

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

(Skripsi)

**Oleh:
SHEFTYANI SHERLY
2113052060**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN
2024/2025**

ABSTRAK

REGULASI EMOSI PADA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING 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.

ABSTRACT

EMOTION REGULATION AMONG GENERATION Z GUIDANCE AND COUNSELING TEACHERS IN BANDAR LAMPUNG

By

SHEFTYANI SHERLY

This study aims to describe and analyze the emotion regulation strategies employed by Generation Z Guidance and Counseling (GC) teachers in Bandar Lampung. Generation Z teachers, born between 1995 and 2010, possess unique characteristics in terms of emotional responses, technology use, and communication styles, which may influence their approach to addressing student issues. This research adopts a qualitative approach using a case study method. Data were collected through purposive sampling, involving in-depth interviews and documentation with nine Generation Z GC teachers—five females and four males—across five schools in Bandar Lampung. The data were analyzed using thematic analysis. The results revealed 23 codes grouped into four main themes related to emotion regulation strategies: (1) Response Modulation (10 codes), (2) Attention Deployment (9 codes), (3) Cognitive Change (3 codes), and (4) Situation Modification (1 code). The most frequently used strategy was response modulation, which emerged as the key strategy in managing emotions among Generation Z teachers in Bandar Lampung.

Keywords: Emotion Regulation, Guidance and Counseling Teachers, Generation Z

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

**Oleh
SHEFTYANISHERLY**

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

Judul Skripsi : **REGULASI EMOSI PADA GURU BIMBINGAN
DAN KONSELING GENERASI ZDI KOTA
BANDAR LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : **Shefityani Sherly**

Nomor Pokok Mahasiswa : **2113052060**

Program Studi : **Bimbingan dan Konseling**

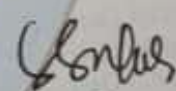
Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



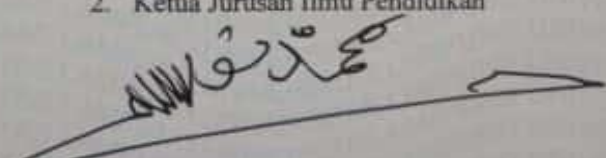
Dosen Pembimbing I,

Dosen Pembimbing II,


Moch Johan Pratama, S.Psi., M.Psi.
NIP. 19851112 201903 2 016


Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi.
NIP. 231304871006201

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

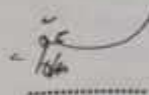

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M. Si.
NIP. 19741220 200912 1 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

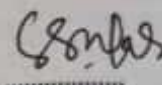
Ketua

: Moch Johan Pratama, S.Psi., M.Psi.



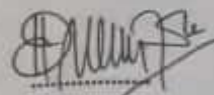
Sekretaris

: Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi.



Penguji

: Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.

NIP 19870504 201404 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 14 Juli 2025

PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sheftyani Sherly
Nomor Pokok Mahasiswa : 2113052060
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : FKIP

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **"REGULASI EMOSI PADA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING GENERASI Z DI KOTA BANDAR LAMPUNG"** merupakan benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tahun 2025. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain, kecuali bagian-bagian yang disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat. Apabila di kemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan undang-undang dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 14 Juli 2025

Peneliti



Sheftyani Sherly
NPM 2113052060

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Sheftyani Sherly lahir di Kalianda, pada tanggal 30 September 2002. Penulis merupakan anak ketiga dari empat bersaudara, pasangan bernama Bapak Jauhari Arahman dan Ibu Ainun. Penulis memulai pendidikan formal pada tahun 2008 di Sekolah Dasar Negeri Kesugihan lulus pada tahun 2014, Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kalianda lulus pada tahun 2017. Kemudian, melanjutkan ke Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kalianda lulus pada tahun 2020. Pada tahun 2021 penulis diterima sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT). Selama menjalani masa perkuliahan, tepat pada tahun 2024 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Sukaraja, Kecamatan Rajabasa, Kabupaten Lampung Selatan. Pada waktu yang sama dengan pelaksanaan KKN, Penulis melaksanakan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMPN 2 Rajabasa, Rajabasa, Lampung Selatan. Skripsi ini merupakan salah satu syarat agar penulis dapat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (**S.Pd.**).

MOTTO

"Success is not final, failure is not fatal, it is the courage to continue that counts."

(Winston Churchill)

"Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.."

(Q.S Al-Insyirah: 6)

—Belajar bukan hanya untuk nilai, tetapi untuk memahami makna hidup dan membentuk diri yang lebih baik.‖

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Allah SWT, Dzat Yang Maha Sempurna.
Sholawat serta salam selalu tercurah kepada Rasullulah Muhammad SAW.
Kupersembahkan skripsi ini kepada:

Kedua orangtua yang merupakan cahaya dalam perjalanan hidupku yaitu:

Bapak Jauhari Arahman dan Ibu Ainun

Terima kasih atas doa, dukungan serta air mata bahagia yang menjadi alasan terbesar penulis untuk tetap berlari, hingga dapat menguatkan setiap langkah dalam menyelesaikan skripsi ini.

Abang, kakak, serta adik yang selalu menyemangati penulis
hingga tugas akhir selesai, yaitu:

Muhammad Rizqi, Desvarini, dan Amri Rahman

Terima kasih atas semangat, tawa serta waktu yang telah diberikan untuk menemani dan menguatkan penulis selama proses penyusunan skripsi.

Keluarga besar Bimbingan dan Konseling angkatan 2021.

Almamaterku tercinta, Universitas Lampung.

SANWACANA

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **—EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL SISWA KELAS XI JURUSAN AKUNTANSI SMK NEGERI 1 KOTABUMI TAHUN AJARAN 2024/2025** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung. Skripsi ini dapat terselesaikan berkat dukungan dari berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, dan doa. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A.,I.P.M selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
4. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S. P.d., M.A. selaku Ketua Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.
5. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.selaku dosen penguji. Terima kasih telah memberikan masukan, saran dan kritik yang sangat berharga bagi penyempurnaan skripsi ini.
6. Bapak Moch Johan Pratama, S.Psi., M.Psi. selaku Dosen Pembimbing Utama sekaligus Dosen Pembimbing Akademik yang sangat berjasa dalam penyelesaian skripsi ini. Terima kasih telah bersedia untuk meluangkan waktu,

memberikan saran dan mendengarkan setiap perkembangan, terutama ketika menghadapi masa-masa sulit dalam penyusunan skripsi ini.

7. Ibu Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi. selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan perhatian dan motivasi selama menjadi mahasiswa Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. Terima kasih atas bimbingan, arahan, dukungan serta waktu yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. Terima kasih atas arahan dan ilmu yang telah diberikan selama menempuh pendidikan di Universitas Lampung.
9. Bapak dan Ibu staf dan karyawan di lingkungan FKIP Universitas Lampung. Terima kasih atas bantuan dan pelayanan yang telah diberikan selama ini dalam menyelesaikan administrasi.
10. Kepada kesembilan responden penelitian, Terima kasih untuk bersedia membantu penulis untuk melaksanakan penelitian.
11. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya saya sampaikan kepada kedua orang tua saya tercinta, Bapak Jauhari Arahman dan Ibu Ainun, yang senantiasa menjadi sumber kekuatan, doa, dan semangat dalam setiap langkah kehidupan saya. Terima kasih atas cinta yang tak bersyarat, pengorbanan tanpa keluhan, serta doa yang tak pernah putus hingga saya dapat menyelesaikan studi dan skripsi ini. Dalam setiap kesulitan, kehadiran dan keyakinan kalian menjadi cahaya dan penuntun. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan umur kepada Bapak dan Ibu. Apa yang saya capai hari ini adalah hasil dari doa dan perjuangan kalian yang tak ternilai.
12. Terima kasih saya sampaikan kepada ketiga saudara saya, Muhammad Rizqi, Desvarini, dan Amri Rahman yang selalu menjadi penyemangat dalam setiap langkah perjuangan saya. Kehadiran kalian, baik dalam bentuk dukungan, canda tawa, maupun doa, telah menjadi pelengkap kebahagiaan dan penguat hati saya, terutama saat menghadapi tantangan selama proses penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT selalu melindungi, memberikan kesehatan, dan membalas segala kebaikan yang telah kalian berikan, serta mengantarkan kita semua menuju kesuksesan yang membanggakan.

13. Terima kasih yang setulusnya kepada rekan sehati sejiwa saya, Tias Bagusegala Rahmat, yang telah banyak membantu saya dalam masa-masa awal perkuliahan hingga diujung perkuliahan, terimakasih selalu menjadi tempat pertama untuk berkeluh kesah, terimakasih untuk semangat yang selalu diberikan, untuk setiap canda tawa yang ada dalam masa masa perkuliahan, terimakasih selalu ada dikala senang dan susah, terimakasih untuk semua kebaikan dan pengorbanan. Semoga senantiasa diberi kemudahan dalam perjalanan hidup kedepannya.
14. Terima kasih saya sampaikan kepada sahabat seperjuangan saya, Zaima Syifarani, menjadi sosok yang selalu hadir menemani setiap langkah perjalanan ini dalam tawa, lelah, kebingungan. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, pelukan hangat saat saya rapuh, dan kekuatan yang kamu bagikan ketika saya nyaris menyerah. Perjalanan ini terasa lebih ringan karena ada kamu yang setia menemani, mengingatkan, dan tidak pernah lelah menyemangati. Semoga persahabatan kita selalu terjaga, dan semoga kesuksesan senantiasa menyertai langkah kita masing-masing.
15. Terima kasih untuk diriku sendiri. Terima kasih telah bertahan sejauh ini, melewati proses yang tidak mudah—penuh tekanan, air mata, kelelahan, dan perjuangan yang tak selalu terlihat oleh orang lain. Terima kasih sudah tidak menyerah meski sempat ingin berhenti. Terima kasih sudah tetap berjalan walau perlahan. Terima kasih telah memilih untuk terus percaya, bahwa setiap usaha akan ada hasilnya. Semoga langkah ini menjadi pijakan awal untuk terus bertumbuh, tidak hanya sebagai sarjana, tetapi sebagai pribadi yang kuat, bijak, dan penuh harapan.

Bandar Lampung, 05 Agustus 2025

Penulis

Sheftyani Sherly

NPM 2113052060

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul —Regulasi Emosi pada Guru Bimbingan dan Konseling Generasi Z di Kota Bandar Lampung. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Lampung.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis membuka diri terhadap segala bentuk kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan karya ini. Harapan penulis, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling.

