya udah bisa ini itu ditanyain anakmu udah bisa belum jadi bingung kok anakku belum bisa ya dan jadi nuntut anaknya biar cepet-cepet bisa. Jadi emang harus dikasih tahu pelan-pelan. Kemampuan anak itu beda-beda. Nggak bisa disamakan.” (P5, IB, 241-257)

Berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilakukan, guru PAUD melakukan berbagai strategi regulasi emosi untuk mengelola emosi yang muncul saat berinteraksi dengan anak didik, rekan kerja, dan wali murid. Strategi tersebut meliputi distraksi, penilaian ulang

kognitif, penekanan emosi, komunikasi intrapersonal dan interpersonal, serta adaptasi situasi. Beberapa partisipan memilih mengalihkan pikiran dari pemicu emosi melalui aktivitas seperti bermain gawai atau bercanda dengan rekan kerja, sementara yang lain menggunakan pendekatan lebih reflektif seperti menunda respons, berbicara dengan diri sendiri, atau memaklumi kondisi lingkungan sekitar. Selain itu, ada juga partisipan yang memodifikasi situasi secara langsung, seperti menghindari pemicu emosi atau mencari dukungan sosial.

c. Respon emosi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dalam respon emosional guru PAUD Assalam dalam menjalani proses regulasi emosi.

Ketika merasakan emosi kesedihan saat berinteraksi dengan anak didiknya, respon emosi yang partisipan SK tampilkan yaitu mengabaikan anak didiknya.

“Tak biarin aja terserah anak-anak mau gimana. Ya gimana ya kak, udalah kadang kita capek sama masalah sendiri di rumah, lihat anak-anak yang banyak tingkahnya nggak mau diatur rasanya kayak makin capek aja.” (P1, SK, 68-78)

Ketika merasakan emosi kemarahan saat berinteraksi dengan anak didiknya, respon yang partisipan SK tampilkan yaitu dapat agresif secara verbal dan nonverbal, serta dapat mengendalikan diri dengan bersabar. Ekspresi keduanya dipengaruhi oleh suasana hati.

“Tergantung kak. Kalo sudah jengkel banget nget, anak-anak nggak bisa dibilangin dengan baik-baik aku suka refleks teriak aja gitu sambil tak pelototin biar pada nurut. Tapi kalau aku marah nggak sampai jengkel, itu aku nggak meledak-ledak yang wah gitu. Masih bisa sabar. Ngasih tahunya ke anak-anak bisa lebih nyantai.” (P1, SK, 110-123)

Ketika merasakan emosi kesedihan saat berinteraksi dengan rekan kerja respon yang partisipan SK tampilkan yaitu menghindari interaksi dengan rekan kerja.

“Aku disini (ruang tamu kantor), mereka disebelah (ruang guru) menghindar biar nggak diajak ngobrol. Soalnya males mau ngomong.” (P1 SK, 153-158)
“Kalau aku lagi sendiri terus ada temen yang ngedeket biasanya ya aku diem aja kak, main hp” (P1, SK, 159-162)

Ketika merasakan emosi kemarahan saat berinteraksi dengan rekan kerja, respon yang partisipan SK tampilkan yaitu dendam

“Kalau udah terlanjur tersinggung suka langsung refleks ikut nyeplos sembarangan kak. Namanya orang tersinggung ya. Kalau aku sakit hati yang lain kayak harus ngerasa sakit hati juga. Abis itu langsung tak tinggal pergi.” (P1, SK, 187-196)

Selanjutnya yaitu partisipan NS. Ketika merasakan emosi kesedihan saat berinteraksi dengan anak didiknya, respon yang partisipan NS tampilkan yaitu berusaha tetap profesional dalam pekerjaan, kehilangan gairah mengajar, dan berusaha memberi dukungan pada anak didiknya.

“Kadang aku bisa tetep profesional ngajar. Kadang juga semangatnya ngajar jadi ilang, nggak bisa yang gimana ya kayak mau ngeluarin suara keras itu susah.” (P2, NS, 104-110)

“soal perkembangan anak yang kurang biasanya anaknya tak semangat, kasih apresiasi aja, biar tetap senang dan semangat belajarnya. Kalau ada anak yang bilang bunda aku nggak bisa, terus aku bilang bisa kok bisa sambil aku ngarahin” (P2, NS, 112-121)

Ketika merasakan emosi kemarahan saat berinteraksi dengan anak didiknya, respon yang partisipan NS tampilkan yaitu memberikan ancaman.

“Biasanya kalau lagi kesel dan mereka susah dihandel mereka tak ancem aja, tak kasih pilihan mau anteng apa keluar. Atau enggak kalau ada yang kabur keluar kelas diajak masuk nggak mau aku ancem buat kunci pintu kalau nggak mau masuk.” (P2, NS, 154-163)

Ketika merasakan emosi takut saat berinteraksi dengan anak didiknya, respon yang partisipan NS tampilkan yaitu bertindak dengan hati-hati saat menghadapi anak didiknya.

“Lebih hati-hati aja sih kalau megang anak, nggak berani pakai fisik lagi meskipun itu cuma tipis-tipis.” (P2, NS, 263-267)

Ketika merasakan emosi kesedihan saat berinteraksi dengan rekan kerja, respon yang partisipan NS tampilkan yaitu ekspresi murung. Namun tidak serta merta demikian, NS terkadang juga tetap melakukan interaksi yang menyenangkan dengan rekan kerja

“Diem ajalah. Mau nangis juga malah jadi makin malu. Tapi nggak selalu sih mbak. Misal rekan kerja kan juga pada bercanda aku ikutan,” (P2, NS, 309-314)

Ketika merasakan emosi ketakutan saat berinteraksi dengan atasan, respon yang partisipan NS tampilkan yaitu menjadi lebih waspada dan pasrah.

“Deg-degan parah. Aku kalau berangkat telat gitu suka celingak-celinguk dulu, ada bunda M nggak ya. Kalau nggak ada atau bunda M pas nggak lihat aku buru-buru ke kantor buat letakin tas terus gabung sama yang lain. Tapi kalau ketahuan terus kena tegur yaudah mau gimana lagi” (P2, NS, 337-348)

Ketika merasakan emosi ketakutan saat berinteraksi dengan wali murid, respon yang partisipan NS tampilkan yaitu menghindari interaksi. Namun seiring dengan perkembangan dirinya yang berlatih berani menghadapi wali murid lagi setelah peristiwa traumatis, NS berusaha menampilkan kesan positif.

“Pas awal-awal dulu setelah kejadian, kalau ada tanggung jawab yang berurusan sama wali murid aku lempar ke temen yang lain.” (P2, NS, 370-375)

“Pokoknya meskipun takut, aku tetep berusaha buat ngasih kesan yang baik ke wali murid” (P2, NS, 384-387)

Selanjutnya yaitu partisipan NAY. Ketika merasakan emosi kesedihan saat berinteraksi dengan anak didiknya, respon yang partisipan NAY tampilkan yaitu berusaha tetap profesional meskipun gaya mengajarnya berbeda, yakni tidak seatraktif seperti dikondisi normal.

“Aku nggak seaktif biasanya aja tapi tetep berusaha terlihat antusias. Misal kayak biasanya aku ngajakin anak-anak nyanyi sambil 72erak berdiri, paling itu sambil duduk dan tepuk aja.” (P3, NAY, 49-56)

Ketika merasakan emosi kemarahan saat berinteraksi dengan anak didiknya, respon yang partisipan NAY tampilkan yaitu melakukan tindakan agresif yang terkontrol seperti menaikkan nada

suara dan memberikan tatapan tajam, serta memberikan ancaman ketika anaknya berbicara kasar.

“Sekarang aku mentok paling teriak sama melotot, itu aja nggak semua anak jadi langsung nurut” (P3, NAY, 131-134)

“Tak ancem itu mereka, ‘ngomong gitu lagi tak tapuk lambemu’, diem mereka. Kalau nggak digituin keterusan. Capek sendiri ngasih tahu baik-baik.” (P3, NAY, 141-148)

Ketika merasakan emosi jijik saat berinteraksi dengan anak didiknya, respon yang partisipan NAY tampilkan yaitu respon fisiologis, yakni mual dan muntah.

“Nahan mual sih kalau harus nyebokin sama bersihin muntahannya. Pernah sempet muntah juga. Tapi nggak di depan anaknya kok, anaknya udah beres tak suruh keluar kamar mandi, abis itu aku muntah.” (P3, NAY, 161-168)

Ketika merasakan emosi saat berinteraksi dengan rekan kerja, respon yang partisipan NAY tampilkan yaitu pasif-agresif.

“Kadang ngomong baik-baik, kadang nyolot Misal kalau disuruh ambilin hp gitu, kalau lagi baik ya ambilin kalau enggak ya nolak halus. Tapi kalau lagi nyolot aku bilang ‘jupuk dewe iso sih bun’” (P3, NAY, 224-231)

Ketika merasakan emosi saat berinteraksi dengan rekan kerja, respon yang partisipan NAY tampilkan mengalami perubahan secara bertahap dari pasif menjadi aktif, serta melakukan penekanan emosi untuk menyembunyikan emosi takut yang dialaminya.

“Kalau sama patner kerjaku awal-awal dengerin mereka cerita tok, jawab kalau disenggol, lama-lama nimbrung dikit-dikit, sekarang malah banyak omongnya aku. Kalau sama pak Y buat nutupin takut dan biar gak kelihatan ndredeg biasanya sih aku suka ngomongnya sambil senyum senyum. Meskipun dalam hati ya allah – ya allah” (P3, NAY, 307-320)

Ketika merasakan emosi kemarahan saat berinteraksi dengan wali murid, respon yang partisipan NAY tampilkan yaitu menekan emosi marah dengan tersenyum.

“Sama wali murid kita bisa apa sih mbak selain senyum meskipun dalam hati gondok setengah mati.” (P3, NAY, 353-356)

Selanjutnya yaitu partisipan ARP. Ketika merasakan emosi kesedihan saat berinteraksi dengan anak didiknya, respon yang partisipan ARP tampilkan yaitu hanya fokus pada anak yang mau dikondisikan.

“Atur yang bisa diatur aja. Yang nggak mau tak biarin asal nggak ganggu temennya yang fokus. Jadi misal ada yang lari-larian selama nggak gangguin temennya yang duduk fokus, tak biarin” (P4, ARP, 36-43)

Ketika merasakan emosi kemarahan saat berinteraksi dengan anak didiknya, respon yang partisipan ARP tampilkan yaitu melakukan komunikasi suportif, kontak fisik terkontrol, serta agresi verbal dan nonverbal.

“Tak panggil, tak ajak duduk, tak nasehatin. Tapi kalau terlanjur gemes, suka aku unyel-unyel sama cubit pipinya dulu biar ampun-ampun mereka. Tapi ini gak serius ya mbak, bukan yang main fisik keras itu nggak. Pure, beneran gemes dan anaknya juga bukan yang takut gitu kok aku gituin. Tapi kalau aku lagi capek, males. Paling tak pelototin sambil tak bentak ‘siapa itu tadi?’ setelah itu mereka pada kabur diam gak berani lagi.” (P4, ARP, 83-100)

Ketika merasakan emosi jijik saat berinteraksi dengan anak didiknya, respon yang partisipan ARP tampilkan yaitu respon tanggap dan menahan mual

“Takut kena peperan ingusnya. Jadi pas lihat ingus mereka naik turun gitu langsung tak kasih tissue sama tak ajarin ngelap. Kadan gada yang terlanjur diusek-usek pake tangan gitu langsung tak suruh cuci tangan anaknya” (P4, ARP, 136-144)
“kalau terpaksa nyebokin, itu nahan mual banget sih” (P4, ARP, 49-50)

Ketika merasakan emosi terkejut saat berinteraksi dengan anak didiknya, respon yang partisipan ARP tampilkan yaitu adaptif sesuai dengan situasi yang sedang ia hadapi.

“Nggak gimana-gimana mbak. Kalau mereka lagi Kocak ya ketawa, kalau gretetin ya marah” (P4, ARP, 184-187)

Ketika merasakan emosi terkejut saat berinteraksi dengan rekan kerja, respon yang partisipan ARP tampilkan yaitu ekspresi bersungut-sungut.

“Marahnya ya masih ada. Prengat-prengut, umumnya perempuan kalau lagi marahlah. Tapi bukan yang meledak-ledak gitu, apa-apa disensiin.” (P4, ARP, 323-328)

Selanjutnya yaitu partisipan IB. Ketika merasakan emosi kesedihan saat berinteraksi dengan anak didiknya, respon yang partisipan IB tampilkan yaitu berusaha tetap profesional dengan tanggung jawabnya.

“Meskipun mumet, capek ya mbak namanya ngadepin anak tetep berusaha positif. Senyum meskipun sambil tarik nafas terus.” (P5, IB, 80-84)

Ketika merasakan emosi marah saat berinteraksi dengan anak didiknya, respon yang partisipan IB tampilkan yaitu melakukan pendekatan fisik yang lembut.

“Anak-anak yang nggak bisa anteng langsung saya pegang, saya peluk, terus saya dudukkan lagi” (P5, IB, 121-124)

Ketika merasakan emosi sedih saat berinteraksi dengan rekan kerja, respon yang partisipan IB tampilkan yaitu fokus pada tanggung jawab dan saling memberi dukungan.

“Biasanya sama rekan kerja yang ada udah nggak mikir perasaan. Langsung cepet-cepet buat pembelajaran. Nanti kalau sudah agak nyantai saling sambat dan nyemangetin” (P5, IB, 155-161)

Ketika merasakan emosi marah saat berinteraksi dengan rekan kerja, respon yang partisipan IB tampilkan yaitu diam untuk menghindari konflik.

“Saya diam aja mbak, nggak negur. Soalnya ya tahu sendiri kalau negur, gak diterima jadinya malah nggak baik.” (P5, IB, 189-193)

Ketika merasakan emosi sedih saat berinteraksi dengan awali murid, respon yang partisipan IB tampilkan yaitu melakukan komunikasi suportif dengan wali murid.

“Dalam hati nggrentes. Tapi saya paling bilang ke wali murid gapapa, mklum, uangnya masih digunakan untuk kebutuhan mendesak lain.” (P5, IB, 221-226)

Ketika merasakan emosi sedih saat berinteraksi dengan awali murid, respon yang partisipan IB tampilkan yaitu mengajak berkomunikasi wali murid dengan baik

“Saya kasih pemahaman pelan-pelan ke orang tuanya untuk memahami perkembangan setiap anak itu berbeda, belajarnya bertahap saja. Meskipun dalam hati jengkel ya mbak.” (P5, IB, 263-270)

Hasil wawancara dengan kelima partisipan menunjukkan bahwa guru PAUD Assalam dalam menjalani proses regulasi emosi ketika merasakan emosi sedih saat berinteraksi dengan anak didik, beberapa guru cenderung menunjukkan perilaku mengabaikan anak, kehilangan gairah mengajar, atau hanya fokus pada anak yang bisa dikondisikan, sementara lainnya tetap berusaha tampil profesional meskipun dengan energi yang menurun. Dalam menghadapi emosi marah, respon yang muncul beragam mulai dari tindakan agresif verbal dan nonverbal, ancaman, hingga usaha mengontrol diri seperti diam atau menyampaikan secara suportif. Emosi jijik terhadap anak-anak biasanya ditanggapi dengan menahan mual dan mengatur respon fisik, sementara emosi terkejut cenderung dihadapi secara adaptif atau spontan sesuai konteks. Saat berinteraksi dengan rekan kerja, emosi sedih atau marah ditampilkan dalam bentuk penghindaran, diam, ekspresi murung, pasif-agresif, hingga perubahan komunikasi dari pasif menjadi aktif seiring waktu. Emosi takut terhadap atasan dan wali murid sering dihadapi dengan kewaspadaan, penghindaran, serta penampilan kesan positif, meski dalam hati masih muncul kecemasan. Ada pula guru yang tetap berupaya menjalin komunikasi suportif meskipun mengalami tekanan emosional.

d. Faktor yang mempengaruhi regulasi emosi

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, terdapat faktor yang mempengaruhi proses regulasi emosi guru PAUD Assalam.

Regulasi emosi yang dilakukan oleh partisipan SK dipengaruhi oleh kepribadian dan gender

“Tak biarin aja terserah anak-anak mau gimana. Ya gimana ya kak, udahalah kadang kita capek sama masalah sendiri di rumah, lihat anak-anak yang banyak tingkahnya nggak mau diatur rasanya kayak makin capek aja.” (P1, SK, 68-76)
“Kalau aku sakit hati yang lain kayak harus ngerasa sakit hati juga. Abis itu langsung tak tinggal pergi. Besok juga baikan kayak biasanya” (P1, SK, 192-197)

Regulasi emosi yang dilakukan oleh partisipan NS dipengaruhi oleh dukungan sosial dan pengalaman mengajar meliputi peristiwa traumatis saat menjadi tenaga pendidik.

“Kadang temen-temen juga kalau liat aku habis aku kena tegur gitu suka pukuk pundak jadi ngerasa disemangatin.” (P2, NS, 98-102)
“Sempet down waktu itu, untungnya temen-temen dukung dan pak Y (ketua Yayasan) dampingin terus pas dipanggil polisi.” (P2, NS, 221-225)
“Setelah kejadian itu ya mbak sebenarnya aku rada ketar-ketir kalau ngadepin anak. Untungnya temen-temen ndukung terus, nyemangatn terus.” (P2, NS, 245-250)
“Dari situ (peristiwa traumatis) kadang aku ketar-ketir kalau ngadepin anak. Kadang abis pegang anak gitu apalagi kalau lagi marah aku suka tiba-tiba diem, kepikiran ini aku salah nggak ya kayak gini. Takut kejadian dulu keulang. Makanya sekarang sekesel-keselnya aku sama anak paling ngancem aja, tapi bukan yang ngancem kasar gitu.” (P2, NS, 226-244)

Regulasi emosi yang dilakukan oleh partisipan NAY dipengaruhi oleh dukungan dari rekan kerja, serta pengalaman saat mengajar.

“Enaknya disini patnerku ngertiin mbak, pas lagi gitu bagi tugasnya aku yang ngajar dia yang bantu ngawasin dan ngondisiin kelas, sama bolak-balik kalo ada perlu” (P3, NAY, 56-62)

“Sekarang kalau lagi marah sama anak ya berusaha sabar, jangan sampai kayak gitu (agresif), ditambah kasusnya temenku juga kan mbak yang dilaporin ke polisi sama orang tua murid. Itu disatu sisi aku ngerasa bersalah, satu sisi juga ngerasa beruntung anaknya gak ngomong apa-apa sama orang tuanya. Buat Pelajaranlah.” (P3, NAY, 118-130)

Regulasi emosi yang dilakukan oleh partisipan ARP dipengaruhi oleh gender dan usia.

“Kalau lagi PMS. Suka jadi gampang baperan, Tiba-tiba sedih. Tiba-tiba marah. Tiba-tiba jadi males mau ngapa-ngapain, gak punya energi Dan alasannya tuh gak ada yang jelas, gak ada yang masuk akal.” (P4, ARP, 26-33)

“kalau beol ya misal ada guru yang tua lagi kosong, aku minta tolong ke mereka. Kalau yang seunuran mana pada mau.” (P4, ARP, 128-132)

“Kerja samanya enak, mau saling backup, saling inisiatif, saling ngerti.” (P4, ARP, 189-191)

Regulasi emosi yang dilakukan oleh partisipan IB dipengaruhi oleh dukungan sosial, budaya, pengalaman mengajar

“Gawean rumah saya beruntung banget, kebantu sama anak saya yang sudah gede sama suami saya juga.” (P5, IB, 64-67)

“guru mbak kudu kuat sabar sama pinter-pinter ngatur perasaan. Nak orang jawa bilang, ususe diulur seng dowo.. ..Polahnya anak paud juga nggak separah polahnya anak sekolah sore mbak. Kalau anak sekolah sore wes lebih sering saya ngamuknya. Tapi anaknya juga nggak kapok-kapok.” (P5, IB, 109-120)

“Buat saya ya mending dipendem daripada hubungannnya jadi saling nggak enak. Apa lagi Setiap hari ketemu.” (P5, IB, 84-88)

Berdasarkan hasil wawancara dengan kelima partisipan, proses regulasi emosi guru PAUD Assalam dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kepribadian, gender, usia, pengalaman mengajar, peristiwa traumatis, budaya, serta dukungan sosial dari

lingkungan kerja maupun keluarga. Guru dengan kepribadian yang mudah stres cenderung mengekspresikan emosi secara lebih spontan, sementara yang lain lebih mampu menahan dan menyesuaikan emosi berdasarkan pengalaman mengajar atau dukungan yang mereka terima. Perbedaan gender dan kondisi biologis seperti PMS juga memengaruhi kestabilan emosi dalam menghadapi dinamika di kelas. Selain itu, pengalaman mengajar juga mendorong guru untuk lebih berhati-hati dalam mengekspresikan emosi. Selain itu, dukungan sosial dari rekan kerja dari rekan kerja ataupun keluarga, serta pemahaman budaya Jawa berperan penting dalam membentuk strategi regulasi emosi yang digunakan sehari-hari.

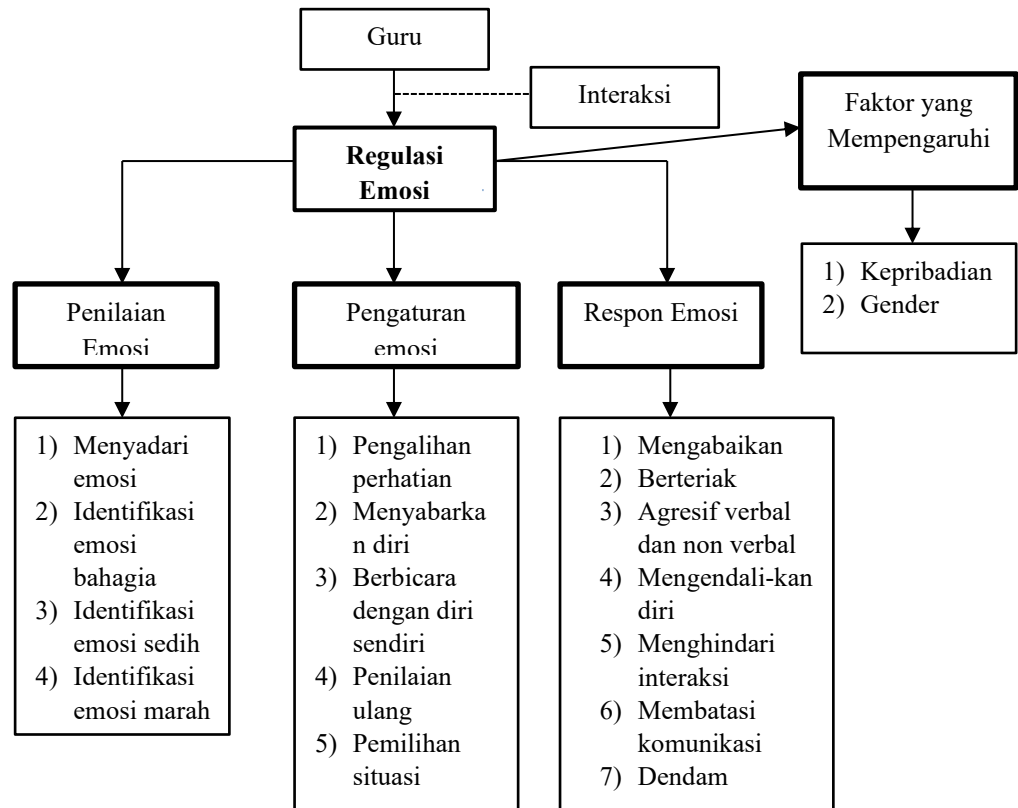
C. Deskripsi Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis yang sudah dilakukan terhadap hasil penelitian, dapat ditemukan pola-pola yang memiliki persamaan maupun perbedaan antar setiap partisipan. Selain itu, setiap partisipan juga memiliki keunikan masing-masing dalam memproses emosinya.

1. Partisipan SK

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan terhadap partisipan, didapatkan skema sebagai berikut:

Gambar 4.1 Skema Partisipan SK



Partisipan SK sebagai guru PAUD Assalam ketika berinteraksi dengan individu lain di lingkungan kerjanya, yakni anak didiknya, rekan kerja, dan wali murid dapat mengalami berbagai emosi. Ketika berinteraksi dengan anak didiknya, ia dapat mengalami emosi kebahagiaan, kesedihan, dan kemarahan. Ketika berinteraksi dengan rekan kerja ia dapat mengalami emosi kebahagiaan, kesedihan, dan kemarahan. Sedangkan ketika berinteraksi dengan wali murid hanya mengalami emosi kebahagiaan.

Partisipan SK mengidentifikasi emosi kebahagiaannya ketika berinteraksi dengan anak didiknya dipengaruhi oleh anak didiknya yang patuh dan kompak, yakni anak-anaknya mudah diatur, nurut, dan

mengikuti instruksi secara langsung. Selain itu juga dipengaruhi oleh pekerjaan domestik yang menjadi tanggung jawabnya dapat ia selesaikan sebelum berangkat bekerja.

Sementara emosi kesedihannya dan emosi kemarahannya ketika berinteraksi dengan anak didiknya dipengaruhi oleh sumber pemicu yang sama, yaitu disregulasi emosi pada masalah pribadinya di rumah yang berdampak pada saat menghadapi anak didiknya yang sulit diatur dan sulit fokus dikelas seperti lari-larian di kelas, bermain di kolong meja, duduk diatas meja, juga mengganggu teman lainnya yang sedang fokus. Terlebih ketika ia menunjukkan ekspresi marah, respon anak didiknya malah menganggap itu adalah hal lucu. Untuk mengatur emosi sedih dan marah yang dirasakannya, partisipan SK memilih bermain ponsel untuk mengalihkan pikirannya dan berusaha menyabarkan diri dengan memberi sugesti positif pada diri sendiri untuk tetap sabar. Meskipun saat terlanjur sangat marah ia akan menaikkan nada suara dan melotot pada anak, serta ketika ia sudah lelah ia memilih mengabaikan anak, membiarkan anak berbuat semaunya dalam kelas.

Partisipan SK mengidentifikasi emosi kebahagiaannya ketika berinteraksi dengan rekan kerja dipengaruhi oleh hubungan yang baik dengan rekan kerja. Ia menganggap rekan kerjanya adalah individu yang menyenangkan. Mereka suka bercanda bersama ketika di kantor dan menghabiskan waktu bersama ketika luang.

Disregulasi emosi pada permasalahan pribadi dari rumah juga menjadi penyebab partisipan SK merasakan emosi sedih ketika berinteraksi dengan rekan kerja. Dalam kondisi seperti itu ia cenderung menghindari interaksi dengan rekan kerja, memisahkan diri dengan lebih memilih duduk di ruang tamu kantor sementara rekan kerja di ruang sebelahnya yang disekat oleh almari, serta mendistraksi kognitifnya dengan bermain ponsel.

Sementara emosi marahnya ketika berinteraksi dengan rekan kerja disebabkan oleh ketersinggungannya ketika bercanda melewati batas. Ketika dalam kondisi marah karena bercandaan yang berlebihan itu, SK berusaha menilai ulang kondisinya dengan berpikir bahwa hal itu hanya bercandaan tidak boleh terbawa perasaan. Namun ketika terlanjur tersinggung, ia cenderung menunjukkan reaksi verbal impulsif sebagai bentuk mekanisme balas dendam, dengan tujuan supaya individu yang berinteraksi dengannya merasakan ketidaknyamanan serupa.

