

Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Kontrol Diri pada Remaja di Bukittinggi

Dilla Karmila^{1*}, Rida Yanna Primanita²

¹⁻⁵ Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

*Penulis korespondensi: dillaakarmilaa@gmail.com¹

Abstract: Individuals can exercise self-control if they feel psychologically well. If self-control is low, psychological well-being is also low. Researchers want to see if there is a significant relationship between psychological wellbeing and self-control in Bukittinggi adolescents. The research approach used is a quantitative approach with a correlational method. The population in this study were adolescents in Bukittinggi while the sample in this study were several adolescents in Bukittinggi. Sampling in this study used a sampling technique, namely non-probability sampling and this study used the technique of distributing questionnaires or questionnaires distributed online. The number of samples obtained in this study were 117 people. The results show that there is a significant positive relationship between psychological well-being and self-control in adolescents in Bukittinggi City. One of the things that affects self-control in adolescents in Bukittinggi City is psychological well-being. Psychological well-being affects self-control by 71.2%. So that the remaining 28.8% is influenced by other factors. Based on the overall research results, there is a positive relationship between psychological well-being and self-control in adolescents in Bukittinggi City. From this study, it is also found that the relationship has a positive and linear direction so that when psychological well-being is high, self-control is also high. Conversely, if psychological well-being is low, self-control will also be low.

Keywords: Bukittinggi City; Bukittinggi Youth; Kuesioner Online; Psychological Well-Being; Self-Control

Abstrak: Individu dapat melakukan kontrol diri apabila individu tersebut merasa sejahtera secara psikologis. Jika kontrol diri rendah maka kesejahteraan psikologis juga rendah. Peneliti ingin melihat apakah ada hubungan yang signifikan antara kesejahteraan psikologis (*Psychological wellbeing*) dengan kontrol diri pada remaja Bukittinggi. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di Bukittinggi sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah beberapa remaja di Bukittinggi. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu non-probability sampling dan penelitian ini menggunakan teknik penyebaran angket atau kuesioner yang disebarluaskan secara online. Jumlah sampel yang didapatkan dalam penelitian ini sebanyak 117 orang. Hasil menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara kesejahteraan psikologi dengan kontrol diri pada remaja di Kota Bukittinggi. Salah satu hal yang mempengaruhi kontrol diri pada remaja di Kota Bukittinggi ialah kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis mempengaruhi kontrol diri sebesar 71,2%. Sehingga sisanya 28,8% dipengaruhi oleh faktor lain. Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan, terdapat hubungan yang positif antara kesejahteraan psikologis dengan kontrol diri pada remaja di Kota Bukittinggi. Dari penelitian ini juga didapatkan hubungan yang memiliki arah yang positif dan linear sehingga ketika kesejahteraan psikologis tinggi maka kontrol dirinya juga tinggi. Sebaliknya jika kesejahteraan psikologisnya rendah maka kontrol diri juga akan rendah.

Kata kunci: Kontrol Diri; Kota Bukittinggi; Kuesioner Online; Remaja Bukittinggi; Sejahtera Psikologis

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju masa dewasa sehingga terjadi perubahan pada biologis, kognitif dan sosio-emosional anak (Santrock, 2014). Fase transisi ini terjadi pada umur 12-23 tahun (Santrock, 2005). Hall (1904) juga mengatakan bahwa masa remaja dikenal sebagai periode *storm & stress*, dimana pada masa ini individu akan mengalami berbagai perubahan dalam hidupnya baik itu fisik, psikis, emosi maupun sosial sehingga banyak tekanan dan guncangan yang dirasakannya. Menurut Santrock (2003),

masa remaja merupakan masa perubahan dalam perkembangan antara anak-anak dengan masa dewasa yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional. Dengan adanya fenomena tersebut menyebabkan remaja kebingungan dalam menentukan identitas dirinya, dalam menunjukkan kepekaan dan kontrol dirinya (Monks, Knoers dan Haditono, 2002).

Menurut Ghufroon dan Risnawati (2010) kontrol diri adalah kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan perilaku individu ke arah yang positif termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan sekitarnya. Berk (1995) menyatakan bahwa *Self control* merupakan kemampuan individu untuk menghambat atau mencegah suatu impuls untuk muncul dalam bentuk tingkah laku yang melanggar atau bertentangan dengan standar moral dan norma yang berlaku.

