

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN  
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA REMAJA**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I  
pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

**Oleh :**

**SHALIHTA NOOR FADHILLA  
F100140001**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2021**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KESEJAHTERAAN  
SUBJEKTIF PADA REMAJA**

**PUBLIKASI ILMIAH**

Oleh :

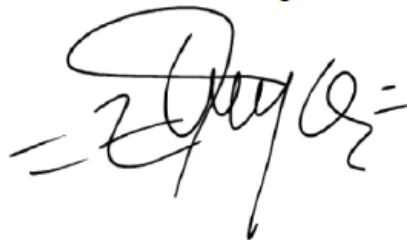
**SHALIHTA NOOR FADHILLA**

**F 100 140 001**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Zahrotul Uyun M., Si', with a horizontal line underneath.

**Dra. Zahrotul Uyun M.,Si**

**NIK.NIDN:**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN  
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA REMAJA**

oleh:

**SHALIHTA NOOR FADHILLA**  
**F100140001**

**Telah Dipertahankan Didepan Dewan Penguji  
Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Pada hari selasa, 3 Agustus 2021  
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat**

**Dewan Penguji:**

1. **Dra. Zahrotul Uyun, M.Si.,Psikolog**  
(Ketua Dewan Penguji)
2. **Dr. Daliman, SU**  
(Anggota I Dewan Penguji)
3. **Siti Nurina Hakim, S.Psi., M.Si, Psikolog**  
(Anggota II Dewan Penguji)



Dekan,



**Prof. Taufik Kasturi, S.Psi., M.Si., Ph.D**

**NIK/NIDN: 799/0629037401**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 10 Juli 2021

Penulis



**SHALIHTA NOOR FADHILLA**  
**F100140001**

## **HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA REMAJA**

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kesejahteraan subjektif pada remaja. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode kuantitatif. Variabel yang diteliti yaitu variabel bebas kontrol diri (X) dan variabel tergantungan adalah kesejahteraan subjektif (Y). Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis teknik non probability yaitu purposive sampling yang artinya teknik pengambilan sampel dengan menggunakan kriteria-kriteria tertentu. Populasi dari penelitian ini adalah siswa SMKN 2 Jepara sampel dari penelitian ini berjumlah 60 siswa di SMKN 2 Jepara di ambil dari kelas X dan XI kejuruan textil. Pengumpulan data dengan kuesioner dengan alat penyusunan skala model Likert yaitu skala yang digunakan dalam bentuk survei. Uji instrumen dengan validitas dan reliabilitas. Teknik analisis data dengan uji normalitas, uji linearitas, uji hipotesis dengan teknik product moment. Dengan kesimpulan ada hubungan yang signifikan antara variabel kontrol diri dengan variabel kesejahteraan subjektif pada remaja. Nilai koefisien korelasi positif yang dapat diartikan terdapat hubungan positif antara kontrol diri dan kesejahteraan subjektif serta hipotesis dalam penelitian pun diterima. Yang artinya kontrol diri mempunyai dampak positif dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja. Dari hasil penelitian membuktikan kategori untuk variabel kontrol diri berkategori tinggi dan juga untuk variabel kesejahteraan subjektif berkategori sangat tinggi

**Kata Kunci :** kontrol diri, kesejahteraan subjektif, remaja

### **Abstract**

This study aims to determine the relationship between self-control with subjective well-being in adolescents. The method used in this research is a quantitative method. The variables studied were self-control independent variables (X) and the dependent variable was subjective welfare (Y). The technique used in this study is a non-probability technique, namely purposive sampling, which means that the sampling technique uses certain criteria. The population of this study was the students of SMKN 2 Jepara. The sample of this study amounted to 60 students at SMKN 2 Jepara taken from class X and XI vocational textil. Collecting data by using a questionnaire using a Likert model scale, namely the scale used in the form of a survey. Test the instrument with validity and reliability. Data analysis technique with normality test, linearity test, hypothesis testing with product moment technique. With the conclusion that there is a significant relationship between self-control variables with subjective well-being variables in adolescents. The value of the positive correlation coefficient which means that there is a positive relationship between self-control and subjective well-being and the hypothesis in the study was accepted. Which means that self-control has a positive

impact on improving subjective well-being in adolescents. The results of the study prove that the category for the self-control variable is in the high category and also for the subjective welfare variable in the very high category.