Bandar Lampung, 05 Agustus 2025

Penulis

Sheftyani Sherly

NPM 2113052060

DAFTAR ISI

ABSTRACT	3
SHEFTYANI SHERLY	3
HALAMAN PERSETUJUAN	5
MENGESAHKAN	6
PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA	7
RIWAYAT HIDUP.....	8
MOTTO.....	9
PERSEMBAHAN	10
SANWACANA.....	11
KATA PENGANTAR	14
DAFTAR ISI	i
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR LAMPIRAN.....	v
I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Batasan Masalah.....	8
1.4 Rumusan Masalah.....	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	9
1.6.1 Manfaat praktis.....	9
1.6.2 Manfaat Teoritis.....	9
1.7 Ruang Lingkup Penelitian	9
1.8 Kerangka Berpikir	10
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	30
2.1 Regulasi Emosi	30
2.1.1 Definisi Regulasi Emosi.....	30
2.1.2 Aspek-aspek Regulasi Emosi	35
2.1.3 Faktor-faktor Regulasi Emosi.....	36
2.1.4 Ciri-ciri Regulasi Emosi.....	36
2.1.5 Dimensi-dimensi Regulasi Emosi	37
2.1.6 Manfaat Regulasi Emosi	38
2.2 Guru Bimbingan Dan Konseling	40
2.2.1 Definisi Guru Bimbingan dan Konseling.....	40
2.2.2 Peran Guru Bimbingan dan Konseling.....	41
2.2.3 Tantangan Emosional Dalam Profesi Guru BK.....	43

	ii
2.3 Generasi Z	44
2.3.1 Definisi Dan Karakteristik Generasi Z.....	44
2.3.2 Karakteristik Generasi Z(Arum et al., 2023)	45
2.4 Penelitian yang Relevan	47
III. METODE PENELITIAN	49
3.1 Metode Penelitian.....	49
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	49
3.3 Subjek Penelitian.....	50
3.4 Teknik Pengumpulan Data	51
3.5 Definisi Operasional Variabel	52
3.6 Regulasi Emosi.....	52
3.6.1 Guru Bimbingan dan Konseling Generasi Z	52
3.7 Teknik Sampling	53
3.8 Teknik Pengujian Keabsahan Data	53
3.8.1 Uji Kredibilitas	53
3.9 Teknik Analisis Data	54
1. Pemahaman Data	54
2. Penyusunan Kode.....	54
3. Penyusunan Tema	55
4. Menghasilkan Laporan	56
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	57
2.1 Hasil Penelitian.....	57
4.1.2 Daftar Partisipan	57
4.1.3 Definisi regulasi emosi menurut guru BK generasi Z di Kota Bandar Lampung	59
4.1.4 Strategi regulasi emosi yang diterapkan oleh guru BK generasi Z di KotaBandarLampungdalam menghadapi tantangan pekerjaan	61
1. P1 memiliki 4 strategi yaitu	69
2. P2 memiliki 2 strategi yaitu.....	69
3. P3 memiliki 2 strategi yaitu	69
4. P4 memiliki 3 strategi yaitu	69
5. P5 emiliki 1 strategi yaitu.....	70
6. P6 memiliki 5 strategi yaitu	70
7. P7 memiliki 2 strategi yaitu	70
8. P8 memiliki 2 strategi yaitu.....	70
9. P9 memiliki 1 strategi yaitu	70
4.2 Pembahasan.....	79
V. SIMPULAN DAN SARAN.....	91
5.1 Kesimpulan.....	91
5.2 Saran 92	
5.2.1 Guru Bimbingan Konseling	92
5.2.2 Peneliti Selanjutnya	92
5.2.3 Berdasarkan Temuan Penelitian	92
DAFTAR PUSTAKA.....	93
LAMPIRAN	97

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Daftar Partisipan Penelitian.....	57
Tabel 4.2 Strategi regulasi emosi	62
Tabel 4.3 Hasil penelitian subjek.....	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka Pemikiran.....	11
Gambar 4.1 <i>Word cloud</i> strategi regulasi emosi guru BK generasi Z.....	73
Gambar 4.2 <i>Coding</i> strategi regulasi emosi guru BK.....	75

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam dunia pendidikan, guru BK adalah pendidik yang bertugas untuk memberdayakan siswa, mengembangkan potensi mereka, dan membantu mengatasi masalah yang dihadapi baik di sekolah maupun di luar sekolah. Idealnya, seorang guru BK membimbing 150 siswa, namun sering kali mereka menangani lebih banyak dari jumlah tersebut. Seorang guru BK memiliki tugas yang tidak mudah, karena mereka harus mempertimbangkan dampak jangka panjang dari setiap layanan yang diberikan kepada siswa. Guru diharapkan untuk memahami kondisi dan situasi siswa dengan sepenuh hati, sehingga diperlukan keterlibatan emosional yang mendalam antara guru dan siswa dalam menyelesaikan tugas mereka (Riswani, 2018). Guru Bimbingan dan Konseling atau Konselor adalah salah satu tenaga pendidik di sekolah yang bertanggung jawab untuk merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi layanan bimbingan dan konseling, serta melakukan perbaikan berdasarkan hasil evaluasi.

Di era sekarang banyak guru generasi Z yang menjadi guru BK. Generasi ini dikenal sebagai "*digital natives*" yang tumbuh bersamaan dengan kemajuan teknologi digital dan internet (Prakoso et al., 2020). Dalam melaksanakan tugasnya sebagai guru BK yang masih muda, tentu tidak mudah karena berbagai masalah di lingkungan sekolah pasti akan timbul. Salah satu masalah yang sering dihadapi oleh guru BK muda adalah sulit untuk mengontrol emosi nya atau disregulasi emosi. Dalam bidang pendidikan, guru BK memiliki peran penting dalam membantu siswa menghadapi berbagai tantangan akademik, sosial, dan emosional. Namun, ketika generasi Z memasuki profesi sebagai guru BK, timbul pertanyaan tentang bagaimana karakteristik mereka

mempengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola emosi, yang merupakan aspek krusial dalam menjalankan tugas sebagai konselor (Hidayah et al., 2018).

Menurut Kupperschmidt (dalam Pratama & Jannah, 2024), Generasi Z adalah mereka yang lahir antara tahun 1995 sampai 2010. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS), Generasi Z di Indonesia didefinisikan sebagai individu yang lahir antara tahun 1995 sampai 2010, yang saat ini berusia antara 12 hingga 27 tahun. Usia tersebut masuk dalam fase perkembangan *Emerging adulthood* yang dimana salah satu ciri-ciri nya memiliki ketidakstabilan emosi. *Emerging adulthood* adalah istilah untuk menggambarkan transisi antara masa remaja dan dewasa muda, yaitu periode perkembangan dari akhir masa remaja hingga usia 20-an (Arnett, 2000).

Emerging adulthood tidak dianggap sebagai masa remaja atau dewasa sepenuhnya, melainkan sebagai periode "*feeling in between*". Periode *Emerging adulthood* adalah fase krusial, di mana individu mengalami banyak perubahan signifikan dalam hubungan, pendidikan, dan karier (Hendrati & Ratnasari, 2024). Menurut (Olenik-Shemesh et al., 2018) merujuk pada Arnett, pada tahap ini, individu mulai menjauh dari masa remaja dan mulai mengambil tanggung jawab pribadi, tetapi masih terikat pada keluarga dan teman dekat. Fase ini tidak termasuk dalam perkembangan remaja karena individu di usia ini memiliki kemandirian dalam pengambilan keputusan tetapi masih mengalami ketidakstabilan finansial yang membuat mereka bergantung pada orang tua.

Generasi Z telah dibentuk oleh pengaruh teknologi yang sangat besar, yang mengarah pada pola pikir dan perilaku yang berbeda dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Dalam fase *Emerging adulthood*, penting untuk memahami cara guru BK generasi Z mengelola emosi mereka serta bagaimana mereka dapat meningkatkan keterampilan regulasi emosi untuk menghadapi tantangan di lingkungannya. Bagi guru BK generasi Z, regulasi emosi memainkan peran krusial dalam cara mereka menghadapi perubahan dan

perkembangan dalam hidup mereka. Namun, perubahan ini juga dapat mempengaruhi cara mereka mengelola emosi sebagai guru BK generasi Z (Pratama & Jannah, 2024).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa guru BK generasi Z mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan guru generasi sebelumnya, yang mungkin disebabkan oleh tekanan untuk mencapai prestasi akademis yang tinggi, tekanan sosial, dan tantangan ekonomi yang meningkat. Penelitian yang dilakukan oleh Mahmud dengan judul *“Emotion Regulation as The Role Moderator of Self-Esteem on Adolescents' Fear of Missing Out”* menemukan bahwa regulasi emosi dapat memperkuat dampak harga diri terhadap rasa takut ketinggalan. Temuan ini menunjukkan bahwa keterampilan regulasi emosi efektif dalam membantu remaja menavigasi dan mengelola emosi terkait dengan rasa takut ketinggalan dengan cara yang lebih konstruktif (Mahmud et al., 2023).

Kemampuan untuk mengenali dan mengatur emosi juga memungkinkan seorang guru BK generasi Z untuk lebih memahami lingkungan sekitarnya, termasuk rekan kerja, atasan, dan kondisi tempat kerja. Bagi guru BK, kemampuan regulasi emosi yang baik sangat penting untuk menciptakan lingkungan konseling yang aman dan efektif, serta untuk mengelola stres yang mungkin timbul dalam pekerjaan mereka (Putri & Sawitri, 2017). Oleh karena itu, memahami regulasi emosi pada guru BK generasi Z sangat relevan dan penting untuk diteliti.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa generasi Z memiliki ciri khas dalam pengelolaan emosi. Mereka cenderung lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi melalui media sosial, namun seringkali mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dalam interaksi tatap muka (Susanto et al., 2021). Hal ini bisa mempengaruhi cara mereka berinteraksi dengan siswa dan rekan kerja dalam konteks profesional sebagai guru BK. Namun, generasi Z juga dikenal memiliki kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan

dan kecenderungan untuk mencari solusi kreatif dalam menghadapi masalah (Rahmawati & Pratiwi, 2020). Karakteristik ini bisa menjadi kekuatan bagi guru BK generasi Z dalam mengembangkan strategi regulasi emosi yang inovatif dan relevan dengan kebutuhan siswa di era digital.

Meskipun demikian, guru BK generasi Z menghadapi tantangan tersendiri. Mereka harus menyeimbangkan keterbukaan emosional yang merupakan ciri khas mereka dengan tuntutan profesionalisme dalam setting konseling. Selain itu, mereka juga harus menghadapi ekspektasi dari generasi sebelumnya yang mungkin memiliki pandangan berbeda tentang regulasi emosi dan profesionalisme (Fitri et al., 2019).

Gross menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah "proses di mana individu mengontrol emosi yang mereka rasakan, kapan mereka merasakannya, serta bagaimana mereka mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut." Proses ini mencakup pemantauan, penilaian, dan penyesuaian terhadap intensitas dan durasi reaksi emosional. Regulasi emosi dapat melibatkan peningkatan, pemeliharaan, atau pengurangan emosi baik yang positif maupun negatif. Regulasi emosi yang tidak efektif dapat mengakibatkan rendahnya efikasi diri, yang berdampak pada kemampuan seseorang dalam menentukan strategi regulasi emosi (Gross, 2014).

Menurut Goleman (dalam Desti & Shanthi, 2015) Kecerdasan emosi, atau EQ (*emotional intelligence*), adalah kemampuan individu untuk memahami perasaan dirinya sendiri serta orang lain, memotivasi diri, dan mengelola emosi dengan efektif baik dalam diri sendiri maupun dalam interaksi dengan orang lain. Gross (2024) menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah "proses di mana individu mempengaruhi jenis emosi yang mereka rasakan, kapan mereka merasakannya, serta bagaimana mereka mengalami dan mengekspresikannya." Proses ini melibatkan pemantauan, penilaian, dan penyesuaian terhadap intensitas serta durasi reaksi emosional. Regulasi emosi bisa mencakup peningkatan, pemeliharaan, atau pengurangan emosi positif maupun negatif.

Regulasi emosi yang tidak efektif dapat mengakibatkan rendahnya efikasi diri, yang pada gilirannya memengaruhi cara seseorang memilih strategi untuk mengatur emosinya.

Guru bk generasi Z diharapkan dapat menjalin hubungan yang baik dengan berbagai pihak yang bekerja sama dengan lembaga pendidikan, seperti instansi kesehatan, departemen agama, kepolisian, pengusaha, kelompok kesenian, instansi pemerintah, kelompok masyarakat, serta orang tua. Pihak-pihak ini berperan dalam mendukung perkembangan anak, tetapi juga menambah beban yang tidak hanya sedikit, bahkan bisa lebih berat dari pada tugas mengajar di sekolah.

Situasi ini menyebabkan tanggung jawab dan beban kerja guru bk generasi Z semakin meningkat, melebihi fokus utama mereka yaitu kegiatan belajar mengajar. Guru perlu menyediakan waktu khusus untuk menangani tugas-tugas yang berasal dari stakeholder tersebut, sehingga hal ini bisa mengurangi kesempatan mereka untuk memberikan semangat maksimal di rumah dan profesionalitas saat berinteraksi dengan siswa di lingkungan sekolah.