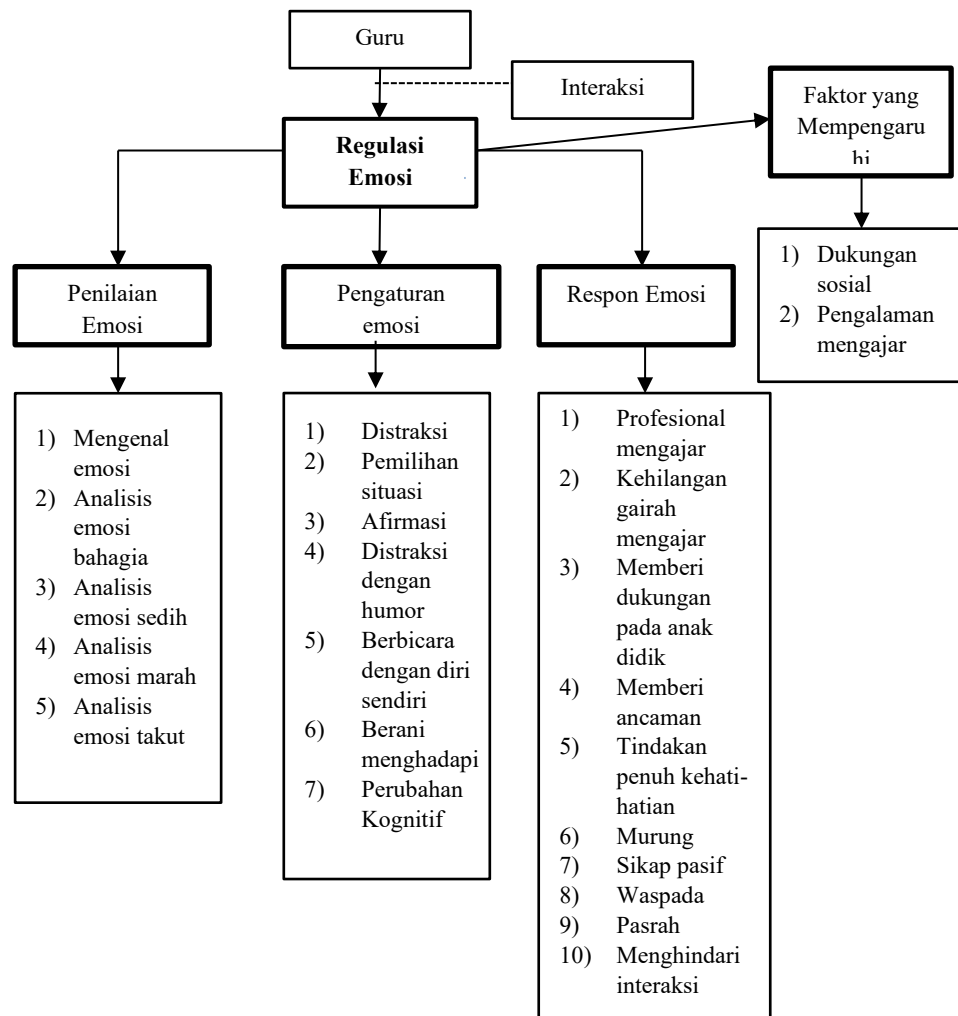
Partisipan SK jarang melakukan interaksi dengan wali murid. Ia mengungkapkan hanya merasakan emosi bahagia. SK mengidentifikasi emosi kebahagiaannya ketika berinteraksi dengan wali murid di acara-acara tertentu yang diselenggarakan oleh sekolah disebabkan oleh hubungan yang baik antara guru dan wali murid, dimana ia merasa bahagia bisa menjalin hubungan dengan wali murid, serta wali murid yang tidak segan membantu kegiatan sekolah.

Regulasi emosi partisipan SK dipengaruhi oleh kepribadian dan gender. Kepribadian partisipan SK memiliki toleransi stres yang rendah, dimana ia cenderung menghindari ketidaknyamanan emosional melalui distraksi pasif ketika menghadapi stress saat berinteraksi dengan anak didiknya dan rekan kerja. Ketika merasakan marah dengan rekan kerja sebab bercanda yang berlebihan, ia juga akan meninggalkan ruang interaksi setelah mengekspresikan respon dendam agresif. Ia memiliki pemikiran hubungannya akan membaik keesokan harinya.

2. Partisipan NS

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan terhadap partisipan, didapatkan skema sebagai berikut:

Gambar 4.2 Parisipan NS



Partisipan NS sebagai guru PAUD Assalam ketika berinteraksi dengan individu lain di lingkungan kerjanya, yakni anak didiknya, rekan kerja, dan wali murid dapat mengalami berbagai emosi. Ketika berinteraksi dengan anak didiknya NS dapat merasakan emosi kebahagiaan, kesedihan, kemarahan, dan takut. Ketika berinteraksi dengan rekan kerja dapat merasakan emosi kebahagiaan, kesedihan, dan takut. Sementara dengan wali murid merasakan emosi takut.

Partisipan NS menganalisis emosi kebahagiaannya ketika berinteraksi dengan anak didiknya dipengaruhi oleh kepuasannya sebagai pendidik yang dapat menciptakan suasana kelas yang menyenangkan sehingga anak didiknya antusias dalam belajar. Selain itu juga dipengaruhi oleh progres perkembangan anak didiknya seperti dapat hafal surat-surat pendek, hadits, serta dapat mengenali huruf dan angka.

Sementara emosi sedih ketika berinteraksi dengan anak didiknya, serta sedih dan takutnya ketika berinteraksi dengan kerja memiliki pemicu yang sama dan saling berkaitan, yaitu keterlambatannya datang ke tempat kerja sehingga mendapatkan teguran atasan di depan publik. Keterlambatan NS datang ketempat kerja disebabkan beban tugasnya yang berlebihan, tugas pribadi, pekerjaan rumah yang dilimpahkan kepadanya, tugas sekolah, dan pekerjaan sampingannya untuk memenuhi kebutuhan hidupnya yang sudah tidak disupport oleh orang tua sejak lulus sekolah menengah atas, sementara gaji dari guru PAUD tidak dapat mencukupi.

Untuk mengelola emosi sedih saat berinteraksi dengan anak didiknya yang berkaitan dengan perasaan takutnya ketika interaksi dengan atasan, NS berusaha melakukan tindakan preventif, yakni berusaha datang ke sekolah tepat waktu. Ketika usahanya untuk datang tidak terlambat gagal, ia berusaha menghindari bertemu atasannya supaya tidak mendapatkan teguran. Namun ketika terlanjur ketahuan, ia akan bertindak pasrah. Untuk menurunkan intensitas emosi sedihnya ketika

berinteraksi dengan anak didiknya, sebelum masuk kelas NS mendistraksi pikirannya dengan bercanda bersama rekan kerja. Dan ketika ia masuk kelas, ia akan berusaha tetap profesional mengajar, meskipun terkadang ia juga kehilangan semangat untuk mengajar sehingga sulit untuk atraktif.

Selain itu, emosi kesedihan NS ketika berinteraksi dengan anak didiknya juga dipengaruhi oleh anak didiknya yang mengalami hambatan dalam perkembangannya, seperti ada yang masih kesulitan untuk motoriknya, kesulitan mengenal huruf dan angka. NS menyadari keterbatasan waktu mengajar dan keterbatasan orang tua anak didiknya yang menjadi buruh, membuat anak didiknya tidak mendapatkan stimulasi yang maksimal. NS berusaha memberikan dukungan kepada anak didiknya yang perkembangannya terlambat dari anak lainnya dengan memberi semangat dan apresiasi.

Emosi marah NS saat berinteraksi dengan anak didiknya disebabkan oleh beban tugasnya yang banyak sehingga membuat ia *burnout* ketika menghadapi anak didiknya yang sulit untuk dihadapi. Untuk mengelola emosi marahnya NS akan mengambil jeda dengan keluar kelas dengan alasan mengambil barang untuk kebutuhan kelas. Namun hal itu tidak serta merta membuat NS dapat mengendalikan diri, sulitnya menentibkan anak membuat NS mengeluarkan ancaman seperti mengeluarkan anak dari kelas atau mengunci kelas dari dalam apabila anak keluar dengan tujuan supaya anak didiknya patuh.

Cara mengelola dan merespon emosi marah ketika berinteraksi dengan anak didiknya dipengaruhi oleh peristiwa traumatis dimana ia dibawa ke jalur hukum oleh wali murid karena kesalahan dalam mendisiplinkan anak didiknya yang melibatkan fisik, yakni menjewer anak didik yang tidak tertib di kelas, yang dilakukan oleh teman-temannya. Sehingga ia berprinsip untuk tidak melibatkan fisik lagi dalam mengatasi anak didiknya. Peristiwa traumatis itu juga yang menjadi penyebab emosi takut NS saat berinteraksi dengan anak didiknya dan wali murid. Setelah kejadian traumatis itu, ia merasa takut melakukan kesalahan dalam menghadapi anak didiknya dan menghindari interaksi dengan wali murid. Akan tetapi karena tanggung jawabnya menjadi guru ia berlatih membiasakan diri dengan berani menghadapi anak didik dan wali murid. Ketika ia akan menghadapi anak didik dan wali murid ia akan berbicara pada diri sendiri bahwa setiap individu pernah berbuat kesalahan serta berbicara pada dirinya sendiri untuk membiarkan hal yang sudah terjadi dan menjadikannya pembelajaran. NS juga bertindak lebih hati-hati dalam menghadapi anak didiknya dan berusaha menampilkan kesan positif ketika berinteraksi dengan wali murid.

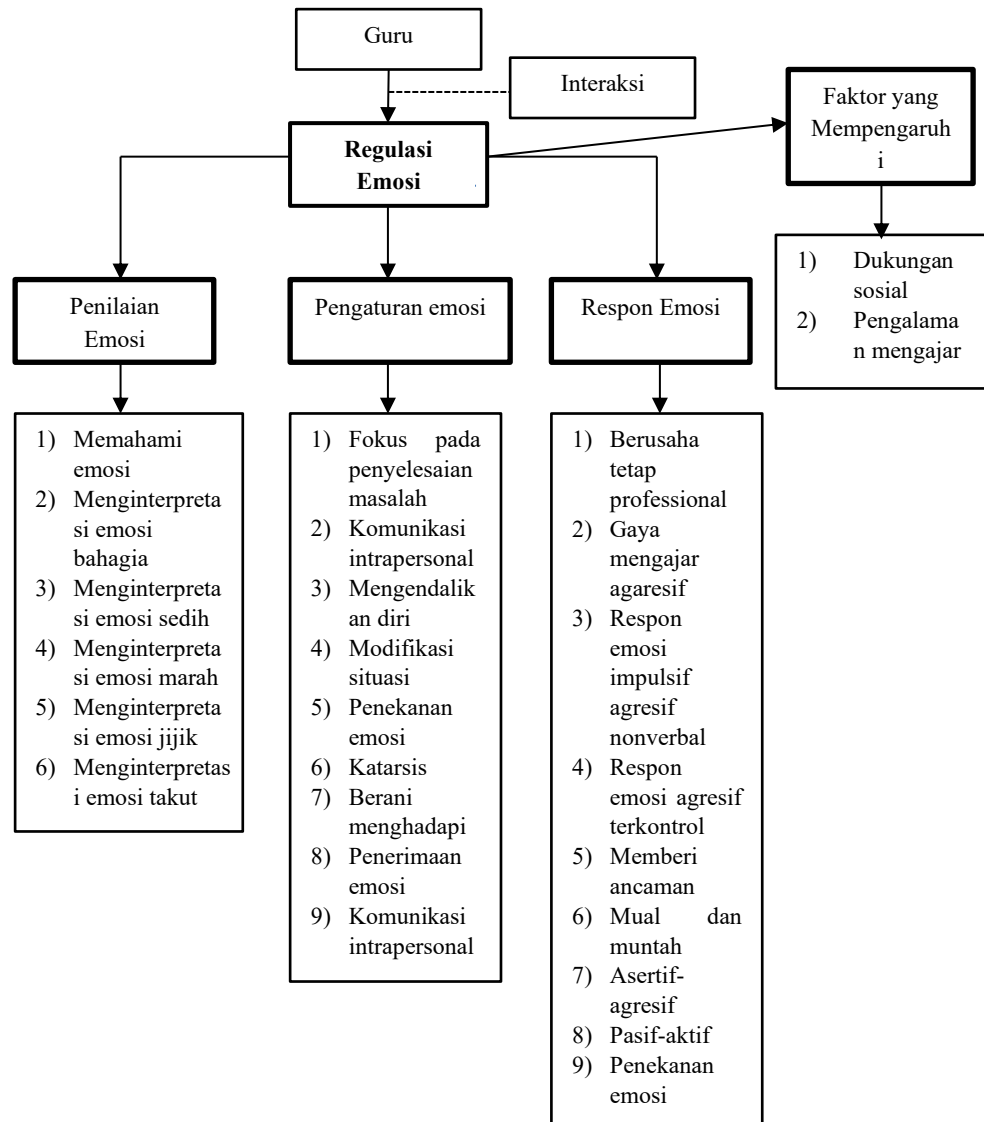
Sementara emosi kebahagiaan partisipan NS ketika berinteraksi dengan rekan kerjanya dipengaruhi oleh hubungan yang positif dengan rekan kerja. NS merasa bahagia memiliki rekan kerja yang memiliki gap usia jauh sehingga ia merasakan kedekatan seperti dengan orang tua sebab diberi afeksi dan kenyamanan untuk bercerita.

Regulasi emosi partisipan NS dipengaruhi oleh dukungan sosial dan pengalaman mengajar. NS mendapatkan dukungan dari rekan kerja dan atasan sehingga berani menghadapi anak didik dan wali murid yang membuatnya takut setelah peristiwa dimana ia dilaporkan ke kepolisian karena kesalahan dalam mengondisikan anak didiknya. Pengalaman itu juga membuat NS lebih berhati-hati dalam merespon emosional ketika menghadapi anak didiknya.

3. Partisipan NAY

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan terhadap partisipan, didapatkan skema sebagai berikut:

Gambar 4.3 Skema partisipan NAY



Partisipan NAY sebagai guru PAUD Assalam ketika berinteraksi dengan individu lain di lingkungan kerjanya, yakni anak didiknya, rekan kerja, dan wali murid dapat mengalami berbagai emosi. Ketika berinteraksi dengan anak didiknya NAY dapat merasakan emosi kebahagiaan, kesedihan, kemarahan, dan jijik. Ketika berinteraksi dengan rekan kerja dapat merasakan emosi kebahagiaan, kemarahan, dan

ketakutan. Sementara dengan wali murid merasakan emosi kebahagiaan dan kemarahan.

Partisipan NAY menginterpretasikan emosi bahagia ketika berinteraksi dengan anak didiknya disebabkan oleh cinta tak bersyarat kepada anak-anak, yakni tidak memiliki alasan khusus. Selain itu juga disebabkan oleh keberhasilannya dalam menghadapi anak didik yang bukan biasa ia hadapi ketika rekan kerjanya absen.

Emosi sedih NAY ketika berinteraksi dengan anak didiknya disebabkan oleh nyeri perut saat menstruasi sehingga membuat ia tidak nyaman saat mengajar. NS mengonsumsi jamu kunyit asem untuk mengurangi rasa nyerinya, serta melakukan komunikasi intrapersonal untuk memanipulasi diri ketika segera ingin pulang saat masih jam kerja. Meskipun tidak bisa seatraktif biasanya dalam mengajar, NS berusaha untuk tetap profesional dengan berbagi tugas dengan rekan kerja.

Emosi marah NAY ketika berinteraksi dengan anak didiknya disebabkan tugas kuliah, tugas pemberkasan sekolah, serta absennya rekan kerja yang membuat ia kuwalahan dalam menghadapi anak didiknya, karena harus menggabungkan kelas atau ia yang mengambil alih kelas. Hal itu membuat NAY lebih banyak berteriak di kelas, namun ia juga berusaha untuk mengendalikan diri. Ia berusaha merespon emosi marahnya dengan agresif yang terkontrol, berteriak dan menajamkan tatapan ke anak namun tidak melibatkan fisik.

Emosi jijik NAY rasakan ketika harus membantu anak didiknya dalam kebutuhan toilet dan membersihkan muntahannya. Ketika harus melakukan keduanya, untuk menahan mual dan mencegah muntah ia berusaha memodifikasi situasinya dengan menahan nafas dan menutup hidung dengan hijab stimulus jijiknya bisa lebih ditoleransi.

Emosi bahagia NAY ketika berinteraksi dengan rekan kerja disebabkan oleh hubungan yang akrab antar rekan kerja. Sementara emosi marahnya disebabkan oleh partner kerja yang suka memerintah untuk hal-hal sepele yang bisa rekan kerjanya lakukan sendiri dan miskomunikasi saat kerja sama mengerjakan pemberkasan sekolah. Untuk mengelola emosi marahnya NAY melakukan penekanan emosi dengan tujuan untuk menghindari konflik dengan rekan kerja. Karena lelah sebab berulang, NAY mengelola emosinya dengan katarsis, berani menolak dan menegur bila tidak mau diperintah. Respon emosinya ketika marah terekspresi dalam dua jenis, yaitu pasif dan agresif dalam bentuk verbal, yakni mengkomunikasikan dengan nada lembut dan mengkomunikasikan dengan nada kasar.

Emosi takut NAY ketika berinteraksi dengan rekan kerja disebabkan oleh adaptasi dengan lingkungan baru ketika awal mengajar. NAY memiliki kecenderungan takut ketika bertemu dengan orang baru sebab kemampuan adaptasinya yang tidak terprediksi. Setelah terbiasa bertemu setiap hari dan tidak menghindari interaksi, emosi takut NAY memudar. Hal itu berpengaruh pada interaksi NAY dengan rekan kerja,

dari sebelumnya hanya menjadi individu yang pasif, yakni pendengar menjadi individu yang aktif, yakni banyak bicara. Namun hal itu tidak berlaku ketika berinteraksi dengan pimpinan paling atas yaitu ketua Yayasan, sebab jarang berinteraksi dan pernah dimarahi. Ketika takut saat akan bertemu atasan, NAY akan melakukan modifikasi situasi berupa tindakan preventif yaitu melakukan perencanaan yang matang. Dan saat berhadapan langsung, ia menekan emosi takutnya dengan tetap tersenyum.

Sementara ketika berinteraksi dengan wali murid, NAY meneginterpretasi emosi bahagianya dipengaruhi oleh wali murid yang komunikatif tapi tetap sopan. Sedangkan emosi marahnya dipengaruhi oleh wali murid yang mengganggu proses pembelajaran anak, dimana saat anak dilatih tanggung jawab untuk menyelesaikan tugasnya meskipun jam sekolah sudah berakhir, wali murid yang sudah menjemput tidak sabar menunggu dan segera mengajak pulang. Saat muncul emosi marah NAY melampiaskannya dengan komunikasi intrapersonal, yakni berkata kasar dalam hati dan merefleksi bahwa yang dihadapinya adalah orang tua jadi harus bersabar, sehingga ia dapat menyembunyikan emosinya dan dapat tetap tersenyum saat berhadapan dengan wali murid tersebut.

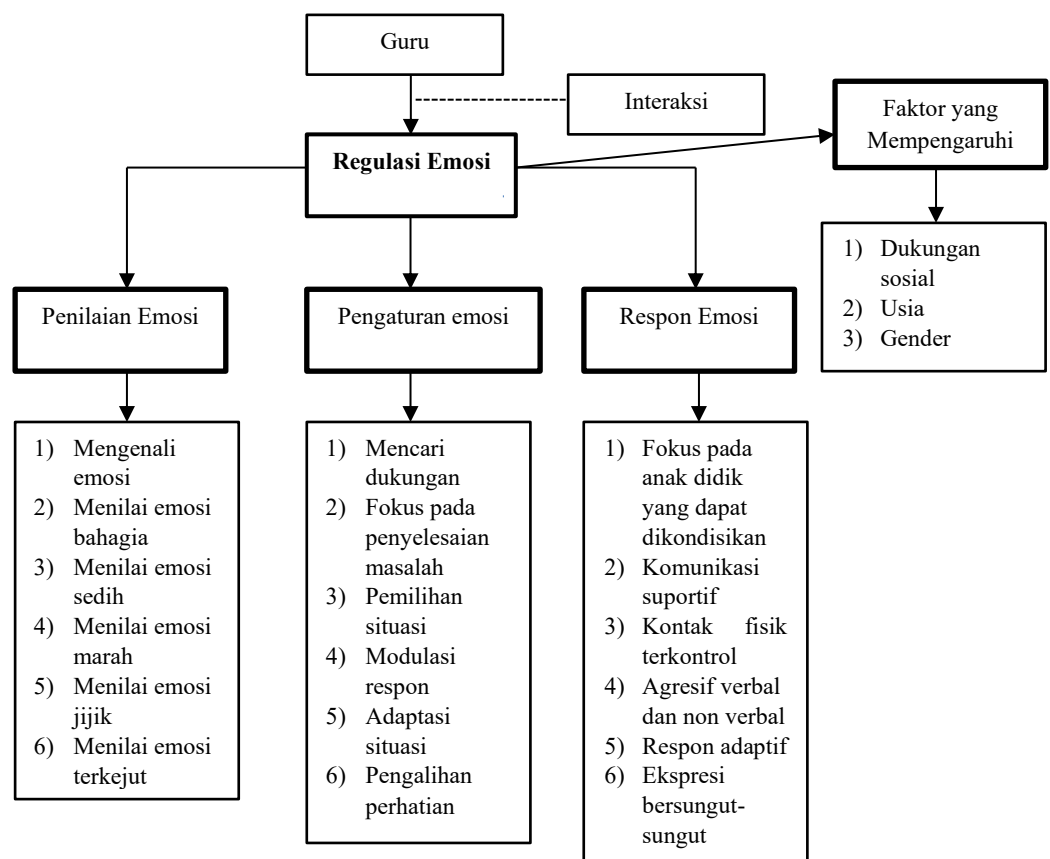
Regulasi emosi NAY dipengaruhi oleh dukungan sosial dari rekan kerja dan pengalaman ketika mengajar. Rekan kerja yang mengerti kondisinya saat dismenorea membuat ia terbantu mengelola emosi sedihnya ketika tidak nyaman menghadapi anak didiknya. Selain itu,

pengalaman peristiwa traumatis rekan kerjanya serta dirinya sendiri yang pernah mengintimidasi anak ke tembok saat marah dijadikannya pelajaran dalam meregulasi emosi.

4. Partisipan ARP

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan terhadap partisipan, didapatkan skema sebagai berikut

Gambar 4.4 Skema Partisipan ARP



Partisipan ARP sebagai guru PAUD Assalam ketika berinteraksi dengan individu lain di lingkungan kerjanya, yakni anak didiknya, rekan kerja, dan wali murid dapat mengalami berbagai emosi. Ketika berinteraksi dengan anak didiknya ARP dapat merasakan emosi

kebahagiaan, kesedihan, kemarahan, jijik dan terkejut. Ketika berinteraksi dengan rekan kerja dapat merasakan emosi kebahagiaan dan kemarahan. Sementara dengan wali murid merasakan emosi kebahagiaan

Partisipan ARP menilai emosi bahagianya ketika berinteraksi dengan anak didiknya disebabkan anak didiknya yang patuh, kompak, dan bersemangat selama pembelajaran. Sementara emosi sedihnya dipengaruhi oleh kondisi internal dirinya yang tidak stabil emosinya saat pramenstruasi dan rekan kerja yang absen separuh dari jumlah guru sehingga ia harus menggabungkan kelas. Untuk mengelola emosi sedihnya, ia mencari dukungan dari rekan kerja yang ada dengan mengeluh. Ia mengondisikan kelas dengan berfokus pada anak yang dapat ditertibkan dan membiarkan anak yang tidak tertib beraktivitas semauanya dengan catatan tidak mengganggu teman lainnya yang fokus belajar.

ARP menilai emosi marahnya disebabkan oleh kondisi internal dirinya yang sedang burnout tapi harus menghadapi anak didiknya yang melakukan tindakan agresif seperti memukul wajah, berbicara kasar, dan berebut mainan. Untuk mengatur emosi marahnya, ARP berusaha untuk menunda respon agresif yang muncul dengan diam, kemudian setelah itu ia baru mengambil tindakan melakukan komunikasi berupa nasihat dan melakukan kontak fisik yang terkontrol untuk mengekspresikan rasa gemas.

ARP menilai emosi jijiknya ketika berinteraksi dengan anak didiknya disebabkan oleh dirinya sendiri yang sensitif pada hal yang

dianggapnya kotor sehingga membuatnya jijik. Hal itu membuat ia merasa jijik ketika melihat anak didiknya yang belum paham konsep kotor pada ingus dan ketika harus membantu anak didiknya cebok setelah BAB. ARP melakukan tindakan konkrit seperti memberi *tissue*, mengajari anak didiknya mengelap ingus, dan meminta mereka cuci tangan untuk mengatasi rasa jijiknya. Selain itu, terkait dengan membantu kebutuhan toilet anak didiknya, ARP menghindari situasi dengan melimpahkan tugasnya pada guru yang lebih senior atau apabila terpaksa ia akan memouulasi respon dengan menahan keinginan untuk muntah.

ARP menilai emosi terkejutnya ketika berinteraksi dengan anak didiknya disebabkan oleh pekerjaan yang tidak linear dengan latar belakang pendidikannya yaitu perkantoran dan manajemen sehingga tidak terbiasa menghadapi anak yang berjumlah banyak. Dengan kemampuan adaptasinya, lama kelamaan ARP menjadi terbiasa. Ia akan menunjukkan ekspresi yang adaptif ketika berhadapan dengan anak didiknya, tertawa ketika anak didiknya sedang lucu dan marah ketika anak didiknya membuat ulah.

ARP menilai emosi bahagia ketika berinteraksi dengan rekan kerja dipengaruhi oleh kerja sama yang efektif dan saling membantu. Sedangkan emosi marahnya dipengaruhi oleh beban pekerjaan yang tinggi dalam kondisi PMS sehingga membuatnya sensitif dengan rekan kerja. Untuk mengelola emosi marahnya ia mengubah situasi dengan memberikan harapan pada dirinya untuk belanja setelah pekerjaannya

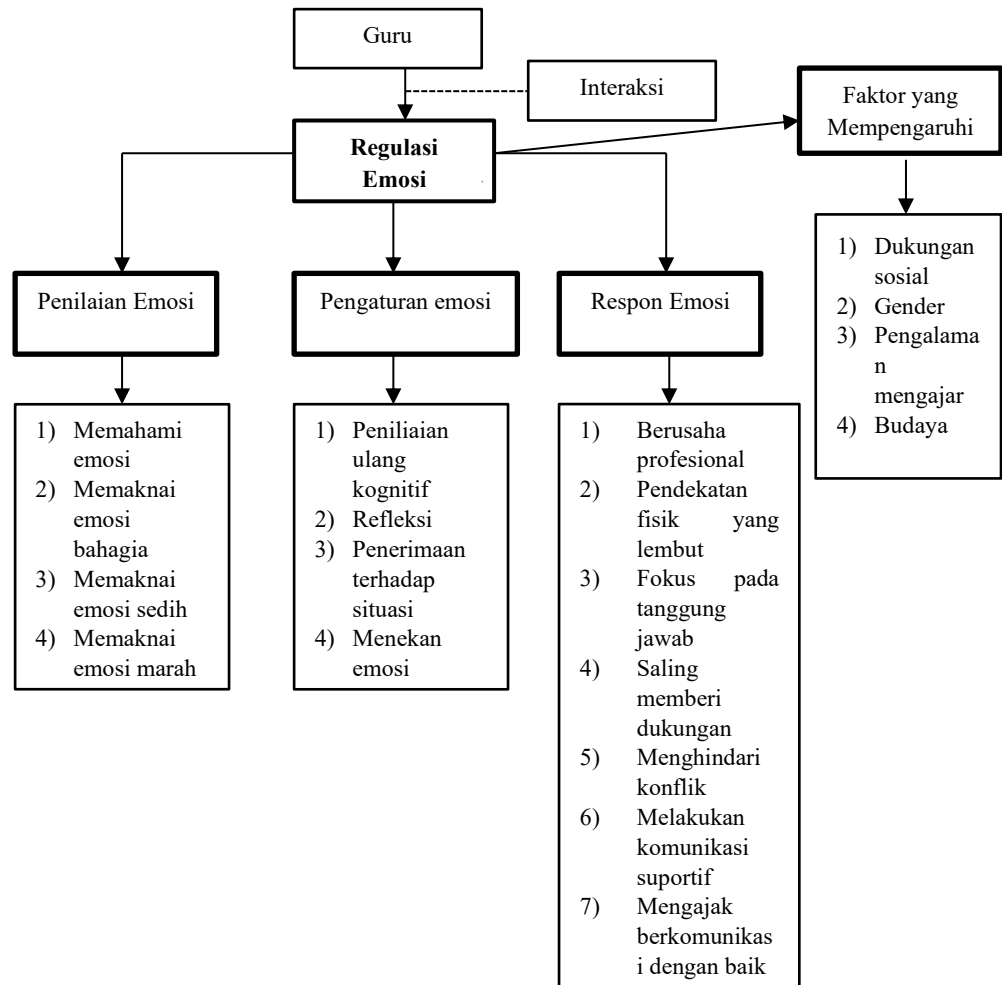
selesai. Saat merasa marah, ia cenderung menampilkan ekspresi bersungut-sungut di hadapan rekan kerja.