**Keywords:** leadership style, work discipline, work environment, performance

## 1. 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 *strom 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 siwanya 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).

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). 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) Lokus kontrol yaitu individu yang memiliki kontrol diri yang baik akan memiliki lokus kontrol yang bersifat internal.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol Diri terbagi menjadi 2 yaitu; pertama Factor internal yaitu kematangan usia. Kedua faktor eksternal meliputi lingkungan dan keluarga (Ghufroon & Risnawati, 2010).

Smeltz (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. 3) Individu memiliki kemampuan untuk berperilaku sukses.



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

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.

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 social.

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

## **2.METODE**

Metode penelitian dengan metode kuantitatif. Variabel yang digunakan yaitu variabel bebas kontrol diri (X) dan variabel tergantung adalah kesejahteraan subjektif (Y). Populasinya adalah siswa SMKN 2 Jepara dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Subjek penelitian berjumlah 60 responden. Alat pengumpulan data menggunakan skala dengan model *Likert*. Instrumen diuji dengan uji validitas dan uji reliabilitas untuk menjaga keakuratan

data. Teknik analisis data dengan uji normalitas, uji linearitas, uji hipotesis dengan teknik *product moment*, sumbangan efektif.

### **3.HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **3.1 Deskripsi Data Penelitian**

Pengumpulan data dilakukan setelah mendapat izin dari pihak sekolah yaitu Kamis 3 Juni 2021. Peneliti dalam pengambilan data dibantu oleh seorang guru kelas X dan XI. Pelaksanaan pengambilan data dilakukan dengan cara menyebar angket melalui google form yang disebar kepada siswa kelas X dan XI textile SMKN 2 Jepara melalui nomor WhatsApp dengan meminta izin guru wali kelas tersebut

#### **3.2 Hasil Analisis**

Setelah semua skala terisi dan terkumpul, berikutnya adalah melakukan *scoring* pada skala yang telah diisi oleh subjek. Skala motivasi kerja maupun skala kinerja terdiri dari aitem *favourable* dan *unfavourable*. Skor aitem berkisar dari 1 sampai 4. Pemberian skor dilakukan dengan memperhatikan sifat aitem *favourable* dan *unfavourable*. Aitem *favourable* memiliki skor 4 untuk aitem dengan jawaban Sangat Sesuai (SS), skor 3 untuk jawaban aitem Sesuai (S), skor 2 untuk jawaban aitem Tidak Sesuai (TS) serta skor 1 untuk jawaban aitem Sangat Tidak Sesuai (STS). Aitem *unfavourable* memiliki skor 1 untuk aitem dengan jawaban Sangat Sesuai (SS), skor 2 untuk jawaban aitem Sesuai (S), skor 3 untuk jawaban aitem Tidak Sesuai (TS) serta skor 4 untuk jawaban aitem Sangat Tidak Sesuai (STS).

Setelah semua data telah terkumpul maka dilakukan teknik analisis data yaitu uji normalitas, uji normalitas dilakukan untuk mengetahui sample yang berdistribusi normal atau tidak. Data yang bisa dikatakan terdistribusi normal jika variabel tergantung (Sig.)  $p > 0,05$  dan begitu pula sebaliknya. Hasil uji normalitas sebaran variabel bebas (kontrol diri) menggunakan *kolmogorov-smirnov test* adalah (Sig.)  $0,2 > 0,05$ . Dan hasil uji normalitas sebaran variabel tergantung (kesejahteraan subjektif) dengan menggunakan *kolmogorov-smirnov test* adalah (Sig.)  $0,2 > 0,05$ . Yang artinya persebaran data dapat dikatakan normal karena (Sig.)  $p > 0,05$ .

Setelah melakukan uji normalitas maka dilakukan yang kedua yaitu uji linearitas. Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya linearitas antara variabel kontrol diri dengan kesejahteraan subjektif. Data sebaran dapat dikatakan linier apabila nilai  $p < 0,05$  dan sebaliknya apabila nilai  $p > 0,05$  maka sebaran data tersebut tidak linier (Santoso, 2018). Hasil uji linearitas dilihat dari anova table diperoleh nilai (F) 16.818 linearity sig sebesar 0,00 ( $p < 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel bebas (kontrol diri) dan variabel tergantung (kesejahteraan subjektif) memiliki korelasi linear.

