

ABSTRAK

Siti Maryam Malihah : Pengaruh pembinaan mental terhadap regulasi emosi lansia di Sekolah Lansia Bahagia Antapani Bandung

Lansia memiliki tingkat sensitivitas yang tinggi sehingga mudah tersentuh hatinya dengan hal-hal yang kecil sehingga tak jarang yang sulit untuk meregulasi emosinya dengan baik ketika berhadapan pada satu situasi khususnya situasi kurang menyenangkan.

Pembinaan mental memiliki beragam peran salah satunya yakni menumbuhkan regulasi emosi. Maka ketika hasil regulasi emosi tinggi dapat diprediksi bahwa individu tersebut mengikuti atau mendapatkan pemahaman tinggi pada pembinaan mental.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pembinaan mental terhadap regulasi emosi. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 43 orang. Metode yang digunakan adalah metode regresi dengan analisis data mengacu pada formula rank pearson, Hasil analisis data menunjukkan bahwasanya pembinaan mental berpengaruh terhadap regulasi emosi dengan nilai statistik signifikan ($r = 0,419$, $p < 0,05$) yang artinya adanya pengaruh pembinaan mental terhadap regulasi emosi pada Lansia di Sekolah Lansia Bahagia Antapani Kota Bandung.

Kata Kunci: Pembinaan Mental, Regulasi Emosi, Lansia