

## **Analisis Manajemen Stres dan Emosi Pada Guru di Sekolah: Ditinjau dari Aspek Budaya Jepang dan Indonesia**

**Muhammad Idris Effendi<sup>1</sup>, Nenie Dahniar<sup>2</sup>, Dian Sulistyowati<sup>3</sup>**

*<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Malang, Jawa Timur, Indonesia*

*<sup>3</sup>SMA Negeri 1 Gurah, Kediri, Jawa Timur, Indonesia*

*Received: 16-12-2024; Revised: 02-03-2025; Accepted: 05-03-2025; Published: 06-03-2025*

### **Abstract**

*This study investigates stress and emotion management strategies among teachers in Japanese and Indonesian state schools, focusing on how cultural factors and emotional intelligence influence coping mechanisms. Using a qualitative literature review, the research synthesizes findings from studies published over the last decade. The analysis identifies key themes, including the distinct cultural approaches of each country. Japanese teachers predominantly employ structured professional development and mindfulness practices, reflecting cultural values of self-discipline and emotional control. Conversely, Indonesian teachers rely on community-based support and spirituality, rooted in their communal and religious traditions. The findings highlight the central role of emotional intelligence in managing stress, improving resilience, and fostering effective teaching practices in both settings. Challenges such as high workloads, student discipline, and the rapid shift to online teaching during the COVID-19 pandemic underscore the need for robust coping strategies. The study concludes that culturally tailored interventions, such as mindfulness training for Japanese teachers and community-based workshops for Indonesian teachers, are essential for enhancing teacher well-being and effectiveness. Policymakers and educators should prioritize emotional intelligence development and supportive school environments to address these challenges comprehensively.*

**Keywords:** *Emotional Intelligence, Indonesia, Japan, Stress Management, Teachers*

### **1. Pendahuluan**

Mengajar adalah profesi yang sangat menuntut, tidak hanya membutuhkan keahlian dalam materi pelajaran tetapi juga kemampuan manajemen emosi yang efektif (Dong, 2022:2). Guru sering menghadapi berbagai tantangan emosional di kelas, seperti menghadapi perilaku siswa yang tidak sesuai, mengelola stres dan kelelahan mereka sendiri, serta menavigasi dinamika interpersonal yang kompleks (Akomeah et al., 2021:53; Alvinus et al., 2015:698). Manajemen emosi yang efektif sangat penting bagi guru untuk menjaga kesejahteraan mereka, membangun hubungan positif antara guru dan siswa, serta menciptakan lingkungan belajar yang kondusif (He, 2023:10; Phiri et al., 2019:3). Artikel ini bertujuan untuk memberikan analisis komprehensif tentang manajemen stres dan emosi pada guru di sekolah negara Jepang dan Indonesia.

---

<sup>1</sup> Corresponding Author. E-mail: [muhammad.idris.2305518@students.um.ac.id](mailto:muhammad.idris.2305518@students.um.ac.id)  
Telp: +62 822-3465-3188

Studi ini menggabungkan pendekatan multifaset, termasuk metode kuantitatif dan kualitatif untuk memahami lebih dalam pengalaman emosional dan strategi penanganan yang digunakan oleh guru dalam dua konteks budaya ini (Valente et al., 2018:10; Kozan et al., 2019:495). Salah satu aspek utama penelitian adalah pemeriksaan kecerdasan emosional guru, yang mencakup kemampuan mereka untuk mengenali, memahami, dan mengatur emosi mereka sendiri, serta kapasitas mereka untuk berempati dan mengelola emosi siswa mereka (Double et al., 2022:397; Punch & Russell, 2022:238). Para peneliti berhipotesis bahwa guru dengan kecerdasan emosional yang lebih tinggi akan menunjukkan strategi manajemen emosi yang lebih efektif dan mengalami tingkat stres dan kelelahan yang lebih rendah (Chung & Hou, 2017; Keller et al., 2014:15).

Selain itu, penelitian ini mengeksplorasi peran faktor budaya dalam membentuk pengalaman emosional dan mekanisme penanganan guru. Jepang dan Indonesia memiliki tradisi budaya dan sistem pendidikan yang berbeda, yang dapat memengaruhi cara guru memandang dan mengelola emosi mereka (Campos et al., 2011:40; Fang, 2018). Dengan membandingkan pengalaman guru di kedua negara ini, para peneliti berharap dapat mengungkap kesamaan dan perbedaan lintas budaya dalam manajemen stres dan emosi (Boateng & Agyei, 2014; Wisma et al., 2018).

Studi ini memilih sekolah di Jepang sebagai bahan perbandingan dengan sekolah di Indonesia karena Jepang dikenal memiliki sistem pendidikan yang sangat terstruktur, disiplin yang tinggi, serta pendekatan regulasi emosi berbasis *mindfulness* dan pengendalian diri. Budaya Jepang yang berorientasi pada harmoni sosial dan hierarki kerja yang ketat menciptakan lingkungan kerja yang berbeda dari Indonesia. Sebaliknya, Indonesia memiliki sistem pendidikan yang lebih berbasis dukungan sosial dan spiritual, di mana guru cenderung mengandalkan komunitas dan nilai-nilai keagamaan untuk mengatasi stres.

Dengan membandingkan pengalaman guru di kedua negara ini, penelitian ini dapat mengungkap bagaimana perbedaan budaya mempengaruhi strategi manajemen stres dan emosi, serta mengidentifikasi praktik terbaik yang dapat diadaptasi di masing-masing konteks pendidikan. Jepang dipilih karena memiliki pendekatan struktural yang mapan dalam pengembangan profesional guru, yang dapat menjadi referensi dalam meningkatkan sistem dukungan bagi guru di Indonesia. Sebaliknya, pendekatan komunitas di Indonesia juga dapat memberikan wawasan bagi Jepang dalam meningkatkan aspek kesejahteraan sosial bagi guru.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur untuk menganalisis manajemen stres dan emosi pada guru di sekolah negara Jepang dan Indonesia. Metode studi literatur dipilih untuk memberikan gambaran komprehensif tentang topik ini berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya. Proses pengumpulan data dilakukan melalui pencarian literatur dari berbagai sumber, seperti jurnal ilmiah, buku, dan laporan penelitian. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian literatur meliputi "stres guru", "manajemen emosi guru", "kecerdasan emosional guru", "budaya Jepang", "budaya Indonesia", dan istilah terkait lainnya.

Seleksi literatur dilakukan berdasarkan kriteria inklusi, yaitu: 1) Penelitian yang berfokus pada stres guru dan manajemen emosi, 2) Penelitian yang membandingkan pengalaman guru di Jepang dan Indonesia, 3) Penelitian yang mengkaji peran kecerdasan emosional dalam manajemen emosi guru, dan 4) Penelitian yang diterbitkan dalam 10 tahun

terakhir. Literatur yang tidak memenuhi kriteria inklusi akan dikeluarkan dari analisis. Analisis data dilakukan secara kualitatif dengan mensintesis temuan utama dari literatur yang terpilih. Peneliti akan mengidentifikasi tema-tema utama, kesamaan dan perbedaan antara guru di Jepang dan Indonesia, serta menerapkan hasil studi ke dalam praktik.