Setelah terpenuhi syarat normalitas serta linearitas, maka dilakukan uji hipotesis menggunakan teknik *product moment*. Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Hasil analisis diperoleh nilai koefisien korelasi  $r_{xy} = 0,459$  dengan *Sig. (1-Tailed)*  $0,00 < 0,01$ . Yang artinya terdapat hubungan signifikan antara variabel kontrol diri dengan kesejahteraan subjektif pada remaja. Dimana menunjukkan semakin tinggi kontrol diri seorang remaja maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif seorang remaja tersebut.

Sumbangan efektif diperlukan guna mengetahui seberapa besar sumbangan dari predictor atau variabel bebas (kontrol diri) dalam mempengaruhi variabel tergantung (kesejahteraan subjektif). Sumbangan efektif juga memperhatikan variabel bebas lainnya yang tidak diteliti pada penelitian ini (Sutrisno, 2004). Berdasarkan hasil analisis *product moment* didapatkan hasil bahwa koefisien korelasi ( $r$ ) kontrol diri dengan kesejahteraan subjektif 0,459 yang artinya sumbangan efektif kontrol diri terhadap kesejahteraan subjektif sebesar  $(0,459)^2 \times 100\% = 21\%$  yang artinya bahwa kontrol diri berkontribusi sebesar 21% dan ada 79% variabel lain yang mempengaruhinya.

Kategorisasi dilakukan untuk mengetahui kondisi subjek dengan mengelompokkannya menjadi kelas-kelas interval pengkategorisasian. Rerata Empirik (RE) dari hasil penghitungan dengan program SPSS pada *output descriptive statistic's* dengan Rerata Hipotetik (RH) dari skor rata-rata yang digunakan dalam penentuan keadaan subjek berdasar variabel yang diukur melalui skala. Perbandingan antar dua skor tersebut kemudian digunakan untuk

menunjukkan kategorisasi subjek atau populasi penelitian berdasarkan variabel yang diukur.

Data penelitian skor subjek dikategorikan menjadi lima kategori, yaitu sangat rendah (SR), rendah (R), sedang (S), tinggi (T), dan sangat tinggi (ST). Berdasarkan hasil analisis dari total 60 subjek diketahui memiliki Rerata Empirik (RE) sebesar 97,90 dan Rerata Hipotetik (RH) sebesar 85 yang berarti kontrol diri subjek tergolong tinggi. Kategori kontrol diri secara lengkap dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Kategorisasi Kontrol Diri

| Interval skor         | Kategorisasi | Rerata Empirik | Rerata Hipotetik | Frekuensi | Prosentase  |
|-----------------------|--------------|----------------|------------------|-----------|-------------|
| $136 \leq X < 115,6$  | ST           |                |                  | 2         | 3,33%       |
| $95,2 \leq X < 115,6$ | T            | 97,90          |                  | 36        | 60%         |
| $74,8 \leq X < 95,2$  | S            |                | 85               | 20        | 33,3%       |
| $54,4 \leq X < 74,8$  | R            |                |                  | 2         | 3,33%       |
| $34 \leq X < 54,4$    | SR           |                |                  | 0         | 0,00%       |
| <b>Jumlah</b>         |              |                |                  | <b>60</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan dari 60 subjek diketahui bahwa sebanyak 2 subjek (3,33%) memiliki kontrol diri yang sangat tinggi, 36 subjek (60%) memiliki kontrol diri yang tinggi, 20 subjek (33,33%) memiliki kontrol diri yang sedang, 2 subjek (3,33%) memiliki kontrol diri yang rendah dan tidak ada seorang subjek yang termasuk dalam kategorisasi sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa presentase dari jumlah terbanyak berada dalam kategori sangat tinggi dan tinggi.

Tabel 2. Kategorisasi Kesejahteraan Subjektif

| Interval skor        | Kategorisasi | Rerata Empirik | Rerata Hipotetik | Frekuensi | Prosentase  |
|----------------------|--------------|----------------|------------------|-----------|-------------|
| $200 \leq X < 151,8$ | ST           |                |                  | 29        | 48,33%      |
| $140 \leq X < 151,8$ | T            | 150,32         |                  | 15        | 25%         |
| $110 \leq X < 140$   | S            |                | 125              | 15        | 25%         |
| $80 \leq X < 110$    | R            |                |                  | 1         | 1,66%       |
| $50 \leq X < 80$     | SR           |                |                  | 0         | 0,00%       |
| <b>Jumlah</b>        |              |                |                  | <b>60</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan dari 60 subjek diketahui bahwa sebanyak 29 subjek (48,33%) memiliki kesejahteraan subjektif yang sangat tinggi,

15 subjek (25%) memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi, 15 subjek (25%) memiliki kesejahteraan subjektif yang sedang, 1 subjek (1,66%) memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah dan tidak ada seorang subjek yang termasuk dalam kategorisasi sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa presentase dari jumlah terbanyak berada dalam kategori sangat tinggi.