Perasaan negatif mungkin muncul ketika hasil kerja tidak optimal, dan ketidakpuasan ini dapat mengganggu kecerdasan emosi guru bk generasi Z. Padahal, guru yang memiliki kecerdasan emosi atau memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan lebih mampu mengelola lingkungan, menghadapi masalah, menghindari stres, mengontrol diri, dan berhubungan positif dengan lingkungan sekitarnya (Rachmawati, 2022). Lebih lanjut, orang dengan kecerdasan emosi yang tinggi cenderung memiliki keterampilan sosial yang baik, jaringan sosial yang luas, dan strategi efektif untuk bertahan hidup, yang pada gilirannya meningkatkan rasa kesejahteraan psikologis mereka (Parrott, dalam Landa, Martos, & Zafra, 2010).

Di Indonesia, penelitian mengenai regulasi emosi pada guru BK generasi Z masih terbatas. Sebagian besar studi fokus pada regulasi emosi siswa atau guru secara umum, tanpa mempertimbangkan faktor generasional (Anggara & Awalya, 2022). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan mengeksplorasi secara spesifik bagaimana guru BK generasi Z mengatur emosi mereka dalam konteks profesional.

Studi oleh Mulawarman et al. (2020) mengungkapkan bahwa program pendidikan konselor di Indonesia perlu diperbarui untuk mengakomodasi karakteristik unik generasi Z, termasuk dalam hal pengembangan keterampilan regulasi emosi. Ini menekankan pentingnya integrasi pemahaman tentang regulasi emosi generasi Z dalam kurikulum pendidikan konselor.

Peneliti melakukan pra penelitian dengan mewawancarai satu guru BK generasi Z Perempuan dan satu guru BK Generasi Z Laki-laki yang berusia 24-26 tahun di Provinsi Lampung mengenai bagaimana regulasi emosi mereka.

BK generasi Z perempuan, ia menjelaskan bahwa pada saat emosi masih naik turun, cara untuk mengatur emosi disaat menghadapi siswa —harus bisa mengolah apa yang terjadi terlebih dahulu, harus tenang, dan biasanya membuat catatan tentang permasalahan siswa tersebut, baru setelah itu bisa bereaksi agar tidak terbawa emosi dan bawa perasaan.

Lalu untuk guru BK generasi Z laki-laki, ia menjelaskan bahwa pada saat emosi masih naik turun, cara untuk mengatur emosi disaat menghadapi siswa mengatur emosi dengan cara menarik nafas lebih dalam, memberikan jeda waktu berbicara dan bertemu untuk tidak berinteraksi dengan siswa dan berdiskusi dengan guru BK lainnya.

Untuk memperkuat informasi yang didapat, peneliti juga melakukan wawancara dengan beberapa siswa secara online, dalam konteks perbandingan guru BK generasi Z dengan guru BK generasi X atau generasi Y siswa cenderung memilih guru bk generasi Z karena mereka dianggap lebih asik, ramah, dan mudah diajak berkomunikasi. Guru BK muda dinilai lebih hangat, responsif, dan sabar dalam membimbing siswa, serta memiliki pemahaman yang lebih baik tentang masalah remaja. Selain itu, sifat mereka yang jarang marah dan suka bercanda membuat suasana belajar menjadi lebih menyenangkan.

Berdasarkan hasil wawancara diatas, peneliti menyimpulkan bahwa, dari pernyataan para guru BK generasi Z baik perempuan maupun laki-laki menunjukkan bahwa mereka memiliki pendekatan yang beragam namun konsisten dalam mengatur emosi saat menghadapi siswa. Semua guru menekankan pentingnya menjaga ketenangan, baik melalui refleksi pribadi, pengaturan waktu, atau perubahan kepercayaan dan pemikiran. Mereka sepakat bahwa pengelolaan emosi yang baik sangat penting untuk menjalankan tugas dengan profesionalisme.

Berdasarkan fenomena tersebut, maka perlu untuk memahami regulasi emosi pada guru BK generasi Z ini, dikarenakan dengan memahami regulasi emosi guru BK generasi Z, peneliti mendapatkan informasi yang lebih terkait fenomena tersebut. lebih Dengan demikian, peneliti tertarik untuk meneliti Regulasi Emosi Pada Guru Bimbingan Dan Konseling Generasi Z. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana strategi, pola, dan cara guru BK generasi Z untuk mengelola emosi mereka dalam konteks professional.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Terdapat Guru BK generasi Z yang menghadapi bermacam tantangan dalam mengelola emosi di lingkungan sekolah.

2. Terdapat Guru BK generasi Z yang memiliki kemampuan Regulasi Emosi yang kurang.
3. Adanya potensi kesenjangan antara ekspektasi profesional dan kecenderungan emosional guru BK generasi Z.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dipaparkan diatas, oleh karena itu, batasan masalah perlu dilakukan agar penelitian tidak jauh menyimpang dengan topik yang akan dikaji. Hal ini dilakukan agar pembahasan dapat lebih spesifik dan terfokuskan sehingga akan memperoleh suatu kesimpulan yang terarah pada aspek yang akan diteliti. Adapun batasan masalah paada penelitian ini adalah —Regulasi Emosi Pada Guru Bimbingan Dan Konseling Generasi Zll.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dipaparkan, maka terdapat hal-hal yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana karakteristik regulasi emosi menurut guru BK generasi Z?
2. Bagaimana strategi regulasi emosi yang diterapkan oleh guru BK generasi Z dalam menghadapi tantangan pekerjaan?
3. Apa saja hambatan terberat selama menjadi guru BK generasi Z?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka terdapat beberapa tujuan dalam penelitian ini yaitu:

1. Mengidentifikasi karakteristik regulasi emosi pada guru BK generasi Z.
2. Menganalisis strategi regulasi emosi yang diterapkan ole guru BK gerasi Z.
3. Mendeskripsikan hambatan apa saja yang dialami oleh guru BK generasi Z dalam lingkungan pekerjaan.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memiliki kebermanfaatan dalam dunia pendidikan baik secara langsung maupun tidak langsung. Manfaat yang dapat diperoleh pada penelitian ini yaitu:

- a. Bagi guru BK generasi Z: Membantu meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan regulasi emosi.
- b. Bagi institusi pendidikan: Memberikan wawasan untuk pengembangan program pelatihan dan dukungan yang sesuai bagi guru BK generasi Z.
- c. Bagi pembuat kebijakan: Menyediakan informasi untuk merancang kebijakan yang mendukung kesejahteraan emosional guru BK generasi Z.
- d. Bagi peneliti selanjutnya: Menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut tentang regulasi emosi dalam konteks generasi dan profesi spesifik.

1.6.2 Manfaat Teoritis

- a. Memberikan kontribusi pada pengembangan teori regulasi emosi, khususnya dalam konteks generasi Z.
- b. Memperkaya literatur tentang karakteristik profesional generasi Z dalam bidang bimbingan konseling.

1.7 Ruang Lingkup Penelitian

1. Ruang Lingkup Objek

Objek dalam penelitian ini adalah regulasi emosi pada guru bk.

2. Ruang Lingkup Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah guru bk generasi Z.

3. Ruang Lingkup Tempat

Tempat penelitian ini adalah provinsi Lampung.

4. Ruang Lingkup Waktu

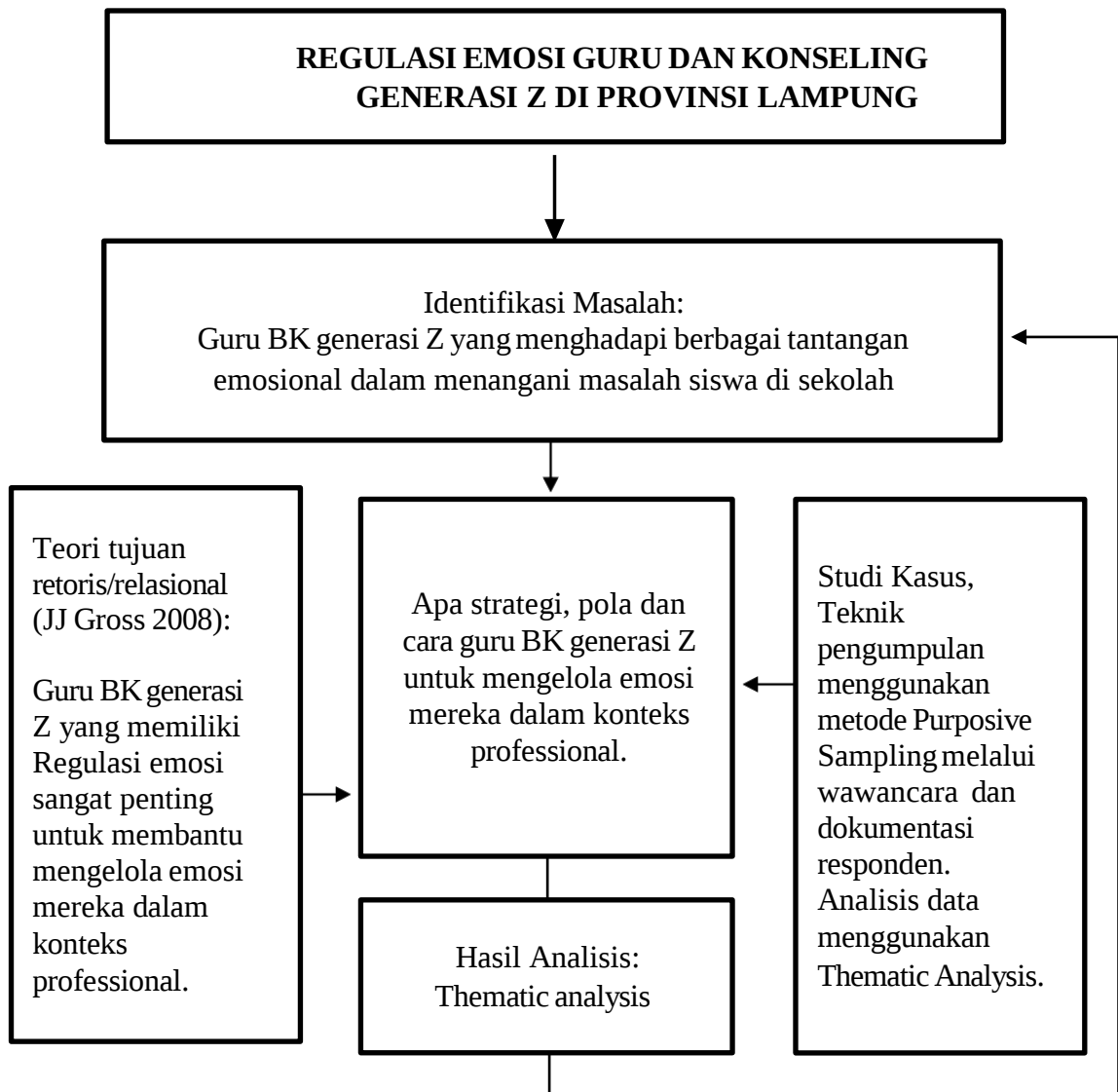
Waktu dalam penelitian ini dilaksanakan pada semester ganjil tahun ajaran 2024/2025.

1.8 Kerangka Berpikir

Regulasi emosi adalah keterampilan krusial bagi seorang guru BK, khususnya untuk guru generasi Z yang menghadapi tantangan spesifik dalam pendidikan kontemporer. Keterampilan ini membantu guru BK mengelola stres, meningkatkan kualitas pengajaran, dan membangun hubungan positif dengan siswa. Dalam hal ini, penting untuk memahami bagaimana karakteristik guru BK generasi Z mempengaruhi kemampuan mereka dalam mengatur emosi sebagai pendidik. Generasi Z, yang lahir antara 1995 hingga 2010, memiliki ciri khas yang berbeda dari generasi sebelumnya. Mereka dibesarkan di era digital, akrab dengan teknologi, dan cenderung memiliki pola pikir yang lebih terbuka dan adaptif. Ciri-ciri ini bisa memengaruhi cara mereka dalam mengatur emosi sebagai guru. Di satu sisi, kemampuan beradaptasi yang tinggi bisa membantu mereka menghadapi situasi emosional yang sulit. Namun, di sisi lain, paparan terus-menerus terhadap informasi dan rangsangan digital bisa memengaruhi kemampuan mereka untuk fokus dan mengelola emosi dalam jangka panjang.