Sementara rasa bahagia ketika berinteraksi dengan wali murid, ARP menilai dipengaruhi oleh wali murid yang memiliki perhatian tinggi kepada anaknya dan memiliki inisiatif mengajak ia diskusi terkait perkembangan anaknya. Regulasi emosi ARP dipengaruhi oleh Dukungan sosial, usia, dan gender. ARP merasa senang dengan rekan kerja yang saling membantu dan mengerti. Ia melimpahkan tanggung jawab membantu anak didiknya ditolelir kepada rekan kerja yang lebih senior. Dan ketika pramenstruasi ARP mengalami ketidakstabilan emosi yang membuatnya marah dan sedih tanpa alasan yang jelas.

5. Partisipan IB

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan terhadap partisipan, didapatkan skema sebagai berikut:

Gambar 4.5 Skema Partisipan IB



Partisipan IB sebagai guru PAUD Assalam ketika berinteraksi dengan individu lain di lingkungan kerjanya, yakni anak didiknya, rekan kerja, dan wali murid dapat mengalami berbagai emosi. Ketika berinteraksi dengan anak didiknya, rekan kerja, dan wali murid IB dapat merasakan emosi kebahagiaan, kesedihan, dan kemarahan.

Partisipan IB memaknai emosi bahagia ketika berinteraksi dengan anak didiknya dari suasana kelas yang terkendali dan kemampuan anak didiknya dalam menangkap pembelajaran. Sementara emosi sedihnya

disebabkan oleh anak didiknya tidak dapat berkonsentrasi dalam pembelajaran, seperti saat mereka mengganggu teman atau terlibat dalam keusilan satu sama lain yang berdampak pada terganggunya proses belajar, serta lelah secara fisik dan psikis karena aktivitas hariannya yang sangat sibuk. Untuk mengelola emosi sedihnya, IB merasionalisasi sebagaimana adanya karakter anak usia dini yang aktif sehingga sulit menciptakan kelas yang tertib sehingga ia tetap dapat menampilkan ekspresi yang positif.

Emosi marah IB ketika berinteraksi dengan anak didiknya berkaitan dengan emosi bahagia dan marahnya ketika berinteraksi dengan rekan kerja, yaitu dipengaruhi oleh kerja sama dengan rekan kerja. Rekan kerja yang dapat diajak bekerja sama dengan baik membuat ia bahagia. Namun apabila sebaliknya, dengan kondisi kelas yang tidak terkendali sementara rekan kerja yang seharusnya membantu narasumber tidak ada di tempat itu membuat partisipan IB menjadi marah.

Untuk mengelola emosi marahnya ketika berinteraksi dengan anak didiknya, IB menanamkan dalam pikiran bahwa menjadi guru haruslah sabar sehingga ia dapat menghadapi anak didiknya dengan pendekatan fisik yang lembut. Ia dapat mengatasi anak didiknya yang aktif di kelas dengan langsung dipegang, dipeluk, dan didudukkan. Sedangkan untuk mengatur emosi marah ketika berinteraksi dengan rekan kerja dengan menghindari konfrontasi dan menekan emosinya tidak muncul ke permukaan untuk menghindari konflik dengan kerja. IB memiliki

pemikiran bahwa konfrontasi akan membuat hubungan dengan rekan kerja menjadi buruk.

Partisipan IB memaknai emosi sedih ketika berinteraksi dengan rekan kerja disebabkan ketika rekan kerja absen secara mendadak dan media pembelajaran belum dibuat. IB mengatasi emosi sedihnya dengan menerima situasi yang sedang dihadapinya sehingga ia bisa langsung fokus pada pekerjaan yang harus segera ia kerjakan. Sementara sedihnya ketika berinteraksi dengan wali murid dipengaruhi oleh rasa empati sebagai sesama orang tua apabila ada wali murid menghubunginya belum bisa membayar biaya pendidikan. IB mengelola emosi sedihnya dengan menyadari bagaimana kondisi ekonomi wali murid, ia memaklumi itu dan memberikan dukungan kepada wali murid.

Partisipan IB memaknai emosi marah ketika berinteraksi dengan wali murid dipengaruhi oleh wali murid yang terlalu memaksakan anaknya belajar diluar kemampuan dan tahap perkembangan mereka, terutama dalam hal membaca dan menulis. Untuk mengelola emosi marahnya IB berusaha memahami wali murid yang kurang paham mengenai perbedaan perkembangan setiap anak dan ia menjelaskan hal itu kepada wali murid dengan sabar dan perlahan.

Regulasi emosi partisipan IB dipengaruhi oleh dukungan sosial, gender, pengalaman mengajar dan budaya. IB mendapatkan dukungan dari keluarga yang membantu pekerjaan rumah ditengah padatnya kegiatan hariannya. IB cenderung menghindari berkonflik dengan rekan kerja. Dan

dengan kematangan usianya, IB bisa menghadapi anak didik dengan lembut, menekan emosi marah pada rekan kerja supaya tidak merusak hubungan interpersonal dan berempati dengan kondisi wali murid. Selain itu, IB juga menerapkan prinsip pitutur jawa “*ususe diulur seng dowo*” untuk mengatur emosi marah saat menghadapi anak didiknya.

Ringkasan hasil penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Ringkasan hasil penelitian

Regulasi Emosi	SK	NS	NAY	ARP	IB
Penilaian Emosi	1) Menyadari emosi 2) Identifikasi emosi bahagia 3) Identifikasi emosi sedih 4) Identifikasi emosi marah	1) Mengenal emosi 2) Analisis emosi bahagia 3) Analisis emosi sedih 4) Analisis emosi marah 5) Analisis emosi takut	1) Memahami emosi 2) Menginterpretasi emosi bahagia 3) Menginterpretasi emosi sedih 4) Menginterpretasi emosi marah 5) Menginterpretasi emosi jijik 6) Menginterpretasi emosi takut	1) Mengenal emosi 2) Menilai emosi bahagia 3) Menilai emosi sedih 4) Menilai emosi marah 5) Menilai emosi jijik 6) Menilai emosi terkejut	1) Memahami emosi 2) Memaknai emosi bahagia 3) Memaknai emosi sedih 4) Memaknai emosi marah
Pengaturan Emosi	1) Pengalihan perhatian 2) Menyakinkan diri	1) Distraksi 2) Pemilihan situasi 3) Penghindaran	1) Fokus pada penyelesaian masalah 2) Komunikasi	1) Keluh kesah 2) Fokus pada penyelesaian	1) Penilaian ulang kognitif 2) Refleksi 3) Penerimaan

Regulasi Emosi	SK	NS	NAY	ARP	IB
	3) Berbicara dengan diri sendiri 4) Distraksi 5) Penilaian ulang 6) Pemilihan situasi	4) Berbicara dengan diri sendiri 5) Berani menghadapi 6) Perubahan kognitif	intrapersonal 3) Mengendalikan diri 4) Modifikasi situasi 5) Penekanan emosi 6) Katarsis 7) Berani menghadapi 8) Penerimaan emosi 9) Komunikasi intrapersonal	masalah 3) Pemilihan situasi 4) Modulasi respon 5) Adaptasi situasi 6) Pengalihan perhatian	4) Menekan emosi
Respon Emosi	1) Mengabaikan 2) Berteriak 3) Agresif verbal dan non verbal 4) Mengendalikannya diri 5) Menghindari interaksi 6) Membatasi komunikasi 7) Dendam	1) Profesional mengajar 2) Kehilangan gairah mengajar 3) Membantu dukungan pada anak didik 4) Memberi ancaman 5) Tindakan penuh perhatian	1) Berusaha tetap profesional 2) Gaya mengajar agresif 3) Respon emosi impulsif agresif nonverbal 4) Respon emosi agresif terkontrol 5) Memberi ancaman 6) Mual dan muntah 7) Asertif-agresif 8) Pasif-aktif 9) Penek	1) Fokus pada anak didik yang dapat dikondisikan 2) Komunikasi suportif 3) Kontak fisik terkontrol 4) Agresif verbal dan non verbal 5) Respon adaptif 6) Ekspresi bersun	1) Berusaha profesional 2) Pendekatan fisik yang lembut 3) Fokus pada tanggung jawab 4) Saling memberi dukungan 5) Menghindari konflik 6) Melakukan komunikasi suportif

Regulasi Emosi	SK	NS	NAY	ARP	IB
		6) Murung 7) Sikap pasif 8) Waspada 9) Pasrah 10) Menghindari interaksi	anan emosi	gut-sungut	7) Mengajak berkomunikasi dengan baik

D. Pembahasan

1. Regulasi Emosi pada Guru PAUD Assalam

Kehidupan guru PAUD di lingkungan kerja tidak lepas dari interaksi dengan anak didiknya, rekan kerja, maupun wali murid. Interaksi tersebut memberikan pengalaman emosi pada guru PAUD, baik yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan. Keterampilan regulasi emosi memiliki peran penting untuk guru PAUD dalam menghadapi emosi tidak menyenangkan saat berinteraksi dengan individu lain di lingkungan kerja supaya dapat mengekspresikan emosi dengan tepat. Regulasi emosi mencakup kemampuan individu dalam menilai emosi, mengatur emosi, dan merespon emosi (Gross & Thompson, 2007).

Berdasarkan hasil temuan, guru PAUD Assalam yang menjadi partisipan ini dapat merasakan emosi bahagia, sedih, marah, takut, jijik, ataut terkejut ketika berinteraksi dengan anak didiknya, rekan kerja, maupun wali murid yang disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal dalam dirinya. Proses tersebut merupakan bagian dari

penilaian emosi, dimana guru PAUD Assalam mengenali dan memahami penyebab emosi yang dirasakannya.

Emosi merupakan sistem yang dibentuk oleh proses evolusi dan berfungsi sebagai motivasi untuk keberlangsungan hidup individu (Montag et al., 2021). Dengan menyadari merasakan emosi dan mengetahui penyebabnya individu dapat mengetahui adanya ancaman yang ia hadapi, sehingga ia bisa mengatur emosinya secara efektif dan adaptif. Lima guru PAUD Assalam memiliki berbagai cara yang berbeda dan sama untuk mengatur emosi yang dirasakan ketika berinteraksi dengan anak didik, rekan kerja, dan wali murid.

Strategi pengalihan perhatian digunakan partisipan SK, NS, dan ARP untuk mengatur emosi sedih dan marah ketika berinteraksi dengan anak didik dan rekan kerjanya. Pengalihan perhatian merupakan momen ketika fokus perhatian individu dialihkan ke stimulus lain sebagai bentuk respon terhadap sensasi yang membuat tidak nyaman (Bigliassi & Filho, 2022). Partisipan SK mendistraksi emosi sedih dengan bermain ponsel dan membiarkan anak didiknya. NS melakukan interaksi yang penuh humor dengan rekan kerja untuk melupakan perasaan sedihnya setelah mendapatkan teguran dari atasan. ARP menjanjikan self-reward untuk mendistraksi dari emosi marah saat interaksi dengan rekan kerja.

Strategi penekanan ekspresi emosi digunakan partisipan SK, NAY, dan IB untuk mengatur emosi marah ketika berinteraksi dengan anak didik, rekan kerja, dan wali murid. Penekanan ekspresi emosi

merupakan upaya pengaturan emosi dengan menyembunyikan menghambat, atau mengurangi perilaku ekspresif emosi yang sedang berlangsung (Cutuli, 2014). SK dan NAY berusaha menyabarkan diri dan mengendalikan diri, ketika menghadapi anak didiknya yang sulit dikondisikan. Penggunaan strategi penekanan ekspresi tidak selalu berhasil, dan terkadang masih muncul respon agresif seperti berteriak, mengancam dan menajamkan pandangan ke anak ketika intensitas marahnya tinggi. Sesuai dengan penelitian Sikka et al., (2022) bahwa penekanan ekspresi emososi berpotensi menjadi maladaptif ketika seseorang tidak mampu menerima tekanan emosional dalam menanggapi tekanan dari orang lain. Partisipan IB menekan ekspresi marahnya ketika rekan kerja tidak dapat bekerja sama dengan baik untuk menghindari konfrontasi secara langsung. Perempuan cenderung mempertimbangkan akibat dari respon marah yang ia ekspresikan, termasuk harmoni hubungan interpersonal (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019).

Strategi berbicara dengan diri sendiri atau *self-talk* digunakan partisipan SK, NS, dan NAY untuk mengatur emosi marah, takut ketika berinteraksi dengan anak didik dan wali murid. *Self-talk* merupakan sebuah dialog internal yang terjadi dalam pemikiran manusia (Hye-jeongjo et al., 2024). SK melakukan *self-talk* untuk membantunya bersabar saat marah menghadapi anak usia dini. NS melakukan *self-talk* untuk menurunkan intensitas rasa takutnya saat menghadapi anak

didiknya dan wali murid sebab peristiwa traumatis. NAY melakukan *self-talk* untuk membantunya mengatasi rasa sedih saat menghadapi anak didiknya dalam kondisi dimenorea dan rasa marah saat menghadapi wali murid yang menyebalkan. *Self-talk* dalam bentuk penegasan diri merupakan strategi regulasi emosi yang praktis dan dapat mendorong individu berperilaku positif (Hye-jeongjo et al., 2024).

Strategi penilaian ulang digunakan partisipan SK, NS, dan IB untuk mengatur emosi sedih marah, dan takut ketika berinteraksi dengan anak didik, rekan kerja, dan wali murid. Penilaian ulang kognitif merupakan strategi regulasi emosi yang berfokus mengubah makna situasi untuk mempengaruhi dampak psikologisnya (Cutuli, 2014). SK menilai ulang rasa marahnya sebab tersinggung saat bercanda yang berlebihan dengan rekan kerja dengan merefleksi. NS menilai ulang rasa takut berinteraksi dengan wali murid sebab peristiwa traumatis dengan pemikiran rasa tanggung jawabnya sebagai guru yang tidak lepas dari interaksi dengan wali murid. IB menilai ulang rasa sedih dan marahnya saat menghadapi anak didiknya dengan prinsip anak usia dini memang aktif dan menjadi guru harus sabar. IB menilai ulang rasa marahnya ketika rekan kerja menghilang dari tanggung jawab dengan pemikiran konfrontasi langsung akan merusak hubungan kolega. Selain itu IB juga menilai ulang rasa sedihnya ketika mendapati wali murid yang memiliki kendala biaya pendidikan dengan rasa empati dan pemahaman akan kondisi ekonomi keluarga anak didiknya. Strategi penilaian ulang dilakukan

dengan tujuan mengubah interpretasi dari rangsangan emosional dengan interpretasi baru yang lebih positif sehingga berdampak langsung pada jalannya respon emosional (Cutuli, 2014).

Strategi pemilihan situasi dan modifikasi situasi SK, NS, NAY, dan ARP gunakan untuk mengatur emosi marah, takut, dan jijik ketika berinteraksi dengan anak didik dan rekan kerja. Pemilihan situasi adalah kondisi ketika individu menerima stimulus dalam otaknya dan bebas memilih terlibat dengan situasi negatif, positif, atau netral tersebut, kemudian meresponnya dengan menghadapi atau menghindari emosi positif maupun negatif yang disebut dengan modifikasi situasi (Livingstone & Isaacowitz, 2015). SK memilih menghindari interaksi dengan rekan kerja ketika merasa sedih dan pergi dari situasi marah ketika terlibat konflik dengan rekan kerja. NS memilih keluar dari kelas sejenak ketika marah dengan anak didiknya dan menghindari interaksi dengan atasan ketika takut. NAY memilih menghadapi rasa takutnya bertemu atasan dengan persiapan diri yang matang. Dan ARP memilih menghindari emosi jijik ketika membantu kebutuhan toilet anak didiknya dengan melemparkan tanggung jawab pada guru senior.

Strategi fokus pada penyelesaian masalah digunakan digunakan oleh NAY dan ARP untuk mengatur emosi sedih dan jijik ketika menghadapi anak didiknya. NAY tetap mengajar ketika mengalami dismenoria dengan minum jamu untuk mengurangi rasa tidak nyaman. ARP mengatasi jijiknya dengan memberikan *tissue* dan mengajari anak

didiknya mengelap ingus. Penanganan yang berfokus pada masalah mengarahkan individu secara langsung untuk mengidentifikasi masalah yang menyebabkan tekanan emosional, menimbang solusi, dan menghasilkan solusi untuk masalah tersebut (Vishkin & Tamir, 2020).

Strategi katarsis digunakan partisipan NAY untuk mengatur emosi marah ketika berinteraksi dengan rekan kerja. Seiring berjalannya interaksi dengan rekan kerja, NAY mengubah strategi penekanan emosi ke katarsis. Hal ini ia lakukan karena penekanan ekspresi emosi selain bisa menghindari konflik tidak dapat memberikan dampak secara langsung pada individu yang menjalin interaksi sehingga terjadi pengulangan dan membuatnya merasa lelah sendiri. Teori katarsis meyakini bahwa melampiaskan kemarahan dan dorongan agresif dapat secara efektif meredakan emosi marah (Jun et al., 2020). Hal itu yang dilakukan oleh NAY, dengan berani melakukan penolakan pada perintah yang bukan tanggung jawabnya, baik dengan komunikasi asertif atau agresif ia dapat meredakan kekesalannya.

Strategi penerimaan digunakan partisipan NAY untuk mengatur emosi takut ketika menghadapi atasan dan partisipan IB untuk mengatur emosi sedih ketika rekan kerja abstain secara mendadak dalam kondisi media pembelajaran belum siap. Konsep penerimaan dalam strategi regulasi emosi sebagai dipahami sebagai dasar sikap terbuka dan ramah terhadap emosi, pikiran, atau peristiwa eksternal. Tujuannya bukan

untuk mengubah emosi yang dialami, tetapi untuk menerimanya tanpa melakukan pengendalian (Wojnarowska et al., 2020).

Strategi keluh kesah atau lebih dikenal dengan venting digunakan partisipan ARP untuk mengatur emosi sedih ketika rekan kerja banyak yang abstain. Keluh kesah atau berbagi cerita pada orang lain bisa menjadi pelepasan emosi yang dapat mencegah akumulasi stress (Mahfud et al., 2025). Selain itu, ARP menggunakan juga strategi modulasi respon untuk mengatur emosi jijik ketika membantu anak didiknya di toilet. Modulasi respon mengacu pada upaya untuk mengubah emosi setelah emosi itu terbentuk dengan mengendalikan salah satu komponen emosi (Goldin et al., 2014). Pada hal ini partisipan ARP berusaha mengontrol ekspresi jijik dengan menahan keinginan untuk muntah.

Pembahasan mengenai regulasi emosi juga selaras dengan firman Allah dalam Al-Qur'an surat Ali Imran ayat 134 yang tersirat pada lafadz "وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ" Lafadz tersebut menjelaskan bagaimana hendaknya manusia mengelola emosi dengan menahan amarah dan memaafkan kesalahan individu lain. Shihab (2002) dalam tafsir Al-Misbah menjelaskan ayat tersebut dengan tiga tingkatan sikap manusia dalam menghadapi kesalahan orang lain. Yang pertama yaitu menahan amarah. Yang kedua adalah bersedia memaafkan. Yang ketiga yaitu memaafkan mereka yang bersalah dan bersikap baik kepada mereka.

Hal itu juga relevan dengan penelitian Rozi et al. (2022) yang mengatakan bahwa individu yang mengalami emosi amarah disarankan untuk mengambil jeda sejenak untuk mencari penyebab kemarahan, sehingga dapat membantu individu untuk berpikir dan fokus pada solusi. Marah merupakan bagian dari emosi. Emosi merupakan hal yang dialami individu dalam kehidupan sehari-harinya. Pengelolaan emosi yang baik dapat membantu individu supaya dapat bertindak sesuai dengan lingkungannya.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat berbagai pendekatan yang dapat digunakan untuk meregulasi emosi, baik secara sadar maupun tidak sadar, serta melalui mekanisme interpersonal maupun intrapersonal. Penerapan strategi regulasi emosi bisa terekspresikan secara adaptif dan bisa juga terekspresikan secara maladaptif tergantung pada situasi, kepribadian individu, dan tujuan yang ingin dicapai.

2. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan dapat, dijelaskan bahwa terdapat faktor-faktor yang yang mempengaruhi regulasi emosi pada setiap partisipan

a. Kepribadian

Individu dengan kepribadian toleransi yang rendah pada emosi yang membuat tidak nyaman (*distress tolerance*) lebih

cenderung menghindari emosi negatif. Kurangnya keterampilan dalam mengelola emosi dapat membuat individu melakukan penghindaran sebagai strategi pengelolaan emosi yang aman (Anderson et al., 2019). Partisipan SK cenderung mudah stres dengan permasalahan di rumah dan di lingkungan kerja serta lebih memilih menggunakan strategi regulasi emosi penghindaran dengan melakukan distraksi pasif, yakni bermain ponsel untuk mengalihkan pikiran dari emosi yang membuat tidak nyaman.

b. Dukungan sosial

Dukungan sosial akan membantu individu mempertahankan stabilitas perilaku untuk memperoleh perasaan nyaman, dan mengembangkan sikap positif (Komarudin et al., 2022). Partisipan NS merasa beruntung memiliki rekan kerja dan atasan yang memberikan dukungan saat merasa cemas setelah mendapatkan pengalaman traumatis yang membuatnya takut berinteraksi dengan anak didik dan wali murid sehingga ia bisa memberanikan diri lagi menghadapi anak didik dan wali murid.

Menurut Acoba (2024) dukungan sosial juga mencakup perasaan dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari jaringan yang saling membantu. Partisipan NAY merasa senang akan pengertian dari rekan kerja yang mengerti kondisinya saat mengalami dismenorea ketika mengajar. Partisipan ARP merasa mendapatkan kerja yang dapat diajak kerja sama dengan efektif, saling inisiatif,

saling membantu, dan mau mengerti satu sama lain. Sementara partisipan IB, ia merasa terbantu oleh anak dan suaminya dalam mengerjakan pekerjaan domestik ditengah padatnya kegiatan hariannya.

c. Usia

Individu akan lebih memilih meninggalkan strategi regulasi emosi yang kurang efektif dan memilih yang lebih adaptif seiring bertambahnya usia. Secara biologi hal itu dipengaruhi oleh kematangan otak bagian prefrontal (Martin & Ochsner, 2016). Partisipan IB yang memasuki usia dewasa pertengahan cenderung menggunakan strategi penilaian ulang untuk mengelola emosi yang dialami ketika berinteraksi dengan anak didik, rekan kerja maupun wali murid. Hal itu juga selaras dengan studi *cross-sectional* yang menyebutkan bahwa usia lebih tua cenderung lebih sering menggunakan penilaian ulang kognitif untuk meregulasi emosi dengan meningkatkan suasana hati positif dan mengurangi suasana hati negatif (Masumoto et al., 2016).

Sementara pada dewasa awal individu lebih sering menggunakan strategi regulasi emosi yang maladaptif seperti pengalihan perhatian dan penghindaran (Opitz et al., 2014). Partisipan ARP yang masih diusia dewasa awal dan belum menikah dalam mengelola emosi jijik cenderung menghindari dan memilih opsi melimpahkan tanggung jawab membantu anak didiknya dalam

kebutuhan toilet pada rekan kerja yang lebih berpengalaman. Hal itu relevan dengan penelitian Rozin et al. (2008) yang mengatakan bahwa dewasa awal memiliki ambang toleransi lebih rendah terhadap kontaminasi tubuh, terutama ketika belum menjadi orang tua dan tidak terlatih dalam *caregiving*.

d. Pengalaman mengajar

Semakin banyak pengalaman mengajar yang dimiliki guru maka kinerjanya akan semakin baik. Hal ini dikarenakan pengalaman akan mendatangkan pembelajaran bagi guru itu sendiri agar lebih mengenal lingkungan pekerjaannya dan memahami solusi yang perlu dilakukan untuk mengatasi permasalahan yang terjadi. Pengalaman mengajar yang lebih lama dapat membantu guru dalam mengembangkan strategi regulasi emosi yang efektif (Zulkarnain et al., 2021).

Partisipan IB dengan pengalaman mengajar lebih lama cenderung memilih strategi regulasi emosi yang lebih adaptif dan lebih bisa sabar serta mengontrol emosi saat menghadapi anak didik, rekan kerja, dan wali murid. Sementara partisipan NS NAY, dan ARP dengan pengalaman mengajar yang lebih pendek cenderung memilih strategi penekanan dan penghindaran untuk mengelola emosi ketika berinteraksi dengan anak didik, rekan kerja, dan wali murid.

e. Budaya

Budaya merupakan pola ide yang berasal dari sejarah yang perwujudannya secara luas memengaruhi cara individu berpikir, merasa dan berperilaku. Budaya juga dapat membentuk adaptifitas regulasi emosi, sebab budaya membawa nilai-nilai yang dapat memperkuat perilaku (Ford & Mauss, 2015). IB menerapkan prinsip pitutur jawa “*ususe diulur seng dowo*” yang bermakna lebih banyak sabarnya dalam penerpan strategi regulasi emosi supaya dapat bersabar dalam menghadapi anak didiknya.

f. Gender

Perempuan cenderung melakukan berbagai upaya untuk mengatur emosinya dan menyalahkan diri sendiri atas emosinya sebab mereka menganggap emosi sebagai hasil internal. Hal itu juga yang menyebabkan Wanita merasa emosinya berada diluar kendalinya (Goubet & Chrysikou, 2019). ARP mengalami ketidakstabilan emosi ketika PMS (*Premenstrual syndrome*) yang membuatnya sulit mengatur emosi ketika menghadapi perilaku aktif anak usia dini.