### **3.3 Pembahasan**

Setelah melakukan uji normalitas dan uji linearitas pada 60 responden siswa, maka didapatkan hasil analisis data uji korelasi *product moment* dengan menggunakan program SPSS 18.0 yaitu terdapat hubungan positif antara kontrol diri dengan kesejahteraan subjektif pada remaja, dengan nilai koefisien korelasi  $r_{xy} = 0,459$  dengan *Sig. (1-Tailed)*  $0,00 < 0,01$ . Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektifnya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kontrol diri maka akan semakin rendah pula kesejahteraan subjektifnya. Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti dapat diterima karena adanya hubungan atau korelasi antara kedua variabel.

Kontrol diri yang dimiliki masing-masing individu sangat berbeda-beda, ada yang memiliki kontrol diri tinggi dan ada yang memiliki kontrol diri yang rendah. Kontrol diri adalah suatu hal yang dinamis dan dapat berubah sewaktu-waktu. Berbagai peristiwa kehidupan merupakan penyebab pengendalian diri yang signifikan baik secara negatif maupun secara positif (Pratt, 2016). Kontrol diri berperan penting dalam remaja yaitu dalam membentuk perilaku remaja. Remaja yang memiliki kontrol diri yang tinggi sangat memperhatikan cara dalam berperilaku dengan situasi yang bervariasi. Kontrol diri rendah yang dimiliki remaja akan mengalami kesulitan dalam menentukan resiko atas perilakunya (Chitta, dkk 2015)

Menurut Diener (2002) kontrol diri mempengaruhi kesejahteraan subjektif karena individu lebih dapat mengontrol emosi dalam melakukan suatu tindakan. Kontrol diri juga dapat memberikan dampak pada kesejahteraan subjektif karena individu memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri agar terhindar dari berbagai tingkah laku negatif. Tingkah laku negatif tersebut adalah merokok,

alkohol, ketergantungan obat zat kimia dan perilaku seksual pranikah (Khairunissa, 2013)

Kesejahteraan subjektif adalah evaluasi kehidupan individu yang mencakup penilaian kognitif terhadap kepuasan hidup serta evaluasi afektif berupa perasaan-perasaan individu terhadap emosi positif maupun emosi negatif yang dialami. Gambaran kesejahteraan subjektif pada individu mengarah kepada kepuasan hidup, pengalaman yang menyenangkan, merasakan emosi yang positif seperti gembira, kasih sayang dan rendahnya emosi negatif berupa kesedihan dan amarah (Ulfah & Mulyana, 2014). Kesejahteraan subjektif pada remaja (siswa) dapat dikaitkan dengan pencapaian-pencapaian hidup seperti prestasi, aktualisasi diri dengan pengabdian yang memberikan kebermanaknaan hidup. Selain itu juga yang menyangkut persoalan yang lebih bersifat pribadi. Pada dasarnya setiap manusia pasti tidak ingin sengsara dan menderita. Semua ingin memperoleh kesejahteraan dalam rangka meningkatkan kualitas hidupnya, terutama bagi remaja. Kesejahteraan subjektif dapat diraih oleh siapapun. Hal tersebut dikarenakan kesejahteraan merupakan sesuatu yang dirasakan dari dalam dan bukan berasal dari faktor eksternal. Hakikat kesejahteraan terletak dari bagaimana individu mampu menerima segala hal yang terjadi dalam hidupnya baik itu dalam segala kesenangan maupun kesulitan.

