

## PENDAHULUAN

Remaja yaitu individu yang baru beranjak selangkah dewasa dan baru mengenal lawan jenis, mengenal mana yang salah dan mana yang benar, memahami peran dunia sosial dan mengembangkan potensi dalam diri individu, remaja juga harus mampu dalam menghadapi pergaulan dan tantangan kehidupan (Jannah, 2016). Masa remaja adalah masa yang dialami setiap manusia. Proses pembentukan diri pada masa remaja menuju dewasa adalah masa yang riskan akan kegoncangan jiwa, sehingga remaja harus menyesuaikan diri dengan baik. dalam arti pada masa ini adalah masa yang berpengaruh dalam memasuki masa dewasa dari masa anak-anak. Pada masa remaja terdapat masa *storm and stress* yang dialami oleh remaja yang dapat menimbulkan perubahan suasana hati dan pergolakan konflik (Hall, dalam Santrock, 2012). Perubahan menuju proses pematangan kepribadian penuh dengan munculnya sifat-sifat pribadi yang sebenarnya berbenturan dengan pengaruh dari luar. Pengaruh tersebut yang menimbulkan persoalan bagi remaja yang diwujudkan pada suatu tindakan yang menyimpang. Didalam sekolah para remaja masih membutuhkan bimbingan dari para guru agar tidak melakukan tindakan menyimpang, karena sekolah merupakan salah satu harapan agar siwsanya sejahtera secara fisik dan psikologi.

Joshi (2010) mengungkapkan bahwa remaja akan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi apabila remaja dapat meningkatkan kehidupan yang lebih baik, lebih sukses dan mampu meningkatkan hubungan sosial yang baik , mampu mengatasi situasi dan juga mampu membuat keputusan. Selain itu remaja juga

diharapkan memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan mampu menerima aspek positif dan negative pada masa kini maupun masa lalu (Ryff, 1995)

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa yang berinisial It mengungkapkan bahwa siswa sekolah yang suka membolos karena tidak mengikuti pelajaran yang tidak disukai dan juga tidak suka pada salah satu guru serta membolos diajak teman, malas mengerjakan tugas, gejala stress seperti prestasi menurun, cemas, malas, gelisah sewaktu mengerjakan ujian dan tugas dan juga sulit berkonsentrasi”

Poletto dan Koller (2011) menemukan bahwa remaja justru memiliki kepuasan hidup dan afek positif yang lebih rendah dibanding dengan anak-anak. Remaja bahkan memiliki kepuasan yang rendah terkait dengan kehidupan dirinya sendiri maupun keluarganya.

Hasil Penelitian Here dan Priyanto (2014) juga menunjukkan bahwa sejumlah 51 dari 130 remaja di sekolah menengah kejuruan Semarang yang menjadi subjek penelitian memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah. Permasalahan mengenai kesejahteraan subjektif yang rendah belum sesuai harapan perlu menjadi perhatian.

Kesejahteraan subjektif yang rendah dapat memberikan dampak pada kehidupan remaja, salah satunya bahwa remaja yang tidak bahagia akan memiliki hubungan sosial yang lebih buruk dari individu lainnya, contohnya tidak puas dengan teman dan keluarganya sendiri. Kesejahteraan subjektif yang rendah juga tidak berfungsi optimal dalam perkembangan kehidupan remaja di masa sekarang dan masa yang akan datang. remaja harus memiliki kesejahteraan subjektif yang

tinggi agar dapat mencegah dampak negative tersebut. (Diener dan Seligman, 2002)

Salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif adalah kontrol diri. Dalam perkembangan remaja yang penuh dengan gejolak maka kontrol diri sangat diperlukan. Kontrol diri berpengaruh atas sensitivitas remaja terhadap kesenjangan kematangan (Pratt, 2016). Kontrol diri dianggap sebagai perubahan dalam beradaptasi diri, sehingga mendapatkan perilaku yang lebih baik serta lebih optimal antara diri dan dunia (Tangney, 2004).