Perempuan juga memiliki kecenderungan menghindari konfrontasi langsung, serta lebih mengutamakan menjaga hubungan interpersonalnya dan harmoni sosial (Temaja et al., 2022). Partisipan SK pergi diri ruang interaksi dengan rekan kerja ketika merasa marah saat bercandanya berlebihan, dengan berpikir bahwa esok hari hubungannya akan membaik. Sementara partisipan IB

lebih memilih menekan ekspresi emosi ketika marah dengan menekan ekspresi emosi supaya tidak merusak hubungan interpersonal dan lebih berempati dengan kondisi wali murid.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan data dari mulai penyampaian hasil penelitian hingga pembahasan, penulis dapat menarik kesimpulan mengenai gambaran regulasi emosi guru PAUD Assalam bahwa kelima partisipan dapat mengalami beragam emosi, yakni bahagia, sedih, marah, takut, jijik, dan terkejut dalam interaksi dengan anak didik, rekan kerja, dan wali murid. Berbagai strategi regulasi emosi, yakni pengalihan perhatian, penekanan ekspresi emosi, pemilihan situasi, modifikasi situasi, penilaian ulang, berbicara dengan diri sendiri atau *self-talk*, penerimaan, keluh kesah dan katarsis digunakan oleh guru PAUD Assalam untuk mengatur emosi-emosi yang mereka rasakan ketika berinteraksi dengan masyarakat di lingkungan kerja. Beragam strategi regulasi emosi yang telah diupayakan oleh guru PAUD Assalam bersifat adaptif dan maladaptif tergantung pada konteks, penerapan, dan tujuannya. Sementara faktor yang mempengaruhi regulasi emosi guru PAUD Asslam yaitu kepribadian, dukungan sosial, pengalaman mengajar, usia, budaya, dan gender.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, lokasi penelitian terbatas pada satu sekolah. Kedua, karakteristik partisipan masih sangat umum hanya terbatas pada lokasi mengajar dan masa mengajar. Ketiga, sumber data primer pada penelitian ini hanya diperoleh dari wawancara tanpa disertai dengan observasi, sehingga tidak didapatkan data

gambaran interaksi guru dengan masyarakat di lingkungan sekolah secara alami melalui pengamatan langsung di lapangan.

B. Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya, dengan adanya keterbatasan dalam penelitian ini hendaknya peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan lokasi yang lebih luas, subyek yang lebih banyak, serta sumber data dan pengumpulan data yang lebih bervariasi, sehingga akan memperoleh hasil yang lebih komprehensif.
2. Bagi guru PAUD dan masyarakat luas, kehidupan sehari-hari manusia lebih banyak dikendalikan oleh otak emosi daripada otak rasional. Sejak bangun tidur, beraktivitas, sampai tidur lagi lebih banyak keputusan-keputusan yang diambil secara tidak sadar daripada sadar. Begitu juga regulasi emosi yang melibatkan proses sadar dan tidak sadar. Regulasi merupakan sebuah keterampilan. Keterampilan tidak akan menjadi terampil jika tidak dilatih. Banyak yang mengetahui bahwa kebahagiaan, kesedihan, kemarahan, dan emosi-emosi lainnya yang berlebihan atau kurang akan membuat kerugian. Tapi hal itu tidak akan membuat individu-individu tersebut secara otomatis menjadi mahir dalam regulasi emosi. Dan latihan regulasi emosi dapat membantu supaya bisa mengelola emosi secara efektif dan adaptif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode penelitian kualitatif*. Syakir Media Press.
- Alfinuha, S., & Nuqul, F. L. (2017). Bahagia dalam meraih cita-cita: Kesejahteraan subjektif mahasiswa teknik arsitektur ditinjau dari regulasi emosi dan efikasi diri. *Psikohumaniora*, 2(1), 12–28.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1357>
- Anderson, N. L., Smith, K. E., Mason, T. B., & Crowther, J. H. (2019). Testing an integrative model of affect regulation and avoidance in non-suicidal self-injury and disordered eating nicholas. *Arch Suicide Res*, 22(2), 295–310.
<https://doi.org/10.1080/13811118.2017.1340854>.Testing
- Clipa, O., & Boghean, A. (2015). Stress factors and solutions for the phenomenon of burnout of preschool teachers. *Procedia: Social and Behavioral Science*, 180, 907–915. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.02.241>
- Dara, Y. P., Aisyah, S., Faizah, & Rahma, U. (2021). Kesejahteraan guru: Apakah tuntutan emosional kerja dan kepercayaan pada rekan kerja itu penting? *Jurnal Ecopsy*, 8(2), 109–118. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.2021.06.010>
- Febrinan, J., & Prastuti, E. (2020). The role of emotion regulation on job stress of elementary school teachers peran regulasi emosi terhadap stres kerja guru sekolah dasar. *Psikoislamika*, 17(2), 86–99.
- Gross, J. J. (1998). Emotion and emotion regulation. In *Handbook of Personality: Theory and Research (2nd ed.)* (2nd ed., hal. 525–552). Guildford.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation, Second Edition* (2 ed., hal. 3–20). Guildford.

- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation : Conceptual foundations. In *Handbook of Emotion Regulation*. Guildford.
- Hadi, A., Asrori, & Rusman. (2021). *Penelitian Kualitatif: Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi*. Pena Persada.
- Hidayah, M. (2020). *Regulasi emosi guru pendamping/shadow teacher di sekolah inklusi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Peraturan menteri pendidikan nasional Republik Indonesia nomor 16 tahun 2007 tentang standar kualifikasi akademik dan kompetensi guru, Pub. L. No. 16, 1 (2007). [https://peraturan.bpk.go.id/Home/Download/210400/Permendiknas Nomor 16 Tahun 2007.pdf](https://peraturan.bpk.go.id/Home/Download/210400/Permendiknas%20Nomor%2016%20Tahun%202007.pdf)
- Izzaturrohman, & Khaerani, N. M. (2018). Peningkatan resiliensi perempuan korban pelecehan seksual melalui pelatihan regulasi emosi. *Psikohumaniora*, 3(1), 117–140.
- Kahija, Y. F. La. (2017). *Penelitian fenomenologis: Jalan memahami pengalaman hidup*. PT Kanisius Yogyakarta.
- Karacabey, M. F. (2017). The problems that preschool teacher's encounter. *European Journal of Education Studies*, 3(10), 310–329. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1011868>
- Khaerunnisa, S. H., Hakim, L., & Erliana, Y. D. (2019). Regulasi emosi guru pendamping anak berkebutuhan khusus di SDIT Insan Qurani Sumbawa Besar. *Psimawa*, 2(1), 7–14.
- Komarudin, K., Bukhori, B., Karim, A., Fashih, M., Haqqi, H., & Yulikhah, S. (2022). Examining social support , spirituality, gratitude, and their associations

- with happiness through self-acceptance. *Psikohumaniora*, 7(2), 263–278.
<https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i2.13371>
- Lin, Y., Meng, G., & Lin, G. (2017). Analysis of kindergarten teacher's emotional experience of one day work a study based on daily reappearance method. *Study Preschool Education*, 242, 3–14.
<https://doi.org/10.13861/j.cnki.sece.2017.08.001>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry: Beverly hills*. SAGE.
- Prihartini, shinta D., & Inayah, Z. (2023). Hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja pada guru taman kanak-kanak PIKPG Gresik. *Journal of Public Health Science Research*, 4(1). <https://doi.org/10.30587/jphsr.v1i1.1178>
- HUBUNGAN
- Purper, C. J., Thai, Y., Frederick, T. V., & Farris, S. (2023). Exploring the challenge of teacher's emotional labor in early childhood setting. *Early Childhood Education Journal*, 51, 781–789.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10643-022-01345-y>
- Raco, J. R. (2010). *Metode penelitian kualitatif: Jenis, karakteristik, dan keunggulannya*. PT Gramedia.
- Raco, J. R., & Tanod, R. R. H. M. (2012). *Metode Fenomenologi aplikasi pada entrepreneurship*. PT Gramedia.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resiliency factor: 7 keys to finding your strenght and overcoming life's hurdles*. Three Rivers Press.
- Rokhani, C. T. S. (2020). Pengaruh work from home (WFH) terhadap kinerja guru SD Negeri Dengkek 01 Pati selama masa pandemi covid-19. *Edu Psy Cons*:

Journal of Education, Psychology, and Counseling, 2(1), 424–437.

Rozi, F., Baharun, H., Tohet, M., Aini, Q., & Imamah, N. N. (2022). Anger management in improving teacher performance in school. *Al-Tanzim: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 06(01), 243–253. <https://doi.org/http://doi.org/10.33650/al-tanzim.v6i1.3299>

Rusmaladewi, Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi emosi pada mahasiswa selama proses pembelajaran daring di program studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Pintar Harati*, 16(2), 33–46.

Sessiani, L., & Syukur, F. (2021). Emotion regulation in teachers for students with special needs in inclusive islamic elementary school: An interpretative phenomenological analysis. *ICON-ISHIC*. <https://doi.org/10.4108/eai.14-10-2020.2303853>

Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an*. Lentera Hati.

Stein, R., Garay, M., & Nguyen, A. (2022). It matters: Early childhood mental health, educator stress, and burnout. *Early Childhood Education Journal*, 1(12). <https://doi.org/10.1007/s10643-022-01438-8>

Sutton, R. E. (2004). Emotional regulation goals and strategies of teachers. *Social Psychology of Education*, 7(4), 379–398. <https://doi.org/10.1007/s11218-004-4229-y>

Sutton, R. E., & Harper, E. (2009). Teachers' emotion regulation teaching. In L. J. Saha & A. G. Dworkin (Ed.), *2009 International handbook of research on*

- teachers and teaching* (1 ed., hal. 389–401). Springer Science.
- Wahda, Z., Ekawati, & Jayanti, S. (2020). Hubungan asupan energi, kualitas tidur, beban kerja fisik, dan postur kerja dengan kelelahan kerja pada guru taman kanak-kanak. *Jurnal Kesmas Indonesia*, 12(1), 33–40.
- Wang, H., Buric, I., Chang, M.-L., & Gross, J. J. (2023). Teacher's emotion regulation and related environmental, personal, instructional, and well-being factors: A meta-analysis. *Social Psychology of Education*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11218-023-09810-1> Teachers'
- Warthon, A. (2009). The sociology of emotional labor. *The Annual Review of Sociology*, 35(1), 147–165. <https://doi.org/10.1146/annurev-soc-070308-115944>
- Wulan, D. K., & Sari, N. (2015). Regulasi emosi dan burnout pada guru honorer sekolah dasar swasta menengah ke bawah. *Jurnal Penelittian dan Pengukuran Psikologi*, 4(2), 74–82. <https://doi.org/http://doi.org/10.21009/JPPP>
- Yusuf, P. M., & Kristiana, I. F. (2017). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Empati*, 7(3), 98–104.
- Zulkarnain, Z., Fitria, H., & Puspita, Y. (2021). The effect of teaching experience and training on teachers ' performance of state senior high schools. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 6(3), 677–682.

Lampiran 1 Pedoman Penelitian

Judul: Regulasi Emosi pada Guru PAUD Assalam Desa Dombo Kecamatan Sayung
Kabupaten Demak

A. Panduan Wawancara

No	Aspek	Informasi yang diungkap
1	Latar belakang subjek	Profil subjek Nama: Jenis kelamin: Usia: Latar belakang pendidikan: Pelatihan yang pernah diikuti: Pengalaman mengajar: Satus: Jumlah anak: Alamat:
2	Penilaian emosi	1. Pemicu emosi-emosi yang dialami subjek ketika berinteraksi dengan anak usia dini a. Pemicu subjek mengalami emosi senang ketika berinteraksi dengan anak usia dini b. Pemicu subjek mengalami emosi sedih ketika berinteraksi dengan anak usia dini c. Pemicu subjek mengalami emosi marah ketika berinteraksi dengan anak usia dini d. Pemicu subjek mengalami emosi frustrasi ketika berinteraksi dengan anak usia dini e. Pemicu subjek mengalami cemas ketika berinteraksi dengan anak usia dini 2. Pemicu emosi-emosi yang dialami ketika berinteraksi dengan rekan kerja a. Pemicu subjek mengalami emosi bahagia ketika berinteraksi dengan rekan kerja

		<ul style="list-style-type: none"> b. Pemicu subjek mengalami emosi sedih ketika berinteraksi dengan rekan kerja c. Pemicu subjek mengalami emosi marah ketika berinteraksi dengan rekan kerja <p>3. Pemicu emosi-emosi yang dialami subjek ketika berinteraksi dengan wali murid</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Pemicu subjek mengalami emosi bahagia ketika berinteraksi dengan wali murid b. Pemicu subjek mengalami emosi sedih ketika berinteraksi dengan wali murid c. Pemicu subjek mengalami emosi marah ketika berinteraksi dengan wali murid
3	Pengaturan emosi	<p>1. Tindakan yang dilakukan subjek ketika mengalami emosi senang saat berinteraksi dengan anak usia dini</p> <p>2. Tindakan yang dilakukan subjek untuk mengelola emosi sedih ketika berinteraksi dengan anak usia dini</p> <p>3. Tindakan yang dilakukan subjek untuk mengelola emosi marah ketika berinteraksi dengan anak usia dini</p> <p>4. Tindakan yang dilakukan subjek untuk mengelola emosi frustrasi ketika berinteraksi dengan anak usia dini</p> <p>5. Tindakan yang dilakukan subjek untuk mengelola emosi cemas ketika berinteraksi dengan anak usia dini</p> <p>6. Tindakan yang dilakukan subjek ketika mengalami emosi bahagia saat berinteraksi dengan rekan kerja</p>

		<p>7. Tindakan yang dilakukan subjek untuk mengelola emosi sedih ketika berinteraksi dengan rekan kerja</p> <p>8. Tindakan yang dilakukan subjek untuk mengelola emosi marah ketika berinteraksi dengan rekan kerja</p> <p>9. Tindakan yang dilakukan subjek ketika mengalami emosi bahagia ketika berinteraksi dengan wali murid</p> <p>10. Tindakan yang dilakukan subjek untuk mengelola emosi sedih ketika berinteraksi dengan wali murid</p> <p>11. Tindakan yang dilakukan subjek untuk mengelola emosi marah ketika berinteraksi dengan wali murid</p>
4	Pengungkapan emosi	<p>1. Respon yang ditampilkan subjek ketika mengalami emosi senang saat menghadapi anak usia dini</p> <p>2. Respon yang ditampilkan subjek ketika mengalami emosi sedih saat menghadapi anak usia dini</p> <p>3. Respon yang ditampilkan subjek ketika mengalami emosi marah saat menghadapi anak usia dini</p> <p>4. Respon yang ditampilkan subjek ketika mengalami emosi frustrasi saat menghadapi anak usia dini</p> <p>5. Respon yang ditampilkan subjek ketika mengalami emosi cemas saat menghadapi anak usia dini</p>

		6. Respon yang ditampilkan subjek ketika mengalami emosi bahagia saat berinteraksi dengan rekan kerja 7. Respon yang ditampilkan subjek ketika mengalami emosi sedih saat berinteraksi dengan rekan kerja 8. Respon yang ditampilkan subjek ketika mengalami emosi marah saat berinteraksi dengan rekan kerja 9. Respon yang ditampilkan subjek ketika mengalami emosi bahagia saat berinteraksi dengan wali murid 10. Respon yang ditampilkan subjek ketika mengalami emosi sedih saat berinteraksi dengan wali murid 11. Respon yang ditampilkan subjek ketika mengalami emosi marah saat berinteraksi dengan wali murid
5	Faktor yang mempengaruhi regulasi emosi	1. Faktor pendukung yang mempengaruhi subjek dapat meregulasi emosi secara positif ketika berinteraksi dengan anak usia dini, rekan kerja, dan wali murid. 2. Faktor yang menghambat subjek meregulasi emosi secara positif ketika berinteraksi dengan anak usia dini, rekan kerja, dan wali murid.

B. Panduan Pertanyaan

a. Identitas subjek

Nama :

Jenis kelamin :

Usia :

Latar belakang pendidikan :

Pelatihan yang pernah diikuti :

Pengalaman mengajar :

Satus :

Jumlah anak :

Alamat :

b. Pertanyaan

No	Aspek	Pertanyaan
1.	Penilaian emosi	<ol style="list-style-type: none">1. Apa saja emosi yang anda rasakan ketika berinteraksi dengan anak usia dini?2. Ceritakan keadaan diri anda yang dapat membuat anda merasa senang ketika berinteraksi dengan anak usia dini!3. Ceritakan bagaimana kondisi lingkungan sekitar anda yang dapat membuat anda merasa senang ketika berinteraksi dengan anak usia dini!4. Ceritakan keadaan diri anda yang dapat membuat anda merasa sedih ketika berinteraksi dengan anak usia dini!5. Ceritakan bagaimana kondisi lingkungan sekitar anda yang dapat membuat anda merasa

		<p>sedih ketika berinteraksi dengan anak usia dini!</p> <p>6. Ceritakan keadaan diri anda yang dapat membuat anda merasa marah ketika berinteraksi dengan anak usia dini!</p> <p>7. Ceritakan bagaimana kondisi lingkungan sekitar anda yang dapat membuat anda merasa marah ketika berinteraksi dengan anak usia dini!</p> <p>8. Ceritakan keadaan diri anda yang dapat membuat anda merasa frustrasi ketika berinteraksi dengan anak usia dini!</p> <p>9. Ceritakan bagaimana kondisi lingkungan sekitar anda yang dapat membuat anda merasa marah ketika berinteraksi dengan anak usia dini!</p> <p>10. Apa saja emosi yang anda rasakan ketika berinteraksi dengan rekan kerja?</p> <p>11. Ceritakan keadaan diri anda yang dapat membuat anda merasa bahagia ketika berinteraksi dengan rekan kerja!</p> <p>12. Ceritakan bagaimana kondisi lingkungan sekitar anda yang dapat membuat anda merasa bahagia ketika berinteraksi dengan rekan kerja!</p> <p>13. Ceritakan keadaan diri anda yang dapat membuat anda merasa sedih ketika berinteraksi dengan rekan kerja!</p> <p>14. Ceritakan bagaimana kondisi lingkungan sekitar anda yang dapat membuat anda merasa sedih ketika berinteraksi dengan rekan kerja!</p>
--	--	---

		<p>15. Ceritakan keadaan diri anda yang dapat membuat anda merasa marah ketika berinteraksi dengan rekan kerja!</p> <p>16. Ceritakan bagaimana kondisi lingkungan sekitar anda yang dapat membuat anda merasa marah ketika berinteraksi dengan rekan kerja!</p> <p>17. Ceritakan keadaan diri anda yang dapat membuat anda merasa bahagia ketika berinteraksi dengan wali murid!</p> <p>18. Apa saja emosi yang anda rasakan ketika berinteraksi dengan wali murid?</p> <p>19. Ceritakan bagaimana kondisi lingkungan sekitar anda yang dapat membuat anda merasa bahagia ketika berinteraksi dengan wali murid!</p> <p>20. Ceritakan keadaan diri anda yang dapat membuat anda merasa sedih ketika berinteraksi dengan wali murid!</p> <p>21. Ceritakan bagaimana kondisi lingkungan sekitar anda yang dapat membuat anda merasa sedih ketika berinteraksi dengan wali murid!</p> <p>22. Ceritakan keadaan diri anda yang dapat membuat anda merasa marah ketika berinteraksi dengan wali murid!</p> <p>23. Ceritakan bagaimana kondisi lingkungan sekitar anda yang dapat membuat anda merasa marah ketika berinteraksi dengan wali murid!</p>
2	Pengaturan emosi	<p>1. Tindakan apa yang anda lakukan ketika mengalami emosi senang saat berinteraksi dengan anak usia dini?</p>

		<p>2. Tindakan apa yang anda lakukan untuk mengelola emosi sedih yang anda alami ketika berinteraksi dengan anak usia dini?</p> <p>3. Tindakan apa yang anda lakukan untuk mengelola emosi marah yang anda alami ketika berinteraksi dengan anak usia dini?</p> <p>4. Tindakan apa yang anda lakukan untuk mengelola emosi frustrasi yang anda alami ketika berinteraksi dengan anak usia dini?</p> <p>5. Tindakan apa yang anda lakukan ketika mengalami emosi bahagia saat berinteraksi dengan rekan kerja?</p> <p>6. Tindakan apa yang anda lakukan untuk mengelola emosi sedih yang anda alami ketika berinteraksi dengan rekan kerja?</p> <p>7. Tindakan apa yang anda lakukan untuk mengelola emosi marah yang anda alami ketika berinteraksi dengan rekan kerja?</p> <p>8. Tindakan apa yang anda lakukan ketika mengalami emosi bahagia saat berinteraksi dengan wali murid?</p> <p>9. Tindakan apa yang anda lakukan untuk mengelola emosi sedih yang anda alami ketika berinteraksi dengan wali murid?</p> <p>10. Tindakan apa yang anda lakukan untuk mengelola emosi marah yang anda alami ketika berinteraksi dengan wali murid?</p>
3	Pengungkapan emosi	<p>1. Bagaimana respon yang anda tampilkan ketika mengalami emosi senang saat menghadapi anak usia dini?</p>

		<ol style="list-style-type: none"> 2. Bagaimana respon yang anda tampilkan ketika mengalami emosi sedih saat menghadapi anak usia dini? 3. Bagaimana respon yang anda tampilkan ketika mengalami emosi marah saat menghadapi anak usia dini? 4. Bagaimana respon yang anda tampilkan ketika mengalami emosi frustrasi saat menghadapi anak usia dini? 5. Bagaimana respon yang anda tampilkan ketika mengalami emosi bahagia saat berinteraksi dengan rekan kerja? 6. Bagaimana respon yang anda tampilkan ketika mengalami emosi sedih saat berinteraksi dengan rekan kerja? 7. Bagaimana respon yang anda tampilkan ketika mengalami emosi marah saat berinteraksi dengan rekan kerja? 8. Bagaimana respon yang anda tampilkan ketika mengalami emosi bahagia saat berinteraksi dengan wali murid? 9. Bagaimana respon yang anda tampilkan ketika mengalami emosi sedih saat berinteraksi dengan wali murid? 10. Bagaimana respon yang anda tampilkan ketika mengalami emosi marah saat berinteraksi dengan wali murid?
4	Faktor yang mempengaruhi regulasi emosi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hal apa yang dapat membuat anda dapat meregulasi emosi secara positif ketika menghadapi anak usia dini, rekan kerja, dan wali murid?

		2. Hal apa yang menyebabkan anda meregulasi emosi secara negatif ketika menghadapi anak usia dini, rekan kerja, dan wali murid?
--	--	---

LEMBAR EXPERT JUDGMENT

Judul Penelitian : Regulasi Emosi pada Guru Paud Assalam Desa Dombo Kecamatan Sayung Kabupaten Demak

Nama Peneliti : Lulu' Muhibatus Sholekah

NIM : 1807016129

Program Studi : Psikologi

Validator / Dosen Ahli : Dr. H. Abdul Wahid, M. A.

Tanggal : 27 Desember 2023

A. Pengantar

Lembar *expert judgment* ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu sebagai konsultan ahli pada pedoman wawancara penelitian mengenai gambaran regulasi emosi pada guru PAUD. Atas kesediaan Bapak/Ibu menjadi validator dan mengisi lembar validasi ini, saya ucapkan terima kasih.

B. Petunjuk

- Bapak/Ibu dimohon untuk berkenan memberikan pendapatnya pada setiap aspek pertanyaan yang tersedia dengan memberikan tanda \checkmark (*checklist*) pada kolom dengan skala penilaian sebagai berikut:

5= Sangat Baik	2= Kurang Baik
4= Baik	1= Tidak Baik
3= Cukup Baik	
- Bapak/Ibu dimohon untuk berkenan memberikan kritik dan saran perbaikan pada baris yang disediakan.

C. Penilaian

Aspek	Indikator	Skala Penilaian					Catatan
		1	2	3	4	5	
Kejelasan	Kejelasan butir pertanyaan				✓		
Ketepatan isi	Pertanyaan sesuai dengan aspek yang ingin diungkap				✓		
Relevansi	Pertanyaan berkaitan dengan tujuan penelitian					✓	
Kevalidan isi	Tingkat kebenaran butir pertanyaan				✓		

Tidak ada bias	Pertanyaan berisi satu gagasan yang lengkap					✓	
	Kata-kata yang digunakan tidak bermakna ganda				✓		
Ketepatan bahasa	Bahasa yang digunakan mudah dipahami					✓	
	Bahasa yang digunakan efektif					✓	

D. Kritik dan Saran

.....

.....

.....

.....

.....

E. Kesimpulan

Berdasarkan penilaian yang telah dilakukan, lembar pedoman wawancara ini dinyatakan:

- ✓ 1. Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi
2. Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi sesuai saran
3. Tidak layak

Mohon beri tanda ✓ (*checklist*) pada nomor yang sesuai dengan kesimpulan Bapak/Ibu

Semarang, 17 Desember 2023

Validator,

Abu Izzah
Abu Izzah
 NIP. 18600615 1911031004

LEMBAR EXPERT JUDGMENT

Judul Penelitian : Regulasi Emosi pada Guru Paud Assalam Desa Dombo Kecamatan Sayung Kabupaten Demak

Nama Peneliti : Lulu' Muhibatus Sholekah

NIM : 1807016129

Program Studi : Psikologi

Validator / Dosen Ahli : Lucky Ade S., M.Psi., Psikolog

Tanggal : 21 Desember 2023

A. Pengantar

Lembar *expert judgment* ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu sebagai konsultan ahli pada pedoman wawancara penelitian mengenai gambaran regulasi emosi pada guru PAUD. Atas kesediaan Bapak/Ibu menjadi validator dan mengisi lembar validasi ini, saya ucapkan terima kasih.

B. Petunjuk

1. Bapak/Ibu dimohon untuk berkenan memberikan pendapatnya pada setiap aspek pertanyaan yang tersedia dengan memberikan tanda \surd (*checklist*) pada kolom dengan skala penilaian sebagai berikut:
- | | |
|----------------|----------------|
| 5= Sangat Baik | 2= Kurang Baik |
| 4= Baik | 1= Tidak Baik |
| 3= Cukup Baik | |
2. Bapak/Ibu dimohon untuk berkenan memberikan kritik dan saran perbaikan pada baris yang disediakan.

C. Penilaian

Aspek	Indikator	Skala Penilaian					Catatan
		1	2	3	4	5	
Kejelasan	Kejelasan butir pertanyaan				✓		
Ketepatan isi	Pertanyaan sesuai dengan aspek yang ingin diungkap			✓			
Relevansi	Pertanyaan berkaitan dengan tujuan penelitian				✓		
Kevalidan isi	Tingkat kebenaran butir pertanyaan			✓			

Tidak ada bias	Pertanyaan berisi satu gagasan yang lengkap			✓		
	Kata-kata yang digunakan tidak bermakna ganda			✓		
Ketepatan bahasa	Bahasa yang digunakan mudah dipahami			✓		
	Bahasa yang digunakan efektif			✓		

D. Kritik dan Saran

Beberapa aitem pertanyaan masih terlalu general: Dapat disesuaikan

.....

.....

.....

E. Kesimpulan

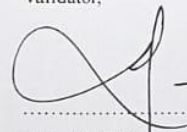
Berdasarkan penilaian yang telah dilakukan, lembar pedoman wawancara ini dinyatakan:

1. Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi
2. Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi sesuai saran
3. Tidak layak

Mohon beri tanda ✓ (checklist) pada nomor yang sesuai dengan kesimpulan Bapak/Ibu


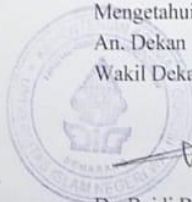

Semarang, 21 Desember 2023

Validator,



NIP. 198512022019032010

Lampiran 3 surat izin penelitian

	<p>KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN Jl. Prof. Dr. Hamka Kampus III Ngaliyan telp/Fax (024)7608454 Semarang 50185</p>
<hr/>	
Nomor	: 049/Un.10.7/D1/KM.00.01/01/2024
Lamp	: -
Hal	: Permohonan Ijin Riset/Penelitian
 Kepada Yth : Kepala PAUD Assalam Di Tempat	
 Dengan hormat,	
<p>Kami sampaikan bahwa dalam rangka penyusunan Skripsi untuk mencapai gelar kesarjanaan pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, dengan ini kami memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin riset kepada :</p>	
Nama	: Lulu' Muhibatus Sholekah
NIM	: 1807016129
Program Studi	: Psikologi
Judul Skripsi	: Regulasi Emosi pada Guru PAUD Assalam Desa Dombo Kecamatan Sayung Kabupaten Demak
Dosen Pembimbing	: Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag dan Lucky Ade Sessiani, M.Psi, Psikolog
Waktu Penelitian	: Januari 2024 s.d Selesai
Lokasi Penelitian	: PAUD Assalam
 Demikian surat permohonan riset, dan dipergunakan sebagaimana mestinya. <i>Wassalamu'alaikum Wr. Wb.</i>	
 Semarang, 05 Januari 2024	
 Mengetahui An. Dekan Wakil Dekan Bidang Akademik & Kelembagaan	
  Dr. Baidi Bukhori, S. Ag., M.Si.	

