

**HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
(*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*) DENGAN KONTROL DIRI PADA
ANGGOTA PASKIBRA SMA KEMALA BHAYANGKARI 1 MEDAN**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area*

**RATNA KURNIATI SIBUEA
15.860.0061**



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2019**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 11/26/19

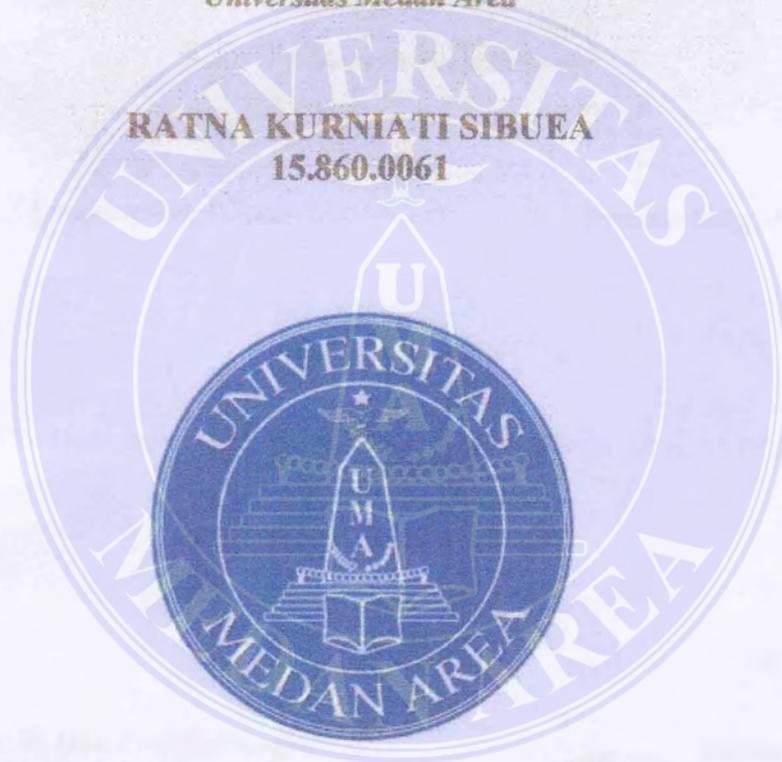
Access From (repository.uma.ac.id)

**HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
(PSYCHOLOGICAL WELL-BEING) DENGAN KONTROL DIRI PADA
ANGGOTA PASKIBRA SMA KEMALA BHAYANGKARI 1 MEDAN**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area*

**RATNA KURNIATI SIBUEA
15.860.0061**



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2019**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 11/26/19

Access From (repository.uma.ac.id)

JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS (*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*) DENGAN KONTROL DIRI PADA ANGGOTA PASKIBRA SMA KEMALA BHAYANGKARI 1 MEDAN

NAMA MAHASISWA : RATNA KURNIATI SIBUEA

NO. STAMBUK : 15.860.0061

BAGIAN : PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

Disetujui Oleh :

Komisi Pembimbing

Pembimbing I

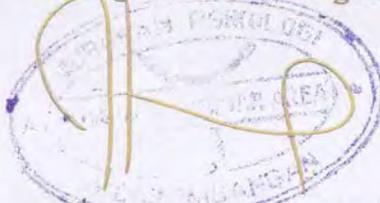
Pembimbing II

(Farida Hanum Siregar, S.Psi, M.Psi)

(Istiana S.Psi, M.Pd, M.Psi)

MENGETAHUI :

Ka. Bagian Perkembangan



(Azhar Azis, S.Psi, MA)

Dekan



(Prof. Dr. Abdul Munir, M.Pd)

Tanggal Lulus : 27 September 2019

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 11/26/19

Access From (repository.uma.ac.id)

DIPERTAHANKAN DI DEPAN DEWAN PENGUJI SKRIPSI
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA
DAN DITERIMA UNTUK MEMENUHI SEBAGIAN
DARI SYARAT-SYARAT GUNA MEMPEROLEH
DERAJAT SARJANA (S1) PSIKOLOGI

PADA TANGGAL

27 September 2019



MENGESAHKAN
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA

DEKAN



(Prof. Dr. Abdul Munir, M.Pd)