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara kontrol diri dengan kesejahteraan subjektif hal ini berarti semakin tinggi kontrol diri akan semakin kesejahteraan subjektif, begitupun sebaliknya semakin rendah kontrol diri akan semakin rendah kesejahteraan subjektif

Menurut Goelman (2005) Kontrol diri adalah kemampuan untuk mengendalikan diri dari emosi yang terlihat nampak seperti saat menghadapi stress dengan tegang, atau pada saat menghadapi seseorang tanpa membalas hal yang sama. Goelman juga menjelaskan bahwa kontrol diri adalah tanggung jawab yang besar ketika seseorang berada di lingkungan sekolah atau lingkungan kerja Sedangkan Menurut Hurlock (1997) menjelaskan bahwa seseorang dapat mengendalikan emosi dengan baik maka berpengaruh baik terhadap perilakunya, dan akan menimbulkan kontrol diri dengan baik. Akan muncul persiapan fisik dan mental (perilaku) untuk bertindak. Apabila timbul emosi yang dilepaskan dengan berbagai cara. Biasanya seseorang yang melakukan untuk bereaksi tergantung pada faktor kepuasan hidup, perilaku dapat diterima secara sosial, dan perilaku

yang tidak menimbulkan penolakan dari orang lain. Kemudian Averill mengungkapkan bahwa kontrol diri adalah individu mampu dalam hal memodifikasi perilaku dan mampu untuk mengelola informasi yang diinginkan dan tidak diinginkan serta individu mampu dalam memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini (Averill, 1973).

Berdasarkan pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri yaitu kemampuan individu dalam mengontrol diri terhadap emosi, suasana hati dan situasi diri serta kepekaan membaca situasi diri dan lingkungan sampai perilaku yang menimbulkan emosi.

Aspek kontrol diri menurut Averill dibagi menjadi tiga bagian, yaitu; pertama, Aspek kemampuan mengontrol perilaku (behavioral control) Kedua, Aspek kontrol kognitif (cognitive control) Ketiga Kemampuan mengontrol keputusan (decisional control) adalah menentukan pilihan dan kebebasan dalam bertindak (Averill, 1973). Kemudian Menurut Bandura (Santrock, 2006) terdapat tiga aspek kontrol diri yaitu:

1. Menunda kesenangan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan.
2. Efikasi diri yaitu individu memiliki kemampuan dan keyakinan dalam menghadapi segala situasi sehingga memberikan hasil positif
3. Locus kontrol yaitu individu yang memiliki kontrol diri yang baik akan memiliki locus kontrol yang bersifat internal.

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek control diri terdiri dari *behavioural control, cognitive control dan decisional control*.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol Diri terbagi menjadi 2 yaitu; pertama Factor internal yaitu kematangan usia. Kedua faktor eksternal meliputi lingkungan dan keluarga (Ghufron & Risnawati, 2010). Smett (1994) mengungkapkan bahwa faktor yang mempengaruhi kontrol diri adalah:

1. Individu memiliki kemampuan untuk mengenal apa yang dapat dan tidak dapat dipengaruhi melalui situasi.
2. Individu fokus pada sesuatu yang dapat dikontrol melalui tindakan individu tersebut.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal yaitu lingkungan dan orangtua.

Kesejahteraan subjektif digunakan pada tingkatan paling rendah, pada ilmu sosiologi merupakan sudut pandang individu pada pengalaman kehidupan secara umum, sejauh mana tindakan individu terhadap individu lain dan lingkungan sosial. Dengan kata lain mengevaluasi kognisi dan perasaan kasih sayang pada berbagai bidang kehidupan dan keseimbangan afektif yang dilakukan orang pada keadaan emosional dan perasaan yang telah dialami (Fitchdkk, 2017). Kemudian Menurut Diener (2015) kesejahteraan subjektif mengacu pada evaluasi, kognisi dan afeksi pada individu terhadap kehidupannya terdapat evaluasi secara kognitif yang dibuat individu seperti ketertarikan dan minat, kepuasan dalam bekerja dan evaluasi afektif berupa pengalaman hidup, kebahagiaan dan kesedihan. Diener (2009) menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif ada tiga yaitu yang pertama adalah kesejahteraan subjektif berupa keinginan individu untuk suatu kehidupan