Lampiran 4 jadwal wawancara

No	Nama	Tanggal	Waktu
1	SK	17 Januari 2024	10.00 -11.00
2	NS	18 Januari 2024	10.00 -11.00
3	NAY	19 Januari 2024	10.00 -11.00
4	ARP	20 januari 2024	10.00 -11.00
5	IB	21 Januari 2024	10.00 -11.00

Lampiran 5 transkrip wawancara, komentar eksploratoris, dan tema emergen partisipan 1

Nama (inisial) : SK
 Umur : 40 tahun
 Status Perkawinan : Menikah

	Transkrip Orisinal	Komentar Eksploratoris	Tema Emergen
	<i>Selama menjadi guru di PAUD Assalam emosi apa saja yang bunda Y rasakan ketika berinteraksi dengan anak usia dini? (Peneliti menunjukkan catatan 6 emosi dasar manusia menurut Paul Ekman yaitu; bahagia, sedih, marah, takut, jijik, dan kejutan)</i>		
1	Bahagia, sedih, marah	Narasumber menyadari emosi-emosi yang ia rasakan ketika berinteraksi dengan anak didiknya	Menyadari emosi
	<i>Bisa minta tolong diceritakan, apa yang membuat panjenengan merasa bahagia bun ketika berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		
2 3 4 5 6 7 8 9	Kalau aku sih kak, kalau anak-anak gampang diatur, pada nurut, terus pada kompak kalau lagi baca asmaul husna, nyanyi-nyanyi, disuruh baris ya baris nggak muter-muter terus kayak gangsingan	Narasumber mengidentifikasi penyebab ia mengalami emosi bahagia adalah sikap patuh dan kompak anak didiknya	Identifikasi emosi bahagia

	<i>Boleh dijelaskan lagi nggak bun, anak-anak itu gampang diatur nya, nurut, sama kompaknya itu bagaimana sih?</i>		
10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25	Gampang diatur dan nurutnya itu, misal lagi berdoa nih kak, baca asmaul husna, baca doa-doa pendek, sekali ngomong 'adek-adek ayo baca asmaul husna dulu ya, bareng-bareng, suaranya yang keras ya', langsung pada kompak bersuara tanpa aku harus teriak-teriak dulu ke mereka 'ayo suaranya mana' karena suaranya lirih sama ada beberapa anak yang nggak fokus	Narasumber menjelaskan lebih detail sikap patuh dan kekompakan anak didiknya ketika proses belajar mengajar yang membuatnya merasakan emosi bahagia	Identifikasi emosi bahagia
	<i>Penyebab bahagia yang lain ada nggak bun, misal bunda Y sebelumnya udah seneng sebelum ketemu anak-anak, terus rasa senengnya terbawa terus pas ketemu anak-anak?</i>		
26 27 28 29 30 31 32 33	Paling kalau pekerjaan rumahku sudah selesai semua sebelum ke sekolahan. Rumah sudah kesapu, cucian sudah bersih, cucian piring nggak ada. bayanginnya damai banget kak.	Narasumber mengidentifikasi penyebab ia merasa bahagia ketika berinteraksi dengan anak didiknya yaitu merasa sejahtera secara psikologis karena tugas-tugas pribadinya selesai tepat waktu	Identifikasi emosi bahagia
	<i>Oke, Selanjutnya bisa minta tolong diceritakan</i>		

61 62	masalah. Kadang gara-gara itu jadi dibawa pas ngajar	dampak dari kegagalannya meregulasi emosi dari permasalahan internal dengan keluarga	
	<i>Tindakan apa yang panjenengan lakukan untuk menglola emosi sedih ketika berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		
63 64 65 66 67	Apa ya, biasanya sih main hp, scroll-scroll tik-tok, kalau nggak ya snack video kak buat mengalihkan pikiran	Narasumber bermain ponsel mengalihkan pikiran dari rasa sedih sebagai upaya untuk mengelola emosi	Pengalihan perhatian
	<i>Kan masih ngajar bun, terus anak-anak bagaimana?</i>		
68 69 70 71 72 73 74 75 76	Tak biarin aja terserah anak-anak mau gimana. Ya gimana ya kak, udalah kadang kita capek sama masalah sendiri di rumah, lihat anak-anak yang banyak tingkahnya nggak mau diatur rasanya kayak makin capek aja.	Narasumber melepas tanggung jawab sementara dalam mengelola kelas dengan membiarkan anak didiknya bebas melakukan apapun di kelas sebagai bentuk respon emosi ketika ia mengalami emosi kesedihan Disregulasi emosi pada permasalahan internal berimbas pada disregulasi stress pada pekerjaan	Mengabaikan Dampak disregulasi emosi
	<i>Bisa tolong diceritakan apa yang membuat bunda Y merasa marah ketika berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		

77 78 79 80 81	Samalah kayak pas lagi sedih. Lagi ada masalah di rumah, anak-anak di kelas sakkarepe dewe, rusuh, susah ngaturnya	Narasumber mengidentifikasi penyebab ia merasakan emosi kemarahan yaitu bagaian dari rasa sedih yang disebabkan oleh dengan kondisi dirinya sendiri dan kondisi di kelas	Identifikasi emosi marah
	<i>Terus boleh dijelaskan lebih lanjut juga nggak bun soal susah diaturnya anak itu bagaimana? Tadi panjenengan kan juga menyinggung soal itu</i>		
82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99	Anak-anak itu apa ya susah kalau disuruh anteng sama fokus. Lagi sesi belajar nih ada yang main masuk kolong meja jailin temen-temennya, terus nanti temennya jadi ikut-ikutan, ada yang lari-larian, kalau aku meleng dikit nih kak ada yang kabur keluar jajan, ada juga yang main perosotan yang di depan madin depan sana itu..kalau kamu lihat kak. Aku marah malah pada cekikian 'hihi bunda Y marah'. Ya makin marahlah aku.	Narasumber memiliki tantangan menghadapi anak didik yang aktif di kelas seprti main dikolong meja, saling usil,lari-larian, dan kabur dari kelas yang membuat ia merasa sedih dan marah saat berinteraksi dengan anak didik Respon dari anak didiknya yang tidak sesuai harapannya saat ia marah membuatnya semakin marah.	Tantangan guru PAUD Pemrosesan emosi marah
	<i>Kalau bunda Y makin marah, anak-anak jadinya gimana?</i>		

100 101	Ya manut tapi tetep nanti gitu lagi	Dampak regulasi marah narasumber membuat anak didiknya menjadi dapat dikondisikan meskipun bersifat temporer	Anak didik tertib (temporer)
	<i>Tindakan apa yang panjenengan lakukan untuk mengelola emosi marah ketika berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		
102 103 104 105 106	Sabar-sabarin diri aja kak kalau ngadepin anak. Tapi ya kadang refleks aja teriak kalau udah jengkel banget nggak ada yang dengerin.	Narasumber mengelola emosi marah saat berinteraksi dengan anak didiknya dengan cara menyabarkan diri Terkadang ketika narasumber sedang merasakan emosi marah saat berinteraksi dengan anak didiknya secara refleks muncul respon agresif seperti berteriak	Menyabarkan diri Berteriak
	<i>Nyabarin dirinya itu gimana bun?</i>		
107 108 109	Ya nggak gimana-gimana sih kak, cuma mbatin sabar-sabar	Narasumber melakukan sugesti positif dengan kata “sabar-sabar” untuk mengelola emosi marah	Afirmasi
	<i>Bagaimana respon yang Bunda Y tampilkan ketika merasakan emosi marah saat berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		

110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123	Tergantung kak. Kalo sudah jengkel banget nget, anak-anak nggak bisa dibilangin dengan baik-baik aku suka refleksi teriakin aja gitu sambil tak pelototin biar pada nurut. Tapi kalau aku marah nggak sampai jengkel, itu aku nggak meledak-ledak yang wah gitu. Masih bisa sabar. Ngasih tahunya ke anak-anak bisa lebih nyantai.	Ketika intensitas emosi marah narasumber tinggi, ia merespon dengan menertibkan anak dengan cara nada tinggi dan menajamkan pandangan mata. Respon emosi narasumber ketika merasakan emosi marah yang intensitasnya tidak tinggi adalah dengan mengendalikan diri	Agresif verbal dan non verbal Mengendalikan diri
	<i>Apa yang membuat bunda Y dapat bersabar?</i>		
124 125 126 127	Tergantung suasana hati sih kak. Kalau suasana lagi tenang gitu biasanya lebih bisa sabar	Suasana hati senang menjadi faktor yang membuat narasumber dapat mengatur emosi	Suasana hati
	<i>Kalau dengan rekan kerja bun. Emosi apa saja yang panjenengan rasakan ketika berinteraksi dengan rekan kerja? (Peneliti menunjukkan catatan 6 emosi dasar manusia menurut Paul Ekman yaitu; bahagia, sedih, marah, takut, jijik, dan kejutan)</i>		
128 129	Sama kak. Bahagia, sedih, dan marah	Narasumber menyadari emosi yang dirasakan saat berinteraksi dengan rekan kerja	Menyadari emosi
	<i>Bisa minta tolong diceritakan apa yang</i>		

	<i>membuat bunda Y bahagia ketika berinteraksi dengan rekan kerja?</i>		
130 131 132 133 134 135	Rekan kerja asik-asik kak. Kita suka bercanda kalau di kantor, suka kumpul-kumpul kadang kalau pulang sekolah pas lagi senggang.	Narasumber mengidentifikasi penyebab ia merasakan emosi kebahagiaan saat berinteraksi dengan rekan kerja adalah rekan kerja yang menyenangkan dan suka bercanda bersama	Identifikasi emosi bahagia
	<i>Yang lainnya bun, emm bahagia yang berasal dari keadaan diri sendiri terus terbawa sampai saat berinteraksi dengan rekan-rekan kerja?</i>		
136	Nggak ada		
	<i>Terus bun, bisa minta tolong diceritakan apa yang membuat panjenengan sedih ketika berinteraksi dengan rekan kerja?</i>		
137 138 139 140 141 142 143 144 145	Kalau sedih itu kalau di rumah ada masalah gitu. Samalah kayak sebelumnya itu. jadi biasanya emang sebelum ketemu temen-temen itu sudah sedih, jadi pas interaksi dengan mereka jadi sedih juga.	Narasumber mengidentifikasi Penyebab ia merasakan kesedihan saat berinteraksi dengan rekan kerja adalah ada permasalahan pribadi dari rumah yang terbawa hingga saat bekerja.	Identifikasi emosi sedih
	<i>Biasanya sedihnya itu karena apa?</i>		
146 147	Ya sama kayak sebelumnya kak, ada	Sedih yang dirasakan oleh narasumber ketika	Identifikasi emosi sedih

148 149	masalah keluarga. Ya masalah sama suami, masalah sama anak.	berinteraksi dengan rekan kerja disebabkan oleh konflik dengan pasangan dan anak	
	<i>Tindakan apa yang panjenengan lakukan untuk mengelola emosi sedih ketika berinteraksi dengan rekan kerja?</i>		
150 151 152 153 154 155 156 157 158	Kalau lagi di kantor biasanya main hp sendiri di ruang terpisah sama temen-temen. Aku disini (ruang tamu kantor), mereka disebelah (ruang guru) biar nggak diajak ngobrol. Soalnya males mau ngomong.	Narasumber mengelola emosi sedih dengan bermain ponsel Narasumber juga menghindari interaksi dengan rekan kerja	Distraksi Menghindari interaksi
	<i>Respon apa yang bunda Y tampilkan ketika merasa sedih saat berinteraksi dengan rekan kerja?</i>		
159 160 161 162 163 164 165	Kalau aku lagi sendiri terus ada temen yang ngedeket biasanya ya aku diem aja kak, main hp. Kalau mereka sadar wajahku agak gimana mereka nanya kenapa bun.	Respon emosi narasumber ketika merasakan emosi kesedihan saat berinteraksi dengan rekan kerja adalah menghindari berinteraksi dengan rekan kerja	Menghindari interaksi
	<i>Oalah terus bunda Y bagaimana?</i>		
166 167 168	Kalau lagi mau cerita ya cerita. Kalau nggak ya jawab seperlunya	Respon narasumber saat berinteraksi dengan rekan kerja saat merasa sedih adalah membatasi komunikasi	Membatasi komunikasi

	<i>Apa yang membuat bunda Y memilih bercerita atau tidak bercerita?</i>		
169 170 171	Gak ada pertimbangan. Kalau mau ya cerita. Nek nggak yo nggak		
	<i>Lanjut ya bun, bisa minta tolong diceritakan apa yang membuat panjenengan merasa marah ketika berinteraksi dengan rekan kerja?</i>		
172 173 174 175 176 177 178	Kalau bercandanya kelewatan kak. Kita kan dekat. Terus juga suka bercanda bareng. Mungkin karena dekat jadi mungkin mikirnya nggak ada yang tersinggung.	Narasumber mengidentifikasu penyebab yang membuat ia merasakan emosi kemarahan saat berinteraksi dengan rekan kerja adalah bercanda yang berlebihan.	Identifikasi emosi marah
	<i>Bercanda kelewatan menurut bunda Y itu yang gimana?</i>		
179 180 181 182 183 184	Eh nggak tau ya kak, tau- tau tersinggung aja sih. Tapi mungkin juga karena sebelumnya ada masalah pribadi juga jadinya gampang baper gitu.	Narasumber mengidentifikasi penyebab rasa ketersinggungan saat berinteraksi dengan rekan kerja yang membuatnya mengalami emosi marah yaitu muncul secara refleks dan kemungkinan dampak dari permasalahan pribadi	Penilaian emosi marah
	<i>Tindakan apa yang panjenengan lakukan</i>		

	<i>untuk mengelola emosi marah ketika berinteraksi dengan rekan kerja?</i>		
185 186	Kadang mikir ini bercanda nggak boleh baper.	Narasumber mengelola emosi marah ketika berinteraksi dengan rekan kerja dengan berpikir bahwa hal yang dilakukan dalam interaksi hanya sebuah candaan dan tidak boleh terbawa perasaan	Penilaian ulang
	<i>Bagaimana respon yang panjenenan tampilkan ketika merasa marah saat berinteraksi dengan rekan kerja?</i>		
187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197	Kalau udah terlanjur tersinggung suka langsung refleksi ikut nyeplos sembarangan kak. Namanya orang tersinggung ya. Kalau aku sakit hati yang lain kayak harus ngerasa sakit hati juga. Abis itu langsung tak tinggal pergi. Besok juga baik kayak biasanya	<p>Respon emosi narasumber saat mengalami emosi marah yaitu membalas perkataan dari rekan kerja yang membuat tersinggung dengan tujuan merasakan perasaan yang sama.</p> <p>Narasumber memilih untuk pergi setelah melakukan dendam</p> <p>Dampak dari regulasi emosi marah dengan memutuskan pergi setelah meluapkan perasaan membuat hubungan dengan</p>	<p>Dendam</p> <p>Pemilihan situasi</p> <p>Hubungan harmonis</p>

		rekan kerja terjaga keharmonisannya	
	<i>Lanjut ya bun, emosi apa saja yang bunda Y rasakan saat berinteraksi dengan wali murid?</i>		
198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209	Bahagia aja. Aku sendiri jarang berhubungan langsung sama wali murid kak. Paling-paling pas ada yang jemput anak sekolah. Itu juga cuma saling sapa biasa sama basa-basi dikit. Selain itu paling pas lagi ada acara-acara di sekolah aja dan itu ya seneng-seneng aja bisa berbaur dengan mereka.	Narasumber menyadari emosi yang dirasakan ketika berinteraksi dengan wali murid Narasumber jarang berinteraksi secara langsung dengan wali murid	Menyadari emosi Interaksi yang jarang
	<i>Senangnya karena apa bun?</i>		
210 211 212 213 214 215	Seneng aja bisa silaturahmi dengan orang tuanya anak-anak. Mereka juga suka bantu-bantu kalau sekolah lagi ada acara.	Narasumber mengidentifikasi kebahagiaan yang dia rasakan adalah karena adanya hubungan positif antara guru dan wali murid setiap ada pertemuan.	Identifikasi emosi bahagia

Lampiran 6 transkrip wawancara, komentar eksploratoris, dan tema emergen partisipan 2

Nama (inisial) : NS
 Umur : 23 tahun
 Status Perkawinan : Lajang

	Transkrip Orisinal	Komentar Eksploratis	Tema Emergen
	<i>Emosi apa saja yang bunda N rasakan ketika berinteraksi dengan anak usia dini selama mengajar di PAUD Assalam? (Peneliti menunjukkan catatan 6 emosi dasar manusia Paul Ekman yaitu; bahagia, sedih, marah, takut, jijik, dan kejutan)</i>		
1 2	Bahagia iya. Sedih. Marah, sama takut.	Narasumber mengenali emosi-emosi yang dialami ketika berinteraksi dengan anak didiknya	Mengenali emosi
	<i>Bisa minta tolong diceritakan, apa yang membuat bunda N dapat merasakan emosi bahagia ketika berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		
3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17	Aku bahagia kalau anak-anak excited sama pembelajaran yang aku kasih. Aku ngerasa berhasil bisa membuat belajar jadi menyenangkan. Sama itu juga, kalau ngelihat anak-anak ada perkembangan. Dari yang sebelumnya belum hafal surat-surat pendek kayak surat al-ikhlas, al-falaq, an-nas, mereka jadi hafal, terus hadits-hadits pendek juga,	Kebahagiaan yang dirasakan narasumber ketika berinteraksi dengan anak didiknya dipicu oleh kepuasannya sebagai pendidik yang berhasil menciptakan kelas yang menyenangkan serta mendapati progress perkembangan kognitif anak didiknya	Analisis emosi bahagia

18 19 20	terus udah bisa mengenal huruf dan angka. Apalagi kalau udah bisa merangkai kata juga.		
	<i>Kalau yang lainnya bagaimana bund, misal sebelum ketemu anak-anak bahagia</i>		
21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37	<p>Pokoknya yang penting yang pertama buat aku jangan sampai telat datang. Apalagi kalau sampai ketahuan kena tegur bunda M (Kepala sekolah). Jadi moodku enak buat ngajar.</p> <p>Selain itu juga kalau pembelajaran yang buat hari ini sudah tak buat hari-hari sebelumnya. Nanti tinggal masuk ngajar deh. Nggak usah kedandapan mikir mau dikasih pembelajaran apa hari ini sama rebutan pakai print sama temen-temen.</p>	<p>Emosi bahagia yang dirasakan narasumber ketika berinteraksi dengan anak didiknya dipengaruhi oleh moodnya yang terjaga sebab disiplin sehingga terhindar dari teguran</p> <p>Emosi bahagia yang dirasakan narasumber ketika berinteraksi dengan anak didiknya dipengaruhi oleh pekerjaannya yang sudah terorganisir</p>	<p>Suasana hati</p> <p>Kesejahteraan</p>
	<i>Tadi bunda N kan juga bilang kalau merasakan emosi sedih saat berinteraksi dengan anak usia dini. Bisa minta tolong diceritakan apa yang membuat bunda N merasakan emosi sedih ketika berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		
38 39 40 41 42 43 44	Kalau aku berangkatnya telat terus kena tegur bunda M. Sedih sih itu. Aku emang salah sering telat. Tapi mau gimana lagi udah tak usahin buat	Narasumber merasakan emosi sedih ketika berinteraksi dengan anak didiknya sebab mendapatkan teguran dari kepala sekolah dampak dari	Analisis emosi sedih

	sat set juga waktunya kurang.	keterlambatannya datang ke tempat kerja.	
	<i>Maksudnya waktunya kurang yang membuat bunda N sering terlambat itu gimana?</i>		
45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71	Jadi gini mbak, sejak aku lulus SMA terus udah nggak mondok lagi, pekerjaan rumah itu semuanya aku, ibuku tahunya yang penting selesai. Sudah gitu juga masih harus bantuin di sawah. Orang tuaku juga udah nggak mau ngasih sangu. Sejak aku lulus. Jadi harus pinter-pinter cari duit sendiri. Kalau ngandelin gaji guru juga nggak cukup mbak. Makanya aku punya sampingan kayak ternak ayam petelur, terus sebelum digusur buat pembangunan itu bantuin jaga warungnya mbah yang di jumadil kubro itu kalo malem pulang pagi, aku juga buka pesenan buat snack-snack gitu. Ya lumayanlah buat pegangan dan bisa nabung dikit-dikit. Makanya aku sering telat.		
	<i>Selain itu, ada nggak bun? Emosi sedih yang dipicu oleh kondisi lingkungan misal dari anak-anak sendiri susah untuk dikendalikan dan itu membuat bunda N sedih</i>		
72 73 74 75	Kalau itu sih, kalau ada anak yang susah nangkap pembelajaran yang aku kasih sama yang telat	Narasumber mengidentifikasi penyebab ia mengalami emosi kesedihan adalah	Analisis emosi sedih

76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92	perkembangannya. Gini misalnya kadang masih ada anak ngegunting sesuai instruksi masih kesusahan, mengenal angka dan huruf juga susah. Sedih sih. waktu kita di sekolah kan terbatas cuma 2 jaman. Tapi nggak semua orang tua bisa telaten ngajarin anaknya di rumah. Jadinya ya gitu. Tapi nggak maudu juga mbak, kebanyakan orang tua mereka kan buruh pagi berangkat, pulang sore. Itupun kalau nggak lembur ya.	mendapati anak didiknya mengalami hambatan dalam perkembangan Narasumber merefleksi emosi sedih yang dirasakan bahwa hambatan perkembangan anak dipengaruhi oleh faktor pertemuan yang terbatas dan kesibukan orang tua	Pemrosesan emosi sedih
	<i>Tindakan apa yang bunda N lakukan untuk mengelola emosi sedih ketika berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		
93 94 95 96 97 98 99 100 101 102	Biasanya sebelum ngajar itu kan sambil pada nyiapin pembelajaran pada ngobrol gitu jadi lumayan lupa sama sedihnya abis ditegur gitu. Kadang temen-temen juga kalau liat aku habis aku kena tegur gitu suka pukpuk pundak jadi ngerasa disemangatin.	Narasumber mendistraksi pikirannya dari emosi sedih dengan cara berinteraksi dengan rekan kerja sebelum masuk kelas untuk mengajar Narasumber mendapatkan dukungan dari rekan kerja setelah mendapatkan teguran dari atasan yang membuatnya bersedih	Distraksi dukungan sosial
	<i>Bagaimana respon yang bunda N tampilkan ketika merasa sedih saat berinteraksi dengan anak usia dini bun?</i>		
103 104 105	Nggak nentu sih mbak. Kadang aku bisa tetep profesional ngajar.	Narasumber terkadang bisa tetap profesional mengajar ketika	Profesional mengajar

106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121	Kadang juga semangatnya ngajar jadi ilang, nggak bisa yang gimana ya kayak mau ngeluarin suara keras itu susah. Jadinya kalem gituloh Kalau soal perkembangan anak yang kurang biasanya anaknya tak semangat, kasih apresiasi aja, biar tetep seneng dan semangat belajarnya. Kalau ada anak yang bilang bunda aku nggak bisa, terus aku bilang bisa kok bisa sambil aku ngarahin	merasakan emosi sedih saat berinteraksi dengan anak didiknya Namun narasumber juga dapat kehilangan gairah mengajar seperti gaya mengajarnya yang berubah menjadi tidak bersemangat ketika merasakan emosi sedih saat berinteraksi dengan anak didiknya adalah Narasumber merespon emosi sedih ketika anak didiknya belum mencapai target perkembangannya dengan tetap memberikan dukungan	Kehilangan gairah mengajar Memberi dukungan pada anak didik
	<i>Apa yang menyebabkan kadang bisa tetep profesional dan kadang tidak semangat ngajar?</i>		
122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133	Kayaknya tergantung lagi secapek apa. Misal kayak malam jaga warung pulang subuh langsung gawe rumah masak, cuci baju orang serumah, nyapu, ngepel. Banyaklh pokoknya samapai sekolahan telat masih kena teguran. Kayak tenagany udah abis-abisan mau semangat ngajar.	Pengaturan emosi narasumber dipengaruhi oleh kondisi fisik dan psikis	Faktor internal
	<i>Terus bisa minta tolong diceritakan apa yang membuat bunda N marah ketika berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		
134 135	Biasanya sih kalau tugas lagi numpuk, tugas kuliah,	Narasumber mengidentifikasi	Analisis emosi marah

136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147	di lembaga ngepasin ada pemberkasan, terus di rumah juga harus tetep gawean. Rasane awak e remuk. Kalau lagi diposisi kayak gitu nggak tau kenapa ya mbak mau sabar uangel tenan. Anak-anak yang sulit dihandle kayak hari-hari biasanya, rasanya jadi kayak makin sulit. Jadi gampang marah.	penyebab ia merasakan emosi marah saat berinteraksi dengan anak didiknya adalah merasa kualahan dengan tugas kuliah, tugas lembaga, serta pekerjaan rumah Narasumber merasakan kebingungan pada emosi yang tidak terkendali saat <i>overwhelmed</i>	Analisis emosi marah
	<i>Terus tindakan apa yang bunda N lakukan untuk mengelola emosi marah saat berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		
148 149 150 151 152 153	Kalau ada kesempatan biasanya keluar kelas sebentar, ambil mainan buat anak-anak, ambil celengan, pokoknya nyari-nyari apalah buat di kelas	Narasumber mengelola emosi amrah ketika berinteraksi dengan anak didiknya dengan keluar kelas sementara untuk mengambil jeda	Pengambilan jeda
	<i>Bagaimana respon yang bunda tampilkan ketika merasakan emosi marah saat berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		
154 155 156 157 158 159 160 161 162 163	Biasanya kalau lagi kesel dan mereka susah dihandel mereka tak ancem aja, tak kasih pilihan mau anteng apa keluar. Atau enggak kalau ada yang kabur keluar kelas diajak masuk nggak mau aku ancem buat kunci pintu kalau nggak mau masuk.	Narasumber merepon emosi kemarahan saat anak didiknya sulit dikondisikan dengan memberikan ancaman.	Memberi ancaman
	<i>Bagaimana respon anak-anak melihat bunda N melakukan tindakan itu</i>		
164 165	Langsung nurut mbak anak-anaknya	Respon emosi marah dari narasumber dapat	Kepatuhan

		membuat anak didiknya menjadi patuh	
	<i>Okay. Terus bisa minta tolong diceritakan apa yang membuat bunda N merasakan emosi takut ketika berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		
166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203	Aku pernah salah cara handle anak sampai dilaporkan ke polisi mbak. Waktu itu aku bikin kesepakatan sama anak-anak, kalau yang nggak anteng nanti dikasih hukuman apa. Mereka bilang jower aja bun. Sepakatkan jower, tapi yang jower nggak aku. Temen-temennya. Terus kejadian kan ada anak yang geger sendiri, sesuai kesepakatan dia dijower sama temen-temennya pas pembelajaran selesai. Aku ngawasin juga dan udah wanti-wanti biar jewernya nggak terlalu banget. Anaknya pulang juga biasa nggak nangis, nggak gimana-gimana, pulang sendiri sama temen-temennya yang nggak dijemput. Sorenya pas bubar TPQ tiba-tiba ibunya datangin aku marah-marah bilang aku melakukan kekerasan ke murid. Kaget akunya, mau jelasin nggak bisa soalnya ibunya ngomong terus sampai dipisah itu sama pedagang yang jualan depan sekolah. Malu sebenarnya aku yang lihat banyak.	Narasumber mengalami peristiwa traumatis yang disebabkan oleh cara menertibkan anak dengan memberikan hukuman yang kurang tepat sehingga membuat ia berkonflik dengan wali murid.	Analisis emosi takut

