

ABSTRAK

Rita Elly Syamsiah : Pengaruh Bimbingan Mental Spiritual Terhadap Regulasi Emosi Remaja Santri Putri Di Pondok Pesantren Nurul Iman Cisalak, Kota Subang.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang merupakan salah satu tahap perkembangan dalam rentang kehidupan manusia. Karena masa peralihan itulah, remaja memiliki tingkat sensitivitas yang tinggi sehingga mudah terguncang emosinya dengan hal-hal kecil sehingga sulit untuk meregulasi emosinya dengan baik ketika mereka dihadapkan dengan situasi yang kurang menyenangkan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh bimbingan mental spiritual terhadap regulasi emosi. Dengan berlandaskan pada indikator variabel bimbingan mental spiritual yaitu tauhid, ibadah dan akhlak serta indikator pada variabel regulasi emosi yaitu *Situation Selection, Situation Modification, Attention Deployment, Cognitive Deployment*, dan *Response Modification*. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah 60 orang.

Bimbingan mental spiritual memiliki peran salah satunya untuk menumbuhkan regulasi emosi. Maka, ketika hasil dari regulasi emosi itu tinggi dapat diprediksi bahwa individu tersebut sudah mengikuti dengan baik dan mendapatkan pemahaman tinggi pada bimbingan mental spiritual.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey. Dengan teknik analisis data regresi mengacu pada formula rank pearson untuk menguji pengaruh suatu variabel bebas dan variabel terikat.

Berdasarkan hasil penelitian, data menunjukkan bahwa bimbingan mental spiritual berpengaruh terhadap regulasi emosi dengan nilai statistik signifikan ($r = 0,35$, $p = 0,007 < 0,05$) dan hasil $KD = 12,39\%$ yang artinya terdapat pengaruh bimbingan mental spiritual terhadap regulasi emosi remaja santri putri di Pondok Pesantren Nurul Iman Cisalak, Kota Subang sebesar 12,39%. Sedangkan sisa dari persentasenya dipengaruhi oleh faktor lain. Dengan demikian semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang positif bagi semua pihak.

Kata Kunci : Bimbingan Mental Spiritual, Regulasi Emosi, Remaja.