Pada tahun 2016, personel dari Unit Kejahatan dan Kekerasan (Jatanras) Satuan Reskrim Polresta Banda Aceh menangkap enam remaja di warnet setelah menikam dan menganiaya dua mahasiswa. Keenam remaja diketahui masih berstatus pelajar sekolah menengah pertama (SMP) dan sekolah menengah atas (SMA) dan dua diantaranya telah putus sekolah. Hal ini dikarenakan karena para pelajar tersebut tidak terima setelah dinasehati oleh kedua mahasiswa saat mereka sedang kebut-kebutan di jalan raya (Serambi News, 4 April 2016).

Kemudian juga ditemukan kasus pelajar dari Bukittinggi, Sumatera Barat Bermula dari hal sepele, pelajar FFK (17) tewas di tangan rekannya, NR (17) mendapat pukulan helm dari NR, pelaku lagi-lagi menginjak-injak tubuh korban hingga tak berdaya. Tindakan tersebut dikarenakan tidak terima diputuskan oleh sang kekasih sehingga si pelaku tidak bisa menahan emosi (Grid id, 8 Februari 2021). Dengan demikian pada penelitian yang dilakukan oleh Ratna Kurniati Sibuea (2019) bahwa kontrol diri dapat menahan emosi negatif sehingga membuat timbulnya emosi positif yang disebut kesejahteraan psikologi.

Kesejahteraan psikologis (*Psychological wellbeing*) merupakan kondisi psikologis dari setiap individu yang berfungsi dengan baik dan positif (Sibuea, 2019). Dari beberapa pendapat para ahli diatas, peneliti menyimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis (*Psychological wellbeing*) menjadi salah satu yang mempengaruhi kontrol diri. Hal tersebut dibuktikan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya bahwa kesejahteraan psikologis dapat membantu untuk menumbuhkan emosi positif dan mengurangi perilaku negatif (Prabowo, 2016).

Menurut Ryff (dalam Awaliyah & Listiyandini, 2017) kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) adalah pencapaian penuh dari potensi psikologis individu dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan serta diri apa adanya, memiliki tujuan hidup,

mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri dan mampu mengendalikan lingkungan. Jika seseorang memiliki kondisi emosional yang negatif, maka dapat dikatakan individu memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah (Ryff, 2014).

Kesejahteraan psikologis remaja di Indonesia pada tahun 2023 menunjukkan beberapa hasil survei kesehatan mental yang dilakukan oleh Universitas Gadjah Mada. Hasil survei ini menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental sementara satu dari dua puluh remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Angka ini setara dengan 15,5 juta dan 2,45 juta remaja. Layanan kesejahteraan mental untuk remaja di Indonesia masih terbatas, dan hanya sedikit remaja yang mencari bantuan profesional untuk masalah kesehatan mental mereka. Dari semua pengaruh utama yang menyatakan bahwa remaja membutuhkan bantuan, lebih dari dua perlima (43,8%) melaporkan bahwa mereka tidak mencari bantuan karena lebih memilih untuk menanganinya sendiri (Universitas Gadjah Mada, 24 Oktober 2022).

Berdasarkan data Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Kepolisian RI (Polri), ada 971 kasus bunuh diri di Indonesia sepanjang periode Januari hingga 18 Oktober 2023. Angka itu sudah melampaui kasus bunuh diri sepanjang tahun 2022 yang jumlahnya 900 kasus. Dari data tersebut, Sumatera Barat tercatat nomor urut delapan dengan jumlah kasus sebanyak 26 kasus bunuh diri, dari sepuluh provinsi dengan kasus bunuh diri tertinggi periode Januari-Oktober 2023. Sepuluh provinsi dengan kasus bunuh diri tertinggi adalah, Jawa Tengah 356 kasus, Jawa Timur 184, Bali 94, Jawa Barat 60, DI Yogyakarta 48. Selanjutnya Sumatera Utara 41, Lampung 27, Sumatera Barat 26, Bengkulu 22, dan Sulawesi Utara 18 kasus. Bunuh diri dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kesejahteraan psikologis yang rendah (Rakyatsumbar.id, 17 November 2023).