DEWAN PENGUJI

1. **Salamiah Sari Dewi, S.Psi, M.Psi**
2. **Anna Wati Dewi Purba, S.Psi, M.Si**
3. **Farida Hanum Siregar, S.Psi, M.Psi**
4. **Istiana S.Psi, M.Pd, M.Psi**

TANDA TANGAN

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, September 2019



Ratna Kurniati Sibuea

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN
AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ratna Kurniati Sibuea
NPM : 15.860.0061
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Tugas Akhir/Skripsi/Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) dengan Kontrol Diri Pada Anggota Paskibra SMA Kemala Bhayangkari 1 Medan

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, September 2019



(Ratna Kurniati Sibuea)

**HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
(*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*) DENGAN KONTROL DIRI
PADA ANGGOTA PASKIBRA SMA KEMALA BHAYANGKARI 1
MEDAN**

RATNA KURNIATI SIBUEA

NPM : 15.860. 0061

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan positif antara kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dengan kontrol diri pada anggota Paskibra SMA Kemala Bhayangkari 1 Medan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, subjek penelitian anggota Paskibra SMA Kemala Bhayangkari 1 Medan yang merupakan anggota Paskibra angkatan XI, XII, XIII. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 50 orang siswa. Berkaitan dengan tujuan penelitian, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan positif antara kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dengan kontrol diri pada anggota Paskibra SMA Kemala Bhayangkari 1 Medan. Dengan asumsi semakin tinggi kesejahteraan psikologis, maka semakin tinggi pula harga diri. Sebaliknya, semakin rendah kesejahteraan psikologis maka semakin rendah pula kontrol diri. Penelitian ini menggunakan skala *Likert* untuk mengukur variabel Kesejahteraan Psikologis dan variabel Kontrol Diri. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Korelasi *Pearson Product Moment* menggunakan aplikasi *SPSS versi 22.00*. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, maka diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara kesejahteraan psikologis dengan kontrol diri dengan koefisien korelasi ($r = 0,338$). Koefisien korelasi ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif dengan kekuatan hubungan yang rendah. Sehingga, Hasil ini diketahui dengan melihat nilai atau koefisien signifikansi yaitu 0,000 sehingga $P=0,000 < 0,050$. Hal ini berarti hipotesis yang diajukan yaitu ada hubungan positif antara kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dengan kontrol diri dinyatakan diterima. Kesejahteraan Psikologis memberikan sumbangan efektif sebesar 11,4% terhadap kontrol diri. Artinya kesejahteraan psikologis mempengaruhi kontrol diri sebesar 11,4% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

Kata Kunci : Kontrol Diri, Kesejahteraan Psikologis, Remaja

CORRELATION BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND SELF-CONTROL IN PASKIBRA MEMBERS OF SMA KEMALA BHAYANGKARI 1 MEDAN

RATNA KURNIATI SIBUEA

NPM : 15.860.0061

ABSTRACT

This study aims to know that there is correlation between psychological well-being and self-control in Paskibra members of High School Kemala Bhayangkari 1 Medan. This study uses quantitative research methods and subjects from Paskibra members which is a member of class 10, 11,12. The amount of samples in this study are 50 students. In connection with the research objectives, the hypothesis proposed in this study is that there is a positive correlation between psychological well-being and self-control in Paskibra members of High School Kemala Bhayangkari 1 Medan. The assumption is that the higher the psychological well-being, then the self-control is getting high.. Otherwise, if the psychological well-being is low, then self-control is getting lower. This study uses 2 scale to measure the variables. The scales are are Psychological Well-Being Scale and Self Control scale. analysis technique that used in this study is *Pearson Product Moment Correlation* using SPSS application version 22.00 Based on the results of data analysis, the results show that there is a positive correlation between psychological well-being with self-control with correlation coefficient ($r = 0,338$) This correlation coefficient shows that there is a positive correlation with low correlation strength, so that these results are known based on the value or significance coefficient of 0,000 so that $P = 0,000 < 0.050$. It means that the hypothesis proposed is that there is a, correlation between psychological well-being and self-control accepted. Psychological well-being give an effective contribution of 11,4% to self-control. It means that 11,4% of psychological well-being affects self control, and 88,6% influenced by other factors.