204	Untungnya langsung		
205	diajak ke rumah pak Y dan		
206	kita ngomong di sana		
207	didampingi pak Y. Ibunya		
208	bilang mau ganti rugi		
209	sepuluh juta atau dilaporin		
210	ke polisi. Aku jelasin		
211	kejadian yang sebenarnya		
212	dan aku minta maaf. Tapi		
213	ibunya nggak mau tahu,		
214	ngotot banget ganti rugi		
215	apa dilaporin polisi.		
216	Sepuluh juta dari mana		
217	mbak, orang gaji guru aja		
218	pas-pasan bahkan kurang.		
219	Disitu udah aku pasrah		
220	aja. Ternyata beneran		
221	ibunya ngelaporin.		
222	Sempet down waktu itu,		Dukungan sosial
223	untungnya temen-temen	Narasumber	
224	dukung dan pak Y (ketua	mendapatkan dukungan	
225	Yayasan) dampingin terus	dari rekan kerja dan	
226	pas dipanggil polisi.	atasan	
227	Alhamdulillahnya		
228	kasusnya nggak dilanjut,		
229	karena buktinya nggak		
230	lengkap. Polisinya juga		
231	baik, malah ngajak		
232	bercanda.		
233	Dari situ kadang aku		Pemrosesan emosi
234	ketar-ketir kalau ngadepin		takut
235	anak. Kadang abis pegang		
236	anak gitu apalagi kalau	Narasumber merefleksi	
237	lagi marah aku suka tiba-	hal yang ia lakukan	
238	tiba diem, kepikiran ini	dalam menghadapi	
239	aku salah nggak ya kayak	anak didiknya tidak	
240	gini. Takut kejadian dulu	berlebihan yang dapat	
241	keulang. Makanya	menyebabkan konflik	Pengalaman hidup
242	sekarang sekesel-keselnya	berkelanjutan	
243	aku sama anak paling	Regulasi emosi marah	
244	ngancem aja, tapi bukan	narasumber	
	yang ngancem kasar gitu.	dipengaruhi oleh	
		pengalaman hidup	
	<i>Tindakan apa yang bunda N lakukan untuk mengelola emosi takut</i>		

	<i>yang mbak rasakan ketika berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		
245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262	Setelah kejadian itu ya mbak sebenarnya aku rada ketar-ketir kalau ngadepin anak. Untungnya temen-temen ndukung terus, nyemangatn terus. Akunya juga ngebiasain lagi ngadepin anak-anak. Meskipun masih ada rasa nanti kalau aku gini salah nggak ya. Kalau aku gitu aku salah nggak ya. Kalau lagi takut dan overthinking gitu aku selalu nanemin dipikiranku, gakapa-apa salah. Semua orang pasti pernah ngelakuin kesalahan juga.	<p>Narasumber mendapatkan dukungan dari rekan kerja dalam menghadapi rasa takut ketika berinteraksi dengan anak didiknya sebab pengalaman traumatis</p> <p>Pengalaman yang penuh tekanan membuat narasumber takut dan <i>overthinking</i></p> <p>Narasumber memberi afirmasi pada diri sendiri ketika latihan membiasakan diri berinteraksi dengan anak didiknya dalam upaya mengelola emosi takut saat menghadapi anak didiknya.</p>	<p>Dukungan sosial</p> <p>Analisis emosi takut</p> <p>Afirmasi</p>
	<i>Bagaimana respon yang bunda N tampilkan ketika merasa takut saat berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		
263 264 265 266 267	Lebih hati-hati aja sih kalau megang anak, nggak berani pakai fisik lagi meskipun itu cuma tipis-tipis.	Narasumber merespon emosi takut saat berinteraksi dengan anak didiknya dengan bertindak penuh kehati-hatian	Tindakan penuh kehati-hatian
	<i>Bunda N, kalau dengan rekan kerja emosi apa saja yang bunda N rasakan ketika berinteraksi dengan rekan kerja? (Peneliti menunjukkan catatan 6 emosi dasar manusia Paul Ekman yaitu; bahagia,</i>		

	<i>sedih, marah, takut, jijik, dan kejutan)</i>		
268	Bahagia, sedih, sama takut.	Narasumber mengenali emosi yang dialami saat berinteraksi dengan rekan kerja	Mengenali emosi
	<i>Bisa minta tolong diceritakan apa yang membuat bunda N merasakan emosi bahagia ketika berinteraksi dengan rekan kerja?</i>		
269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281	Punya rekan kerja yang umurnya lebih tua dari aku sih rasanya kayak di emong, jadi kayak punya orang tua lain yang perhatian ke aku. Kayak misalnya enak buat dijadikan tempat curhat. Ada hal-hal yang nggak bisa diceritakan sama orang tua sendiri tapi butuh pandangan dari orang yang lebih tua	Narasumber mengidentifikasi penyebab ia mengalami emosi bahagia saat berinteraksi dengan rekan kerja yaitu memiliki hubungan yang positif dengan rekan kerja	Analisis emosi bahagia
	<i>Yang lainnya ada nggak bun, misal merasa senang terus terbawa sampai interaksi dengan rekan kerja?</i>		
282 283	Apa ya mbak, aku nggak kepikiran eh		
	<i>Oke bun. Terus bisa minta tolong diceritakan bun, apa yang membuat bunda N merasa sedih ketika berinteraksi dengan rekan kerja?</i>		
284 285 286 287 288 289 290 291	Kalau aku telat terus kena tegur langsung sama bunda M di depan anak-anak sama rekan kerja. Sedih campur malu. Iya sih aku salah. Tapi apa ya, apa nggak bisa gitu	Narasumber mengidentifikasi penyebab ia merasakan emosi sedih saat berinteraksi dengan rekan kerja yaitu mendapatkan teguran dari atasan atas	Analisis emosi sedih

	negurnya pas lagi berdua aja.	kesalahannya di depan umum	
	<i>Kalau yang lainnya bun, sebelumnya sedih terus terbawa sampai interaksi dengan rekan kerja bun?</i>		
292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302	Yaitu tadi, kan sebelumnya tadi aku udah cerita ya kalau aku telat ya gara-gara waktuku terbatas banget pagi tapi punya gawean seabrek. jadi itu kayak aku udah capek banget dari rumah, telat, eh sampai tempat kerja kena tegur langsung sama atasan. Mengsedih banget jadinya.	Narasumber mengidentifikasi penyebab internal mengalami emosi sedih saat berinteraksi dengan rekan kerja adalah merasa kelelahan dengan pekerjaan sampingannya	Analisis emosi sedih
	<i>Tindakan apa yang mbak lakukan untuk mengelola emosi sedih ketika berinteraksi dengan rekan kerja?</i>		
303 304 305 306 307 308	Menghindari ketemu bunda M. Biar nggak keinget kejadiannya dan jadi sedih lagi. Bunda M kan juga jarang di kantor juga untungnya	Narasumber mengatur emosi sedih yang dirasakan saat berinteraksi dengan rekan kerja dengan menghindari pemicu yang membuat ia mengalami kesedihan	Penghindaran
	<i>Bagaimana respon yang bunda N tampilkan ketika merasa sedih saat berinteraksi dengan rekan kerja?</i>		
309 310 311 312 313 314 315	Diem ajalah. Mau nangis juga malah jadi makin malu. Tapi nggak selalu sih mbak. Misal rekan kerja kan juga pada bercanda aku ikutan, itu aku juga jadi lupa sama sedihnya	Narasumber merespon emosi sedihnya dengan ekspresi murung Narasumber terkadang juga mendistraksi rasa sedih dengan bercanda bersama rekan kerja lainnya	Murung Distraksi dengan humor

	<i>Diamnya maksudnya gimana ini bun?</i>		
316 317 318 319 320	Ya diem aja. Piye ya. Kayak nggak banyak omong gitu lo mbak. Kalau nggak ditanya nggak ngomong. Gitulah.	Narasumber menjelaskan lebih mendalam mengenai aksi diam ketika merasakan emosi sedih saat berinteraksi dengan rekan kerja	Sikap pasif
	<i>Terus kalau yang membuat bunda N kadang diam kadang ikut bercanda itu apa?</i>		
321 322 323 324	Situasinya lah mbak. Kalau temen-temen diam ya udah gitu aja, kalau bercanda ya ikut-ikutan.	Regulasi emosi narasumber ketika merasa sedih dipengaruhi oleh kondisi lingkungan ketika idividunya saling berinteraksi	Kondisional
	<i>Terus kalau takut, bisa minta tolong diceritakan apa yang membuat bunda N merasakan emosi takut ketika berinteraksi dengan rekan kerja?</i>		
325 326 327 328 329	Ya itu tadi takut telat. Takut kena tegur. Apalagi bunda M, kalau negur gitu. Gak lihat sekitar, tapi langsung ngegas aja.	Narasumber mengidentifikasi penyebab ia merasakan emosi takut saat berinteraksi dengan rekan kerja adalah takut terlambat datang bekerja dan mendapatkan teguran	Analisis emosi takut
	<i>Tindakan apa yang bunda N lakukan untuk mengelola emosi takut ketika berinteraksi dengan rekan kerja?</i>		
330 331 332 333 334 335	Berusaha buat nggak telat. Tapi kalau udah terlanjur telat sebisa mungkin jangan sampai ketahuan. Tapi kalau ketahuan	Narasumber mengatur emosi takut saat berinteraksi dengan berusaha menghindari situasi pemicu takut	Pemilihan situasi

336	paling bisanya ngomong ke diri sendiri buat tenang	<p>yaitu dengan berusaha tidak terlambat</p> <p>Narasumber mengatur rasa takut mendapatkan teguran dari atasan saat terlambat datang ke tempat kerja dengan menghindari bertemu atasan</p> <p>Narasumber juga mengatur emosi takut saat berinteraksi dengan rekan kerja dengan <i>Berbicara dengan diri sendiri</i></p>	<p>Penghindaran</p> <p>Berbicara dengan diri sendiri</p>
	<i>Bagaimana respon yang bunda N tampilkan ketika merasa takut saat berinteraksi dengan rekan kerja?</i>		
337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348	<p>Deg-degan parah. Aku kalau berangkat telat gitu suka celingak-celinguk dulu, ada bunda M nggak ya. Kalau nggak ada atau bunda M pas nggak lihat aku buru-buru ke kantor buat letakin tas terus gabung sama yang lain. Tapi kalau ketahuan terus kena tegur yaudah mau gimana lagi</p>	<p>Ketika merasa takut saat terlambat datang ke tempat kerja ia menilai keadaan lingkungan untuk menghindari bertemu atasan dengan tujuan mencegah dapat teguran</p> <p>Narasumber bersikap pasrah ketika ketahuan atasan terlambat datang ke tempat kerja</p>	<p>Waspada</p> <p>Pasrah</p>
	<i>Emosi apa saja yang bunda N rasakan ketika berinteraksi dengan wali murid?</i>		
349	Takut	Narasumber mengenali emosi yang dirasakan saat berinteraksi dengan wali murid	Mengenali emosi

	<i>Itu saja?</i>		
350	Iya, itu saja		
	<i>Bisa mita tolong diceritakan apa yang membuat bunda N merakan emosi takut ketika berinteraksi dengan wali murid?</i>		
351 352 353 354 355 356 357 358 359 360	Gara-gara tadi mbak yang aku dilaporin ke polisi itu. Sejak itu aku suka ketar-ketir kalau berurusan sama wali murid. Tapi kan mau nggak mau kalau ada kegiatan anak misal kayak outing class juga harus ada omongan sama mereka.	Narasumber mengidentifikasi penyebab ia merasakan emosi takut saat berinteraksi dengan wali murid yaitu pengalaman traumatis	Analisis emosi takut
	<i>Tindakan apa yang bunda N lakukan untuk mengelola emosi ketakutan saat berinteraksi dengan wali murid?</i>		
361 362 363 364 365 366 367 368 369	Biasain diri aja sih. Gimana ya mbak, kalau tiba-tiba ingat gitu, biasanya sih muncul pas mau ada interaksi sama wali murid gitu, aku bilang dalam hati, yang udah ya udah sih. Buat Pelajaran. Lupakan-lupakan	Narasumber berlatih membiasakan berinteraksi dengan wali murid untuk mengelola emosi takut sebab peristiwa traumatis Narasumber berbicara dengan diri sendiri setiap stimulus takutnya muncul dalam upaya meregulasi emosi	Berani menghadapi Berbicara dengan diri sendiri
	<i>Bagaimana respon yang bunda N tampilkan ketika merasakan emosi ketakutan saat berinteraksi dengan wali murid?</i>		
370 371 372	Pas awal-awal dulu setelah kejadian, kalau ada tanggung jawab yang	Narasumber menghindari interaksi dengan wali murid saat	Menghindari interaksi

373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387	berurusan sama wali murid aku lempar ke temen yang lain. Untung temen ngertiin sih. Tapi juga nggak enak sama mereka kalau lempar tugas ke temen terus. Dari situ aku mulai ngebiasain lagi. Deg-degan parah samapai sekarang juga sama. Cuma udah nggak separah pas pertama. Pokoknya meskipun takut, aku tetep berusaha buat ngasih kesan yang baik ke wali murid.	cemas menghadapi wali murid setelah mendapatkan pengalaman konflik yang penuh tekanan Rasa tanggung jawab pada tugasnya membuat narasumber memaksakan diri berinteraksi dengan wali murid meskipun takut Narasumber berusaha menampilkan kesan positif ketika berinteraksi dengan wali murid	Perubahan kognitif Membangun Kesan positif
	<i>Cara bunda N biasain diri lagi buat interaksi sama wali murid bagaimana?</i>		
388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 499 400	Sering-sering interaksi. Pas setelah daring terus tatap muka lagi itu kan ada anak yang rumahnya agak jauh dari lingkungan sekolah. Ibunya nggak bisa jemput kalau pulang. Terus dari sekolah menawarkan jasa pengantaran kan. Aku ambil tugas itu. Motivasinya lumayanlah buat nambah pemasukan. Sekalian buat latihan.	Narasumber melatih rasa takut berinteraksi dengan wali murid dengan sering-sering melakukan interaksi setiap ada kesempatan seperti menawarkan jasa pengantaran pulang Narasumber menjadikan upah sebagai motivasi untuk latihan mengelola emosi takut	Berani menghadapipee Upah

Lampiran 7 transkrip wawancara, komentar eksploratoris, dan tema emergen partisipan 3

Nama (inisial) : NAY
 Umur : 24 tahun
 Status Perkawinan : Lajang

	Transkrip Orisinil	Komentar Eksploratoris	Tema Emergen
	<i>Emosi apa saja yang bunda A rasakan ketika berinteraksi dengan anak usia dini selama mengajar di PAUD Assalam? (Peneliti menunjukkan catatan 6 emosi dasar manusia Paul Ekman yaitu; bahagia, sedih, marah, takut, jijik, dan kejutan)</i>		
1	Bahagia, sedih, marah, jijik	Narasumber memahami emosi yang dirasakan ketika berinteraksi dengan anak usia dini	Memahami emosi
	<i>Bisa minta tolong diceritakan apa yang membuat bunda A merasakan emosi bahagia berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		
2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14	Suka aja sih sama anak-anak. Nggak ada alasan khusus. Jadi kalau sama mereka rasanya bahagia, seneng. Ngerti kan mbak kayak ketemu sama yang orang kita sayang rasanya jadi bahagia aja gitu. Aku sehari nggak berangkat ngajar aja kangen banget sama mereka. Kepikiran mereka ngapain aja ya hari ini.	Narasumber merasa bahagia bahagia ketika berinteraksi dengan anak usia dini sebab cinta tak bersyarat pada anak didiknya	Menginterpretasi emosi bahagia

	<i>Yang lainnya bun, merasakan emoi bahagia yang disebabkan oleh kondisi lingkungan? Misal ana-anaknya pada nurut sama bunda atau gimana</i>		
15 16 17 18 19 20 21	Ya aku bahagia sih kalau anak-anak nurut. Tapi ya mbak anak-anak lebih banyak nggak nurutnya sih dari pada nurutnya. Tapi nggak apa-apa aku tetep sayang.	Narasumber mengidentifikasi penyebab ia merasakan emosi kebahagiaan ketika berinteraksi dengan anak usia dini yaitu <i>unconditionally love</i>	Menginterpretasi emosi bahagia
	<i>Terus bisa minta tolong diceritakan apa yang membuat bunda A merasakan emosi sedih ketika berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		
22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34	Ngajar pas lagi haid. Kalau lagi haid perutku sakit buanget. Terutama hari pertama, kedua itu sakitntya sampai aku gak bisa bangun. Biasanya aku nggak berangkat. Setelah hari pertama, kedua sakitnya agak mendingan. aku bisa aktivitas lagi. Cuma emang bikin nggak nyaman nyaman pas ngajar.	Emosi sedih yang dirasakan narasumber ketika berinteraksi dengan anak didiknya dipengaruhi oleh dismenorea	Menginterpretasi emosi sedih
	<i>Yang lain gimana bun? Kayak yang disebabkan anak-anak gitu</i>		
35	Nggak ada sepertinya		
	<i>Tindakan apa yang bunda A lakukan untuk mengelola emosi sedih yang bunda rasakan ketika berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		
36 37 38 39	Aku biasanya minum jamu kunir asem buat ngurangin rasa nggak nyaman di perut biar bisa tetep ngajar. Ya	Narasumber mengatasi dismenorea dengan minum jamu sebagai	Fokus pada penyelesaian masalah

40 41 42 43 44 45 46 47 48	lumayan berkurang sakitnya. Terus kalau lagi haid itu hawanya pengen cepat-cepet selesai kan mbak. Pengen cepet pulang terus rebahan lagi, Itu aku selalu manipulasi diri sendiri 'bentar lagi selesai, bentar lagi selesai'	usaha untuk mengurangi rasa nyeri yang menyebabkan rasa sedih saat interaksi dengan anak didiknya Rasa tidak nyaman karena menstruasi membuat narasumber sedih ingin segera selesai jam kerjanya, ia melakukan <i>self- talk</i> sebagai upaya untuk mengelola emosinya	Berbicara dengan diri sendiri
	<i>Bagaimana respon yang bunda A tampilkan ketika merasakan emosi sedih ketika interaksi dengan anak usia dini?</i>		
49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62	Aku nggak seaktif biasanya aja tapi tetep berusaha terlihat antusias. Misal kayak biasanya aku ngajakin anak-anak nyanyi sambil gerak berdiri, paling itu sambil duduk dan tepuk aja. Enaknya disini patnerku ngertiin mbak, pas lagi gitu bagi tugasnya aku yang ngajar dia yang bantu ngawasin dan ngondisiin kelas, sama bolak-balik kalo ada perlu	Ketika sedang merasakan emosi sedih narasumber berusaha tetap mengajar dengan intraktif meskipun tidak seatraktif biasanya sebab dalam kondisi fisik yang terbatas Narasumber merasa terbantu oleh rekan kerjanya yang memahami kondisinya	Berusaha tetap professional Dukungan rekan kerja
	<i>Oke bund. Terus bisa minta tolong diceritakan apa yang membuat bunda A merasakan emosi marah ketika berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		
63 64	Banyak. Kalau lagi banyak tugas kuliah, terus	Narasumber menyebutkan	Menginterpretasi emosi marah

65	pemberkasan sekolah tapi	penyebab ia merasa	Menginterpretasi emosi bahagia
66	instruksinya berubah-ubah	marah ketika	
67	jadi revisian terus, guru	berinteraksi dengan	
68	banyak yang ijin, jadi harus	anak didiknya seperti	
69	gabung kelas atau aku yang	tugas kuliah, tugas	
70	pegang kelas lain. Kalau	pemberkasan	
71	bukan pegang anak yang	sekolah, serta	
72	biasanya itu susah loh	absennya rekan kerja	
73	mbak. Soalnya aku nggak	yang membuat	
74	kenal karakter mereka, aku	kualahan	
75	nggak tau cara pegang		
76	mereka itu gimana, jadi ya		
77	gampang kesel. Tapi kalau		
78	akhirnya berhasil aku juga		
79	ngerasa seneng sih mbak.		
80	Gitu-gitu juga bikin aku		
81	sampai minta maaf sama		
82	orang tua murid yang	Narasumber merasa	
83	nungguin anaknya, bun aku	bahagia ketika dapat	
84	nggak pernah megang	mengkondisikan	
85	kelas paling kecil, maaf ya	anak didik yang tidak	
86	kalau akunya gini, tolong	biasa ia ajar	
87	dimaklumi.		
	<i>Yang dimaksud ngajarnya gini itu gimana bun?</i>		
88	Banyak teriak-teriaknya.	Ketika sedang	Gaya mengajar agresif
89	Ya emang sih kalau ngajar	merasakan emosi	
90	biasa juga teriak-teriak.	marah narasumber	
91	Tapi yang ini tu teriaknya	mengajar dengan	
92	beda. Apa ya, lebih ngegas	gaya agresif seperti	
		menggunakan nada tinggi	
	<i>Terus repon wali muridnya gimana bun, kan bunda A tadi sampai minta maaf gitu?</i>		
93	Ngguyu maklum. Pahami		
94	kok mereka. Ya bayangin		
95	aja mbak, ngajar sendirian		
96	sebagian duduk sebagian		
97	muter kayak helikopter.		
98	Meleng dikit udah ada yang		
99	kabur keluar kelas, terus		
100	ada yang nangis pula		
	<i>Tindakan apa yang bunda A lakukan untuk mengelola</i>		

	<i>emosi marah yang bunda rasakan ketika berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		
101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130	Sabar-sabarin diri, atur nafas, jangan sampai kelelahan. Dulu aku pernah saking kesalnya sama anak jadi kesetanan nggak sadar dorong anak itu ke tembok. Tak pepetin sama tak pelototin. Untungnya temenku ada yang lihat, nanya ngapain bun, terus sadar aku. Nyesel banget aku abis itu. Ya allah ngapain aku tadi bisa kayak gitu. Bahkan sampai sekarang pun aku juga gak tau kenapa bisa sampai segitunya. Sekarang kalau lagi marah sama anak ya berusaha sabar, jangan sampai kayak gitu, ditambah kasusnya temenku juga kan mbak yang dilaporin ke polisi sama orang tua murid. Itu disatu sisi aku ngerasa bersalah, satu sisi juga ngerasa beruntung anaknya gak ngomong apa-apa sama orang tuanya. Buat Pelajaranlah.	Narasumber melakukan kontrol impuls seperti bersabar dan kelola nafas untuk mengelola emosi marah ketika berinteraksi dengan anak didiknya. Narasumber pernah memiliki pengalaman respon emosi impulsif agresif yaitu mendorong anak ke tembok dan memberi tatapan tajam saat merasakan emosi marah ketika berinteraksi dengan anak didiknya Pengelolaan emosi marah narasumber saat berinteraksi dipengaruhi oleh pengalaman diri sendiri dan pengalaman rekan kerja	Mengendalikan diri Respon emosi impulsif agresif nonverbal Pengalaman hidup
	<i>Bagaimana respon yang bunda A tampilkan ketika merasakan emosi marah dengan anak usia dini?</i>		
131 132 133 134 135 136 137	Sekarang aku mentok paling teriak sama melotot, itu aja nggak semua anak jadi langsung nurut. Buatku yang penting nggak main fisik aja.	Narasumber merespon emosi marah ketika berinteraksi dengan anak usia dini dengan melakukan tindakan agresif yang	Respon emosi agresif terkontrol

138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148	Eh itu juga mbak, aku suka sebel kalau denger anak misuh, gatel banget kupingku kecil-kecil omongannya saru. Tak ancem itu mereka, 'ngomong gitu lagi tak tapuk lambemu', diem mereka. Kalau nggak digituin keterusan. Capek sendiri ngasih tahu baik-baik.	<p>terkontrol seperti menaikkan nada suara dan memberikan tatapan tajam.</p> <p>Pengalaman membuat narasumber berprinsip batas merespon amarah tidak melibatkan kekerasan fisik</p> <p>Narasumber menyadari bahwa ucapan verbal kasar yang tidak sesuai norma membuat ia marah</p> <p>Narasumber memberi ancaman pada anak didiknya yang berbicara kata kasar</p> <p>Regulasi emosi dengan nasihat yang lembut tidak memberikabn dampak yang diharapkan oleh narasumber</p>	<p>Pengalaman hidup</p> <p>Mennginterpretasi emosi marah</p> <p>Memberi ancaman</p> <p>Disregulasi emosi</p>
	<i>Terus bun, bisa minta tolong diceritakan apa yang membuat sampean merasa jijik ketika berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		
149 150 151 152 153 154 155	Kalau mereka poop sama tiba-tiba muntah. Rasanya apa ya maaf kayak jijay aja kalau suruh nyebokin sama bersihin muntahnya. Ya gimana dong orang di	Narasumber mengidentifikasi penyebab ia merasakan emosi jijik ketika berinteraksi dengan anak usia dini yaitu	Menginterpretasi emosi jijik

156	rumah juga nggak pernah ngelakuin itu.	saat ia harus menceboki dan membersihkan muntahan anak didiknya	
	<i>Tindakan apa yang bunda A lakukan untuk mengelola emosi jijik ketika berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		
157 158 159 160	Tahan napas mbak, kerudungnya diubetin ke hidung, nahan biar gak hoek hoek.	Narasumber menahan nafas dan menutup hidung dengan hijab untuk mengurangi paparan bau dalam mengatasi emosi jijiknya	Modifikasi situasi
	<i>Bagaimana respon yang bunda A tampilkan ketika merasakan emosi jijik saat berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		
161 162 163 164 165 166 167 168	Nahan mual sih kalau harus nyebokin sama bersihin muntahannya. Pernah sempet muntah juga. Tapi nggak di depan anaknya kok, anaknya udah beres tak suruh keluar kamar mandi, abis itu aku muntah.	Respon emosi jijik yang narasumber alami muncul dalam bentuk fisiologis yaitu mual dan muntah	Mual dan muntah
	<i>Emosi apa saja yang bunda N rasakan ketika berinteraksi dengan rekan kerja? (Peneliti menunjukkan catatan 6 emosi dasar manusia Paul Ekman yaitu; bahagia, sedih, marah, takut, jijik, dan kejutan)</i>		
169	Bahagia, marah, takut	Narasumber mengenali emosi yang dirasakan ketika berinteraksi dengan rekan kerja	Memahami emosi
	<i>Bisa minta tolong diceritakan apa yang</i>		