Individu dapat melakukan kontrol diri apabila individu tersebut merasa sejahtera secara psikologis. Sedangkan individu yang tidak mampu mengontrol dirinya, maka dapat dikatakan individu tersebut memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Hal ini ditemukan pada fenomena kasus penganiayaan yang dilakukan oleh sekelompok remaja berinisial MD (20), SL (19), dan AG, yang mana kekerasan dilakukan karena MD mendapat laporan dari AG bahwa AG mendapatkan perlakuan yang kurang baik dari korban. Aduan dari AG membuat MD lepas kendali sehingga ia melakukan penganiayaan tersebut. Setelah melakukan penganiayaan, MD merasa perbuatannya hebat kemudian dia melakukan selebrasi sebagai bentuk kemenangan.

Sedangkan pada kasus lain yang menyangkut seorang artis muda yang berinisial A (17) yang bertengkar dengan ibu sambungnya karena ia dinasehati untuk tidak pergi larut malam.

Karena keinginan A tidak terpenuhi, A memberontak dan meninggikan nada bicara pada ibu sambungnya. Namun setelah itu A sadar dan meminta maaf kepada ibu sambungnya dengan mencuci kedua kaki ibunya. Dari berita tersebut didapatkan bahwa semenjak kejadian ini, A mulai menerima nasehat dan kritik yang diberikan oleh ibu sambungnya.

Dari beberapa pendapat para ahli diatas, peneliti menyimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis (*Psychological wellbeing*) menjadi salah satu yang mempengaruhi kontrol diri. Hal tersebut dibuktikan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya bahwa kesejahteraan psikologis dapat membantu untuk menumbuhkan emosi positif dan mengurangi perilaku negatif (Prabowo, 2016). Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan, peneliti ingin melihat apakah ada hubungan yang signifikan antara kesejahteraan psikologis (*Psychological wellbeing*) dengan kontrol diri pada remaja Bukittinggi.

2. METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Pendekatan kuantitatif adalah pendekatan ilmiah yang memiliki tujuan untuk menunjukkan ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih, menguji teori, serta mencari generalisasi yang mempunyai nilai rediktif (Sugiyono, 2017).

Pendekatan ini disebut dengan pendekatan kuantitatif dikarenakan penelitian pada data ini adalah angka-angka dan dianalisis menggunakan data statistika. Metode korelasi digunakan dalam metode penelitian ini. Metode korelasi menurut (Azwar, 2017) adalah suatu metode penelitian yang memiliki tujuan unuk menguji erat atau tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih pada penelitian yang berhubungan satu sama lain, Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis (X) dengan kontrol diri (Y).

Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa, populasi adalah kategori luas yang terdiri dari item atau individu yang memiliki ciri-ciri khusus yang telah ditetapkan oleh peneliti. Penelitian ini dilaksanakan di Bukittinggi. Sedangkan sampel adalah bagian dari jumlah populasi dimana karakteristik yang dimiliki dalam suatu populasi tersebut (Jasmalinda, 2021). Jannah, (2018) menjelaskan sampel yang akan digunakan dalam penelitian harus merepresentasikan karakteristik dari populasi tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di Bukittinggi sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah beberapa remaja di Bukitinggi.

Jumlah remaja di kota Bukittinggi pada tahun 2023 belum diketahui secara pasti, sehingga peneliti menggunakan rumus Lemeshow. Rumus Lemeshow digunakan untuk menentukan ukuran sampel pada populasi yang tidak diketahui (Lemeshow, Hosmer, Klar, Lwanga, 1997)

$$n = \frac{Z^2 \times P(1 - P)}{e^2}$$

Keterangan:

- n = Jumlah sampel yang dicari
 Z = Skor Z pada kepercayaan 90% = 1,64
 P = Fokus kasus atau maksimal estimasi = 0,5
 e = Alpha (0,10) atau *sampling error* 10%

Cara menghitung sampel: Peneliti akan memperkirakan fokus kasus sampel remaja di kota Bukittinggi. Jumlah sampel minimum yang harus digunakan jika tingkat kepercayaan ditentukan 90% dan nilai Z adalah 1,64. *Sampling error*nya adalah 10% atau 0,10 dan karena nilai maksimal estimasi tidak diketahui maka dipertimbangkan nilainya adalah 0,5 maka dapat dihitung:

$$\begin{aligned} n &= \frac{Z^2 \times P(1 - P)}{e^2} \\ n &= \frac{1,64^2 \times 0,5(1 - 0,5)}{0,10^2} \\ n &= \frac{2,6896 \times 0,25}{0,01} = 67,24 \end{aligned}$$

Berdasarkan pada perhitungan di atas, jumlah sampel yang dipergunakan yaitu sebanyak 67,24 = 68 orang. Dalam penelitian ini sampel yang akan diambil sebanyak 68 responden. Peneliti mendapatkan responden sebanyak 117 orang.