Keywords: Self-Control, Psychological well-being, youth



UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 11/26/19

Access From (repository.uma.ac.id)

KATA PENGANTAR

Penulis mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini. Adapun maksud dan tujuan dari penelitian ini adalah untuk “Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) dengan Kontrol Diri Pada Anggota Paskibra SMA KEMALA BHAYANGKARI 1 MEDAN”.

Dalam kesempatan ini saya selaku peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini. Tidak luput pula dalam hal ini saya sudah banyak menerima bimbingan serta bantuan. Maka pada kesempatan ini perkenankanlah saya mengucapkan banyak terimah kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan M.Eng.Msc. Selaku Rektor Universitas Medan Area.
2. Bapak Drs. M. Erwin Siregar, MBA selaku Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim.
3. Bapak Prof. Dr. H. Abdul Munir M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
4. Ibu Farida Hanum Siregar, S.Psi, M.Psi selaku dosen pembimbing I (pertama) yang selalu senantiasa memberikan pengarahannya dan saran untuk perbaikan dalam penulisan skripsi dengan penuh kesabaran kepada penulis. Banyak ilmu yang diberikan selama melakukan penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu.
5. Ibu Istiana, S.Psi, M.Pd, M.Psi selaku dosen pembimbing II (kedua) yang senantiasa memberikan bimbingan dan arahan dengan penuh kesabaran kepada

penulis. Banyak waktu yang telah diluangkan beliau untuk penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu.

6. Ibu Salamiah Sari Dewi, S.Psi, M.Psi selaku ketua penguji dalam sidang meja hijau yang meluangkan waktu untuk hadir melaksanakan sidang meja hijau dan berbaik hati kepada penulis atas sarannya.
7. Ibu Annawati Dewi Purba, S.Psi, M.Psi selaku sekretaris yang telah meluangkan waktunya serta memberikan kritik dan saran yang sangat membangun untuk penulis dan selalu berbaik hati kepada penulis.
8. Para Dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah berkontribusi memberikan ilmu pengetahuan dan memotivasi penulis hingga saat ini dan para staf tata usaha Program Studi Psikologi Universitas Medan Area yang turut memperlancar proses penyelesaian kuliah dan skripsi peneliti.
9. Terima kasih kepada orangtua yang sangat saya sayangi yang selalu memberi dukungan serta do'a yaitu Ibu Dra. Juwitha Nasution dan Ayah (Alm) Drs. Tamri Sibuea, MM tercinta yang selalu memenuhi kebutuhan saya, memberikan kasih sayang, doa dan memotivasi saya hingga saat ini.
9. Kepada abang, kakak dan adik saya yang telah memberikan dukungan dan menjadi penyemangat dalam penelitian yaitu Arief Muti Rihansyah, Novia Nissa Rahma Sibuea, Fitri Agustina Sibuea, Muhammad Anshari Sibuea, Laila Huzna.
10. Kepada sahabat-sahabatku, Muhammad Andriansyah, Anindita Indah, Ayu Rizki Syahvika, Putri Deliana, Farha Audina yang selalu membantu penulis.

11. Semua pihak yang telah membantu peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Akhir kata, penulis memohon maaf atas kesalahan dan kekurangan di dalam penulisan ataupun penyusunan proposal penelitian ini. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar dapat melakukan penelitian yang lebih baik lagi. Semoga segala kebaikan dan bantuan yang diberikan akan mendapat balasan dari Allah SWT.



Medan, September 2019

(Ratna Kurniati Sibuea)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iii
ABSTRAK.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PRSETUJUAN.....	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Batasan Masalah.....	11
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Ruang Lingkup Penelitian	13
B. Kontrol Diri.....	17
1. Pengertian Kontrol Diri	17
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri.....	18
3. Aspek-Aspek Kontrol Diri	20
4. Jenis Kontrol Diri	21
C. Kesejahteraan Psikologis	22
1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis	22
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis	23
3. Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis	25
D. Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kesejahteraan Psikologis	28
E. Kerangka Konseptual	30
F. Hipotesis	31

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tipe Penelitian	32
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	32
C. Definisi Operasional.....	32
D. Subjek Penelitian.....	34
E. Teknik Pengumpulan Data.....	34
F. Analisis Data.....	35