	<i>membuat bunda A merasakan emosi bahagia ketika berinteraksi dengan rekan kerja?</i>		
170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184	Seneng sih mbak di sini kita pada akrab semua. Kadang pulang sekolah kalau lagi pada senggang gitu pada kumpul-kumpul di rumah bunda IB. Beli jajan atau nggak masak bareng-bareng, terus dimakan bareng sambil ngobrol-ngobrol. Dan buat aku pribadi, aku seneng punya rekan kerja yang punya umur lebih jauh, serasa disayang dan dianggap anak sendiri.	Narasumber mengidentifikasi penyebab ia mengalami emosi kebahagiaan adalah hubungan yang positif dengan rekan kerja	Menginterpretasi emosi bahagia
	<i>Bisa minta tolong diceritakan apa yang membuat bunda A merasakan emosi marah ketika berinteraksi dengan rekan kerja?</i>		
185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200	Kadang patnerku yang senior itu ada yang suka nyuruh-nyuruh terus. Maksudnya sebenarnya nggak apa-apa kalau dia lagi sibuk atau ngapain terus nyuruh ini itu. lah itu lagi leye-leyeh nggak ngpa-ngapain masa ya nyuruh-nyuruh juga. Intinya gini loh mbak, kayak hal-hal yang bisa kamu kerjain sendiri dan emang buat dirinya sendiri kenapa harus nyuruh orang lain coba.	Narasumber mengidentifikasi penyebab ia mengalami emosi marah ketika berinteraksi dengan rekan kerja adalah patner kerja yang suka memerintah	Menginterpretasi emosi marah
	<i>Yang lainnya bun?</i>		
201 202 203	Miskom sama patnerku pas pemberkasan gara-gara dia nggak terus terang ada	Narasumber mengidentifikasi penyebab ia	Menginterpretasi emosi marah

204 205 206 207	kendala. Nanti pas aku setor dibalikin lagi, entah ada yang kurang atau salah format. Kan ngeselin ya.	merasakan emosi marah ketika berinteraksi dengan rekan kerja adalah miskomunikasi	
	<i>Tindakan apa yang bunda A lakukan untuk mengelola emosi marah yang bunda A rasakan ketika berinteraksi dengan kerja?</i>		
208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222	Awal-awal ya nahan dongkol aja dalam hati. Manut aja kalau disuruh, nggak berani nolak atau nggak berani negur patnerku yang salah. Takutnyan tar jadi berantem. Tapi lama-lama aku capek, jadi sekarang ya ceplos aja. Berani nolak, nggak mau disuruh-suruh ya bilang nggak, salah ya bilang salah. Abis itu kadang ngerasa bersalah, tapi yaudah gitulah pokoknya	<p>Narasumber menekan emosinya ketika merasa marah saat berinteraksi dengan rekan kerja</p> <p>Cara mengelola emosi narasumber dipengaruhi oleh tujuan regulasi emosi</p> <p>Narasumber melampiaskan emosi secara langsung dengan ekspresi verbal saat merasa emosi marah ketika berinteraksi dengan rekan kerja</p>	<p>Penekanan emosi</p> <p>Tujuan regulasi emosi</p> <p>Katarsis</p>
	<i>Bagaimana respon yang bunda A tampilkan ketika merasakan emosi marah saat berinteraksi dengan rekan kerja?</i>		
224 225 226 227 228 229 230 231	Kadang ngomong baik-baik, kadang nyolot Misal kalau disuruh ambilin hp gitu, kalau lagi baik ya ambilin kalau enggak ya nolak halus. Tapi kalau lagi nyolot aku bilang ‘jupuk dewe iso sih bun’	Respon emosi narasumber ketika merasa marah dengan rekan kerja terbagi dalam dua kategori, yaitu agresif dan pasif	Asertif-agresif
	<i>Terus bisa minta tolong diceritakan apa yang membuat bunda A merasa</i>		

	<i>takut ketika berinteraksi dengan rekan kerja?</i>		
232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266	Ini kejadiannya itu pas awal aku ngajar di sini. Aku kan orangnya emang penakut ya kalau ketemu orang baru. Tapi pas awal-awal doang sih. Kalau udah akrab enggak. Jadi pas awal ketemu aku itu suka overthinking, bisa klop enggak, bisa nyambung enggak. Soalnya aku sama orang baru itu adaptasinya emang gampang-gampang susah. Nah kejadiannya itu pas awal masuk itu aku ketemunya sama bunda Y. Bunda Y kan emang setelan wajahnya itu judes sih mbak kalau nggak senyum. Mana temenku yang ngajakin aku ngajar di sini datangnya telat hari itu. Itu aku udah. Terus tiba-tiba bunda Y langsung nyuruh aku buat nyiapin anak-anak. Aku orang baru belum kenal siapa-siapa langsung ditembak buat nyiapin anak-anak, mana wajahnya datar raku mau nolak pun jadi nggak berani. Deg-degan parah. Sekarang itu malah buat bahan guyonan kita kalau lagi ngumpul.	Narasumber mengidentifikasi penyebab ia merasakan emosi takut ketika berinteraksi dengan rekan kerja yaitu tantangan adaptasi di lingkungan kerja baru	Menginterpretasi emosi takut
	<i>Kalau yang lainnya bun, yang bikin takut sampai sekarang?</i>		
267 268 269 270 271 272	Kalau yang masih ngerasa takut sampai sekarang itu sama pak Y (ketua Yayasan). Yang pertama sih karena emang jarang ketemu, ketemu pun kalau	Narasumber merasakan emosi takut berinteraksi dengan atasan karena jarang interaksi serta ketegasannya	Menginterpretasi emosi takut

273	lagi ada urusan sama		
274	beliau, kayak kalau butuh		
275	tanda tangan atau sekolah		
276	lagi butuh fasilitas apa.		
277	Yang kedua beliau		
278	kelihatannya emang santai,		
279	ramah gitu tapi kalau soal		
280	kerjaan tegas pol. marah ya		
281	allah serem banget dan		
282	nggak mandang itu siapa.		
283	termasuk bunda R dan		
284	bunda M yang padahal itu		
285	anak dan istrinya loh. Aku		
286	juga pernah dimarahin		
287	gara-gara pas tahun ajaran		
288	baru telat bikin pamflet dan		
289	promosi sekolah.		
	<i>Tindakan apa yang bunda A lakukan untuk mengelola emosi takut yang sampean rasakan ketika berinteraksi dengan kerja?</i>		
290	Ngalir aja sih mbak, kayak	Narasumber	Berani menghadapi
291	tiap hari ketemu. Disitu aku	mengatasi rasa takut	
292	juga nggak ngehindar ya	berinteraksi dengan	
293	maksudnya kalau ada	rekan kerja dengan	
294	ngumpul-ngumpul ikut	cara membiasakan	
295	Lama-lama biasa sendiri.	diri berinteraksi	
296	Yang awal bingung, takut	secara natural	Penerimaan
297	mau ngomongin apa, tiba-		
298	tiba ada aja topiknya. Jadi	Narasumber	
299	lupa sendiri kalau pernah	mengelola emosi	
300	takut. Kalau soal pak Y,	takut saat akan	
301	kalau mau ngadep pak Y	berinteraksi dengan	
302	biasanya aku modal	atasan dengan	
303	bismillah dan pasrah aja.	menyadari bahwa ia	Modifikasi situasi
304	Sama persiapan yang	merasa takut dan	
305	mateng juga sih, nulis apa	menerima emosi itu	
306	aja yang mau disampaikan	Narasumber	
		memodifikasi situasi	
		dengan melakukan	
		perencanaan yang	
		matang sebelum	
		bertemu atasan untuk	

		mengatasi emosi takutnya	
	<i>Bagaimana respon yang bunda A tampilkan ketika merasa takut saat berinteraksi dengan rekan kerja?</i>		
307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320	Kalau sama patner kerjaku awal-awal dengerin mereka cerita tok, jawab kalau disenggol, lama-lama nimbrung dikit-dikit, sekarang malah banyak omongnya aku. Kalau sama pak Y buat nutupin takut dan biar gak keliatan ndredeg biasanya sih aku suka ngomongnya sambil senyum senyum. Meskipun dalam hati ya allah – ya allah	Respon emosi takut narasumber ketika berinteraksi dengan rekan kerja berubah secara bertahap dari pasif menjadi aktif Respon narasumber ketika merasakan emosi takut saat berinteraksi dengan rekan kerja yaitu mnutupi rasa takut dengan tetap tersenyum	Pasif-aktif Penekanan emosi
	<i>Emosi apa saja yang bunda A rasakan ketika berinteraksi dengan wali murid?</i>		
321	Bahagia, marah	Narasumber memahami emosi yang dirasakan ketika berinteraksi dengan wali murid	Memahami emosi
	<i>Bisa minta tolong diceritakan apa yang membuat bunda A meraa bahagia ketika berinteraksi dengan wali murid?</i>		
322 323 324 325	Kalau ketemu wali murid yang ceriwis tapi tetap sopan. Jadinya nggak canggung dan ngeselin	Narasumber mengidentifikasi penyebab emosi yang dirasakan ketika berinteraksi dengan wali murid yaitu saat bertemu dengan wali murid yang komunikatif namun tetap sopan	Menginterpretasi emosi bahagia

	<i>Terus, bisa minta tolong diceritakan apa yang membuat bunda A merasakan emosi marah ketika berinteraksi dengan wali murid?</i>		
326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347	Waktu sekolah udah selesai tapi ada anak yang tugasnya belum selesai gara-gara guyon terus. Sama orang tuanya udah dijemput tapi nggak sabar nungguin, mana nama anaknya dipanggil-panggil terus. Kalau gitu anaknya mana bisa konsentrasi lagi sih mbak. Padahal temenku udah ngejelasin. Minta ditunggu sebentar lagi biar diselesaiin dulu tugasnya. Terus giliran anaknya nggak berkembang malah ngejelekin sekolahnya. Koar-koar ke orang-orang kalau di sekolah pak Y to jelek, anaknya nggak bisa apa-apa. Ya gimana mau bisa.	Narasumber mengidentifikasi penyebab ia mengalami emosi marah saat berinteraksi dengan wali murid yaitu wali murid yang melakukan gangguan dalam proses pembelajaran anak, serta menyebarkan informasi tidak benar	Menginterpretasi emosi marah
	<i>Tindakan apa yang bunda A lakukan untuk mengelola emosi marah yang sampean rasakan ketika berinteraksi dengan wali murid?</i>		
348 349 350 351 352	Misuh-misuh dalam hati sih. Tapi abis itu juga suka ngomong dalam hati iling da, iku wali murid, lebih tua, sabar.	Narasumber menekan emosi marah yang muncul dengan komunikasi intrapersonal	Berbicara dengan diri sendiri
	<i>Bagaimana respon yang bunda A tampilkan ketika merasakan emosi marah saat berinteraksi dengan wali murid?</i>		
353 354	Sama wali murid kita bisa apa sih mbak selain	Narasumber tetap tersenyum dan tidak	Penekanan emosi

355	senyum meskipun dalam	menampilkan	
356	hati gondok setengah mati.	amarahnya dalam	
357	Tapi yang jadi masalah itu	merespon emosi	
358	malah setelah itu	marah ketika	
359	pandangan aku ke anak itu	berinteraksi dengan	Dampak hubungan
360	jadi beda. Bukan ke marah,	wali murid	yang renggang
361	tapi lebih ke kayak males		dengan anak
362	aja gitu. Gimana ya. Iya sih	Penekanan emosi	didiknya
363	aku tahu anak itu nggak	yang dilakukan oleh	
364	salah. Tapi ya gitulah, ada	narasumber saat	
365	rasa yang gimana gitu. Aku	marah dengan wali	
366	gak bisa jelasin pake kata-	murid membuat	
367	kata	kerenggangan	
		hubungan dengan	
		anak didiknya	

Lampiran 8 transkrip wawancara, komentar eksploratoris, tema emergen partisipan 4

Nama (inisial) : ARP
 Umur : 22 tahun
 Status Perkawinan : Lajang

	Transkrip Orisinal	Komentar Eksploratoris	Tema Emergen
	<i>Emosi apa saja yang bunda R rasakan ketika berinteraksi dengan anak usia dini selama mengajar di PAUD Assalam? (Peneliti menunjukkan catatan 6 emosi dasar manusia Paul Ekman yaitu; bahagia, sedih, marah, takut, jijik, dan kejutan)</i>		
1 2	Bahagia, sedih, marah, jijik, sama terkejut	Narasumber mengenali emosi yang dirasakan ketika berinteraksi dengan anak didiknya	Mengenali emosi
	<i>Bisa minta tolong diceritakan apa yang membuat bunda R merasakan emosi bahagia berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		
3 4 5 6	Aku bahagia kalau anak-anak pada bersikap manis-manis, pada bersemangat, terus pada nurut	Narasumber merasa bahagia ketika berinteraksi dengan anak didiknya sebab sikap semangat dan patuh anak didiknya	Menilai emosi bahagia
	<i>Bisa minta tolong diceritakan lebih lanjut, manis, semangat, dan nurutnya itu gimana?</i>		
7 8 9 10 11	Manisnya sih kalau mereka lagi pada nurut, anteng, kalau lagi doa, nyanyi, nggak malu-malu, mau pada bersuara keras.	Narasumber menjelaskan lebih lanjut penyebab ia merasa bahagia ketika berinteraksi dengan ana	Menilai emosi bahagia

		didiknya yaitu patuh dan tertib, serta percaya diri selama proses pembelajaran	
	<i>Yang lainnya bun?</i>		
12 13 14 15	Yang lainnya apa ya, gitu aja sih mbak. Seneng kalau lihat mereka pada nurut gitu	Narasumber merasa bahagia ketika anak didiknya patuh	Menilai emosi bahagia
	<i>Bisa minta tolong diceritakan apa yang membuat bunda R merasakan emosi sedih ketika berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		
16 17 18 19 20 21 22 23 24 25	Sedih ya, aku ngerasa sedih itu biasanya kalau guru-guru lain izin barengan. Kadang tinggal berdua apa bertiga gitu. Mau nggak mau harus gabungin kelas. Parah. Ngadepin sekelas aja udah gila. Ini malah digabungin. Kacau parahlah.	Narasumber merasa sedih saat rekan kerja izin bersamaan sehingga membuatnya menggabungkan kelas yang membuatnya kualahan menghadapi anak didiknya	Menilai emosi sedih
	<i>Kalau emosi sedih yang berasal dari keadaan diri sendiri terus sampai terbawa saat interaksi dengan anak usia dini?</i>		
26 27 28 29 30 31 32 33	Kalau lagi PMS. Suka jadi gampang baperan, Tiba-tiba sedih. Tiba-tiba marah. Tiba-tiba jadi males mau ngapa-ngapain, gak punya energi Dan alasannya tuh gak ada yang jelas, gak ada yang masuk akal.	PMS membuat narasumber mengalami ketidakstabilan emosi emosi sedih, marah tanpa ada alasan bahkan ketika berinteraksi dengan anak didiknya	Menilai emosi sedih
	<i>Tindakan apa yang Bunda R lakukan untuk mengelola emosi sedih ketika berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		

34 35	Ngeluh sih sama guru yang ngajar bareng.	Narasumber mengelola emosi sedih dengan mencari berkeluh kesah ke rekan kerja yang ada	Keluh kesah
	<i>Bagaimana respon yang bunda R tampilkan ketika merasa sedih ketika berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		
36 37 38 39 40 41 42 43	Atur yang bisa diatur aja. Yang nggak mau tak biarin asal nggak ganggu temennya yang fokus. Jadi misal ada yang lari-larian selama nggak gangguin temennya yang duduk fokus, tak biarin.	Narasumber mengondisikan kelas dengan berfokus pada anak yang dapat ditertibkan dan membiarkan anak yang tidak tertib beraktivitas semaunya dengan catatan tidak mengganggu teman lainnya yang fokus belajar	Fokus pada anak didik yang dapat dikondisikan
	<i>Oke. Terus bisa minta tolong diceritakan apa yang membuat bunda R merasakan emosi marah ketika berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		
44 45 46 47 48 49 50 51	Kalau mereka nggak sopan misalnya kayak mukaku atau guru lain ujug-ujug digaplok atau kadang mereka bercanda atau berantem sama temennya terus misuh Mana enteng banget ngomongnya.	Narasumber menilai penyebab ia merasakan emosi marah ketika berinteraksi dengan anak didiknya yaitu ketika anak didiknya bersikap tidak sopan	Menilai emosi marah
	<i>Kalau emosi marah yang dipicu oleh kondisi diri sendiri terus terbawa pas interaksi dengan anak usia dini ada nggak?</i>		
52 53 54 55 56	Kalau lagi muak sama tugas yang buanyak banget nggak habis-habis. Mutek tapi tetep harus ngadepin anak-anak.	Narasumber menilai penyebab ia merasakan emosi marah saat berinteraksi dengan anak didiknya adalah	Menilai emosi marah

57 58 59 60 61 62 63 64	Nggak bisa sabar aku, ngeliat anak-anak nggak mau anteng, tiba-tiba gaplok muka, misuh, rebutan mainanlah, nangis tantrum tapi nggak mau dipegang kalau bukan sama emaknya. Pusing, pusing.	kondisi dirinya yang sedang burnout dalam menghadapi perilaku anak didiknya yang aktif di kelas	
	<i>Tugas banyak itu tugas apa aja sih, Bun?</i>		
65 66 67	Apalagi kalau bukan tugasku kuliah sama tugas operator lembaga		
	<i>Terus tindakan apa yang bunda R lakukan untuk mengelola emosi marah yang bunda rasakan ketika berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		
68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82	Biasanya aku diam dulu. Nahan biar nggak bar-bar. Kalau marah gitu kan biasanya dalam hati suka nyuruh ngelakuin hal-hal jelek kayak pengen gaplok balik atau pengen napuk mulutnya anak-anak yang ngomongnya saru, atau ngejewer gitu. Jadi mending diam dulu, tenangin diri, daripada menyesal kemudian ya kan ya. Baru deh mikir mau diapakan ini anak.	Narasumber mengelola emosi marah dengan menunda respon agresif yang ingin diberikan pada anak didiknya yang bersikap tidak sopan	Menunda respon
	<i>Setelah pengelolaan seperti itu, bagaimana respon yang bunda R tampilkan ketika merasakan emosi marah saat berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		
83 84 85 86	Tak panggil, tak ajak duduk, tak nasehatin. Tapi kalau terlanjur gemes, suka aku unyel-unyel	Narasumber merespon emosi marah saat berinteraksi dengan anak didiknya dengan	Komunikasi suportif

87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100	sama cubit pipinya dulu biar ampun-ampun mereka. Tapi ini gk serius ya mbak, bukan yang main fisik keras itu nggak. Pure, beneran gemes dan anaknya juga bukan yang takut gitu kok aku gituin. Tapi kalau aku lagi capek, males. Paling tak pelototin sambil tak bentak 'siapa itu tadi?' setelah itu mereka pada kabur diam gak berani lagi. Meskipun besoknya gitu lagi	cara komunikasi suportif Narasumber juga melakukan kontak fisik yang terkontrol dan tidak memiliki tujuan menyakiti ketika merasa gemas dengan anak didiknya Kondisi lelah fisik dan psikis mempengaruhi pengelolaan emosi marah narasumber Narasumber merespon emosi marah saat berinteraksi dengan anak didiknya dengan cara agresif verbal dan nonverbal ketika sedang dalam kondisi lelah	Kontak fisik terkontrol Faktor internal Agresif verbal dan nonverbal
	<i>Terus bun, bisa minta tolong diceritakan apa yang membuat sampean merasakan emosi jijik ketika berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		
101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114	Kalau lagi musim batuk pilek mbak. Anak-anak kalau ingusnya nggak suruh dielap, nggak ada inisiatif buat ngelap. Jadi kadang ingusnya malah jadi naik turun gitu kadang sampe meler. Kalau udah meler baru deh dielap pake tangan kosong kalo enggak pake bajunya. Jadi ngerasa jijik sendiri. Sama itu kalau nemenin mereka beol terus harus nyebokin juga.	Narasumber menilai penyebab ia merasakan emosi jijik ketika berinteraksi dengan anak didiknya yaitu anak didiknya yang belum paham konsep kotor pada ingus, serta membantu kebutuhan toilet anak didiknya.	Menilai emosi jijik
	<i>Yang lainnya gimana, bun?ada nggak</i>		

115 116 117 118 119	Aku aslinya jijikan jadi struggle banget sama yang gitu. Merasa iyuh tapi mau nggak mau ya gimana lagi	Narasumber menilai penyebab ia merasakan emosi jijik ketika berinteraksi dengan anak didiknya yaitu sensitive terhadap pada hal yang dianggap kotor	Menilai emosi jijik
	<i>Tindakan apa yang bunda R lakukan untuk mengelola emosi jijik yang bunda R rasakan ketika berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		
120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135	Anaknya tak kasih tissue tak suruh ngelap. Sambil aku arahkan pelan-pelan, ya gitu caranya meskipun agak jijik juga. Misal terlanjur diusek-usek pake tangan tak suruh cuci tangan langsung. Tapi kalau beol ya misal ada guru yang tua lagi kosong, aku minta tolong ke mereka. Kalau yang seunuran mana pada mau. Tapi kalau terpaksa ya gimana lagi. Tahan-tahan biar gak muntah	<p>Narasumber melakukan tindakan konkret dengan memberi tissue dan mengajarkan anak mengelap ingus untuk mengatasi emosi jijiknya</p> <p>Narasumber melimpahkan tanggung jawab pada rekan kerja lain yang berpengalaman untuk membantu anak didiknya di toilet atau membersihkan bekas muntahan</p> <p>Narasumber mengelola emosi jijik dengan menahan ekspresi jijik ketika terpaksa membantu anak didiknya di toilet</p>	<p>Fokus pada penyelesaian masalah</p> <p>Pemilihan situasi</p> <p>Modulasi respon</p>
	<i>Bagaimana respon yang bunda R tampilkan ketika merasakan emosi jijik saat berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		
136 137 138 139	Iyuh banget. Takut kena peperan ingusnya. Jadi pas lihat ingus mereka naik turun gitu langsung	Narasumber menunjukkan respon tanggap ketika melihat	Tanggap

140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150	<p>tak kasih tissue sama tak ajarin ngelap. Kadan gada yang terlanjur diusek-usek pake tangan gitu langsung tak suruh cuci tangan anaknya. Aku bilang ke anaknya jangan glendotan, jangan minta pangku kalau nggak mau cuci tangan. Tapi kalau terpaksa nyebokin, itu nahan mual banget sih.</p>	<p>anak didiknya mengeluarkan ingus</p> <p>Narasumber timbul respon fisiologis yaitu mual ketika merasakan emosi jijik saat terpaksa membantu anak didiknya di toilet</p>	Mual
	<p><i>Lanjut ya bun, bisa minta tolong diceritakan apa yang membuat sampean merasakan emosi terkejut ketika berinteraksi dengan anak usia dini?</i></p>		
151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 162 163 164 165	<p>Sebagai orang yang nggak pernah bersinggungan sama anak kecil dalam jumlah banyak aku cukup syok mbak diserbu anak-anak, kayak bunda ini gimana guntingnya, bunda aku ini gimana nempelnya, bunda aku nggak mau pegang lem, bunda aku nggak bisa, terus ada yang tiba-tiba meluk, tiba-tiba duduk dipangkuan. kayak apasih</p>	<p>Narasumber menilai penyebab ia mengalami emosi terkejut ketika berinteraksi dengan anak didiknya yaitu karena tidak terbiasa berinteraksi dengan anak-anak</p>	Menilai emosi terkejut
	<p><i>Kalau pemicu dari keadaan diri sendiri terus terbawa sampai interaksi dengan anak usia dini itu gimana bun?</i></p>		
166 167 168 169 170 171 172 173 174	<p>Mungkin karena aku dulunya SMK jurusan perkantoran terus kuliahnya lanjut di manajemen, nggak ada ekspektasi terjun di dunia anak-anak juga sebelumnya. Terjun juga gara-gara disuruh nyoba</p>	<p>Narasumber menilai penyebab ia mengalami emosi terkejut ketika berinteraksi dengan anak didiknya yaitu profesi yang berbeda dari latar belakang pendidikan</p>	Menilai emosi terkejut

175 176 177 178 179 180	dulu sama abah. Tiba-tiba nambah jalur ngadepin anak-anak yang ternyata sangat luar biasa kelakuannya. Jadi cukup kaget		
	<i>Tindakan apa yang bunda R lakukan untuk mengelola emosi terkejut ketika berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		
181 182 183	Nggak ngapa-ngapain kayak lama-lama jadi terbiasa sendiri	Narasumber mengelola emosi terkejut ketika berinteraksi dengan anak didiknya dengan cara adaptasi situasi	Adaptasi situasi
	<i>Bagaimana respon yang bunda R tampilkan ketika merasakan emosi terkejut saat berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		
184 185 186 187	Nggak gimana-gimana mbak. Kalau mereka lagi Kocak ya ketawa, kalau gretetin ya marah	Respon emosi narasumber ketika merasakan emosi terkejut saat berinteraksi dengan anak didiknya adalah sesuai situasi yang sedang dihadapinya	Respon adaptif
	<i>Emosi apa saja yang bunda R rasakan ketika berinteraksi dengan rekan kerja selama mengajar di PAUD Assalam? (Peneliti menunjukkan catatan 6 emosi dasar manusia Paul Ekman yaitu; bahagia, sedih, marah, takut, jijik, dan kejutan)</i>		
188	Bahagia sama marah	Narasumber mengenali emosi yang dirasakan ketika berinteraksi dengan rekan kerja	Mengenali emosi
	<i>Bisa minta tolong diceritakan apa yang membuat bunda R</i>		

	<i>merasakan emosi bahagia ketika berinteraksi dengan rekan kerja?</i>		
189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 300	Kerja samanya enak, mau saling backup, saling inisiatif, saling ngerti. Kadang gitu, pas aku lagi capek, males ngajar, aku izin gak masuk. Ya tinggal bilang ke barenganku ngajar itu, Bun aku izin, ini pembelajarannya. Terus dia bilang oke-oke aman. Pun kadang kalau aku belum bikin pembelajaran dan aku bilang ke dia, bun aku belum bikin pembelajaran. Dia bilang aman. Sebaliknya aku juga gitu. Jadi kita itu saling ngerti, kalau jatahnya bikin pembelajaran dan belum laporan besok pembelajarannya ini, artinya ya belum bikin	Narasumber menilai penyebab ia merasakan emosi bahagia ketika berinteraksi dengan rekan kerja adalah kerja sama yang efektif	Menilai emosi bahagia
	<i>Kalau bahagia yang dipicu dari keadaan diri sendiri terus terbawa ketika berinteraksi dengan rekan kerja?</i>		
301 302 303 304 305 306 307 308	Ya kalau lagi mood bagus dan perasaan lagi biasa-biasa aja nggak sedih, nggak marah, semua kerjaan udah selesai semua, udah pasti semua rasanya menyenangkan. Surga banget itu.	Narasumber menilai penyebab ia merasakan emosi bahagia ketika berinteraksi dengan rekan kerja adalah ketika beban pekerjaan tidak banyak	Menilai emosi bahagia
	<i>Terus yang emosi marah, bisa minta tolong diceritakan apa yang membuat bunda R merasa marah ketika berinteraksi dengan rekan kerja?</i>		