Lingkungan kerja di sekolah berperan penting dalam pengaturan emosi guru BK generasi Z. Regulasi emosi yang baik pada guru BK generasi Z dapat berdampak positif pada berbagai aspek kinerja mereka. Studi menunjukkan bahwa guru dengan regulasi emosi yang baik biasanya memiliki *self-efficacy* lebih tinggi, yang berpotensi meningkatkan efektivitas pengajaran dan prestasi siswa. Selain itu, kemampuan ini juga membantu mereka mengelola konflik di kelas dan membangun hubungan positif dengan siswa, yang penting dalam proses pembelajaran. Mengingat pentingnya regulasi emosi bagi guru BK generasi Z, upaya sistematis untuk mendukung pengembangan keterampilan ini sangat diperlukan. Ini bisa mencakup program pelatihan khusus, mentoring oleh guru berpengalaman, dan penciptaan lingkungan kerja yang mendukung kesejahteraan emosional guru. Dengan memahami dan mendukung kebutuhan regulasi emosi guru BK generasi Z, diharapkan dapat meningkatkan kualitas pendidikan dan mempersiapkan pendidik yang tangguh di era digital.

Berdasarkan pemaparan yang sudah dijelaskan di atas, maka untuk mempermudah bagaimana pelaksanaan penelitian, berikut dijelaskan dalam gambar kerangka pemikiran penelitian:



Gambar 1.1 Kerangka Pemikiran

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Regulasi Emosi

2.1.1 Definisi Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah pembentukan emosi yang dimiliki seseorang, kapan seseorang memilikinya, dan bagaimana seseorang mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Orang yang mahir dalam mengelola emosi akan merasakan manfaat positif bagi kesehatan fisik, perilaku, dan hubungan sosial mereka (Gross, 2014). Ia juga menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah strategi yang melibatkan baik kesadaran maupun ketidaksadaran, dengan tujuan untuk meningkatkan, mempertahankan, atau mengurangi komponen emosi serta elemen lain seperti perasaan, perilaku, dan respons fisiologis (Gross, 1998).

Dalam memahami regulasi emosi, penting untuk meninjau konsep kecerdasan emosional sebagai dasar dalam mengelola emosi secara efektif. Salah satu tokoh yang berpengaruh dalam pengembangan konsep ini adalah Daniel Goleman. Teori kecerdasan emosional Goleman memberikan kerangka berpikir yang komprehensif mengenai bagaimana individu mengenali, mengendalikan, dan memanfaatkan emosi dalam berbagai konteks, termasuk dalam dunia pendidikan. Oleh karena itu, teori ini relevan untuk menjelaskan kemampuan regulasi emosi yang diperlukan oleh guru Bimbingan dan Konseling generasi Z dalam menjalankan tugas profesionalnya.

Daniel Goleman (1995) memperkenalkan konsep kecerdasan emosional (emotional intelligence) sebagai kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta orang lain.

Kecerdasan emosional memainkan peran penting dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam dunia kerja dan pendidikan. Goleman mengemukakan bahwa kecerdasan emosional lebih berpengaruh terhadap keberhasilan seseorang dibandingkan dengan kecerdasan intelektual (IQ). Dalam konteks profesi guru Bimbingan dan Konseling (BK), terutama generasi Z yang sedang berada dalam fase perkembangan *emerging adulthood*, kecerdasan emosional menjadi fondasi penting dalam mendukung keterampilan regulasi emosi, terutama ketika menghadapi tekanan dari siswa, rekan kerja, maupun tuntutan sekolah.

Menurut Goleman, kecerdasan emosional terdiri dari lima komponen utama, yaitu:

1. kesadaran diri (*self-awareness*), yaitu kemampuan untuk mengenali dan memahami suasana hati, emosi, dan dorongan diri;
2. pengendalian diri (*self-regulation*), yakni kemampuan untuk mengelola emosi dan menyesuaikan diri dengan perubahan;
3. motivasi (*motivation*), yaitu dorongan untuk mencapai tujuan dengan semangat;
4. empati (*empathy*), yaitu kemampuan untuk memahami emosi orang lain; dan
5. keterampilan sosial (*social skills*), yaitu kemampuan untuk membangun hubungan dan mengelola konflik secara efektif.

Kelima komponen ini saling berkaitan dan mendukung kemampuan individu dalam mengelola emosi secara adaptif dan profesional, terutama dalam situasi kerja yang menuntut kestabilan emosional seperti peran guru BK. Bagi guru BK generasi Z yang identik dengan karakter multitasking, terbuka, dan intens berinteraksi melalui media digital, kecerdasan emosional menjadi keterampilan esensial dalam membentuk kualitas hubungan dengan siswa dan rekan kerja. Pengelolaan emosi yang efektif tidak hanya berdampak pada performa kerja, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis guru BK. Guru yang memiliki kecerdasan

emosional tinggi akan cenderung mampu menahan reaksi impulsif, menunjukkan empati kepada siswa, serta mampu beradaptasi dengan situasi yang menantang. Oleh karena itu, dalam studi tentang regulasi emosi, konsep kecerdasan emosional Goleman menjadi dasar teoretis yang kuat untuk memahami strategi dan kompetensi emosional guru BK generasi Z di lingkungan sekolah.

Dalam hal perilaku, emosi diatur melalui berbagai reaksi seperti berteriak, menangis, atau menarik diri sebagai respons terhadap rangsangan emosional. Selain itu, emosi juga berperan dalam mengatur kognitif yang tidak disadari, seperti perhatian selektif, distorsi memori, penolakan, atau proyeksi, serta proses kognitif yang disadari, seperti menyalahkan diri sendiri atau orang lain (Garnefski & Kraaij, 2006). Pengelolaan emosi mempengaruhi proses mental seperti ingatan dan pengambilan keputusan, serta perilaku nyata seperti tindakan membantu dan penggunaan obat-obatan. Selain itu, regulasi emosi juga menjadi dasar bagi pembentukan kepribadian dan sumber penting dari perbedaan individu (Nisfiannoor & Kartika, 2004).

Guru yang mampu mengelola emosi dengan baik diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang kondusif serta memiliki kinerja dan hubungan sosial yang positif. Menurut (Wulan & Sari, 2015) dengan pengelolaan emosi yang baik, guru dapat lebih siap menghadapi situasi tak terduga dari siswa, serta memenuhi tuntutan pekerjaan lain yang dapat memicu emosi negatif. Guru yang mampu mengelola emosi dengan baik diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang kondusif serta memiliki kinerja dan hubungan sosial yang positif. Sebaliknya, pengelolaan emosi yang buruk dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, kinerja, dan hubungan sosial guru dengan siswa, rekan kerja, dan lingkungan sekitarnya.

Pengaturan emosi sangat penting karena ada bagian-bagian tertentu di otak manusia yang ingin bereaksi terhadap situasi tertentu, sementara bagian lainnya menilai bahwa rangsangan emosional tersebut tidak sesuai dengan konteks saat ini. Akibatnya, individu mungkin akan bertindak berbeda atau bahkan tidak melakukan apapun (Gross, 1998). Terdapat dua kategori dasar dalam strategi regulasi emosi: *emotion-focused*, yang berfokus pada upaya untuk memperbaiki emosi negatif itu sendiri dan *problem-focused*, yang berfokus pada upaya untuk menyelesaikan masalah yang menyebabkan emosi negatif (misalnya, mengatasi penyebab masalah tersebut). Pilihan strategi regulasi emosi setiap individu bervariasi, tergantung pada situasi emosionalnya serta kepribadian masing-masing (Lazarus, 2020). Dalam memahami regulasi emosi, penting untuk melihat bagaimana emosi dikelola dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. (Gross & John, 2003) menjelaskan bahwa dalam model proses regulasi emosi kemungkinan emosi diregulasi melalui lima poin pada proses emosi secara keseluruhan. Penjelasan mengenai kelima poin tersebut adalah sebagai berikut:

1. Seleksi situasi: Ini melibatkan tindakan memilih situasi yang akan menghasilkan emosi yang diinginkan atau tidak diinginkan. Individu dapat memilih untuk mendekati atau menjauhi seseorang, tempat, atau objek tertentu.
2. Modifikasi situasi: Mirip dengan pendekatan *problem-focused coping*, ini melibatkan mengubah situasi untuk mengurangi dampak negatif emosional. Contohnya termasuk mendengarkan musik dengan headphone di perpustakaan untuk mengatasi kebosanan.
3. Penyebaran perhatian: Strategi ini melibatkan mengarahkan perhatian pada aspek-aspek tertentu dari situasi yang dapat memengaruhi emosi, seperti mengalihkan perhatian, berkonsentrasi, atau merenung.
4. Perubahan kognitif: Ini merujuk pada perubahan makna yang diberikan pada suatu peristiwa atau cara seseorang memodifikasi makna situasi dengan mengubah pola pikirnya. Salah satu bentuk

perubahan kognitif adalah penilaian kembali, yang bertujuan untuk mengubah dampak emosional suatu situasi.

5. Modulasi respons: Ini adalah upaya individu untuk mengatur atau mengubah kecenderungan responsnya, baik yang bersifat fisik, verbal, maupun perilaku, secara langsung.

Menurut (Gross & John, 2003) kelima proses regulasi emosi tersebut dapat dibagi menjadi dua kategori. Kategori pertama adalah *antecedent-focused emotion regulation*, yang terjadi di awal tindakan dan melibatkan proses pertama hingga keempat (seleksi situasi, modifikasi situasi, penyebaran perhatian, dan perubahan kognitif). Kategori kedua adalah *response-focused emotion regulation*, yang terjadi di akhir tindakan setelah respons emosional terbentuk. Regulasi awal berfokus pada perubahan cara berpikir tentang situasi untuk mengurangi dampak emosional, sementara regulasi akhir berupaya mengendalikan atau mengurangi ekspresi tanda-tanda emosi. Banyak penelitian menunjukkan bahwa memulai perilaku ekspresif-emosi hanya sedikit meningkatkan perasaan terkait emosi tersebut. Menariknya, mengurangi perilaku ekspresif-emosi tampaknya menurunkan pengalaman emosi positif, tetapi tidak mempengaruhi pengalaman emosi negatif, dan malah meningkatkan aktivasi sistem saraf simpatik (Gross, 1998)

Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam melakukan regulasi emosi. Menurut Gross dan Thomson dalam (Hasanah & Widuri, 2014) ada dua strategi dalam melakukan regulasi emosi, yaitu:

1. *Antecedent-focused strategy* *Antecedent-focused strategy (cognitive reappraisal)* Strategi ini dilakukan seseorang saat emosi muncul dan sebelum memberikan respons terhadapnya. *Antecedent-focused* adalah pendekatan dalam regulasi emosi yang mengubah cara berpikir menjadi lebih positif dalam menafsirkan suatu peristiwa yang memicu emosi. Strategi ini dapat mengurangi dampak kuat dari emosi sehingga respons yang ditunjukkan menjadi lebih terkendali.
2. *Respon-focused strategy* *Respon-focused strategy (expressive*

suppression) Ini adalah bentuk pengaturan respons dengan menahan ekspresi emosi yang berlebihan, termasuk ekspresi wajah, nada suara, dan perilaku. Respon-focused strategy hanya efektif dalam mengendalikan respons emosional yang berlebihan, tetapi tidak membantu mengurangi emosi yang dirasakan

2.1.2 Aspek-aspek Regulasi Emosi

Gratz dan Roemer dalam (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019) menjelaskan bahwa ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi individu yaitu:

1. *Acceptance of emotional response* (penerimaan emosi) merupakan kemampuan individu untuk menerima peristiwa yang memicu emosi negative serta tidak merasa malu untuk merasakan emosi tersebut saat sedang menghadapi masalah.
2. *Strategies to emotion regulation* (strategi regulasi emosi) Yaitu keyakinan individu untuk mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan menemukan cara yang dapat mengurangi emosi negatif, serta dapat dengan cepat menenangkan diri setelah mengalami emosi yang berlebihan. Keyakinan ini mencakup keyakinan bahwa tidak ada batasan dalam mengelola emosi secara efektif ketika menghadapi situasi yang penuh emosi negatif.
3. *Engaging in goal directed behavior* (keterlibatan perilaku bertujuan) Merupakan kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya, sehingga dapat tetap fokus, berpikir, dan melakukan tugas dengan baik.
4. *Control emotional responses* (kontrol respon emosi) yaitu kemampuan individu untuk mengendalikan emosi yang dirasakan dan respons yang ditampilkan (seperti respons fisiologis, perilaku, dan nada suara), sehingga individu tidak mengalami emosi yang berlebihan dan dapat menunjukkan respons emosional yang sesuai.