Analisis akan difokuskan pada aspek-aspek berikut: 1) Pengalaman stres dan tantangan emosional yang dihadapi oleh guru di Jepang dan Indonesia; 2) Strategi manajemen emosi yang digunakan oleh guru di kedua negara; 3) Peran kecerdasan emosional dalam memengaruhi strategi manajemen emosi guru; 4) Pengaruh faktor budaya terhadap pengalaman dan strategi manajemen emosi guru; dan 5) Implikasi hasil penelitian untuk pengembangan program profesionalisme guru dan kebijakan pendidikan. Hasil analisis akan disintesis untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang manajemen stres dan emosi guru di Jepang dan Indonesia, serta rekomendasi untuk meningkatkan kesejahteraan dan efektivitas guru di kedua negara.

### **3. Hasil dan Pembahasan**

#### **3.1 Stres dan Tantangan Emosional dalam Mengajar**

Guru di sekolah negara Jepang dan Indonesia menghadapi tantangan emosional yang signifikan karena peran mereka yang menuntut. Analisis tersebut menyoroti bahwa guru di Jepang sering mengalami stres yang terkait dengan ekspektasi masyarakat akan kesempurnaan dan kesesuaian, sementara guru Indonesia sering menghadapi stresor yang berasal dari keterbatasan sumber daya dan infrastruktur. Stresor umum di kedua negara tersebut meliputi pengelolaan kebutuhan siswa yang beragam, penyeimbangan beban kerja, dan adaptasi terhadap reformasi pendidikan.

Guru di Jepang dan Indonesia menghadapi berbagai tantangan emosional dan stres dalam profesi mereka. Salah satu tantangan utama adalah beban kerja yang tinggi, yang dapat menyebabkan kelelahan emosional (Werang, 2018:3). Guru sering menghadapi tugas yang beragam dan tuntutan multifaktorial dalam pekerjaan mereka, yang dapat menyebabkan stres psikoemosional yang tinggi (Joffe-Luiniené et al., 2021:45). Selain itu, faktor-faktor seperti disiplin siswa, tekanan waktu, ukuran kelas yang besar, peningkatan beban kerja, konflik peran, dan kondisi kerja yang buruk juga dikaitkan dengan stres guru (Ssenyonga & Hecker, 2021:40). Tantangan lain yang dihadapi guru di kedua negara terkait dengan transisi ke pengajaran daring selama pandemi COVID-19. Studi telah menunjukkan bahwa guru di Jepang dan Indonesia mengalami stres dan emosi negatif karena tuntutan pengajaran jarak jauh (Jakubowski & Sitko-Dominik, 2021:32; Messineo & Tosto, 2022:56; Mishra et al., 2020:543). Mereka harus cepat beradaptasi dengan teknologi dan metode pengajaran baru, yang dapat menyebabkan kecemasan dan stres (Messineo & Tosto, 2022:73). Selain itu, guru juga harus mengatasi dampak psikologis pandemi terhadap siswa, seperti ketidakseimbangan sosial-emosional dan beban keuangan (Mishra et al., 2020:542). Untuk mengatasi tantangan ini, guru di Jepang dan Indonesia perlu mengembangkan kompetensi emosional dan strategi koping yang efektif (Gu et al., 2022:33; Xu et al., 2021:21). Pelatihan kecerdasan emosional dan regulasi emosi dapat membantu guru mengelola stres dan emosi negatif (Xu et al., 2021:87). Selain itu, dukungan sosial dari rekan kerja dan manajemen sekolah juga penting untuk mengurangi dampak negatif stres (Muenchhausen et al., 2021:76).

Penelitian juga menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti efikasi diri guru, iklim sekolah, dan penerapan pembelajaran sosial emosional (SEL) dapat memengaruhi tingkat stres

dan emosi guru (Collie et al., 2012:21). Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan faktor-faktor tersebut dapat membantu guru mengatasi tantangan emosional dan stres dalam mengajar. Secara keseluruhan, guru di Jepang dan Indonesia menghadapi berbagai tantangan emosional dan stres yang kompleks, terutama selama pandemi COVID-19. Pendekatan multidimensi yang mencakup pengembangan kompetensi emosional guru, dukungan organisasi, dan peningkatan kondisi kerja diperlukan untuk mengatasi masalah ini secara efektif.

## **3.2 Strategi Manajemen Emosi**

### **3.2.1 Guru Jepang**

Pembahasan tentang strategi manajemen emosi yang diterapkan oleh guru-guru Jepang menunjukkan bahwa mereka cenderung mengandalkan program pengembangan profesional terstruktur dan praktik berbasis kesadaran. Penekanan budaya Jepang pada disiplin diri juga memainkan peran penting dalam pendekatan mereka terhadap regulasi emosi (Carsley et al., 2017:693; Huang, 2023:14). Budaya Jepang yang menekankan disiplin diri juga memainkan peran penting dalam pendekatan guru-guru Jepang terhadap regulasi emosi. Praktik kesadaran dan pengembangan profesional terstruktur sejalan dengan nilai-nilai budaya Jepang yang menekankan pengendalian diri dan kesadaran diri (Carsley et al., 2017:693). Hal ini memungkinkan guru-guru Jepang menjadi lebih efektif dalam mengelola emosi mereka dan mengatasi tantangan dalam mengajar (Carsley et al., 2017). Guru-guru Jepang cenderung mengandalkan program pengembangan profesional terstruktur dan praktik kesadaran untuk mengelola emosi mereka. Penekanan budaya pada disiplin diri memainkan peran penting dalam pendekatan mereka terhadap regulasi emosi. Studi menunjukkan bahwa guru-guru Jepang menggunakan strategi seperti penekanan ekspresif dan penilaian ulang kognitif untuk menangani tantangan profesional (Morris et al., 2020:14).

### **3.2.2 Guru Indonesia**

Pembahasan strategi pengelolaan emosi yang diterapkan oleh guru-guru Indonesia menunjukkan bahwa mereka cenderung mengandalkan dukungan berbasis komunitas dan spiritualitas untuk mengatasi tantangan emosional. Praktik keluarga dan keagamaan merupakan bagian integral dari mekanisme koping mereka (Suharyat et al., 2022:35; , Pheeneey & Klieve, 2015:67; , Cebollero-Salinas et al., 2022:56). Guru-guru Indonesia memanfaatkan jaringan sosial dan dukungan komunitas untuk mengelola emosi mereka. Penelitian menunjukkan bahwa guru-guru di Indonesia dapat berpartisipasi aktif dalam komunitas pembelajaran profesional, berbagi sumber daya dan praktik terbaik, serta saling mendukung (Suharyat et al., 2022:235; , Pheeneey & Klieve, 2015:68). Hal ini memungkinkan mereka untuk mengembangkan kompetensi sosial-emosional dan meningkatkan efikasi diri (Cebollero-Salinas et al., 2022:57).