Kemudian sumbangan efektif dari kontrol diri terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 21%. Hasil tersebut menunjukkan kontrol diri merupakan salah satu faktor kesejahteraan subjektif pada remaja, sehingga pihak sekolah diharapkan mampu memanfaatkan salah satu faktor tersebut untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada siswanya. Adapun faktor lain sebesar 79%, yang mempengaruhi kontrol diri pada remaja selain kesejahteraan subjektifnya

Pendapat para ahli bahwa kontrol diri mempengaruhi kesejahteraan subjektif didukung oleh penelitian dari Puspita (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan kontrol diri dan kesejahteraan subjektif pada guru sekolah dasar dengan nilai korelasi sebesar 0,523, koefisien dengan taraf signifikansinya sebesar 0,000 yakni kurang dari 0,01 ( $p < 0,01$ ). Penelitian lain mengungkapkan kontrol diri berhubungan positif dan dengan kesejahteraan subjektif yang artinya

kontrol diri mempunyai kontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif pada ibu yang bekerja di rumah sakit muhammadiyah Palembang (Oktaviana, 2015) Hasil tersebut juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Anic & Toncic (2013) ada hubungan positif antara kontrol diri dengan kesejahteraan subjektif. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan lebih puas dengan kehidupan dan memiliki emosi yang lebih positif dan lebih sedikit emosi

Pada tabel kategorisasi kontrol diri yang sudah dibahas sebelumnya didapatkan hasil, yaitu dari 60 subjek diketahui memiliki Rerata Empirik (RE) sebesar 97,90 yang berkategori tinggi dan Rerata Hipotik (RH) sebesar 85 yang berkategori sedang, kemudian sebanyak 2 subjek (3,33%) memiliki kontrol diri yang sangat tinggi, 36 subjek (60%) memiliki kontrol diri yang tinggi, 20 subjek (33,33%) memiliki kontrol diri yang sedang, 2 subjek (3,33%) memiliki kontrol diri yang rendah dan tidak ada seorang subjek yang termasuk dalam kategorisasi sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa presentase dari jumlah terbanyak berada dalam kategori tinggi dan tinggi.

Kemudian berdasarkan table kesejahteraan subjektif menunjukkan dari 60 subjek diketahui memiliki Rerata Empirik (RE) sebesar 150,32 yang berkategori tinggi dan Rerata Hipotik (RH) sebesar 125 yang berkategori sedang, kemudian sebanyak 29 subjek (48,33%) memiliki kesejahteraan subjektif yang sangat tinggi, 15 subjek (25%) memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi, 15 subjek (25%) memiliki kesejahteraan subjektif yang sedang, 1 subjek (1,66%) memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah dan tidak ada seorang subjek yang termasuk dalam kategorisasi sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa presentase dari jumlah terbanyak berada dalam kategori tinggi.

## **4.PENUTUP**

### **4.1 Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya, dikehataui bahwa ada hubungan yang signifikan antara variabel kontrol diri dengan variabel kesejahteraan subjektif pada remaja. Nilai koefisien korelasi positif yang dapat diartikan terdapat hubungan positif antara



kontrol diri dan kesejahteraan subjektif serta hipotesis dalam penelitian pun diterima. Yang artinya kontrol diri mempunyai dampak positif dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja. Dari hasil penelitian membuktikan kategori untuk variabel kontrol diri berkategori tinggi dan juga untuk variabel kesejahteraan subjektif berkategori sangat tinggi. Hasil analisis data juga membuktikan bahwa kontrol diri berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja.

#### **4.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas maka peneliti berusaha memberikan saran untuk peneliti selanjutnya dan untuk pembaca, antara lain:

- 1) sekolah harus lebih memperhatikan siswa dengan memberikan edukasi dan bimbingan konseling sehingga siswa dapat mempertahankan dan mengseimbangkan kesejahteraan subjektif dengan cara mengontrol dirinya.
- 2).siswa diharapkan menjalin komunikasi yang baik antara guru dan teman sebaya ketika diluar maupun didalam sekolah, hal ini dilakukan agar meningkatkan kesejahteraan subjektif dan kontrol diri dapat dipertahankan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aiken, L. R. (1985). Three Coefficients for Analyzing the Reliability and Validity of Ratings. *Educational and Psychological Measurement*, 45(1), 131-142.
- Ariati, J. (2010). Subjective Well Being (Kesejahteraan Subjektif) dan Kepuasan Kerja pada Staff Pengajar (Dosen) di Lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*, 8 (2) 117-123.
- Arikunto, S. (2011). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aroma, I. S., & Suminar, D. R. (2012). Hubungan Antara Tingkat Kontrol diri dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja. *Jurnal Pendidikan dan Perkembangan*, 01(02), 1-5.
- Averill, J. (1973). Personal Control Oversaversive Stimuli and Relationship to Stress. *Psychological Buletin*, 01(02), 286-303.
- Azizah. (2013). Kebahagiaan dan Permasalahan di Usia Remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling Islami*, 04 (02), 295-313.
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