2.1.3 Faktor-faktor Regulasi Emosi

Pembentukan regulasi emosi tidak dapat dipisahkan dari faktor-faktor yang menyertainya. Faktor-faktor terbentuknya regulasi emosi menurut (Rusmaladewi et al., 2020) sebagai berikut:

1. Usia. Menunjukkan bahwa seiring bertambahnya usia, kemampuan
2. regulasi emosi seseorang meningkat. Semakin tua seseorang, semakin baik kemampuan mereka dalam mengatur emosi, yang menyebabkan ekspresi emosi menjadi lebih terkontrol. Jenis
3. Kelamin. Beberapa penelitian menemukan bahwa laki-laki dan perempuan berbeda dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun ekspresi wajah sesuai dengan gendernya.
4. Religiusitas. Seluruh agama mengajarkan seseorang diuntut dapat mengontrol emosinya dengan baik.
5. Kepribadian. Orang yang memiliki kepribadian *neuroticism*, yang ditandai dengan sifat sensitif, mudah berubah mood, cenderung gelisah, sering merasa cemas dan panik, memiliki harga diri rendah, serta kurang mampu mengontrol diri dan tidak memiliki strategi coping yang efektif terhadap stres, akan menunjukkan tingkat regulasi emosi yang rendah.

2.1.4 Ciri-ciri Regulasi Emosi

Kemampuan regulasi emosi dapat dilihat dalam lima kecakapan yang dikemukakan oleh Goleman dalam (Rusmaladewi et al., 2020) yaitu : kendali diri berarti mampu mengelola emosi dan impuls yang merugikan dengan efektif; menjalin hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain; bersikap hati-hati; memiliki kemampuan beradaptasi yang tinggi dalam menghadapi perubahan dan tantangan; toleransi yang lebih besar terhadap frustrasi; serta memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dan lingkungan.

Menurut Martin dalam (Rusmaladewi et al., 2020) ciri-ciri individu yang memiliki regulasi emosi ialah :

1. Bertanggung jawab atas perasaan dan kebahagiaannya

2. Mampu mengubah emosi negatif menjadi proses belajar dan kesempatan untuk lebih berkembang.
3. Lebih peka terhadap situasi/perasaan yang dimiliki seseorang
4. Melakukan intropeksi diri dan relaksasi
5. Sering merasakan emosi yang positif
6. Tidak mudah mengeluh dalam menghadapi suatu masalah.

2.1.5 Dimensi-dimensi Regulasi Emosi

Regulasi emosi memainkan peran penting dalam cara individu mengelola stres dan tantangan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini menekankan bagaimana individu mengatur persepsi dan pemikiran mereka dalam merespons situasi yang penuh tekanan, yang pada akhirnya mempengaruhi kemampuan mereka untuk mengatasi stres secara efektif. Adapun dimensi-dimensi regulasi emosi yang dimaksud menurut (Garnefski & Kraaij, 2006) yaitu:

1. *Self-blame*, Terkait dengan kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri atas pengalaman yang dialami. Contohnya, seorang remaja mungkin menyalahkan dirinya karena tidak belajar saat mendapatkan nilai buruk di ujian.
2. *Blaming others*, terkait dengan kecenderungan untuk menyalahkan orang lain atas situasi yang dialami. Contohnya, seorang remaja mungkin menyalahkan gurunya karena memberikan soal ujian yang sulit, sehingga ia mendapatkan nilai buruk.
3. *Penerimaan (acceptance)*, Terkait dengan sikap menerima apa yang telah terjadi dan menyerahkan diri pada situasi tersebut. Seorang remaja yang memiliki penerimaan akan menerima pengalaman yang dilalui tanpa beban pikiran.
4. *Refocus on planning*, Terkait dengan pemikiran tentang langkah-langkah yang akan diambil dan bagaimana menghadapi situasi negatif. Misalnya, seorang remaja yang mendapatkan nilai buruk akan berusaha belajar lebih keras untuk meraih nilai yang lebih baik.
5. *Positive refocusing*, Terkait dengan pemikiran tentang hal-hal yang

menyenangkan dan menggembirakan daripada fokus pada kejadian yang nyata. Misalnya, seorang remaja mungkin memikirkan hal-hal lucu ketika ia merasa sedih.

6. *Rumination or focus on thought*, Terkait dengan pemikiran tentang perasaan dan pikiran yang berkaitan dengan situasi negatif. Remaja yang mengalami rumination akan terus-menerus memikirkan kesalahan yang telah dilakukannya.
7. *Positive reappraisal*, Terkait dengan pemikiran yang memberikan makna positif terhadap pengalaman yang dialami. Misalnya, seorang remaja yang mengalami musibah akan menganggap bahwa cobaan tersebut adalah hal yang perlu dihadapi.
8. *Putting into perspective*, Terkait dengan pemikiran yang meremehkan keseriusan suatu kejadian atau menekankan sifat relatifnya dibandingkan dengan peristiwa lainnya. Seorang remaja yang memiliki *putting into perspective* akan merasa bahwa musibah yang dialaminya tidak seburuk yang dialami orang lain.
- Catastrophizing*, Terkait dengan pemikiran yang menekan dan mengintimidasi individu sehubungan dengan pengalaman yang dialami. Misalnya, seorang remaja yang selalu merasa ragu akan kemampuannya untuk berhasil selama ujian.

2.1.6 Manfaat Regulasi Emosi

Kemampuan untuk mengelola dan mengatur emosi dengan baik tidak hanya membantu individu menghadapi situasi sulit, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan secara keseluruhan. Regulasi emosi menawarkan berbagai manfaat penting yang mendukung kesejahteraan individu, yang meliputi beberapa aspek utama dalam kehidupan emosional dan sosial. Menurut (Gratz & Roemer, 2004), regulasi emosi memiliki berbagai manfaat penting yang dapat mendukung kesejahteraan individu. Beberapa manfaat utama dari regulasi emosi adalah:

1. Mengurangi Urgensi Emosional: Regulasi emosi membantu individu mengurangi rasa mendesak yang terkait dengan emosi,

memungkinkan mereka untuk mengendalikan perilaku mereka secara lebih efektif, bukan hanya emosi itu sendiri.

2. Menghindari Perilaku Impulsif: Dengan regulasi emosi, individu dapat menahan perilaku yang tidak pantas atau impulsif dan bertindak sesuai dengan tujuan yang diinginkan saat menghadapi emosi negatif.
3. Meningkatkan Kesadaran dan Pemahaman Emosi: Regulasi emosi melibatkan kesadaran dan pemahaman terhadap emosi, yang penting untuk memantau dan mengevaluasi pengalaman emosional.
4. Menggunakan Strategi yang Tepat: Regulasi emosi mencakup kemampuan untuk menerapkan strategi yang sesuai dengan situasi untuk memodulasi respons emosional sesuai dengan tujuan individu.
5. Mengurangi Risiko Gangguan Psikologis: Kurangnya kemampuan dalam regulasi emosi telah dikaitkan dengan berbagai gangguan klinis, seperti penyalahgunaan zat, gangguan kecemasan umum, dan gangguan stres pasca-trauma kompleks. Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi yang baik dapat menurunkan risiko gangguan psikologis.

Disisi lain menurut (Gross, 2015), regulasi emosi memiliki beberapa manfaat sebagai berikut:

1. Kesejahteraan Pribadi dan Kinerja Profesional: Regulasi emosi yang tidak adaptif, seperti penekanan dan penyangkalan, dapat berdampak negatif pada kesejahteraan pribadi dan kinerja profesional. Ini dapat menyebabkan pola perilaku yang kaku dan maladaptif, merugikan kesejahteraan individu serta efektivitas mereka dalam lingkungan kerja.
2. Kesehatan Kardiovaskular: Regulasi emosi berhubungan dengan kesehatan kardiovaskular. Regulasi emosi yang baik dapat menjadi indikator kesehatan jangka panjang yang lebih baik, sedangkan regulasi emosi yang buruk dapat berdampak negatif pada kesehatan jantung.

3. Pengaruh Sosial dan Emosional: Regulasi emosi memengaruhi interaksi sosial dan proses pembelajaran emosional. Program pembelajaran sosial dan emosional (SEL) yang efektif dapat memberikan manfaat besar dalam mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang adaptif.
4. Gejala Stres Pasca-Trauma: Regulasi emosi juga berperan dalam mengurangi gejala stres pasca-trauma. Penelitian menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi yang baik dapat membantu mengurangi gejala yang terkait dengan stres pasca-trauma.

2.2 Guru Bimbingan Dan Konseling

2.2.1 Definisi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) atau konselor sekolah adalah profesional yang memiliki gelar minimal Sarjana Pendidikan (S-1) di bidang Bimbingan dan Konseling dan telah menyelesaikan pendidikan profesi sebagai guru BK/konselor (Permendikbud No. 111 Tahun 2014). Tugas guru BK mencakup perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, dan tindak lanjut program bimbingan dan konseling yang komprehensif (Bhakti, 2017). Guru bimbingan dan konseling merupakan pendidik yang berperan dalam membantu siswa mengembangkan potensi diri, menyelesaikan masalah, dan meraih kesejahteraan emosional serta sosial. Mereka memainkan peran krusial dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung melalui bimbingan, dukungan, dan strategi yang dibutuhkan untuk menghadapi tantangan baik di sekolah maupun di luar sekolah.

Guru bimbingan dan konseling, atau konselor, memiliki peran yang sama pentingnya dengan guru mata pelajaran; keduanya saling melengkapi dan saling terkait. Sebagai pendidik, konselor dituntut untuk menguasai kompetensi dasar dalam proses pembelajaran serta penerapan pendekatan, metode, dan kegiatan pendukung dalam layanan konseling (Nurrahmi, 2015). Guru bimbingan konseling

mengidentifikasi kebutuhan dan masalah siswa melalui empat bidang bimbingan, yaitu bimbingan pribadi, sosial, belajar, dan karier. Dari identifikasi tersebut, masalah yang menjadi fokus penelitian dikategorikan dalam bimbingan pribadi (Mustajab, 2018). Selain itu, guru BK memiliki tanggung jawab etis dalam menjalankan tugasnya. Mereka harus mematuhi kode etik profesi konselor, yang mencakup prinsip-prinsip seperti kerahasiaan, otonomi klien, dan sikap non-judgmental. Penerapan etika ini menjadi dasar untuk membangun kepercayaan antara guru BK, siswa, dan pemangku kepentingan pendidikan lainnya (Lestari, 2017).

Dari penjelasan di atas mengenai pengertian guru bimbingan dan konseling dapat disimpulkan bahwa guru BK adalah pendidik profesional yang memiliki peran multidimensi dalam sistem pendidikan. Mereka tidak hanya bertugas menangani masalah siswa, tetapi juga berperan sebagai fasilitator perkembangan, perancang program, konsultan, dan agen perubahan dalam lingkungan pendidikan. Kompetensi yang komprehensif, mulai dari keterampilan konseling hingga kemampuan teknologi dan etika profesi, menjadi tuntutan bagi guru BK dalam menghadapi tantangan pendidikan di era modern.