Selain itu, guru-guru Indonesia juga mengandalkan praktik spiritual dan keagamaan untuk mengatasi tantangan emosional. Kepercayaan dan praktik keagamaan merupakan bagian integral dari mekanisme koping mereka (Allen et al., 2017; , Rasmitadila et al., 2020). Penelitian menunjukkan bahwa guru dengan tingkat spiritualitas tinggi cenderung lebih tangguh dan lebih mampu mengelola stres. Budaya Indonesia, yang kental dengan nilai-nilai keluarga dan religiusitas, juga memainkan peran penting dalam pendekatan guru terhadap regulasi emosi. Guru-guru Indonesia sering melibatkan keluarga dan komunitas agama mereka

dalam upaya mereka untuk mengatasi tantangan emosional yang mereka hadapi. Hal ini sejalan dengan norma-norma budaya Indonesia yang menekankan pentingnya hubungan sosial dan praktik spiritual. Secara keseluruhan, strategi manajemen emosional yang diterapkan oleh guru-guru Indonesia menunjukkan bahwa mereka lebih mengandalkan dukungan sosial dan praktik spiritual daripada pada program pengembangan profesional yang terstruktur. Pendekatan ini mencerminkan nilai-nilai budaya Indonesia yang kuat dan memungkinkan guru untuk lebih efektif mengatasi tantangan emosional dalam mengajar (Suharyat et al., 2022; - Budiyanto et al., 2019).

Guru-guru Indonesia sering memanfaatkan dukungan berbasis komunitas dan spiritualitas untuk mengatasi tantangan emosional. Praktik keluarga dan keagamaan merupakan bagian integral dari mekanisme koping mereka. Penelitian menyoroti bahwa guru-guru di Indonesia menggunakan berbagai strategi pengaturan emosi, termasuk pemilihan situasi, modifikasi situasi, pengalihan perhatian, penilaian ulang kognitif, penekanan, dan mencari dukungan sosial (Amijaya, 2024). Selain itu, dalam konteks pengajaran bahasa Inggris sebagai bahasa Asing (EFL) di Indonesia, guru mengadopsi strategi khusus untuk mengelola emosi selama proses pengajaran. Strategi-strategi ini termasuk terlibat dalam kegiatan yang menghibur untuk mengurangi kemonotonan, relaksasi diri, dan menghindari bahasa kasar saat frustrasi. (Rahmawati et al, 2021) Perbedaan pendekatan ini mencerminkan nilai-nilai budaya yang dominan di setiap negara, di mana Jepang menekankan disiplin dan struktur, sementara Indonesia menempatkan kepentingan pada komunitas dan spiritualitas dalam praktik pengelolaan emosi guru (Pramudibyanto, 2023; Patria, 2024).

### 3.3 Peran Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional berperan penting dalam membantu guru mengelola stres dan tantangan emosional di lingkungan sekolah. Guru yang memiliki kecerdasan emosional tinggi lebih mampu mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka sendiri, serta memiliki kapasitas untuk berempati dan mengelola emosi siswa mereka. Di Jepang, kecerdasan emosional sering dikembangkan melalui pelatihan profesional yang berfokus pada mindfulness dan pengendalian emosi, sesuai dengan budaya disiplin dan harmoni kolektif. Guru di Jepang mengandalkan metode regulasi emosi seperti penekanan ekspresif dan penilaian ulang kognitif untuk menangani tantangan profesional. Di Indonesia, kecerdasan emosional lebih berkembang melalui dukungan sosial dan praktik spiritual yang mencerminkan nilai-nilai keagamaan dan kebersamaan dalam masyarakat. Guru mengandalkan komunitas serta keluarga dalam mengatasi tekanan emosional.

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri maupun orang lain. Dalam konteks pendidikan, kecerdasan emosional sangat penting bagi guru karena membantu mereka menghadapi berbagai tantangan emosional yang muncul di kelas, seperti perilaku siswa yang sulit dan tekanan kerja yang tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional yang tinggi berhubungan erat dengan kemampuan guru dalam mengelola stres dan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Di Jepang, kecerdasan emosional sering diintegrasikan ke dalam pelatihan profesional yang berfokus pada mindfulness dan pengendalian emosi, sejalan dengan budaya disiplin dan harmoni kolektif. Sebaliknya, di Indonesia, kecerdasan emosional berkembang melalui dukungan sosial dan praktik spiritual yang mencerminkan nilai-nilai keagamaan dan kebersamaan masyarakat.

Dalam konteks budaya Jepang dan Indonesia, di mana praktik pendidikan dan harapan masyarakat berbeda, implikasi kecerdasan emosional dapat terwujud dalam cara yang unik. Pendidik Jepang, misalnya, sering menekankan harmoni dan kohesi kelompok, yang sejalan dengan nilai budaya yang ditempatkan pada regulasi emosional dan hubungan interpersonal (Yoshie & Sauter, 2020). Sebaliknya, guru-guru Indonesia dapat menavigasi lanskap emosional yang lebih beragam, di mana kecerdasan emosional dapat memfasilitasi keterlibatan di kelas-kelas yang beragam secara budaya, meningkatkan interaksi guru-siswa dan hasil belajar (Dewi et al., 2022).

Penelitian yang dilakukan dalam berbagai konteks budaya menyoroti pentingnya kecerdasan emosional dalam kepemimpinan pendidikan dan kinerja guru. Misalnya, sebuah studi tentang kepala sekolah di berbagai lingkungan mengungkapkan bahwa mereka yang memiliki kecerdasan emosional yang lebih tinggi menunjukkan kualitas kepemimpinan yang lebih baik, yang berdampak positif pada kinerja guru. Temuan ini sangat relevan di Jepang, di mana struktur hierarkis dalam pendidikan memerlukan kompetensi emosional yang kuat di antara para pemimpin untuk menumbuhkan lingkungan yang mendukung bagi guru (Yoshie & Sauter, 2020). Di Indonesia, hubungan antara kecerdasan emosional dan kinerja guru juga signifikan, karena pendidik dengan kecerdasan emosional yang tinggi lebih cenderung menciptakan lingkungan belajar yang kondusif yang memenuhi berbagai kebutuhan siswa mereka (Zulkifli, 2023). Lebih jauh, kemampuan guru untuk memahami dan mengelola emosi mereka, serta emosi siswa mereka, sangat penting dalam kedua budaya, karena hal itu secara langsung memengaruhi manajemen kelas dan keterlibatan siswa (Listiyawati et al., 2022).

Persinggungan kecerdasan emosional dengan norma budaya semakin memperumit perannya dalam pendidikan. Di Jepang, norma budaya mendikte ekspresi emosi yang lebih terkendali, yang dapat memengaruhi cara guru berkomunikasi dan berinteraksi dengan siswa (Yoshie & Sauter, 2020). Hal ini berbeda dengan konteks Indonesia, di mana ekspresi emosional mungkin lebih diterima secara budaya, yang memungkinkan guru untuk terhubung dengan siswa pada tingkat yang lebih personal (Dewi et al., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional tidak hanya meningkatkan kemampuan guru untuk mengelola stres dan mencegah kejenuhan, tetapi juga menumbuhkan suasana kelas yang positif yang mendorong pembelajaran siswa (Mangas et al., 2022; Pankratova, 2020). Oleh karena itu, baik pendidik Jepang maupun Indonesia dapat memperoleh manfaat dari program pengembangan profesional yang menekankan kecerdasan emosional, membekali mereka dengan keterampilan yang diperlukan untuk menavigasi lanskap budaya mereka yang unik sekaligus meningkatkan efektivitas pengajaran dan hasil belajar siswa (Matthews, 2020; Zulkifli, 2023).