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *non-probability sampling*. Metode yang digunakan pada teknik ini yaitu dengan *purposive sampling* yang merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan khusus sehingga layak dijadikan sebagai sampel penelitian. Adapun kriteria peneliti dalam menentukan subjek yang akan dijadikan sampel yaitu remaja, berusia 12-23 tahun dan berdomisili di Bukittinggi.

Pengumpulan data yang dilaksanakan pada penelitian ini menggunakan teknik penyebaran angket atau kuesioner yang disebarakan secara *online*, dengan metode pengumpulan data skala *likert*. Menurut (Sugiyono, 2017), skala *likert* merupakan salah satu metode pengumpulan data yang digunakan guna mengukur persepsi, sikap, atau pun pendapat individu maupun suatu kelompok mengenai fenomena atau isu-isu sosial. Prosedur dalam pengumpulan data pada penelitian ini diawali dengan penyebaran kuesioner atau angket berupa *Google Form* secara *online* melalui media sosial *WhatsApp* atau *Instagram*. Kemudian responden mengisi kuesioner tersebut yang tentunya akan dijaga kerahasiaannya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji Validitas

Validitas menunjukkan sejauh mana alat ukur penelitian dapat mengukur sesuatu yang hendak diukur. Uji validitas berguna untuk mengetahui kevalidan atau kesesuaian yang digunakan oleh peneliti dalam mengukur dan memperoleh data penelitian dari para responden. Pada penelitian ini, penulis melakukan pengolahan data berdasarkan skala *likert* dengan variabel x (kesejahteraan psikologis) sebagai variabel bebas dan variabel y (kontrol diri) sebagai variabel terikat.

Pada pengujian validitas alat ukur ini menggunakan SPSS versi 22. Kriteria pengambilan keputusan uji validitas item skala kontrol diri dan skala kesejahteraan psikologis diperoleh berdasarkan skor *Corrected Item-Total Correlation*. Item dapat dikatakan valid jika nilai r hitung $> r$ tabel dan item dapat dikatakan tidak valid jika nilai r hitung $< r$ tabel. R tabel dalam penelitian ini sebesar 0,1816. Dari hasil SPSS uji validitas didapatkan item yang tidak valid, terdapat pada item 48 dan 53 dimana pada item 48 memperoleh r hitung sebesar 0,173 dan pada item 53 memperoleh r hitung sebesar 0,149.

Kevalidan item juga dapat dilihat melalui nilai signifikansi (Sig.) yang mana jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka item dinyatakan valid dan jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka item dinyatakan tidak valid. Dari hasil SPSS uji validitas didapatkan item yang tidak valid, terdapat pada item 48 dan 53 dimana pada item 48 nilai signifikansi nya 0,062 dan 53 nilai signifikansi nya yaitu 0,109. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat 60 item yang dinyatakan valid dan 2 item yang tidak valid.

Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk melihat apakah alat ukur yang digunakan (kuesioner) menunjukkan konsistensi didalam mengukur gejala yang sama (Sugiyono, 2018). Menurut Wiratna Sujerweni (2014) kuesioner dinyatakan reliabel jika nilai *Cronbach alpha* $> 0,6$.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.938	62

Gambar 1. Uji Reliabilitas.

Dari hasil SPSS diatas didapatkan hasil *Cronbach alpha* sebesar 0,938. Sehingga 0,862 $> 0,6$ dapat disimpulkan bahwa data ini reliabilitas.

Uji Normalitas

Uji normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel. Suatu data dinyatakan berdistribusi normal apabila data tersebut memiliki taraf signifikansi $> 0,05$. Sedangkan jika taraf signifikansinya $< 0,05$ maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Unstandardized Residual
N			117
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		.0000000
	Std. Deviation		6.51741013
Most Extreme Differences	Absolute		.057
	Positive		.039
	Negative		-.057
Test Statistic			.057
Asymp. Sig. (2-tailed)			.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.
d. This is a lower bound of the true significance.

Gambar 2. Uji normalitas.