2.2.2 Peran Guru Bimbingan dan Konseling

Guru BK memegang peranan penting dalam pendidikan dengan mengintegrasikan kompetensi profesional dan etika. Mereka bertanggung jawab untuk merencanakan dan melaksanakan program bimbingan yang komprehensif, membantu siswa dalam mengembangkan potensi diri, serta menyelesaikan masalah emosional dan sosial. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memainkan peran krusial dalam mendukung perkembangan siswa di sekolah. Pertama, mereka berfungsi sebagai pembimbing yang membantu siswa mengatasi masalah pribadi, sosial, dan akademis. Menurut (Arifin, 2011), dengan bimbingan yang tepat, guru BK dapat mengidentifikasi kebutuhan siswa

dan memberikan dukungan untuk menghadapi berbagai tantangan yang dihadapi. Selanjutnya, guru BK juga berperan dalam mencegah perilaku kenakalan di kalangan siswa. Mereka melakukan intervensi proaktif untuk mengurangi kemungkinan masalah sebelum menjadi lebih serius. Dengan menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, guru BK membantu siswa memahami konsekuensi dari tindakan mereka dan mengembangkan perilaku positif (Prayitno, 2012).

Peran guru BK tidak hanya dalam bimbingan individu, tetapi juga mencakup penyuluhan dan pendidikan karakter. Mereka mengadakan kegiatan kelompok yang bertujuan meningkatkan kesadaran sosial dan empati di antara siswa. Program-program ini membantu siswa memahami nilai-nilai moral dan keterampilan sosial yang penting untuk interaksi sehari-hari (Kementerian Pendidikan Nasional, 2009). Akhirnya, guru BK berfungsi sebagai penghubung antara sekolah, orang tua, dan masyarakat. Mereka membangun komunikasi yang efektif untuk memastikan semua pihak yang terlibat dalam pendidikan siswa dapat bekerja sama demi kepentingan terbaik siswa. Dengan demikian, guru BK menciptakan sistem dukungan yang komprehensif, yang sangat penting untuk keberhasilan siswa di sekolah (Arifin, 2011).

Dari penjelasan di atas mengenai peran guru bimbingan dan konseling dapat disimpulkan bahwa guru BK di sekolah sangat penting dalam mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh. Mereka berfungsi sebagai pembimbing yang membantu siswa mengatasi masalah pribadi, sosial, dan akademis, serta mencegah perilaku kenakalan melalui intervensi proaktif. Selain itu, guru BK juga berperan dalam pendidikan karakter, membantu siswa mengembangkan nilai-nilai moral dan keterampilan sosial yang krusial. Dengan menjalin komunikasi yang efektif antara sekolah, orang tua, dan masyarakat, guru BK menciptakan sistem dukungan yang komprehensif, yang sangat diperlukan untuk mencapai keberhasilan pendidikan siswa. Secara keseluruhan, peran

guru BK sangat vital dalam membentuk lingkungan belajar yang positif dan mendukung pertumbuhan siswa baik secara akademis maupun sosial.

2.2.3 Tantangan Emosional Dalam Profesi Guru BK

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) di Indonesia menghadapi berbagai tantangan dalam melaksanakan peran mereka di sekolah. Salah satu tantangan utama adalah beban kerja yang tinggi dan tidak seimbang. Menurut penelitian (Bhakti, 2017), rasio ideal antara guru BK dan siswa adalah 1:150, tetapi banyak sekolah memiliki rasio yang jauh lebih tinggi, sehingga menyulitkan guru BK untuk memberikan layanan yang optimal kepada semua siswa. Tantangan lainnya adalah kurangnya pemahaman dan dukungan dari pihak sekolah serta orang tua mengenai peran guru BK. (Astuti et al, 2018) menemukan bahwa banyak kepala sekolah dan guru mata pelajaran masih memandang guru BK hanya sebagai penangan masalah siswa. Padahal, peran guru BK jauh lebih luas, mencakup pengembangan potensi dan pencegahan masalah bagi semua siswa.

Minimnya pemahaman sering kali menghambat pelaksanaan program BK yang komprehensif. Perkembangan teknologi dan perubahan karakteristik generasi siswa juga menambah tantangan bagi guru BK. Penelitian (Ardi et al, 2019) menunjukkan bahwa guru BK perlu terus memperbarui keterampilan dan pengetahuan agar dapat memberikan layanan yang relevan dengan kebutuhan siswa di era digital. Namun, banyak guru BK yang masih mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan teknologi dan metode konseling terbaru. Selain itu, guru BK juga menghadapi isu kontemporer yang semakin kompleks, seperti masalah media sosial, cyberbullying, kecanduan game online, dan meningkatnya isu kesehatan mental di kalangan remaja (Putri & Ramli, 2020).

Mereka dituntut untuk memiliki pengetahuan dan keterampilan yang cukup dalam menangani berbagai isu tersebut. Tantangan lain termasuk terbatasnya sarana dan prasarana pendukung layanan BK di sekolah. Kurangnya pengembangan profesional dan supervisi juga menjadi hambatan, di mana (Hidayah, 2022) mencatat bahwa banyak guru BK tidak memiliki akses ke pelatihan yang dapat meningkatkan kompetensi mereka.

Dari penjelasan di atas mengenai tantangan emosional guru bimbingan dan konseling dapat disimpulkan bahwa Guru Bimbingan dan Konseling (BK) di Indonesia menghadapi berbagai tantangan signifikan dalam melaksanakan peran mereka di sekolah. Beban kerja yang tinggi, kurangnya pemahaman dari pihak sekolah dan orang tua, serta perkembangan teknologi yang cepat menjadi hambatan dalam memberikan layanan optimal kepada siswa. Selain itu, isu kontemporer yang kompleks seperti cyberbullying dan kesehatan mental memerlukan pengetahuan dan keterampilan khusus yang sering kali tidak dimiliki oleh guru BK. Keterbatasan sarana, kurangnya pengembangan profesional, dan kesulitan dalam menjalin kolaborasi juga semakin memperparah situasi. Oleh karena itu, perlu adanya perhatian lebih dari semua pihak terkait untuk meningkatkan dukungan dan sumber daya bagi guru BK agar mereka dapat menjalankan peran mereka dengan lebih efektif demi kesejahteraan siswa.

2.3 Generasi Z

2.3.1 Definisi Dan Karakteristik Generasi Z

Generasi Z adalah individu yang lahir setelah tahun 1995. Penelitian oleh Bencsik, Csikos, & Juhez mengklasifikasikan mereka dalam kelompok yang lahir antara tahun 1995 hingga 2010. Generasi ini merupakan yang termuda di angkatan kerja, sering disebut sebagai iGeneration atau generasi internet. Meskipun memiliki kesamaan dengan generasi milenial, Generasi Z lebih mampu melakukan banyak

aktivitas secara bersamaan (multi-tasking), seperti mengelola media sosial, menggunakan gadget, menjelajah internet, dan mendengarkan musik melalui headset (Putra, 2016).

Generasi Z adalah kelompok yang lahir di era teknologi maju, di mana internet telah menyentuh semua aspek kehidupan. Oleh karena itu, mereka sering disebut sebagai generasi NET. Generasi Z sangat bergantung pada teknologi dan terampil dalam menggunakan berbagai sumber informasi, serta tidak dapat terpisahkan dari smartphone dan selalu terhubung ke internet. Mereka dapat mengakses informasi apapun melalui perangkat yang mereka miliki. Beberapa anggota generasi ini bahkan sudah memiliki penghasilan yang cukup besar (Kristyowati, 2021).

2.3.2 Karakteristik Generasi Z (Arum et al., 2023)

Generasi Z memiliki karakteristik yang unik menurut penelitian (Arum et al., 2023), generasi Z memiliki ketergantungan tinggi terhadap teknologi digital dan internet, dimana mereka menghabiskan rata-rata 6 sampai 8 jam per hari untuk mengakses media sosial dan konten digital. Generasi ini juga menunjukkan preferensi kuat terhadap komunikasi visual dan singkat, serta cenderung multitasking dalam menyelesaikan berbagai aktivitas. Generasi Z di Indonesia memiliki pola pikir yang lebih terbuka, kritis, dan berorientasi pada perubahan sosial. Mereka cenderung menuntut transparansi informasi, memiliki kepedulian tinggi terhadap isu-isu sosial dan lingkungan, serta menunjukkan kecenderungan untuk mencari pekerjaan yang memberikan fleksibilitas dan keseimbangan hidup. Karakteristik ini membentuk generasi Z sebagai kelompok yang adaptif terhadap perubahan dan memiliki potensi besar dalam mendorong inovasi di berbagai bidang.

Disisi lain, menurut (Ridwan & Farozin, 2021), karakteristik Generasi Z mencakup:

1. Fokus terhadap kemajuan media dan teknologi digital. Dengan bantuan gadget, mereka dapat mengenal dunia dengan cepat dan menguasai berbagai media. Namun, sisi negatifnya adalah mereka kadang merasa malas belajar karena merasa sudah tahu banyak;
2. Gaya hidup yang serba instan. Mereka dapat memenuhi kebutuhan dengan cepat dan mudah, tetapi hal ini menyebabkan kurangnya kesabaran;
3. Lebih kritis dalam menyikapi informasi baru. dengan membandingkan informasi yang ada, mereka menjadi lebih kritis, tetapi sering kali sulit menerima hal-hal yang berkaitan dengan iman, kecuali berasal dari keluarga religius;
4. Senang pada hal-hal baru dan mengedepankan pentingnya inovasi dalam karya-karya mereka;
5. Memiliki sifat konsumtif tetapi juga produktif. Bagi yang memiliki uang, mereka cenderung membeli barang-barang trendy bukan berdasarkan kebutuhan;
6. Smartphone menjadi barang yang sangat berharga bagi mereka, berfungsi sebagai jendela dunia yang membantu dalam pekerjaan dan belajar. Tanpa gadget, mereka merasa kehilangan, seolah kehilangan teman dekat, bahkan dapat berujung pada depresi;
7. Bersifat individual dan sibuk dengan aktivitas masing-masing, yang mengakibatkan kurangnya perhatian terhadap lingkungan sekitar.
8. Selanjutnya, (Gazali, 2021) juga menjelaskan karakteristik Generasi Z sebagai berikut:
9. Multi-Tasking: Generasi Z mampu melakukan beberapa tugas sekaligus, seperti mengetik di laptop sambil mendengarkan musik, mengakses media sosial melalui gadget, mencari referensi untuk tugas, dan menonton TV.
10. Teknologi: Mereka sangat bergantung pada teknologi, terutama yang berbasis internet. Rata-rata, mereka menghabiskan 3-5 jam per hari untuk mengakses media sosial.

11. Terbuka: Berkat media sosial, mereka menjadi generasi yang terbuka terhadap hal-hal baru dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, termasuk mencoba berbagai pengalaman baru.
12. Audio-visual: Generasi ini lebih menyukai konten audio dan visual dibandingkan teks tulisan, sehingga gambar, video, dan grafik menjadi pilihan utama mereka.
13. Kreatif: Dengan banyaknya informasi yang diperoleh dari gadget, mereka cenderung menjadi individu yang kreatif.
14. Inovatif: Generasi Z tidak puas dengan keadaan saat ini, sehingga mereka berupaya menciptakan inovasi yang dapat mempermudah hidup mereka.
15. Kritis: Akses mudah ke berbagai informasi membuat mereka lebih kritis dalam menilai sumber, karena tidak ada satu sumber pun yang dominan.
16. Kolaborasi: Mereka lebih suka bekerja sama dengan sesama generasi untuk memecahkan masalah, menjadikan era kompetisi terasa kurang relevan.

2.4 Penelitian yang Relevan

Adapun beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini di antaranya adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh (Pratama & Jannah, 2024) dengan judul Eksplorasi Regulasi Emosi Pada Generasi Z Di Mojokertol. Hasil penelitian ini menunjukkan Di Mojokerto, 112 orang (40%) memiliki kemampuan regulasi emosi dalam kategori sedang, sementara 78 orang (28%) berada di kategori rendah, 54 orang (19%) di kategori tinggi, dan 14 orang (5%) di kategori sangat rendah. Dengan demikian, sebagian besar Generasi Z di Mojokerto menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang sedang. Penelitian ini menemukan bahwa laki-laki lebih baik dalam mengelola emosi dibandingkan perempuan. Namun, hal ini bertolak belakang dengan penelitian lain, yang menunjukkan bahwa perempuan lebih mahir dalam regulasi emosi.

2. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh (Ratnasari & Suleeman, 2017) dengan judul —Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan Dan Laki-Laki Di Perguruan Tinggi. Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan dalam dimensi cognitive reappraisal antara 44 Ratnasari & Suleeman perempuan dan laki-laki. Sedangkan dapat disimpulkan juga, dalam dimensi expressive suppression ada perbedaan antara perempuan dan laki-laki.
3. Penelitian yang dilakukan oleh (Sutanti, 2011) dengan judul Hubungan Antara Kompetensi Guru Dan Kemampuan Regulasi Emosi Dengan Perilaku Agresi Guru Di SMK Karya Nugraha Boyolali. Hasil menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara kemampuan regulasi emosi guru dengan perilaku agresi guru di SMK Karya Nugraha Boyolali, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi yang dimiliki, maka perilaku agresi semakin rendah, begitupun sebaliknya semakin rendah kemampuan regulasi emosi, maka perilaku agresi semakin tinggi.
4. Adapun persamaan penelitian diatas dengan penelitian yang saya lakukan adalah fokus pada kompetensi guru BK/konselor, pembahasan tentang regulasi emosi dalam konteks pendidikan. Selanjutnya, perbedaannya adalah penelitian ini berfokus pada generasi Z, yang membedakannya dari penelitian regulasi emosi guru secara umum dan konteks waktu dan situasi yang berbeda. Relevansi dari penelitian ini adalah memberikan pemahaman baru tentang karakteristik guru BK generasi Z, serta berkontribusi pada pengembangan kompetensi guru BK.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian studi kasus. Menurut (Creswell, 1998) studi kasus merupakan penelitian yang menggali fenomena tertentu dalam konteks waktu dan kegiatan, seperti program, acara, proses, institusi, atau kelompok sosial, dengan pengumpulan informasi yang terperinci dan mendalam menggunakan berbagai metode selama periode tertentu. Menurut Creswell 1998, saat memilih kasus untuk studi, kita bisa memilih dari beberapa program atau satu program tertentu dengan memanfaatkan berbagai sumber informasi seperti observasi, wawancara, materi audio-visual, dokumentasi, dan laporan

Berdasarkan hal tersebut, maka penelitian ini relevan menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Melalui metode studi kasus penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana strategi, pola dan cara guru BK generasi Z dalam mengelola emosinya di lingkungan sekolah.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Peneliti memilih lokasi penelitian ini di lima sekolah yang berada di Bandarlampung.

3.2.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada Semester Genap Tahun Akademik 2025.

3.3 Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah guru Bimbingan dan Konseling Generasi Z di Kota Bandar Lampung. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik sampling, yaitu non-probability sampling. Metode ini diterapkan untuk pengambilan sampel tanpa memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap elemen atau anggota populasi untuk dipilih sebagai sampel (Sugiyono, 2017). Penelitian ini menggunakan metode purposive sampling. Purposive sampling merupakan teknik pengambilan sampel non-probabilitas yang didasarkan pada pertimbangan dan tujuan spesifik penelitian. Dalam konteks penelitian ini, purposive sampling memungkinkan peneliti untuk memilih partisipan yang dapat memberikan informasi mendalam dan relevan terkait regulasi emosi guru BK generasi Z.

Terdapat beberapa langkah-langkah dalam pengambilan sample dengan metode *purposive sampling*:

1. Menentukan Tujuan Penelitian, langkah pertama adalah memastikan tujuan penelitian jelas. Dalam kasus ini, tujuannya adalah untuk memahami regulasi emosi guru BK generasi Z.
2. Menetapkan Kriteria Pemilihan Sampel, berdasarkan tujuan penelitian, tentukan kriteria spesifik untuk pemilihan partisipan. Kriteria untuk penelitian ini bisa meliputi:
 - a. Guru BK generasi Z (lahir antara 1995-2010)
 - b. Minimal pendidikan S1 Bimbingan dan Konseling
 - c. Pengalaman kerja minimal 1 tahun
 - d. Bekerja di sekolah menengah di wilayah tertentu
 - e. Bersedia berpartisipasi dalam penelitian
3. Mendapatkan Informed Consent dari partisipan, disini peneliti menjelaskan:
 - a. Tujuan penelitian
 - b. Proses pengumpulan data
 - c. Hak-hak partisipan
 - d. Kerahasiaan
4. Evaluasi dan Penyesuaian

Selama proses penelitian, peneliti mengevaluasi apakah sampel yang

dipilih memberikan data yang dibutuhkan. Jika perlu, peneliti melakukan penyesuaian dengan menambah partisipan atau mengubah kriteria atau melakukan wawancara/penyebaran instrument kembali.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara-cara yang digunakan peneliti untuk memperoleh informasi atau data yang diperlukan dalam penelitian. Teknik pengumpulan data adalah bagian krusial dari metodologi penelitian karena kualitas data yang dikumpulkan akan sangat mempengaruhi hasil dan kesimpulan penelitian. Berikut adalah teknik pengumpulan data pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Wawancara

Wawancara adalah salah satu metode pengumpulan data kualitatif yang melibatkan interaksi langsung antara peneliti dan responden. Dalam konteks penelitian tentang regulasi emosi guru BK generasi Z, wawancara dapat memberikan insight mendalam tentang pengalaman, persepsi, dan strategi yang digunakan oleh para guru dalam mengelola emosi mereka. Menurut (H. Hasanah, 2017), wawancara memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi topik secara mendalam dan fleksibel, serta memberikan kesempatan untuk mengklarifikasi jawaban responden secara langsung.

2. Dokumentasi

Teknik dokumentasi merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan melalui penelusuran dan analisis terhadap dokumen atau arsip yang relevan dengan objek penelitian. Teknik dokumentasi digunakan untuk melengkapi data hasil wawancara mengenai regulasi emosi guru Bimbingan dan Konseling (BK) generasi Z di Kota Bandar Lampung. Sebagaimana dinyatakan oleh Sugiyono (2007), dokumentasi adalah suatu teknik untuk mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, notulen, agenda, dan sebagainya. Oleh karena itu, penggunaan dokumentasi dalam penelitian ini sangat penting untuk memperoleh data yang bersifat historis dan administratif yang tidak bisa digali secara langsung melalui wawancara.

3.5 Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional adalah atribut, sifat, atau nilai dari objek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu dan telah ditentukan oleh peneliti untuk dianalisis dan disimpulkan (Sugiyono, 2015). Oleh karena itu, definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

3.6 Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah pembentukan emosi yang dimiliki seseorang, kapan seseorang memilikinya, dan bagaimana seseorang mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi mencakup berbagai aspek biologis, sosial, dan perilaku, serta proses kognitif baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Proses regulasi emosi mencakup pemantauan, penilaian, dan penyesuaian terhadap intensitas dan durasi reaksi emosional. Regulasi emosi dapat melibatkan peningkatan, pemeliharaan, atau pengurangan emosi baik yang positif maupun negatif. Regulasi emosi yang tidak efektif dapat mengakibatkan rendahnya efikasi diri, yang berdampak pada kemampuan seseorang dalam menentukan strategi regulasi emosi.

3.6.1 Guru Bimbingan dan Konseling Generasi Z

Guru BK Generasi Z dalam penelitian ini merujuk pada profesional bimbingan dan konseling yang lahir antara tahun 1995 hingga 2010, dengan rentang usia 22-29. Karakteristik khas Guru BK Generasi Z mencakup kemampuan multitasking, preferensi komunikasi digital, orientasi pada hasil cepat, dan nilai-nilai inklusivitas dalam pendekatan kerja mereka. Guru BK generasi Z mampu mengidentifikasi dan mengartikulasikan pengalaman terkait pengelolaan emosi dalam konteks pekerjaan, termasuk tantangan dan strategi yang digunakan. Dalam konteks regulasi emosi, mereka menunjukkan kesadaran akan pentingnya keseimbangan emosional dan kemampuan adaptasi terhadap tuntutan pekerjaan yang dinamis.

3.7 Teknik Sampling

Dalam penelitian ini, metode pengambilan sampel yang diterapkan adalah non-probability sampling dengan pendekatan purposive sampling. Non-probability sampling merupakan teknik pengambilan sampel dimana tidak semua anggota populasi memiliki peluang yang setara untuk terpilih sebagai sampel penelitian. Purposive sampling, sebagaimana dijelaskan oleh (Sugiyono 2013), merupakan metode penentuan sampel yang didasarkan pada kriteria atau pertimbangan spesifik.

Metode ini sangat relevan untuk penelitian kualitatif atau studi yang tidak bermaksud membuat generalisasi. Pemilihan teknik purposive sampling dalam penelitian memiliki beberapa keuntungan strategis. Pertama, peneliti dapat memperoleh data yang lebih akurat dan mendalam karena sampel yang dipilih memiliki pengetahuan atau pengalaman yang relevan dengan topik penelitian. Kedua, teknik ini memungkinkan peneliti untuk menghemat waktu dan sumber daya karena dapat langsung mengarah pada subjek yang tepat.

3.8 Teknik Pengujian Keabsahan Data

Untuk memastikan validitas dan reliabilitas penelitian kualitatif penting untuk melakukan uji keabsahan data. Adapun teknik pengujian keabsahan data adalah sebagai berikut:

3.8.1 Uji Kredibilitas

Dalam mengevaluasi kualitas suatu penelitian kualitatif, kredibilitas memegang peranan yang sangat vital (Afiyanti, 2008). Untuk memastikan keabsahan dan keterpercayaan data dalam penelitian kualitatif, Sidiq dkk. (2019) menjabarkan beberapa teknik pengujian yang dapat diimplementasikan. Teknik-teknik tersebut mencakup beberapa metode seperti memperpanjang waktu observasi, meningkatkan ketelitian selama proses penelitian, melakukan diskusi dengan rekan peneliti, menganalisis kasus-kasus yang bertentangan, serta melakukan verifikasi data dengan narasumber (member check). Tanpa adanya kredibilitas yang memadai, hasil penelitian tidak dapat dianggap valid dan dapat dipertanyakan kebenarannya.

3.9 Teknik Analisis Data

Analisis data penelitian merupakan proses mengolah data menjadi informasi yang bermanfaat untuk menjawab pertanyaan penelitian. Dalam penelitian ini, digunakan pendekatan *Thematic analysis*, yaitu teknik untuk menganalisis data dengan tujuan mengidentifikasi pola dari data yang telah dikumpulkan (Braun & Clarke, 2006). Menurut (Sugiyono, 2009) analisis data adalah proses sistematis untuk mengumpulkan dan mengorganisir data yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi. Ini meliputi pengelompokan data ke dalam tema, merinci unit-unit, melakukan sintesis, menyusun pola, serta memilih informasi yang relevan untuk dipelajari dan menarik kesimpulan agar mudah dipahami oleh peneliti maupun orang lain. Beberapa teknik yang umum digunakan dalam analisis data kualitatif termasuk analisis konten, analisis wacana, dan analisis tematik. Kemudian dianalisis menggunakan pendekatan *Thematic analysis* dengan menggunakan tahapan:

1. Pemahaman Data

Tahap pertama, untuk memahami bagaimana guru BK generasi Z mengelola regulasi emosi mereka. data dikumpulkan melalui wawancara mendalam di 2 sekolah yaitu SMAN 8 Bandar Lampung dan SMAN 12 Bandar Lampung yang difokuskan pada pengalaman, tantangan, dan strategi yang digunakan dalam regulasi emosi saat berinteraksi dengan siswa. Dalam analisis data, peneliti memanfaatkan software ATLAS.ti. Di aplikasi ini, peneliti menggunakan fitur *word cruncher* untuk menemukan kata-kata yang muncul secara berulang, yang akan menjadi intisari dari data keseluruhan. Selain itu, peneliti juga menghitung WPR (*word per responden*) untuk mengetahui seberapa banyak kata yang diungkapkan oleh responden.