Kecerdasan emosional telah menjadi fokus utama dalam berbagai penelitian yang terkait dengan organisasi dan tempat kerja. Kecerdasan emosional dianggap sebagai kemampuan penting yang berdampak positif pada hasil, seperti mengelola kemarahan, mengurangi agresi, dan membantu individu mengatasi stres dan emosi, milik mereka sendiri maupun orang lain. Penelitian oleh Daneshi et al. (2019) menyoroti perannya dalam mengendalikan kemarahan di kalangan perawat, sementara Dong dan Howard menjelaskan bahwa kecerdasan emosional memberdayakan staf untuk menangani stres di tempat kerja secara efektif. Penelitian lain, seperti Fida et al. (2019), menunjukkan hubungan positif antara kecerdasan emosional dan kepuasan kerja. Kecerdasan emosional juga sangat relevan dalam manajemen konflik, budaya tempat kerja, dan kesejahteraan karyawan. Ullah (2021) menghubungkan kecerdasan emosional dengan manajemen konflik, sementara Ariga et al. (2020) menemukan korelasi signifikan antara kecerdasan emosional, budaya tempat kerja, dan

kinerja perawat. Vargas (2023) mengungkapkan bahwa perawat dengan kecerdasan emosional yang lebih tinggi lebih efektif dalam mengelola konflik dan membina hubungan yang harmonis. Penelitian tambahan oleh Nel (2019) dan Giorgi et al. (2016) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memoderasi efek negatif dari perundungan di tempat kerja. Pelatihan kecerdasan emosional berdampak signifikan terhadap pengembangan keterampilan interpersonal, manajemen stres, dan kesejahteraan karyawan. Narwal dan Sharma (2021) menemukan bahwa pelatihan tersebut meningkatkan kesejahteraan dan membantu individu mengelola stres secara efektif. Jurado dkk. (2020) menyoroti bahwa faktor interpersonal dari kecerdasan emosional memengaruhi keterlibatan kerja di antara perawat. Penelitian lain, seperti yang dilakukan oleh Howes (2023) dan Karim (2009), menyatakan bahwa kecerdasan emosional merupakan prediktor utama hasil positif di tempat kerja, termasuk keberhasilan dalam menavigasi kompleksitas dan dinamika lingkungan profesional.

### **3.4 Pengaruh Budaya**

#### **3.4.1 Konteks Jepang**

Dalam konteks Jepang, budaya kolektif mendorong guru untuk mengutamakan keharmonisan kelompok, yang sering kali berujung pada penekanan emosi dalam lingkungan profesional (Oplatka, 2023). Hal ini sejalan dengan temuan bahwa ekspresi emosi yang eksplisit cenderung lebih jarang digunakan oleh para pendidik yang dimodelkan di Jepang daripada di Tiongkok, yang mungkin terkait dengan penekanan budaya Jepang pada pengendalian emosi (Li, 2024). Budaya kolektif Jepang menekankan keharmonisan kelompok dan hierarki sosial yang kuat. Dalam pendidikan, hal ini tercermin dalam pendekatan pengajaran yang berfokus pada pembentukan karakter dan disiplin melalui pembiasaan. Masyarakat Jepang cenderung tidak secara eksplisit mengajarkan karakter tetapi menanamkan nilai-nilai melalui kebiasaan yang terbentuk sejak dini (Syamsurrijal, 2021). Selain itu, struktur sosial hierarkis Jepang memengaruhi perilaku linguistik dan interaksi sosial. Bahasa digunakan untuk mencerminkan dan memperkuat stratifikasi sosial yang ada, dengan berbagai tingkatan tuturan yang digunakan tergantung pada status sosial dan usia. Hal ini menunjukkan bahwa norma budaya Jepang mendorong individu, termasuk guru, untuk menyesuaikan perilaku dan ekspresi emosional mereka guna menjaga keharmonisan dan menghormati hierarki sosial (Effendi, 2024; Indriyani, 2025).

#### **3.4.2 Konteks Indonesia**

Di Indonesia, budaya yang berorientasi pada masyarakat menekankan nilai-nilai sosial dan partisipasi aktif dalam pendidikan. Metode pengajaran sering kali berfokus pada penanaman nilai, klarifikasi nilai, pemodelan, dan pembiasaan. Hal ini mencerminkan bahwa guru-guru Indonesia didorong untuk terlibat dalam diskusi terbuka dan pemecahan masalah kolektif sambil mengandalkan sistem dukungan emosional eksternal (Syamsurrijal, 2021). Selain itu, peran kuat masyarakat lokal dalam pendidikan merupakan ciri khas budaya Indonesia. Sistem pendidikan Indonesia menggarisbawahi nilai-nilai sosial dan keterlibatan masyarakat dalam pendidikan, membentuk cara guru berinteraksi dengan siswa dan masyarakat (Rurisman et al., 2024).

Perbedaan pendekatan pendidikan antara Jepang dan Indonesia mencerminkan pengaruh norma budaya masing-masing. Di Jepang, penekanan pada pembentukan karakter

melalui pembiasaan dan keharmonisan kelompok sering kali menyebabkan guru menekan ekspresi emosional pribadi untuk menjaga keseimbangan sosial. Sebaliknya, di Indonesia, keterlibatan masyarakat dan fokus pada nilai-nilai sosial mendorong guru untuk lebih terbuka dalam diskusi dan mencari dukungan emosional dari lingkungan mereka. Memahami pengaruh norma-norma budaya ini sangat penting untuk mengembangkan strategi pendidikan yang efektif yang responsif terhadap konteks sosial setiap negara.

### **3.5 Implikasi bagi Pengembangan Profesional**

Program pelatihan guru harus memprioritaskan modul tentang kecerdasan emosional dan manajemen stres untuk membekali pendidik dengan lebih baik dalam menangani tantangan di kelas (Brackett et al., 2010; Valente & Lourenço, 2020). Intervensi yang disesuaikan, seperti praktik mindfulness untuk guru Jepang dan lokakarya berbasis komunitas untuk guru Indonesia, telah terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan emosional guru (Gevorgyan, 2024). Guru dengan kecerdasan emosional yang kuat menunjukkan kepercayaan diri, kreativitas, dan fleksibilitas yang lebih besar sambil mengelola emosi mereka secara efektif dan terlibat dalam pemecahan masalah dan resolusi konflik yang konstruktif (Valente & Lourenço, 2020). Keterampilan ini sangat penting untuk menumbuhkan lingkungan kelas yang positif dan harmonis, yang penting untuk keberhasilan pengajaran dan hasil belajar siswa.

Pelatihan kecerdasan emosional tidak hanya bermanfaat bagi guru tetapi juga profesional di bidang lain, seperti perawatan kesehatan. Penelitian menyoroti bahwa pelatihan kecerdasan emosional dapat secara signifikan mengurangi kelelahan, meningkatkan ketahanan psikologis, dan meningkatkan kinerja pekerjaan secara keseluruhan (Elattar et al., 2023). Dalam konteks pendidikan, guru yang mempraktikkan kesadaran dan pengaturan diri melaporkan peningkatan fokus, keseimbangan emosional, dan ketahanan terhadap stres (Gevorgyan, 2024). Praktik ini juga membantu mereka menjaga ketenangan, kesadaran diri, dan kendali atas pikiran dan tindakan mereka. Akibatnya, program pelatihan guru harus bertujuan untuk membangun kompetensi emosional dan menumbuhkan pola pikir positif di antara para pendidik prajabatan (Öz & Kiris, 2018).