Berdasarkan uji normalitas tersebut nilai yang diperoleh adalah $0,200 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Uji Linearitas digunakan untuk mengetahui apakah kedua variabel memiliki hubungan yang linear. Sehingga, peningkatan atau penurunan kuantitas disatu variabel akan diikuti secara linear oleh peningkatan atau penurunan kuantitas variabel lainnya. Apabila nilai signifikansi *Defiation From Linearity* $< 0,05$ dinyatakan tidak ada hubungan linear antara variabel bebas dengan variabel terikat. Sedangkan jika nilai signifikansi *Defiation From Linearity* $> 0,05$ maka dinyatakan ada hubungan linear antara variabel bebas dan terikat.

Berdasarkan hasil uji linearitas diperoleh hasil nilai signifikansi *Defiation From Linearity* adalah 0,071. Artinya, nilai signifikansi *Defiation From Linearity* $> 0,05$ sehingga dapat dinyatakan bahwa ada hubungan linear antara variabel bebas dengan variabel terikat. Apabila dikaitkan dengan penelitian ini, maka uji linearitas menunjukkan bahwa ada hubungan linear antara kesejahteraan psikologis dengan kontrol diri.

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<u>Kontrol Diri * Kesejahteraan Psikologis</u>	Between	(Combined)	7555.323	48	157.403	4.387	.000
	Groups	Linearity	5067.907	1	5067.907	141.244	.000
		Deviation from Linearity	2487.416	47	52.924	1.475	.071
Within Groups			2439.874	68	35.880		
Total			9995.197	116			

Gambar 3. Uji Linearitas.

Uji Korelasi

Perhitungan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis *Pearson Product Moment*. Uji ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keeratan hubungan antar variabel yang dinyatakan dengan koefisien korelasi (r). Dalam uji ini juga terdapat jenis hubungan antar variabel X dan Y yang dapat bersifat positif dan negatif. Dasar pengambilan keputusan dalam uji ini adalah jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka berkorelasi sedangkan jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka tidak berkorelasi.

Correlations			
		Kesejahteraan Psikologis	Kontrol Diri
Kesejahteraan Psikologis	Pearson Correlation	1	.712**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	117	117
Kontrol Diri	Pearson Correlation	.712**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	117	117

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Gambar 4. Uji Korelasi.

Berdasarkan hasil uji korelasi *pearson* diatas didapatkan nilai 0,000. Artinya nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Berdasarkan koefisien korelasi (r) yaitu 0,712, sehingga kekuatan hubungan antara variabel kesejahteraan psikologi dengan kontrol diri tergolong tinggi.

Hal tersebut dapat disimpulkan dari kategorisasi kekuatan hubungan menurut Yamin (2009), yaitu :

- $< 0,20$ = Hubungan dapat dikatakan tidak ada
- $0,20 - 0,40$ = Hubungan ada tapi rendah
- $> 0,40 - 0,70$ = Hubungan cukup
- $> 0,70 - 0,90$ = Hubungan tinggi
- $> 0,90 - 1$ = Hubungan sangat tinggi

Hasil diatas menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara kesejahteraan psikologi dengan kontrol diri pada remaja di Kota Bukittinggi. Artinya semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis seorang remaja maka kontrol diri akan semakin tinggi. Sebaliknya semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis remaja maka kontrol diri akan semakin rendah.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan kontrol diri. Sehingga penelitian ini menggunakan teknik analisis *Pearson Product*

Moment untuk mengetahui hubungan atau korelasi antara variabel satu dan variabel lainnya. Berdasarkan hasil perhitungan statistik yang telah dilakukan diperoleh nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dengan koefisien korelasi (r) = 0,712. Artinya, kesejahteraan psikologis memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kontrol diri. Arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi kesejahteraan psikologis maka kontrol diri akan semakin tinggi. Sebaliknya, jika kesejahteraan psikologi semakin rendah maka kontrol diri akan semakin rendah. Koefisien korelasi (r_{hit}) juga menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan kontrol diri tergolong tinggi, mengacu pada pendapat Yamin (2009). Kesejahteraan psikologis memberikan sumbangan efektif sebesar 71,2 %. Sedangkan 28,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penemuan Akhtar (dalam Prabowo, 2016) bahwa kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dapat membantu remaja untuk menumbuhkan emosi positif, merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan, mengurangi depresi dan emosi negatif remaja. Peneliti menyimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis dapat mempengaruhi kontrol diri pada remaja dengan mengurangi dorongan dan emosi negatif serta membangkitkan emosi positif yang akan mengarahkan perilaku seseorang.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aprianto (2017) terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kontrol diri dengan kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*). Hasil penelitian dibuktikan dari hasil analisis data menggunakan regresi sederhana sehingga diperoleh $F_{hit} > F_{tab}$ ($40,604 > 0,132$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa segala kegiatan yang terlaksana dengan baik dapat mengarahkan perilaku ke arah yang positif dan mampu memberikan dorongan-dorongan yang baik dalam diri anak. Sehingga dapat diketahui bahwa kesejahteraan psikologis adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kontrol diri. Hasil penelitian ini sejalan dengan asumsi hipotesis yaitu ada hubungan positif antara kesejahteraan psikologis dengan kontrol diri.