- Baumister, R. F., Boden, J. M., & Smart, L. (1996). Relation of Threatened Egotism to Violence and Agression: The Dark Side of High Self Esteem. *Psychology Review*, 103(01), 5-33.
- Chamundeswari, S. (2013). Job Satisfaction and Performance of School Teachers. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, III, 02(01), 420-428.
- Chita, R. C., David, L., & Pali, C. (2015). Hubungan Antara Self Control dengan Perilaku Konsumtif Online Shopping Produk pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Angkatan 2011. *Jurnal e-Biomedik*, 03 (01), 297-301.
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design : Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran (4th ed.)*. . Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Diener, E. (2015). The Science of Happiness and a proposal for a national index. *Journal of American Psychologist*, 55 (01), 234-242.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Verry Happy People. *Psychological Science*, 13 (01), 81-84.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2009). The Science of Happines and Life Statification. *oxford handbook of psychology new york*, 917-927
- Fitch, R.I. (2017). Mesasuring the Subjective Well Being of Teachers. *Jurnal of Educational Health Community Psycholgy*.6 (03), 25-49
- Jannah, M. (2016). Remaja dan tugas perkembanganya dalam islam. *Jurnal Psikoislamedia*, 1 (01), 243-325
- Joshi, U. (2010 ). Subjective Well Being by Gender. *Journal of Economics and Behavioral*, 1 (01), 21-25.
- Kartono, K. (1989). *Kamus Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press.
- Khairunissa, A. (2013). Hubungan Religiusitas dan Kontrol Diri dengan Perilaku Seksual Pranikah Remaja di MAN 1 Samarinda . *e-journal psikologi*, 1 (03), 220-229.
- Khan, M., Sarwar, S., & Khan, H. (2018). Impact of Corporate Social Responsibility on Job Attitudes: Job Satisfaction and Organizational Commitment of Banking Sector Employees of Pakistan. *SEISENSE Journal of Management*, I(3), 28-47.
- Kollerb, M. P. (2011). Subjective Well-Being in Socially Vulnerable Children and Adolescents. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 24 (03), 476-484.
- Lazarus, R. (1976). *Psychology of Adjusment*. NewYork: McGraww Hill.

- Maslihah, S. (2011). Studi tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial di Lingkungan Sekolah dan Prestasi Akademik Sisa SMPIT ASYFA Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip*, 10 (02), 103-113.
- Oktaviana, R. (2015). Hubungan Antara Subjective Well-Being dengan Self Management pada Ibu Ibu yang Bekerja di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 107-116.
- Panchal, I. (2016). The Impact of Job Satisfaction; While Performing Responsibilities. *International Research Journal of Engineering and Technology (IRJET)*, 1859-1866.
- Priyanto, S. V. (2014). SUBJECTIVE WELL-BEING PADA REMAJA DITINJAU DARI KESADARAN LINGKUNGAN. *Psikodimensia*, 13 (01), 10-12.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well Being in Adult Life. *Psychological Science*, 04 (04), 99-104.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The Structure of Psychological Well Being Revisted. *Jurnal of Personality and Social Psychology*, 69 (04), 719-727.
- Sari, S. M. (2015). Hubungan Kontrol Diri dengan Subjective Well-Being pada Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi*.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixe Methods)*. Bandung: ALFABETA.
- Suntrock, J. W. (2006). *Human Adjustment*. New York: MC Graw.
- Supratiknya, A. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dalam Psikologi*. Yogyakarta: Sanata Dharma.
- Ubaedy, A. (2005). *Menggali Potensi Meraih Prestasi*. Depok: Cahaya Ilmu.
- Ulfah, S., & Mulyana, O. (2014). Gambaran Subjective Well Being pada Wanita Involuntary Chidles. *Jurnal Psikologi Karakter*, 02( 03), 1-10.
- Unayah, N., & Sabarisman, M. (2015). Fenomena Kenakalan Remaja dan Kriminalitas. *Jurnal Sosio Informa*, 01( 02), 121-138.