Pentingnya kecerdasan emosional melampaui pengembangan pribadi dan profesional, memengaruhi lingkungan pendidikan yang lebih luas. Program seperti CARE for Teachers telah menunjukkan bahwa kesadaran dan teknik penilaian ulang kognitif dapat secara signifikan meningkatkan kesejahteraan guru dan interaksi di kelas (Jennings et al., 2017; Crain et al., 2017). Lebih jauh lagi, kecerdasan emosional berdampak positif pada perkembangan siswa, memperkuat kebutuhan untuk mengintegrasikan pelatihan tersebut ke dalam program persiapan guru (Dubovyk et al., 2020). Pelatihan kecerdasan emosional juga mendukung peningkatan jangka panjang dalam keterlibatan, kinerja, dan inovasi, menjadikannya komponen penting pengembangan profesional bagi para pendidik (Pozo-Rico & Sandoval, 2020). Menciptakan lingkungan yang mendukung melalui pengembangan kecerdasan emosional memastikan hubungan yang lebih baik antara guru dan siswa serta meningkatkan keberhasilan pendidikan secara keseluruhan (Pattiasina, 2024; Vesely-Maillefer, 2018).

## **4. Kesimpulan**

Studi ini menyoroti pentingnya manajemen stres dan emosi di kalangan guru di sekolah Negara Jepang dan Indonesia, dengan menekankan peran konteks budaya, kecerdasan emosional, dan dukungan profesional. Guru Jepang sering kali mengandalkan program



pengembangan profesional terstruktur dan praktik berbasis kesadaran, yang mencerminkan penekanan budaya pada disiplin dan pengaturan diri. Sementara itu, guru Indonesia memanfaatkan dukungan berbasis komunitas dan spiritualitas, yang selaras dengan nilai-nilai komunal dan praktik keagamaan negara mereka. Kecerdasan emosional memainkan peran utama dalam kedua konteks tersebut, yang memungkinkan guru untuk menavigasi tuntutan emosional, mengurangi kelelahan, dan menumbuhkan lingkungan belajar yang positif. Namun, tantangan seperti beban kerja yang berat, masalah disiplin siswa, dan transisi ke pengajaran daring selama pandemi COVID-19 telah meningkatkan tingkat stres, yang menggarisbawahi perlunya strategi penanggulangan yang efektif.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa intervensi dan kebijakan yang disesuaikan sangat penting untuk mengatasi kebutuhan unik guru dalam lingkungan budaya yang berbeda ini. Bagi guru Jepang, pelatihan berbasis kesadaran dan program pengaturan emosi dapat menjadi sangat efektif, sementara guru Indonesia dapat memperoleh manfaat dari inisiatif yang meningkatkan dukungan komunitas dan mengintegrasikan spiritualitas ke dalam pengembangan profesional. Selain itu, iklim sekolah yang mendukung, sumber daya yang menangani kebutuhan psikososial, dan pelatihan kecerdasan emosional yang berkelanjutan sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan dan efektivitas profesional guru. Secara keseluruhan, pendekatan multidimensi yang peka terhadap budaya diperlukan untuk membekali guru dengan keterampilan dan sistem pendukung yang mereka butuhkan untuk mengelola stres dan emosi secara efektif, yang pada akhirnya berkontribusi pada lingkungan pendidikan yang lebih mendukung dan efektif di kedua negara.

### **Ucapan Terimakasih**

Penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang mendalam kepada Prof. Dr. Isnandar, M.T., atas bimbingan, arahan, dan dukungan yang diberikan selama perkuliahan Perilaku Organisasi di Program Pendidikan Vokasi, Program Studi S2 Pendidikan Kejuruan, Sekolah Pascasarjana, Universitas Negeri Malang. Pemikiran dan nasihat beliau telah memberikan kontribusi yang sangat berarti dalam penyusunan artikel ini. Semoga ilmu yang telah diberikan dapat menjadi inspirasi dan memberikan manfaat yang berkelanjutan untuk pengembangan keilmuan dan praktik di bidang pendidikan.

### **Referensi**

- Akomeah, C., Duah, F., & Owusu, E. (2021). A study into the nature of emotional intelligence in public and private institutions in Ghana. *Asian Journal of Social Sciences and Management Studies*, 8(2), 53-60. <https://doi.org/10.20448/journal.500.2021.82.53.60>
- Allen, W., Hyde, M., Whannel, R., & O'Neill, M. (2017). Teacher reform in Indonesia: can offshore programs create lasting pedagogical shift?. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*, 46(1), 22-37. <https://doi.org/10.1080/1359866x.2017.1355051>

- Alvinius, A., Boström, M., & Larsson, G. (2015). Leaders as emotional managers. *Leadership & Organization Development Journal*, 36(6), 697-711. <https://doi.org/10.1108/lodj-11-2013-0142>
- Amijaya, I., & Mangunsong, F. (2024). Understanding How Teachers Deal with Their Emotions : Developing Indonesian Teacher Emotional Regulation Inventory (ITERI). *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 10(4), 1292-. doi:<https://doi.org/10.33394/jk.v10i4.12918>
- Ariga, F., Purba, J., & Nasution, M. (2020). The relationship of emotional intelligence, workplace culture, and nurse performance in a private hospital in medan indonesia. *Belitung Nursing Journal*, 6(3), 73-76. <https://doi.org/10.33546/bnj.1063>
- Boateng, I. and Agyei, A. (2014). Employee's emotions: a manageable weapon for organizations. *International Journal of Human Resource Studies*, 3(4), 256. <https://doi.org/10.5296/ijhrs.v3i4.4910>
- Brackett, M., Palomera, R., Mojsa-Kaja, J., Reyes, M., & Salovey, P. (2010). Emotion-regulation ability, burnout, and job satisfaction among british secondary-school teachers. *Psychology in the Schools*, 47(4), 406-417. <https://doi.org/10.1002/pits.20478>
- Brackett, M., Palomera, R., Mojsa-Kaja, J., Reyes, M., & Salovey, P. (2010). Emotion-regulation ability, burnout, and job satisfaction among british secondary-school teachers. *Psychology in the Schools*, 47(4), 406-417. <https://doi.org/10.1002/pits.20478>
- Brackett, M., Rivers, S., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88-103. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x>
- Budiyanto, -, Sheehy, K., Kaye, H., & Rofiah, K. (2019). Indonesian educators' knowledge and beliefs about teaching children with autism. *Athens Journal of Education*, 7(1), 77-98. <https://doi.org/10.30958/aje.7-1-4>
- Cai, M., Humphrey, R., & Qian, S. (2017). Are the emotionally intelligent good citizens or counterproductive? a meta-analysis of emotional intelligence and its relationships with organizational citizenship behavior and counterproductive work behavior. *Personality and Individual Differences*, 116, 144-156. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.015>
- Campos, J., Walle, E., Dahl, A., & Main, A. (2011). Reconceptualizing emotion regulation. *Emotion Review*, 3(1), 26-35. <https://doi.org/10.1177/1754073910380975>
- Cao, Y., Gao, L., Fan, L., Jiao, M., Li, Y., & Ma, Y. (2022). The influence of emotional intelligence on job burnout of healthcare workers and mediating role of workplace violence: a cross sectional study. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.892421>