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan dan mengarahkan emosi atau dorongan-dorongan di dalam dirinya menuju perilaku yang positif dalam menghadapi situasi di lingkungannya. Kontrol diri diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi kemampuannya yang terbatas dan mengatasi berbagai hal merugikan yang mungkin terjadi yang berasal dari luar. Menurut Calhoun dan Acocella (1990) ada dua alasan perlunya kontrol diri dilakukan oleh seseorang. Pertama, individu adalah manusia yang hidup secara berkelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya manusia harus melakukan kontrol diri agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, individu terdorong untuk menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya. Ketika individu berusaha memenuhi tuntutan, kontrol diri

diperlukan agar dalam mencapai tujuan, individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang. Kontrol diri berkaitan dengan usaha individu untuk mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan di dalam dirinya kepada hal yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial.

Kontrol diri dapat dilakukan dengan mengurangi dorongan dan emosi negatif serta menumbuhkan emosi positif. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis akan mampu mengurangi emosi negatif dan dorongan-dorongan di dalam dirinya. Secara teoritis, individu yang sejahtera secara psikologis adalah individu yang mampu menerima dirinya sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangannya, bersikap terbuka terhadap hal-hal baru, bersikap positif terhadap dirinya, mampu menjalani hubungan yang baik dengan orang lain, bersikap mandiri, memiliki tujuan hidup dan individu yang melakukan sesuatu untuk pertumbuhan pribadi yang baik. Beberapa aspek dari kesejahteraan psikologis tersebut tentu akan mempengaruhi cara seseorang bertindak laku dan membantu seseorang untuk mengendalikan diri dan mengalihkannya kepada hal yang masih bisa diterima.

Seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis akan menerima dirinya, Penerimaan diri yang baik akan menangkal emosi negatif yang muncul karena dapat menerima diri dengan apa adanya (dalam Pratiwi, 2017). Begitupula dengan orang yang memiliki hubungan yang positif dengan orang lain. Menurut Dalglish dan Power (dalam Lestiani, 2016) orang yang berbahagia cenderung bersahabat, suka menolong dan memiliki kontrol yang lebih baik. Kemudian seseorang yang memiliki otonomi (kemandirian) mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya sendiri. Begitu pula seseorang yang memiliki penguasaan terhadap lingkungan mampu mengendalikan hidupnya dan mengendalikan dunia sekitarnya. Kemudian seseorang yang memiliki tujuan dalam hidupnya akan berpegang teguh terhadap keyakinan yang dimilikinya sehingga mampu mengontrol perilakunya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kontrol diri.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan, terdapat hubungan yang positif antara kesejahteraan psikologis dengan kontrol diri pada remaja di Kota Bukittinggi. Dari penelitian ini juga didapatkan hubungan yang memiliki arah yang positif dan linear sehingga ketika kesejahteraan psikologis tinggi maka kontrol dirinya juga tinggi. Sebaliknya jika kesejahteraan psikologisnya rendah maka kontrol diri juga akan rendah. Salah satu hal yang mempengaruhi kontrol diri pada remaja di Kota Bukittinggi ialah kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan

psikologis mempengaruhi kontrol diri sebesar 71,2%. Sehingga sisanya 28,8% dipengaruhi oleh faktor lain.

Saran

Saran kepada subjek penelitian: Sesuai dengan penelitian, saran yang diberikan kepada Remaja di Bukittinggi ialah perlunya kontrol diri untuk diterapkan pada kehidupan sehari-hari. Penting untuk diketahui bahwa kontrol diri memiliki peran penting bagi manusia untuk menyesuaikan diri dan bertahan di lingkungan atau kelompok sosialnya. Apabila sudah memiliki kontrol diri yang baik, maka

diharapkan setiap remaja mampu mempertahankan kemampuan kontrol diri dalam berbagai aspek yang diperlukan untuk mengontrol diri.