309 310 311 312 313 314 315	PMS biasanya aku juga suka mood swing sih, apalagi kalau lagi stress sama laporan sekolah, terus tugas kuliah juga gak bisa dienggol dikit bawaannya marah-marah terus	Kondisi ketidakstabilan hormon ketika PMS, serta beban pekerjaan sedang tinggi membuat naasumber merasakan emosi marah.	Menilai emosi marah
	<i>Tindakan apa yang bunda R lakukan untuk mengelola emosi marah ketika berinteraksi dengan rekan kerja?</i>		
316 317 318 319 320 321	Pas sadar aku lagi kesel gitu, aku suka mbatin ngapain sih aku. Ngapain marah-marah. Wes nggak usah marah-marah, nanti pulang sekolah jajan.	Narasumber mengalihkan emosi yang membuatnya tidak nyaman dengan memberikan harapan <i>self-reward</i> setelah selesai dengan pekerjaannya	Pengalihan perhatian
	<i>Nanti jajan beneran?</i>		
322	Iya dong mbak		
	<i>Bagaimana respon yang bunda R tampilkan ketika merasa marah saat berinteraksi dengan rekan kerja?</i>		
323 324 325 326 327 328	Marahnya ya masih ada. Prengat-prengut, umumnya perempuan kalau lagi marahlah. Tapi bukan yang meledak-ledak gitu, apa-apa disensiin.	Narasumber menampilkan ekspresi wajah bersungut-sungut ketika merasakan emosi maraah saat berinteraksi dengan rekan kerja	Ekspresi bersungut-sungut
	<i>Emosi apa saja yang bunda R rasakan ketika berinteraksi dengan wali murid selama mengajar di PAUD Assalam? (Peneliti menunjukkan catatan 6 emosi dasar manusia Paul Ekman yaitu; bahagia, sedih, marah, takut, jijik, dan kejutan)</i>		

329	Bahagia	Narasumber mengenali emosi yang dirasakan ketika berinteraksi dengan wali murid	Mengenali emosi
	<i>Minta tolong diceritakan apa yang membuat bunda R merasa bahagia ketika berinteraksi dengan wali murid?</i>		
330 331 332 333 334 335 336 337 338 339	Bahagiaanya aku kalau orang tua itu perhatian dengan perkembangan anaknya, Inisiatif nanya, ngajakin diskusi ‘anakku di rumah gini, di sekolah gimana ya bun?’. Bagus loh orang tua yang perhatian gitu sama anaknya	Narasumber menilai penyebab ia merasakan emosi bahagia ketika wali murid berinisiatif mengajak diskusi tentang perkembangan anaknya	Menilai emosi bahagia
	<i>Kalau faktor bahagia yang berasal dari siri sendiri terus terbawa ketika interaksi dengan wali murid?</i>		
340 341 342 343 344	Nggak tau mbak. Suasana bareng-bareng yang menyenangkan malah bisa bikin mood jelek jadi bagus mbak malahan.	Suasana yang menyenangkan membantu narasumber mengelola emosi negatif menjadi emosi positif	Suasana lingkungan

Lampiran 9 transkrip wawancara, komentar eksploratoris, tema emergen partisipan 5

Nama (inisial) : IB
 Umur : 45 tahun
 Status Perkawinan : Menikah

	Transkrip Orisinal	Komentar Eksploratif	Tema Emergen
	<i>Emosi apa saja yang bunda I rasakan ketika berinteraksi dengan anak usia dini selama mengajar di PAUD Assalam? (Peneliti menunjukkan catatan 6 emosi dasar manusia Paul Ekman yaitu; bahagia, sedih, marah, takut, jijik, dan kejutan)</i>		
1	Bahagia, sedih, marah	Narasumber mengenali emosi yang dirasakan ketika berinteraksi dengan anak didiknya	Memahami emosi
	<i>Bisa minta tolong ceritakan apa yang membuat bunda I merasakan emosi bahagia ketika berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		
2 3 4 5 6 7	Ya itu, kalau anak-anaknya lagi pada anteng pas belajar, terus ibaratnya itu apa ya, kalau lagi belajar paham gitu apa yang kita sampaikan.	Emosi kebahagiaan narasumber saat berinteraksi dengan anak didiknya muncul dari suasana kelas yang terkendali dan kemampuan anak didiknya dalam menangkap pembelajaran	Memaknai emosi bahagia
	<i>Antengnya anak usia dini menurut bunda I itu gimana sih?</i>		

8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21	Kita kan kalau belajar duduknya melingkar ya mbak terus ada meja di tengah, nah saya seneng kalau anak-anak pada duduk memperhatikan, kalau ditanya ngejawab, nggak ada yang duduk meja, nggak ada yang main dibawah meja, nggak ada yang lari-larian sama ngeberantakin bahan maianan yang buat pembelajaran.	Narasumber menjelaskan kondisi ideal dalam kelas seperti kelas yang terkendali, anak yang tertib dan fokus pada pembelajaran, serta keterlibatan anak dalam kegiatan belajar mengajar yang mempengaruhi emosi bahagia narasumber	Memaknai emosi bahagia
	<i>Bisa minta tolong ceritakan apa sih yang membuat bunda I merasakan emosi sedih ketika berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		
22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32	Sedih itu kan biasanya anak itu tidak bisa konsentrasi dikelas. ibaratnya gini loh, anak itu suka menggoda temennya, jahil ke temen-temennya, saling toel-toel gitu terus mereka sibuk guyon sendiri. Akhirnya kelas kan jadi ramai itu mbak, nggak jadi-jadi belajar.	Narasumber merasa sedih ketika anak didiknya tidak dapat berkonsentrasi dalam pembelajaran, seperti saat mereka mengganggu teman atau terlibat dalam keusilan satu sama lain yang berdampak pada terganggunya proses belajar.	Memaknai emosi sedih
	<i>Yang lainnya bun, misal sebelum ngajar udah sedih terus terbawa saat berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		
33 34	Kalau lagi kesel sih mbak. Ya tubuhnya ya pikirannya.	Emosi kesedihan narasumber muncul dari permasalahan internal dirinya sendiri dimana narasumber merasakan lelah secara fisik dan psikis yang berdampak pada emosi sedih saat	Memaknai emosi sedih

		berinteraksi dengan anak didiknya	
	<i>Kesalnya ini disebabkan oleh apa bun?</i>		
35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75	Ya macem-macem mbak. Saya itu kalau nggak musim liburan nggak bisa santai-santai, soalnya pagi ngajar sore ngajar. Apalagi di sekolah sore apa-apa saya semua. yang mimpin pembukaan doa bareng sampe masuk, yang ngisi kelas kalau gurunya kosong juga saya, yang nyatetin urunan, yang ngatur bisyaroh guru, macem-macem pokoknya saya juga. Terus saya njahit juga kan mbak. Njahit juga kesel mbak, apalagi nak pikiran wes buyar, mesti ada aja masalahnya. kadang nak wis nggak sanggup pengen nolak, tapi nggak enak soalnya yang njahitin itu tetangga atau nggak saudara. Kadang saya nolak juga mereka maksa-maksa, yo saya kan juga takut mbak nak jahitannya nggak bisa selesai tepat waktu. Gawean rumah saya beruntung banget, kebantu sama anak saya yang sudah gede sama suami saya juga. Paling saya cuma masak, nyiapin makanan, sama nata baju ke lemari. Sudah kebantu banyak aja masih keteteran, tidurnya malam terus, nggak kebayang saya kalau nggak ada yang bantu.	Narasumber menjelaskan lebih mendalam mengenai penyebab rasa lelah fisik dan psikis yang berdampak pada emosi sedih yang dirasakannya saat berinteraksi dengan anak didiknya yaitu multi perannya sebagai guru paud, guru madrasah diniyyah, penjahit, serta ibu rumah tangga.	Memaknai rasa sedih

	<i>Apa yang bunda I lakukan untuk mengelola emosi sedih yang bunda rasakan ketika berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		
76 77 78 79	Mikir aja sih mbak. wajarlah namanya juga anak-anak. Nggak bisa nek dikon anteng lama.	Narasumber berusaha merasionalisasi sebagaimana adanya karakter anak usia dini yang aktif sehingga sulit menciptakan kelas yang tertib sebagai upaya untuk mengatur emosi sedihnya	Refleksi
	<i>Bagaimana respon yang bunda I tampilkan ketika merasakan emosi sedih ketika berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		
80 81 82 83 84	Meskipun mumet, capek ya mbak namanya ngadepin anak tetep berusaha positif. Senyum meskipun sambil tarik nafas terus.	Narasumber berusaha profesional dengan tetap menampilkan ekspresi positif	Berusaha professional
	<i>Bisa minta tolong ceritakan apa sih yang membuat bunda I merasakan emosi marah ketika berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		
85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99	Kalau anak-anak nggak bisa anteng terus terus temen yang ngajar bareng saya ilang-ilangan nggak tau kemana. Jadi jengkel sendiri harus ngatur anak sendiri. Kewalahan banget mbak ngaturnya. Nek tak biarin nanti yang lain ikut-ikutan. Nyetrum istilahnya mbak. Tapi nek saya ngatur sendiri belajarnya jadi mandek-mandek. Kan jadi nggak enak juga to mbak. Kayak	Narasumber merasa marah dan jengkel ketika mengelola kelas yang tidak terkendali. Sementara rekan kerja yang seharusnya membantu narasumber tidak ada di tempat.	Memaknai emosi marah

100 101	tadi udah sampai mana nanti ngulang lagi dari awal.		
	<i>Gambaran tidak bisa antengnya anak usia dini menurut jenengan itu itu gimana bun?</i>		
102 103 104 105 106 107 108	Ada yang naik meja, terus main dibawah kolong meja, ada yang lari-larian terus bikin berantakan mainan yang buat pembelajaran, pokoknya wes tenan susah diatasi.	Narasumber menjelaskan lebih detail gambaran tingkah laku anak didiknya yang aktif, yang membuat ia kewalahan mengelola kelas bila tidak dibantu rekan kerja sehingga ia menjadi marah. Tingkah lakunya bervariasi, seperti naik meja, berlari-lari, dan mengacaukan mainan pembelajaran.	Memaknai emosi marah
	<i>Apa yang bunda I lakukan untuk mengelola emosi marah yang bunda rasakan ketika berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		
109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120	Namanya juga guru mbak kudu kuat sabar sama pinter-pinter ngatur perasaan. Nak orang jawa bilang, ususe diulur seng dowo. Tur Polahnya anak paud juga nggak separah polahnya anak sekolah sore mbak. Kalau anak sekolah sore wes lebih sering saya ngamuknya. Tapi anaknya juga nggak kapok-kapok.	Narasumber mengelola emosi marah dengan memberikan pandangan bahwa guru harus sabar dan pandai mengatur emosi Narasumber juga menggunakan Istilah jawa “ <i>ususe diulur seng dowo</i> ”, untuk menggambarkan kesabaran dalam mengelola emosi marah dalam menghadapi anak didik yang penuh tantangan	Penilaian ulang kognitif Budaya Pengalaman hidup

		Pengalaman peristiwa lain sebagai guru di sekolah yang berbeda membuat narasumber terlatih kesabaran dan ketahanannya dalam mengelola emosi	
	<i>Bagaimana respon yang bunda I tampilkan ketika merasakan emosi marah saat berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		
121 122 123 124 125 126 127 128	Anak-anak yang nggak bisa anteng langsung saya pegang, saya peluk, terus saya dudukkan lagi. Kalau pake omongan lama, nggak didengar juga. Apalagi anak-anak sekarang, sulit nek dikandani.	<p>Narasumber menggunakan pendekatan fisik (non-verbal) yang lembut untuk mengatasi situasi yang menyebabkan ia merasa marah</p> <p>Narasumber merefleksi bahwa pendekatan dengan verbal kurang efektif untuk menarik perhatian anak didiknya</p>	<p>Pendekatan fisik yang lembut</p> <p>Refleksi</p>
	<i>Emosi apa saja yang bunda I rasakan ketika berinteraksi dengan rekan kerja selama mengajar di PAUD Assalam? (Peneliti menunjukkan catatan 6 emosi dasar manusia Paul Ekman yaitu; bahagia, sedih, marah, takut, jijik, dan kejutan)</i>		
129	Bahagia, sedih, marah	Narasumber memahami emosi yang ia rasakan ketika berinteraksi dengan rekan kerja	Memahami emosi
	<i>Bisa minta tolong diceritakan apa yang membuat bunda I merasakan emosi bahagia saat berinteraksi dengan rekan kerja?</i>		

130 131 132 133 134 135	Kalau rekan kerja bisa diajak kerja sama dengan baik. Ibaratnya dia tanggung jawablah sama tugasnya. Nggak ilang-ilangan.	Emosi kebahagiaan yang narasumber rasakan saat berinteraksi dengan rekan kerja muncul dari kerja sama yang terjalin dengan baik. Rasa tanggung jawab rekan kerja pada tugasnya membuat narasumber merasa nyaman dan puas.	Memaknai emosi bahagia
	<i>Terus boleh minta tolong diceritakan apa yang membuat bunda I merasakan emosi sedih saat berinteraksi dengan rekan kerja?</i>		
136 137 138 139 140 141 142 143 144 145	Kalau rekan kerja beberapa izin barengan. Izinnya ndadak dan belum buat pembelajaran lagi. Wah itu sih beneran mbak, kewalahan banget. Harus berangkat lebih pagi buat nyiapin pembelajaran dan nyiapin diri buat ngadepin anak-anak.	Narasumber mengalami emosi sedih sebab beban kerja yang bertambah ketika menghadapi situasi beberapa rekan kerja izin bersamaan dan mendadak, serta bahan ajar yng belum dipersiapkan.	Memaknai emosi sedih
	<i>Apa yang bunda I lakukan untuk mengelola emosi sedih saat berinteraksi dengan rekan kerja?</i>		
146 147 148 149 150 151 152 153 154	Ya nggak gimana-mana mbak mau gimana lagi. Izin juga pada ada alasannya. Yang masih pada kuliah, ada yang izin PPL, KKN, terus ada yang izin sakit, takzizah, macem-macemlah. Jadi ya maklum.	Narasumber mengelola emosi sedih ketika berinteraksi dengan rekan kerja dengan menerima kenyataan bahwa alasan izin rekan kerja merupakan alasan yang dapat dimaklumi.	Penerimaan
	<i>Bagaimana respon yang bunda I tampilkan ketika merasakan emosi sedih saat berinteraksi dengan rean kerja?</i>		

155 156 157 158 159 160 161	Biasanya sama rekan kerja yang ada udah nggak mikir perasaan. Langsung cepet-cepet buat pembelajaran. Nanti kalau sudah agak nyantai saling sambat dan nyemangetin	Narasumber merespon emosi sedihnya ketika rekan kerja banyak yang izin dengan tidak berlarut pada emosi dan fokus pada pekerjaan yang harus dilakukan Narasumber dengan rekan kerja yang ada saling berbagi keluhan dan memberi dukungan	Fokus pada tanggung jawab Saling memberi dukungan
	<i>Bisa minta tolong diceritakan apa yang membuat bunda I merasakan emosi marah saat berinteraksi dengan rekan kerja?</i>		
162 163 164 165 166 167	Kalau lagi ilang-ilangan gitu. nggak tanggung jawab sama tugasnya. Jadi saya yang harus handle kelas sendiri. Kan ya saya yang kewalahan to.	Emosi marah yang dialami narasumber muncul dari rekan kerja yang tidak bertanggung jawab dengan pekerjaannya yang membuat ia kewalahan sebab mengelola kelas sendirian	Memaknai emosi marah
	<i>Bisa minta tolong dijelaskan lebih lanjut, maksud ilang-ilangan itu bagaimana sih?</i>		
168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179	Ibaratnya ya mbak. Kita kan ngajar berdua. Nah kita kan bagi tugas, ada yang ngajar ada yang bantu nertibin anak. Kadang itu temen saya ilang-ilangan. Bilang ambil mainan di kantor tapi nggak mbalik-balik. Jadikan saya yang kewalahan kalau ngatur anak-anak sendiri. Jadi sebel.	Narasumber menjelaskan situasi “ilang-ilangan” yang membuat ia marah yaitu ketika rekan kerja mengklaim akan mengambil sesuatu yang dibutuhkan di kelas namun tidak kembali untuk menjalankan tugas yang seharusnya dikerjakan, seperti membantu menertibkan anak-anak.	Memaknai emosi marah

	<i>Tindakan apa yang bunda I lakukan untuk mengelola emosi marah saat berinteraksi dengan rekan kerja?</i>		
180 181 182 183 184 185 186 187 188	Berusaha menyabarkan diri, masa ya sama temen sendiri geheran adu mulut. Nggak enaklah, mbak. Buat saya ya mending dipendem daripada hubungannnya jadi saling nggak enak. Apa lagi Setiap hari ketemu.	Narasumber mengelola emosi marah ketika berinteraksi dengan rekan kerja dengan berupaya menyabarkan diri dan menghindari konfrontasi secara langsung, Narasumber memiliki pemikiran bahwa jika melakukan konfrontasi dan berjalan tidak baik akan membuat hubungan dengan rekan kerja renggang	Menekan emosi Penilaian ulang kognitif
	<i>Bagaimana respon yang bunda I tampilkan saat berinteraksi dengan rekan kerja?</i>		
189 190 191 192 193	Saya diam aja mbak, nggak negur. Soalnya ya tahu sendiri kalau negur, gak diterima jadinya malah nggak baik.	Narasumber menunjukkan respon diam untuk menghindari konflik saat mengalami emosi marah ketika berinteraksi dengan rekan kerja	Menghindari konflik
	<i>Emosi apa saja yang bunda I rasakan ketika berinteraksi dengan wali murid selama mengajar di PAUD Assalam? (Peneliti menunjukkan catatan 6 emosi dasar manusia Paul Ekman yaitu; bahagia, sedih, marah, takut, jijik, dan kejutan)</i>		
194	Sedih, marah	Narasumber memahami emosi yang dirasakan	Memahami emosi

		ketika berinteraksi dengan wali murid	
	<i>Bisa minta tolong diceritakan apa yang membuat bunda I merasakan emosi sedih ketika berinteraksi dengan anak usia dini?</i>		
195 196 197 198 199 200 201 202	Saya merasa sedih kalau ada orang tua menemui saya atau kadang telpon kalau belum bisa bayar iuran atau spp. Sebagai sesama orang tua yang juga punya anak ya mbak saya kayak ikut ngerasa sedih.	Emosi sedih yang narasumber rasakan ketika berinteraksi dengan wali murid muncul dari rasa empati sebagai sesama orang tua saat mengetahui ada wali murid yang mengalami kesulitan keuangan untuk kebutuhan pendidikan anak	Memaknai emosi sedih
	<i>Apa yang Bunda I lakukan untuk mengelola emosi sedih ketika berinteraksi dengan wali murid?</i>		
203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220	Yang sekolah di PAUD sini kan masih orang-orang yang sedesa sini mbak. Pahamlah saya gimana ekonomi orang-orang sini gimana. Yang namanya orang tua kan pengennya anaknya sekolah, gimana caranya akan diusahakan. Saya juga orang tua Pahamlah. Jadi maklum. Yang penting buat saya itu bilang, biar sekolah bisa ngasih tindakan, ngasih dispensasi potongan atau apa. Daripada diem-diem aja, anaknya kayak nggak diurusi	Narasumber mengelola emosi sedih yang disebabkan oleh permasalahan ekonomi wali murid yang berdampak pada biaya sekolah anak dengan memahami kondisi ekonomi masyarakat sekitar lingkungan sekolah dan bersikap memaklumi Kemampuan regulasi emosi narasumber dipengaruhi oleh kecerdasan emosi dimana ia dapat berempati dengan kondisi wali murid	Penilaian ulang kognitif Kecerdasan emosi
	<i>Bagaimana respon yang bunda I tampilkan ketika</i>		

	<i>merasakan emosi sedih saat berinteraksi dengan wali murid?</i>		
221 222 223 224 225 226 227 228	Dalam hati nggrentes. Tapi saya paling bilang ke wali murid gapapa, maklum, uangnya masih digunakan untuk kebutuhan mendesak lain. Kalau sudah matur begini saya juga lega, jadi jelas.	Narasumber merespon emosi sedih dengan menenangkan wali murid yang mengalami kesulitan keuangan untuk membayar iuran atau SPP dan memberikan dukungan moral, meskipun dalam hati merasakan keprihatinan.	Melakukan komunikasi suportif
	<i>Terus bun, Bisa minta tolong diceritakan apa yang membuat bunda I merasakan emosi marah saat berinteraksi dengan wali murid?</i>		
229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240	Kadang ada wali murid yang terlalu maksain anaknya belajar mbak. Biar bisa baca, bisa nulis lebih cepet. Setelah tak cari tahu ternyata itu gara-gara anak tetangganya yang udah sama-sama sekolah tapi beda tempat udah bisa, tapi anaknya belum. Jadi dia merasa kalau anaknya lambat.	Narasumber merasa marah ketika ada wali murid yang terlalu memakasa anak belajar di luar kemampuan dan tahap perkembangan mereka, terutama dalam hal membaca dan menulis	Memaknai emosi marah
	<i>Tindakan apa yang bunda I lakukan untuk mengelola emosi marah saat berinteraksi dengan wali murid?</i>		
241 242 243 244 245 246 247 248 249	Sadar aja mbak lingkungan disini emang gitu. Ya nggak semuanya sih tapi pada beberapa orang jadi mempengaruhi gituloh mbak. Ada orang yang ngomong anaknya udah bisa ini itu terus ditanyain anakmu udah	Narasumber mengelola emosi marahnya dengan menyadari sumber permasalahan yang memengaruhi harapan orang tua terhadap perkembangan anak, dimana beberapa orang tua tidak memahami	Penilaian ulang kognitif

250	bisa belum jadi bingung	bahawa perkembangan	
251	kok anakku belum bisa ya	anak berbeda dan setiap	
252	dan jadi nuntut anaknya	anak memiliki ritme	
253	biar cepet-cepet bisa. Jadi	yang berbeda	
254	emang harus dikasih tahu		
255	pelan-pelan. Kemampuan		
256	anak itu beda-beda. Nggak		
257	bisa disamakan.		
	<i>Bagaimana respon yang bunda I tampilkan ketika merasakan emosi marah saat berinteraksi dengan wali murid?</i>		
258	Orang tuanya kan pas	Ketika mengalami	Komunikasi
259	ketemu gitu bilang anak	emosi marah sebab	
260	saya kok belum bisa baca	tuntutan yang tidak	
261	tulis bu, anaknya tetangga	realistis mengenai	
262	saya sekolah di sana sudah	perkembangan anak	
263	bisa. Saya kasih	dari wali murid,	
264	pemahaman pelan-pelan	narasumber berusaha	
265	ke orang tuanya untuk	memberikan pengertian	
266	memahami perkembangan	mengenai	
267	setiap anak itu berbeda,	perkembangan anak	
268	belajarnya bertahap saja.	secara sabar dan	
269	Meskipun dalam hati	perlahan.	
270	jengkel ya mbak.		

Lampiran 10 tema superordinat partisipan 1

Tema Superordinat	Tema Emergen	Baris
Penilaian emosi	Menyadari emosi	1 128-129 198
	Identifikasi emosi bahagia	2-9 10-25 26-33 210-214
	Identifikasi emosi sedih	34-37 55-62 137-145
	Identifikasi emosi marah	77-81 172-178
Pengaturan emosi	Pengalihan perhatian	63-67
	Menyabarkan diri	102-103
	Afirmasi	107-109
	Distraksi	150-153
	Penilaian ulang	185-186
	Pemilihan situasi	195-196
Respon emosi	Mengabaikan	68-69
	Berteriak	104-106
	Agresif verbal dan non verbal	110-116
	Mengendalikan diri	117-123
	Menghindari interaksi	153-158 159-162
	Membatasi komunikasi	166-168
	Dendam	187-185
Faktor yang mempengaruhi	Stress	70-76
	Suasana hati	124-127

Lampiran 11 tema superordinat partisipan 2

Tema Superordinat	Tema Emergen	Baris
Penilaian emosi	Mengenal emosi	1-2 268 349
	Analisis emosi bahagia	3-20 269-274
	Analisis emosi sedih	38-40 72-76 284-291 297-302
	Analisis emosi marah	134-147 166-168
	Analisis emosi takut	250-255 325-329 351-356
Pengaturan emosi	Distraksi	93-98
	Pengambilan jeda	148-153 330
	Afirmasi	250-262
	Distraksi dengan humor	312-315 303-308
	Penghindaran	331-333
	Berbicara dengan diri sendiri	334-336 362-369
	Berani menghadapi	388-397
	Perubahan kognitif	376-383
Respon emosi	Profesional mengajar	104-105
	Kehilangan gairah mengajar	105-111
	Memberi dukungan pada anak didik	112-121
	Memberi ancaman	154-163
	Tindakan penuh kehati-hatian	263-267
	Murung	309-311
	Sikap pasif	316-320
	Waspada	337-345
	Pasrah	346-348
	Menghindari interaksi	370-375
Faktor yang mempengaruhi	Dukungan sosial	98-102 221-225
	Pengalaman mengajar	248-250
	Faktor internal	241-244

Lampiran 12 tema superordinat partisipan 3

Tema Superordinat	Tema Emergen	Baris
Penilaian emosi	Memahami emosi	1 169 321
	Menginterpretasi emosi bahagia	2-9 15-21 77-79 170-184 322-325
	Menginterpretasi emosi sedih	22-34
	Menginterpretasi emosi marah	63-77 188-200 201-207 326-342
	Menginterpretasi emosi jijik	149-153
	Menginterpretasi emosi takut	232-245 267-289
Pengaturan emosi	Fokus pada penyelesaian masalah	36-40
	Komunikasi intrapersonal	41-48
	Mengendalikan diri	101-103
	Modifikasi situasi	157-160 304-306
	Penekanan emosi	208-212
	Katarsis	216-222
	Berani menghadapi	290-295
	Penerimaan	300-303
	Komunikasi intrapersonal	348-352
Respon emosi	Berusaha tetap profesional	49-56
	Gaya mengajar agresif	88-92
	Respon emosi impulsif agresif nonverbal	103-111
	Respon emosi agresif terkontrol	131-136
	Memberi ancaman	141-144
	Mual dan muntah	161-168
	Asertif-agresif	224-231
	Pasif-aktif	307-313
	Penekanan emosi	314-320 353-356
Faktor yang mempengaruhi	Dukungan rekan kerja	56-62
	Pengalaman hidup	118-130

Lampiran 13 tema superordinat partisipan 4

Tema Superordinat	Tema Emergen	Baris
Penilaian emosi	Mengenali emosi	1-2 188 329
	Menilai emosi bahagia	3-6 7-11 13-15 189-300 301-308 331-339
	Menilai emosi sedih	16-25 26-33
	Menilai emosi marah	44-51 52-56 309-315
	Menilai emosi jijik	101-114 115-117
	Menilai emosi terkejut	151-165 166-180
Pengaturan emosi	Mencari dukungan	34-35
	Fokus pada penyelesaian masalah	120-125
	Pemilihan situasi	126-132
	Modulasi respon	132-135
	Adaptasi situasi	181-183
	Pengalihan perhatian	316-321
Respon emosi	Fokus pada anak didik yang dapat dikondisikan	36-43 83-84
	Komunikasi suportif	85-93
	Kontak fisik terkontrol	94-100
	Agresif verbal dan non verbal	184-187
	Respon adaptif	324-328
	Ekspresi bersungut-sungut	
Faktor yang mempengaruhi	Faktor internal	83-100
	Kondisi lingkungan	340-344

Lampiran 14 tema superordinat partisipan 5

Tema Superordinat	Tema Emergen	Baris
Penilaian emosi	Memahami emosi	1 129 194
	Memaknai emosi bahagia	2-7 8-21 130-135
	Memaknai emosi sedih	22-32 33-34 136-145
	Memaknai emosi marah	195-202 85-92 102-108 162-167 168-179 229-233
Pengaturan emosi	Refleksi	76-79 124-128
	Penilaian ulang	109-112 184-188 201-211 241-257
	Penerimaan	146-154
	Menekan emosi	180-182
Respon emosi	Berusaha profesional	80-84
	Pendekatan fisik yang lembut	121-124
	Fokus pada tanggung jawab	155-158
	Saling memberi dukungan	159-161
	Menghindari konflik	189-193
	Melakukan komunikasi suportif	221-228
	Mengajak berkomunikasi dengan baik	258-268
Faktor yang mempengaruhi	Budaya	109-114
	Pengalaman mengajar	114-120
	Gender	203-213