- Carsley, D., Khoury, B., & Heath, N. (2017). Effectiveness of mindfulness interventions for mental health in schools: a comprehensive meta-analysis. *Mindfulness*, 9(3), 693-707. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0839-2>
- Cebollero-Salinas, A., Escoriza, J., & Hernández, S. (2022). Social networks, emotions, and education: design and validation of e-com, a scale of socio-emotional interaction competencies among adolescents. *Sustainability*, 14(5), 2566. <https://doi.org/10.3390/su14052566>
- Chung, M. and Hou, Y. (2017). Emotional management ability of educators—a case study of university professors in taiwan. *Destech Transactions on Social Science Education and Human Science*, (etmi). <https://doi.org/10.12783/dtssehs/etmi2016/11132>
- Collie, R., Shapka, J., & Perry, N. (2012). School climate and social–emotional learning: predicting teacher stress, job satisfaction, and teaching efficacy.. *Journal of Educational Psychology*, 104(4), 1189-1204. <https://doi.org/10.1037/a0029356>
- Crain, T., Schonert-Reichl, K., & Roeser, R. (2017). Cultivating teacher mindfulness: effects of a randomized controlled trial on work, home, and sleep outcomes.. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(2), 138-152. <https://doi.org/10.1037/ocp0000043>
- Crain, T., Schonert-Reichl, K., & Roeser, R. (2017). Cultivating teacher mindfulness: effects of a randomized controlled trial on work, home, and sleep outcomes.. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(2), 138-152. <https://doi.org/10.1037/ocp0000043>
- Daneshi, F., Mirzaei, M., Motaghi, M., Pilevarzadeh, M., & Dastyar, N. (2019). Evaluation of the relationship between emotional intelligence and anger control in nurses and midwives of kashani hospital in southern iran in 2018 - a descriptive-analytical study. *Journal of Evolution of Medical and Dental Sciences*, 8(50), 3744-3748. <https://doi.org/10.14260/jemds/2019/811>
- Dewi, V., Harapan, E., & Rohana, R. (2022). The effect of teacher's emotional intelligence and work discipline toward teacher's performance. *Journal of Social Work and Science Education*, 3(1), 31-41. <https://doi.org/10.52690/jswse.v3i1.269>
- Dhaka, S. and Kashyap, N. (2017). Explicit emotion regulation: comparing emotion inducing stimuli. *Psychological Thought*, 10(2), 303-314. <https://doi.org/10.5964/psyct.v10i2.240>
- Dong, J. (2022). Analysis of emotional stress of teachers in japanese teaching process based on eeg signal analysis. *Occupational Therapy International*, 2022, 1-11. <https://doi.org/10.1155/2022/2593338>
- Double, K., Pinkus, R., & MacCann, C. (2022). Emotionally intelligent people show more flexible regulation of emotions in daily life.. *Emotion*, 22(2), 397-402. <https://doi.org/10.1037/emo0001069>
- Dubovyk, S., Mytnyk, A., Mykhalchuk, N., Ivashkevych, E., & Hupavtseva, N. (2020). Preparing future teachers for the development of students' emotional intelligence.

- Journal of Intellectual Disability - Diagnosis and Treatment, 8(3), 430-436.  
<https://doi.org/10.6000/2292-2598.2020.08.03.20>
- Dubovyk, S., Mytnyk, A., Mykhalchuk, N., Ivashkevych, E., & Hupavtseva, N. (2020). Preparing future teachers for the development of students' emotional intelligence. *Journal of Intellectual Disability - Diagnosis and Treatment*, 8(3), 430-436.  
<https://doi.org/10.6000/2292-2598.2020.08.03.20>
- Effendi, M. I., Chisbiyah, L. A., & Firdausia, F. (2024). Studi Komparasi Pelatihan Guru Vokasi di Negara Indonesia dan Jepang. *KIRYOKU*, 8(1), 12-21.  
<https://doi.org/10.14710/kiryoku.v8i1.12-21>
- Elattar, N., Osman, F., & Mahmoud, H. (2023). Effect of emotional intelligence based training program on burnout, psychological capital and job performance among psychiatric nurses. *Menoufia Nursing Journal*, 8(1), 259-276.  
<https://doi.org/10.21608/menj.2023.303432>
- Elattar, N., Osman, F., & Mahmoud, H. (2023). Effect of emotional intelligence based training program on burnout, psychological capital and job performance among psychiatric nurses. *Menoufia Nursing Journal*, 8(1), 259-276.  
<https://doi.org/10.21608/menj.2023.303432>
- Fang, L. (2018). Research on emotional management of college students from the perspective of mental health.. <https://doi.org/10.25236/socsem.2018.151>
- Fida, M., Khan, M., & Safdar, A. (2019). Job satisfaction in banks: significance of emotional intelligence and workplace environment. *Scholars Bulletin*, 05(09), 504-512.  
<https://doi.org/10.36348/sb.2019.v05i09.003>
- Fisk, G. and Friesen, J. (2012). Perceptions of leader emotion regulation and lmx as predictors of followers' job satisfaction and organizational citizenship behaviors. *The Leadership Quarterly*, 23(1), 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2011.11.001>
- Gevorgyan, A. (2024). Study of the interrelaton between knowledge of psychological self-regulation methods of the person and mindfulness (example of teachers). *Modern Psychology*, 7(1(14)). <https://doi.org/10.46991/sbmp/2024.7.1.073>
- Gevorgyan, A. (2024). Study of the interrelaton between knowledge of psychological self-regulation methods of the person and mindfulness (example of teachers). *Modern Psychology*, 7(1(14)). <https://doi.org/10.46991/sbmp/2024.7.1.073>
- Giorgi, G., Perminiene, M., Montani, F., Pérez, J., Mucci, N., & Arcangeli, G. (2016). Detrimental effects of workplace bullying: impediment of self-management competence via psychological distress. *Frontiers in Psychology*, 7.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00060>
- Gross, J. and Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387-401. <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>

- Gu, H., Mao, Y., & Qian, W. (2022). Exploring efl teachers' emotions and the impact on their sustainable professional development in livestream teaching: a chinese case study. *Sustainability*, 14(14), 8264. <https://doi.org/10.3390/su14148264>
- He, S. (2023). Study on the optimization of college students' emotion management strategies based on multivariate statistical analysis. *Applied Mathematics and Nonlinear Sciences*, 9(1). <https://doi.org/10.2478/amns.2023.2.00849>
- Howes, S. (2023). Emotional intelligence in autistic adults: a review with considerations for employers. *Sustainability*, 15(9), 7252. <https://doi.org/10.3390/su15097252>
- Huang, F. (2023). The relationship between trait mindfulness and inclusive education attitudes of primary school teachers: a multiple mediating model. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1280352>
- Huda, S., Sunaryo, W., Tukiran, M., Yusnita, N., Idarianty, I., & Sumirah, S. (2021). The relationship between training program and emotional intelligence with training effectiveness. *Jppi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 7(2), 190-196. <https://doi.org/10.29210/020211126>
- Huda, S., Sunaryo, W., Tukiran, M., Yusnita, N., Idarianty, I., & Sumirah, S. (2021). The relationship between training program and emotional intelligence with training effectiveness. *Jppi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 7(2), 190-196. <https://doi.org/10.29210/020211126>
- Hutchinson, M. and Hurley, J. (2012). Exploring leadership capability and emotional intelligence as moderators of workplace bullying. *Journal of Nursing Management*, 21(3), 553-562. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2834.2012.01372.x>
- Iftikhar, M., Qureshi, M., Qayyum, S., Fatima, I., Sriyanto, S., Indrianti, Y., ... & Dana, L. (2021). Impact of multifaceted workplace bullying on the relationships between technology usage, organisational climate and employee physical and emotional health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 3207. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063207>
- Indriyani, N., Nurjanah, N., Widiyanti, W., & Effendi, M. I. (2025). Membangun Masa Depan Berkelanjutan: Kebutuhan Gender, Pendidikan, dan Tenaga Kerja Generasi Z di Negara Jepang, Korea Selatan dan Indonesia. *KIRYOKU*, 9(1), 1-11. <https://doi.org/10.14710/kiryoku.v9i1.1-11>
- Jakubowski, T. and Sitko-Dominik, M. (2021). Teachers' mental health during the first two waves of the covid-19 pandemic in poland. *Plos One*, 16(9), e0257252. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257252>
- Jennings, P., Brown, J., Frank, J., Doyle, S., Oh, Y., Davis, R., ... & Greenberg, M. (2017). Impacts of the care for teachers program on teachers' social and emotional competence and classroom interactions.. *Journal of Educational Psychology*, 109(7), 1010-1028. <https://doi.org/10.1037/edu0000187>