Saran kepada pihak orang tua dan guru: Saran yang dapat diberikan kepada orang tua dan guru adalah mengarahkan siswa yang tergolong remaja, memberikan kebebasan tetapi dengan pengawasan, memberikan sanksi apabila melakukan kesalahan agar membantu siswa untuk mengendalikan perilakunya.

Saran kepada peneliti: Saran yang dapat diberikan kepada peneliti ialah peneliti diharapkan dapat meneliti faktor lain yang memiliki pengaruh lebih besar terhadap kontrol diri. Agar dapat menambah wawasan yang lebih luas. Selain itu, disarankan untuk penelitian selanjutnya agar peneliti dapat menemukan sampel dengan mencari karakteristik yang lebih homogen.

DAFTAR RUJUKAN

- Acocella, J. R., & Calhoun, J. F. (1990). *Psychology of adjustment human relationship*. New York: McGraw-Hill.
- Aprianto, A. (2017). *Pengaruh religiusitas dan kontrol diri terhadap psychological well-being siswa MTs Negeri Bantul Kota* [Tesis, UIN Sunan Kalijaga]. Fakultas Psikologi Pendidikan Islam.
- Arief. (2023). Gawat, Sumbar salah satu provinsi kasus bunuh diri tertinggi di Indonesia. *Rakyatsumbar.id*. https://rakyatsumbar.id/gawat-sumbar-salah-satu-provinsi-kasus-bunuh-diri-tertinggi-di-indonesia/#google_vignette
- Awaliyah, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Pengaruh rasa kesadaran terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, 5(2), 89–101.
- Azwar. (2017). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bakri. (2016, April 4). Tikam mahasiswa, enam remaja ditangkap di warnet. *Serambi News*. <https://aceh.tribunnews.com/amp/2016/04/04/tikam-mahasiswa-enam-remaja-ditangkap-di-warnet>
- Barus, G. (2022). Hasil survei I-NAMHS: Satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. *Universitas Gadjah Mada*. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086->

[hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/](#)

- Berk, L. E. (1995). *Infants, children, and adolescents*. Massachusetts: Allyn & Bacon.
- Cronin, J. J., & Taylor, S. A. (1992). Measuring service quality: A re-examination and extension. *Journal of Marketing*, 56(3), 55–68.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-teori psikologis* (p. 202).
- Hall, G. S. (1904). Adolescence in literature, biography, and history. In G. S. Hall, *Adolescence: Its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion and education* (Vol. 1, pp. 513–589). D. Appleton & Company. <https://doi.org/10.1037/10616-008>
- Jannah, M. (2018). *Penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Jasmalinda. (2021). Pengaruh citra merek dan kualitas produk terhadap keputusan pembelian konsumen motor Yamaha di Kabupaten Padang Pariaman, 1(10).
- Lemeshow, S., Hosmer, D. W. J., Klar, J., & Lwanga, S. K. (1997). *Besar sampel dalam penelitian kesehatan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Lestiani, I. (2016). Hubungan penerimaan diri dan kebahagiaan pada karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2).
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2002). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Novia. (2023). Hantam kepala menggunakan helm dan injak-injak korban hingga kehilangan nyawa, remaja bau kencur di Bukittinggi awali tindak kekerasan gegara hal sepele. *Grid.id*. <https://www.grid.id/read/042547679/hantam-kepala-menggunakan-helm-dan-injak-injak-korban-hingga-kehilangan-nyawa-remaja-bau-kencur-di-bukittinggi-awali-tindak-kekerasan-gegara-hal-sepele>
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246–260.
- Pratiwi, I. D. A. (2017). *Hubungan penerimaan diri dan kebahagiaan pada orang tua yang memiliki anak difabel* [Skripsi, Universitas Negeri Semarang]. Fakultas Ilmu Pendidikan.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Journal of Psychotherapy and Psychosomatic*, 83, 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2005). *Life span development* (5th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence* (15th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Sibuea, R. K. (2019). *Hubungan antara kesejahteraan psikologis (psychological well-being) dengan kontrol diri pada anggota paskibra SMA Kemala Bhayangkari 1 Medan* [Skripsi, Universitas Medan Area].
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yamin, M. (2009). *Strategi dan metode dalam model pembelajaran*. Jakarta: Referensi (GP Press Group).