

## **ABSTRAK**

### **REGULASI EMOSI PADA GURU BIMBINGAN DAN KOSELING GENERASI Z DI KOTA BANDAR LAMPUNG**

**Oleh**

**SHEFTYANI SHERLY**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis strategi regulasi emosi pada guru Bimbingan dan Konseling (BK) generasi Z di Kota Bandar Lampung. Guru BK generasi Z, yang lahir antara tahun 1995 hingga 2010, memiliki karakteristik unik dalam respons emosional, penggunaan teknologi, dan gaya komunikasi yang dapat memengaruhi pendekatan mereka dalam menangani permasalahan siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui purposive sampling dengan wawancara mendalam dan dokumentasi terhadap 9 orang guru BK generasi Z, terdiri dari 5 perempuan dan 4 laki-laki, yang mengajar di lima sekolah di Kota Bandar Lampung. Data dianalisis menggunakan teknik thematic analysis. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat 23 kode yang dikategorikan ke dalam 4 tema utama strategi regulasi emosi, yaitu: (1) Modulasi Respon (10 kode), (2) Pengalihan Perhatian (9 kode), (3) Perubahan Kognitif (3 kode), dan (4) Modifikasi Situasi (1 kode). Tema modulasi respon menjadi strategi yang paling dominan digunakan oleh guru BK generasi Z dalam mengelola emosi mereka.

Kata kunci : Regulasi Emosi, Guru Bimbingan dan Konseling, Generasi Z.