- Jennings, P., Brown, J., Frank, J., Doyle, S., Oh, Y., Davis, R., ... & Greenberg, M. (2017). Impacts of the care for teachers program on teachers' social and emotional competence and classroom interactions.. *Journal of Educational Psychology*, 109(7), 1010-1028. <https://doi.org/10.1037/edu0000187>
- Joff -Luinien , R., Sabajevas, A., Vainoriene, E., Gaveliene, V., Miskelovic, A., Milisauskiene, R., ... & Vainoras, A. (2021). Emotional intelligence developing training program's impact on teachers' psycho-emotional state. *Journal of Complexity in Health Sciences*, 4(2), 45-54. <https://doi.org/10.21595/chs.2021.22327>
- Jordan, P., Ashkanasy, N., & Ascough, K. (2008). Emotional intelligence in organizational behavior and industrial-organizational psychology., 356-375. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195181890.003.0014>
- Jurado, M., Fuentes, M., Martín, A., Linares, J., Ru z, N., & Márquez, M. (2020). Emotional intelligence components as predictors of engagement in nursing professionals by sex. *Healthcare*, 8(1), 42. <https://doi.org/10.3390/healthcare8010042>
- Karim, J. (2009). Emotional intelligence and psychological distress: testing the mediatory role of affectivity.. <https://doi.org/10.1037/e676802011-003>
- Kaur, D. (2018). Fostering employees' emotional competencies through emotional intelligence. *International Journal of Research in Finance and Management*, 1(2), 98-107. <https://doi.org/10.33545/26175754.2018.v1.i2a.263>
- Keller, M., Chang, M., Becker, E., Goetz, T., & Frenzel, A. (2014). Teachers' emotional experiences and exhaustion as predictors of emotional labor in the classroom: an experience sampling study. *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01442>
- Kim, J., Choi, E., & Lee, H. (2016). Effect of nurses' role conflict and emotional intelligence on job satisfaction.. <https://doi.org/10.14257/astl.2016.122.34>
- Kozan, H., Balođlu, M., & Kesici, Ő. (2019). The associaton between cognitive-emotion regulation and emotion management. *Sakarya University Journal of Education*, 9(3), 495-505. <https://doi.org/10.19126/suje.533286>
- Li, H., Lu, Z., Liu, Y., Han, F., & Hu, J. (2024). A cross-cultural comparative study between chinese and japanese preschool educators' use of mental state language in interactions with children.. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4101290/v1>
- Listiyawati, L., Sari, E., & Hanafi,  . (2022). Teacher's emotional intelligence, class management, and school organizational climate, on interaction behavior among teachers and students. *Journal of Social Science*, 3(4), 656-665. <https://doi.org/10.46799/jss.v3i4.376>
- Liudmyla Melenets, Oksana Matviichuk, Natalia Petros hchuk,Svitlana Savchenko, Yurii Cherpak (2022). The impact of using humour on the improvement of teachers' emotional intelligence during advanced training courses. *JETT*, 13(3). <https://doi.org/10.47750/jett.2022.13.03.022>

- Loi, N., Golledge, C., & Schutte, N. (2021). Negative affect as a mediator of the relationship between emotional intelligence and uncivil workplace behaviour among managers. *The Journal of Management Development*, 40(1), 94-103. <https://doi.org/10.1108/jmd-12-2018-0370>
- Mangas, S., Valdivieso-León, L., Espinoza-Díaz, I., & Tous-Pallarès, J. (2022). Emotional intelligence, psychological well-being and burnout of active and in-training teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3514. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063514>
- Matthews, G. (2020). Developing emotionally intelligent teachers: a panacea for quality teacher education. *International Journal on Integrated Education*, 3(6), 92-98. <https://doi.org/10.31149/ijie.v3i10.676>
- Messineo, L. and Tosto, C. (2022). Perceived stress and affective experience in italian teachers during the covid-19 pandemic: correlation with coping and emotion regulation strategies. *European Journal of Psychology of Education*, 38(3), 1271-1293. <https://doi.org/10.1007/s10212-022-00661-6>
- Mishra, L., Gupta, T., & Shree, A. (2020). Online teaching-learning in higher education during lockdown period of covid-19 pandemic. *International Journal of Educational Research Open*, 1, 100012. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2020.100012>
- Morris, S. & King, J. (2020). 11. Emotion Regulation among University EFL Teachers in Japan: The Dynamic Interplay between Context and Emotional Behaviour. In C. Gkonou, J. Dewaele & J. King (Ed.), *The Emotional Rollercoaster of Language Teaching* (pp. 193-210). Bristol, Blue Ridge Summit: Multilingual Matters. <https://doi.org/10.21832/9781788928342-015>
- Muenchhausen, S., Braeunig, M., Pfeifer, R., Göritz, A., Bauer, J., Lahmann, C., ... & Wuensch, A. (2021). Teacher self-efficacy and mental health—their intricate relation to professional resources and attitudes in an established manual-based psychological group program. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.510183>
- Narwal, K. and Sharma, S. (2021). A study of relationship between emotional intelligence and academic stress of visually disabled students. *Mier Journal of Educational Studies Trends & Practices*, 190-196. <https://doi.org/10.52634/mier/2018/v8/i2/1391>
- Nel, E. (2019). The impact of workplace bullying on flourishing: the moderating role of emotional intelligence. *Sa Journal of Industrial Psychology*, 45. <https://doi.org/10.4102/sajip.v45i0.1603>
- Oplatka, I. and Vertaimer, R. (2023). “i never display my emotions”: emotion suppression among ultra-orthodox female teachers. *International Journal of Comparative Education and Development*, 25(3/4), 171-185. <https://doi.org/10.1108/ijced-06-2023-0056>
- Öz, H. and Kiris, H. (2018). A study of emotional intelligence and attitudes towards teaching profession among turkish efl pre-service teachers. *International Journal of English Linguistics*, 8(6), 1. <https://doi.org/10.5539/ijel.v8n6p1>