2. Penyusunan Kode

Setelah memahami data, langkah selanjutnya adalah penyusunan kode. Kode-kode ini berfungsi untuk mengkategorikan informasi berdasarkan tema yang muncul dari data. Dari pola yang diidentifikasi, peneliti mengamati pola berulang yang akan digunakan untuk proses pengkodean. Dalam penelitian ini, peneliti akan membuat kode untuk menandai setiap data dan meninjau kembali kode-kode yang mirip untuk dikelompokkan. Proses

coding ini dilakukan dengan bantuan aplikasi ATLAS.ti versi 9.1.3.0 untuk Windows. Melalui meng-coding, peneliti dapat mengidentifikasi pola, kesamaan, atau hubungan antara segmen data yang berbeda. Berikut adalah langkah-langkah yang akan diambil peneliti dalam meng-coding transkrip jawaban partisipan:

- 1) Menghasilkan sebanyak mungkin kode tanpa menyaring data terlebih dahulu.
- 2) Meninggalkan sedikit data di sekitar kode, karena tidak semua data perlu dikodekan.
- 3) Meng-coding dilakukan secara berulang dan merevisi tema secara terus-menerus, tidak hanya terbatas pada tema yang sudah ada.

3. Penyusunan Tema

Pada tahap ini, peneliti beralih dari meng-coding ke analisis yang lebih luas, yaitu mengidentifikasikan tema. Peneliti mengelompokkan beberapa kode yang relevan ke dalam tema yang telah diidentifikasi, kemudian mengembangkan tema tersebut menjadi tema utama. Sama seperti pada tahap pengkodean, peneliti juga menggunakan software ATLAS.ti 9 dalam proses ini. Di tahap ini, peneliti membuat peta tematik awal berdasarkan tema-tema yang telah ditentukan, yang kemudian dikembangkan menjadi analisis jaringan.

Thematic Analysis bertujuan untuk mengungkap tema-tema utama dalam data, sementara analisis jaringan membantu dalam penataan dan pemetaan tema tersebut. Analisis jaringan disajikan secara grafis untuk menyoroti hubungan antara kode dan tema dalam keseluruhan data. Namun, penting untuk diingat bahwa analisis jaringan hanyalah alat bantu dalam analisis, bukan analisis itu sendiri. Setelah analisis jaringan selesai, ia berfungsi sebagai alat ilustrasi untuk penafsiran data, memudahkan peneliti dan membantu pembaca memahami informasi tersebut. Penelitian ini tetap menggunakan ATLAS.ti 9 sebagai alat bantu.

4. Menghasilkan Laporan

Setelah peneliti menentukan tema dari hasil pengkodean jawaban, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis akhir dan menyusun laporan secara keseluruhan. Peneliti menyampaikan kisah kompleks dari data dengan cara meyakinkan pembaca tentang nilai dan validitas analisis, serta menyediakan bukti yang cukup terkait tema-tema yang ditemukan dalam data, termasuk kutipan dari responden dan teori. Hal ini bertujuan untuk menunjukkan prevalensi tema tersebut. Narasi analitis peneliti harus melampaui sekadar deskripsi data, serta membangun argumen yang relevan dengan pertanyaan penelitian yang terdapat dalam laporan.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

5.1.1 Berdasrakan hasil analisa dapat disimpulkan bahwa :

Bahwa karakteristik regulasi emosi pada guru BK generasi Z ditandai dengan kemampuan mengenali, memahami, serta mengelola emosi secara sadar dan reflektif. Para guru BK generasi ini cenderung menunjukkan sikap terbuka terhadap pengalaman emosional mereka, namun tetap menjaga profesionalitas dalam situasi kerja. Mereka mampu menempatkan diri secara emosional dalam interaksi konseling, serta mengedepankan empati dan kontrol diri untuk menciptakan relasi yang aman dan suportif dengan siswa.

Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi guru BK generasi Z meliputi latar belakang pribadi, nilai spiritual, lingkungan kerja, serta persepsi masyarakat terhadap peran guru BK. Dukungan sosial dari rekan sejawat, pemahaman yang baik tentang tugas profesi, serta beban kerja administratif juga turut membentuk kemampuan mereka dalam mengatur emosi. Di sisi lain, tantangan seperti stigma negatif terhadap profesi BK dan tekanan emosional dari kasus siswa yang kompleks menjadi penghambat dalam menjaga kestabilan emosi mereka.

Strategi yang diterapkan oleh guru BK generasi Z dalam meregulasi emosi sangat beragam dan kontekstual, strategi yang paling sering muncul adalah istigfar dan diam sejenak yang masuk dalam kategori modulasi respon dan disusul oleh strategi *me time* singkat yang juga termasuk dalam kategori modulasi respon. Kombinasi spiritualitas, jeda

waktu, dan aktivitas sederhana menjadi kunci dalam regulasi emosi guru BK generasi Z.

5.2 Saran

Berikut adalah beberapa saran yang diberikan kepada beberapa pihak sebagai berikut;

5.2.1 Guru Bimbingan Konseling

Disarankan agar guru BK generasi Z terus mengembangkan kesadaran diri dan keterampilan regulasi emosi melalui pelatihan, supervisi rutin, dan refleksi pribadi agar mampu menjaga profesionalitas dan kesehatan mental saat menghadapi dinamika pekerjaan.

5.2.2 Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi regulasi emosi guru BK pada konteks pendidikan yang berbeda, seperti sekolah di daerah terpencil atau inklusi, serta menggunakan pendekatan kuantitatif atau campuran untuk memperluas generalisasi temuan.

5.2.3 Berdasarkan Temuan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, guru BK generasi Z di Kota Bandar Lampung menggunakan berbagai strategi regulasi emosi seperti istighfar, sholat, journaling, relaksasi fisik, dan media digital untuk mengelola tekanan emosional dalam tugas profesional mereka. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi efektivitas masing-masing strategi tersebut serta peran dukungan sosial dan kebijakan sekolah dalam memperkuat regulasi emosi. Selain itu, penting juga untuk meneliti hubungan antara kesadaran emosi dan kualitas layanan konseling, serta memperluas konteks partisipan agar diperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469.
- Arum, L. S., Zahrani, A., & Duha, N. A. (2023). Karakteristik Generasi Z dan Kesiapannya dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030. *Accounting Student Research Journal*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.62108/asrj.v2i1.5812>.
- Bhakti, C. P. (2017). Program bimbingan dan konseling komprehensif untuk mengembangkan standar kompetensi siswa. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 131–132.
- Covey, S. R. (2004). *The 7 habits of highly effective people: Powerful lessons in personal change*. Free Press.
- Creswell, J. W. (1998). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions*. Thousand Oaks, CA: Sage London. <http://148.215.1.155:89/temporal/Portadilla/7198/77736/719877736007.pdf>
- Desti, K., & Shanthi, R. (2015). A study on emotional intelligence at work place. *European Journal of Business and Management*, 7, 147–154.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire – development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1045–1053. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.04.010>.
- Gazali, H. (2021). *Islam Untuk Gen Z: Mengajarkan Islam, Mendidik Muslim Generasi Z: Panduan Bagi Guru PAI*. <https://osf.io/preprints/w3d7s/>.
- Goleman, D. (2007). *Social intelligence: The new science of human relationships*. New York: Bantam Books.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.00000007455.08539.94>.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation:

- Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–237.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of Emotion Regulation*, 2, 3–20.
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
<https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>.
- Habibullah, H., & Baity, H. F. N. (2020). *Peningkatan kesadaran kesehatan mental generasi Z melalui strategi kolaborasi guru BK dan orang tua*. Prosiding Seminar Nasional BK UAD.
- Harahap, F., & Zulfa, M. (2022). Strategi guru dalam mengelola emosi di lingkungan sekolah: Studi kualitatif pada guru sekolah menengah. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(1), 55–63.
- Hasanah, H. (2017). Teknik-teknik observasi (sebuah alternatif metode pengumpulan data kualitatif ilmu-ilmu sosial). *At-Taqaddum*, 8(1), 21–46.
- Hasanah, T. D. U., & Widuri, E. L. (2014). Regulasi Emosi Pada Ibu Single Parent. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(1), Article 1.
<https://doi.org/10.14421/jpsi.2014.%x>.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), Article 2.
<https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>.
- Hendrati, T. M. W., & Ratnasari, Y. (2024). Pengembangan Modul Pelatihan Konselor Sebaya bagi Mahasiswa di Usia Emerging Adulthood. *Psyche 165 Journal*, 181–187.
- Isaneni, E., Kustiawati, D., & Rahmawati, Y. (2020). *Pelatihan regulasi emosi untuk guru pembimbing khusus di sekolah inklusi*. Jurnal Pena: Jurnal Pendidikan Anak, 11(1).
- Isaneni, R., Fitria, L., & Suharto, T. (2020). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan stres kerja pada guru BK di sekolah inklusi. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(2), 110–117.
- Kompasiana. (2020). *Peran guru BK dalam mengatasi kesehatan mental generasi Z di era digital*.

- Kristyowati, Y. (2021). Generasi —Zl dan strategi melayaninya. *Ambassadors: Journal of Theology and Christian Education*, 2(1), 23–34.
- Kurniawan, A., & Lestari, D. (2021). Adaptasi regulasi emosi pada guru sekolah dasar selama pandemi: Pendekatan fenomenologis. *Jurnal Kajian Psikologi*, 12(3), 245–256.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S. (2020). Psychological stress in the workplace. In *Occupational stress* (pp.3–14). CRC Press.
<https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.1201/9781003072430-2/psychological-stress-workplace-richard-lazarus>.
- Lestari, I. (2017). Meningkatkan kematangan karir remaja melalui bimbingan karir berbasis life skills. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 3(1).
<http://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/view/859>.
- Mahmud, A., Fitriah, E. A., & Gamayanti, W. (2023). Emotion Regulation as the Role Moderator of Self-Esteem on Adolescents Fear of Missing Out. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 51–58.
- Mustajab, R. (2018). STRATEGI GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM PENGEMBANGAN KECERDASAN EMOSIONAL PESERTA DIDIK MELALUI PENINGKATAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING DI SMPN 4 PELEPAT ILIR. *PAKAR Pendidikan*, 16(2), 53–58.
<https://doi.org/10.24036/pakar.v16i2.45>.
- Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2004). HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN PENERIMAAN KELOMPOK TEMAN SEBAYA PADA REMAJA. 2(2).
- Nurrahmi, H. (2015). Kompetensi profesional guru bimbingan dan konseling. *Jurnal Dakwah Alhikmah*, 9(1), 45–55.
- Olenik-Shemesh, D., Heiman, T., & Keshet, N. S. (2018). The Role of Career Aspiration, Self-Esteem, Body Esteem, and Gender in Predicting Sense of Well-being Among Emerging Adults. *The Journal of Genetic Psychology*, 179(6), 343–356.
<https://doi.org/10.1080/00221325.2018.1526163>.
- Opini Remaja. (2020). Keterampilan dasar konseling sebagai senjata utama menghadapi generasi Z. <https://opiniremaja.com>.
- Pratama, M. W., & Jannah, M. (2024). Eksplorasi Regulasi Emosi Pada Generasi Z di Mojokerto. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*,

Ridwan, M. P., & Farozin, M. P. (n.d.). *AKIDAH BIMBINGAN DAN KONSELING*.

Riswani, R. (2018). KEJENUHAN DI KALANGAN GURU BIMBINGAN DAN

Rusmaladewi, D. R. I., 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, 33–46.

Sutanti, S. (2011). *Hubungan antara kompetensi guru dan kemampuan regulasi emosi dengan perilaku agresi guru di SMK Karya Nugraha Boyolali*. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/19979>.

Wulan, D. K., & Sari, N. (2015). REGULASI EMOSI DAN BURNOUT PADA GURU HONORER SEKOLAH DASAR SWASTA MENENGAH KE

BAWAH. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.21009/JPPP.042.05>.