

ABSTRAK

Kaisa Azizah Azzahra (1211040063), 2026: Pengaruh Sikap Ikhlas Terhadap Regulasi Emosi Remaja (Penelitian Pada Santri di Pondok Pesantren Nuruzzaman *Islamic Boarding School* Cilengkrang, Bandung).

Regulasi emosi pada remaja mengalami tantangan serius di era modern, ditandai maraknya *bullying*, kekerasan, hingga pelanggaran aturan, bahkan di lingkungan pesantren dengan rutinitas ketat berbasis Islam. Kasus emosional santri seperti konflik pertemanan, menunjukkan perlunya strategi adaptif seperti penanaman nilai ikhlas.

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh sikap ikhlas terhadap regulasi emosi santri di Pondok Pesantren Nuruzzaman, dengan sampel penelitian yang terdiri dari 89 responden dari tingkat SMP dan SMA yang mewakili fase remaja awal hingga akhir.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linear sederhana. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner skala ikhlas dan regulasi emosi, kemudian diikuti dengan uji validitas-reliabilitas instrumen, uji asumsi klasik (normalitas, linearitas), dan uji hipotesis melalui analisis SPSS versi 26.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat sikap ikhlas 61 responden mendominasi kategori sedang (68,54%), dan tingkat regulasi emosi 76 responden (85,3%) menduduki kategori sedang pula. Kemudian hasil koefisien korelasi berada pada $p = 0,075$ ($p > 0,05$) menunjukkan peran ikhlas terhadap regulasi emosi lemah secara statistik dengan hasil regresi linear memperoleh nilai $R^2 = 0,006$. Sehingga hipotesis nol diterima karena kontribusi ikhlas hanya 0,6%, sedangkan 99,4% dipengaruhi faktor lain.

Saran penelitian selanjutnya mencakup pengujian *self-compassion* sebagai variabel mediator pada sampel lebih besar, serta pengembangan intervensi berbasis eksplorasi.

Kata kunci: Ikhlas, Pesantren, Regulasi emosi, Santri