yang berkualitas, yang kedua adalah kesejahteraan subjektif sebuah penilaian kehidupan secara keseluruhan pada berbagai kriteria. Dan yang ketiga kesejahteraan subjektif yaitu sebuah ungkapan perasaan positif yang lebih besar daripada perasaan negative dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan subjektif yaitu evaluasi kognisi dan afeksi pada individu dalam kehidupan sehari-hari yang berupa ungkapan perasaan positif lebih besar daripada perasaan negative.

Diener (2009) menyebutkan bahwa terdapat dua aspek pada kesejahteraan subjektif, yaitu aspek kognitif dan aspek afektif

Aspek kognitif yaitu penilaian individu terhadap kepuasan hidup, yang mencakup dua kategori yaitu penilaian umum dan penilaian khusus, pada penilaian umum individu menilai kepuasan hidup secara menyeluruh, sedangkan pada penilaian khusus membuat penilaian khusus terhadap hidupnya. kemudian pada aspek afektif yaitu aspek yang digunakan individu untuk merefleksi kehidupannya, dalam hal ini terdapat dua penilaian yaitu Penilaian afek positif yang mempunyai pengertian bahwa kesejahteraan subjektif pada reaksi individu atau pada peristiwa keinginan dalam kehidupannya dan pada penilaian afek negatif yaitu suatu respon negative dalam hal yang tidak menyenangkan pada diri individu tersebut, seperti kesehatan yang dialami individu tersebut. Sedangkan menurut Ryff dan Keyes, (2005) terdapat aspek kesejahteraan subjektif dari yaitu:

1. Penerimaan diri yaitu yang menjelaskan suatu peristiwa yang sudah terjadi sehingga memberikan tanggapan yang efektif

2. Hubungan yang baik dengan sesama yaitu individu dapat berinteraksi sosial dengan baik.
3. Autonomi yaitu individu dapat melakukan segala sesuatu secara mandiri dan dapat mengatur tingkah laku dalam diri.
4. Penguasaan lingkungan yaitu individu mampu mengatur situasi dalam kehidupan sehari-hari.
5. Tujuan dalam hidup yaitu individu memiliki tujuan dalam hidupnya.

Kesimpulan aspek kesejahteraan subjektif diatas yaitu terdapat aspek kognitif dan aspek afektif pada penilaian umum dan penilaian khusus serta penerimaan diri, hubungan yang baik, autonomi, penguasaan lingkungan dan tujuan hidup.

Namun dalam hal ini tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya Diener dkk (2009) menyebutkan bahwa factor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif yaitu:

1. Harga diri (*self esteem*) yaitu penilaian individu terhadap dirinya sangat berpengaruh
2. Kontrol diri yaitu individu memiliki keyakinan dapat memaksimalkan dan meminimalkan sesuatu..
3. Ekstrovert yaitu ketertarikan dalam diri individu yang terjadi diluar dirinya
4. Optimis yaitu penilaian individu terhadap dirinya dengan cara yang positif
5. Hubungan yang positif yaitu terciptanya dukungan sosial

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu usia dan faktor eksternal yaitu lingkungan dan orangtua.

Berdasarkan uraian diatas yang telah dicantumkan oleh penulis, peneliti mengambil faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri adalah kesejahteraan subjektif. Tujuan dari penelitian ini adalah 1) untuk mengetahui korelasi kontrol diri dengan kesejahteraan subjektif, 2) untuk mengetahui tingkat kontrol diri dan kesejahteraan subjektif, 3) untuk mengetahui peran kontrol diri dan kesejahteraan subjektif. Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi antara hubungan kontrol diri dengan kesejahteraan subjektif pada remaja. Didalam penelitian kali ini juga diharapkan menjadi salah satu wadah yang bisa memberikan bantuan secara ilmiah dalam mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya pada bidang Psikologi pendidikan