- Pankratova, I. (2020). The relationship of emotional intelligence and communicative tendencies with professional burnout.. <https://doi.org/10.3897/ap.2.e1935>
- Patria, A. N., & Alfariy, F. (2024). Students' Motivational Dimensions of Choosing Japanese Language Stream in Vocational College. KIRYOKU, 8(1), 117-123. <https://doi.org/10.14710/kiryoku.v8i1.117-123>
- Pattiasina, P. (2024). Exploring the role of emotional intelligence training in enhancing teacher-student relationships and academic performance. International Education Trend Issues, 2(2), 206-213. <https://doi.org/10.56442/ieti.v2i2.713>
- Pattiasina, P. (2024). Exploring the role of emotional intelligence training in enhancing teacher-student relationships and academic performance. International Education Trend Issues, 2(2), 206-213. <https://doi.org/10.56442/ieti.v2i2.713>
- Pheaney, C. and Klieve, H. (2015). Investigating social media potential for teacher learning in aceh, indonesia.. <https://doi.org/10.1145/2742032.2742040>
- Phiri, A., Bano, N., & Raouf, A. (2019). Interpersonal skills and emotion management: impact of leadership on job satisfaction of workers. Advances in Developmental and Educational Psychology, 1(1), 1-6. <https://doi.org/10.25082/adep.2019.01.001>
- Pozo-Rico, T. and Sandoval, I. (2020). Can academic achievement in primary school students be improved through teacher training on emotional intelligence as a key academic competency?. Frontiers in Psychology, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02976>
- Pramudibyanto, H. (2023). Analisis Konsep Interpretasi Nilai Karakter pada Film The Asadas! (Asadake!) terhadap Pertumbuhan Pengembangan Teknologi Informasi dan Manajemen Data. KIRYOKU, 7(2), 72-85. <https://doi.org/10.14710/kiryoku.v7i2.72-85>
- Prati, L., Liu, Y., Perrewé, P., & Ferris, G. (2009). Emotional intelligence as moderator of the surface acting—strain relationship. Journal of Leadership & Organizational Studies, 15(4), 368-380. <https://doi.org/10.1177/1548051808328518>
- Punch, S. and Russell, Z. (2022). Playing with emotions: emotional complexity in the social world of elite tournament bridge. Emotions and Society, 4(2), 238-256. <https://doi.org/10.1332/263169021x16420048324097>
- Rahmawati, S., Abdullah, F., Fatimah, A. S., Hidayati, A. N., & Saputra, Y. (2021). The teacher's emotional management in Indonesian EFL context. Journal of English Language Studies, 6(2), 195-210.
- Ramadhan, F. (2023). The effects of emotional intelligence, perceived organizational support, and workplace stress on turnover intention., 1245-1254. [https://doi.org/10.2991/978-94-6463-234-7\\_131](https://doi.org/10.2991/978-94-6463-234-7_131)
- Rasmitadila, A., Rusmiati, R., Samsudin, A., Achmad, S., Nurtanto, M., Muhammad, T., ... & Suryanti, A. (2020). The perceptions of primary school teachers of online learning during the covid-19 pandemic period: a case study in indonesia. Journal of Ethnic and Cultural Studies, 90-109. <https://doi.org/10.29333/ejecs/388>



- Rogowska, A. and Meres, H. (2022). The mediating role of job satisfaction in the relationship between emotional intelligence and life satisfaction among teachers during the covid-19 pandemic. *European Journal of Investigation in Health Psychology and Education*, 12(7), 666-676. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12070050>
- Rurisman, R., Ananda, A., Gistituati, N., Rusdinal, R., & Yerizon, Y. (2024). STUDI KOMPARATIF SISTEM PENDIDIKAN INDONESIA DAN JEPANG. *JURNAL EDUCATION AND DEVELOPMENT*, 12(1), 408-412.
- Salovey, P., Mayer, J., Caruso, D., & Yoo, S. (2009). The positive psychology of emotional intelligence., 236-248. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0022>
- Shafiq, M. and Rana, R. (2016). Relationship of emotional intelligence to organizational commitment of college teachers in pakistan. *Eurasian Journal of Educational Research*, 16(62), 1-14. <https://doi.org/10.14689/ejer.2016.62.1>
- Ssenyonga, J. and Hecker, T. (2021). Job perceptions contribute to stress among secondary school teachers in southwestern uganda. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2315. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052315>
- Suharyat, Y., Ichsan, I., Santosa, T., Yulianti, S., & Amalia, N. (2022). Literature review: tpack-based science learning in supporting teacher quality in indonesia. *International Journal of Education and Literature*, 1(2), 44-50. <https://doi.org/10.55606/ijel.v1i2.25>
- Suryadi, D. and Turmudi, T. (2023). Mathematics teachers' interviewing strategies for diagnosing students' learning obstacles. *Jpi (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 12(2), 325-339. <https://doi.org/10.23887/jpiundiksha.v12i2.57042>
- Syamsurrijal, A. (2021). Komparasi Pendidikan Karakter Indonesia Dan Jepang (Analisis Terhadap Landasan, Pendekatan, Dan Problematikanya). *Fitrah: Journal of Islamic Education*, 2(2), 184-199.
- Ullah, R. (2021). The buffering role of emotional intelligence in conflict transformation. *International Journal of Conflict Management*, 33(2), 223-244. <https://doi.org/10.1108/ijcma-03-2021-0050>
- Valente, S. and Lourenço, A. (2020). Conflict in the classroom: how teachers' emotional intelligence influences conflict management. *Frontiers in Education*, 5. <https://doi.org/10.3389/feduc.2020.00005>
- Vargas, R. (2023). Workplace violence and emotional intelligence among nursing professionals at a national hospital in northern peru. *Salud Ciencia Y Tecnología*, 3, 887. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2023887>
- Verkhoturova, N. (2021). Competence-based approach: prerequisites and prospects for studying the mechanisms of managing the emotional response of schoolchildren. *E3s Web of Conferences*, 284, 09014. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202128409014>
- Vesely-Maillefer, A.K., Saklofske, D.H. (2018). Emotional Intelligence and the Next Generation of Teachers. In: Keefer, K., Parker, J., Saklofske, D. (eds) *Emotional*

Intelligence in Education. The Springer Series on Human Exceptionality. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-90633-1\\_14](https://doi.org/10.1007/978-3-319-90633-1_14)

- Wang, B., Fiaz, M., Mughal, Y., Kiran, A., Ullah, I., & Wisetsri, W. (2022). Gazing the dusty mirror: joint effect of narcissism and sadism on workplace incivility via indirect effect of paranoia, antagonism, and emotional intelligence. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.944174>
- Werang, B. (2018). The effect of workload, individual characteristics, and school climate on teachers' emotional exhaustion in elementary schools of papua. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 37(3). <https://doi.org/10.21831/cp.v38i3.20635>
- Wisma, N., Nirwana, H., & Afdal, A. (2018). Differences in emotional regulation of bugis student and malay cultural background implications for counseling and guidance services. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 1(2), 32. <https://doi.org/10.24036/0019za0002>
- Xu, X., Chen, L., Yuan, Y., Ming, X., Tian, X., Lü, F., ... & Wang, Z. (2021). Perceived stress and life satisfaction among chinese clinical nursing teachers: a moderated mediation model of burnout and emotion regulation. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.548339>
- Yoshie, M. and Sauter, D. (2020). Cultural norms influence nonverbal emotion communication: japanese vocalizations of socially disengaging emotions.. *Emotion*, 20(3), 513-517. <https://doi.org/10.1037/emo0000580>
- Zulkifli, F. (2023). The influence of personal approach, pedagogical competence and emotional intelligence of teachers on teachers' performance in global prima with student learning outcomes as intervening variable. *International Journal of Research and Review*, 10(8), 999-1008. <https://doi.org/10.52403/ijrr.202308126>