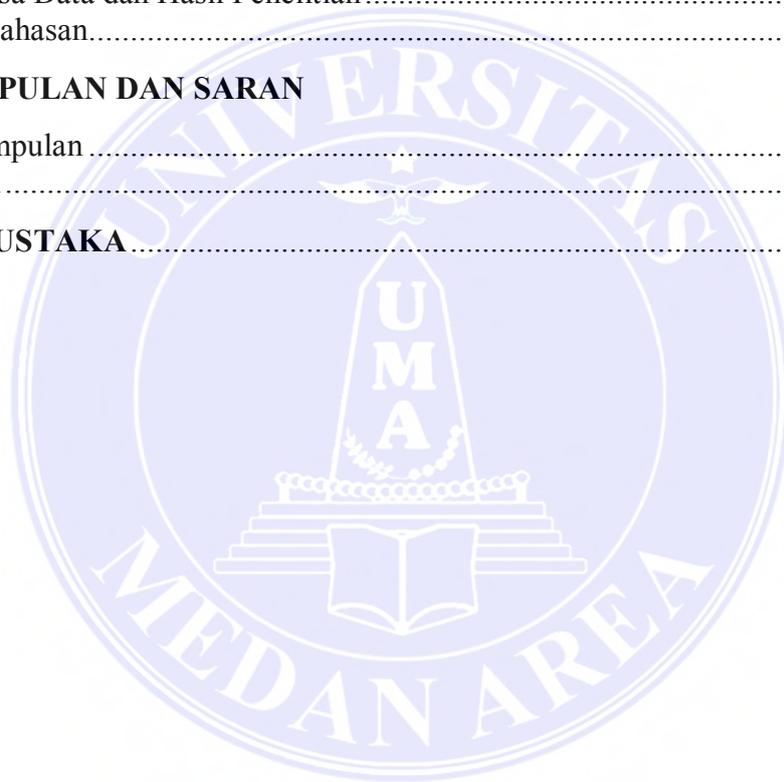
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian	36
1. Persiapan Administrasi	37
2. Persiapan Alat Ukur.....	37
B. Analisa Data dan Hasil Penelitian.....	43
C. Pembahasan.....	50

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

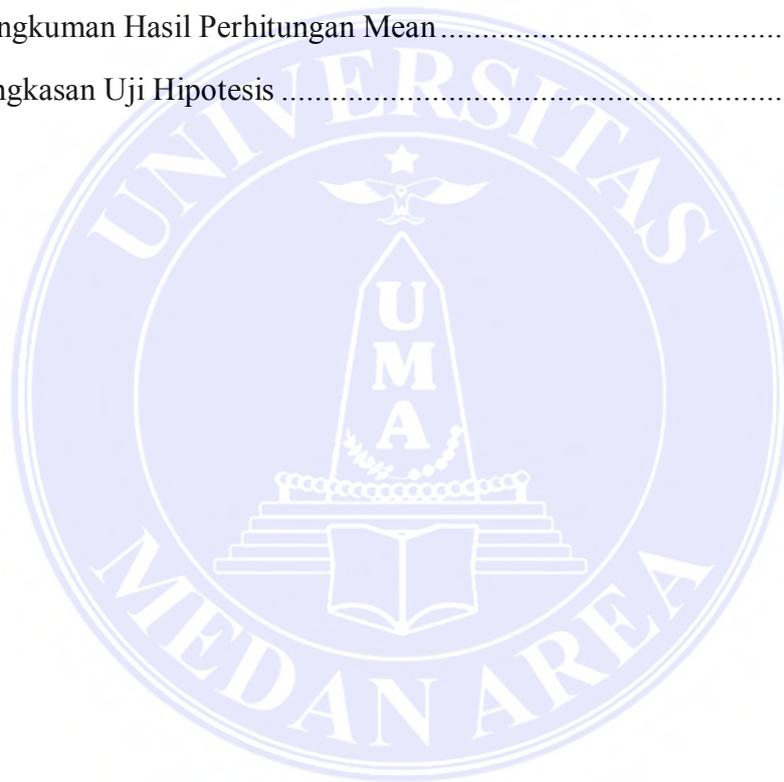
A. Kesimpulan	55
B. Saran.....	56

DAFTAR PUSTAKA.....	58
----------------------------	-----------



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Distribusi Butir-Butir Skala Kontrol Diri Sebelum Disebar	38
Tabel 4.2 Distribusi Butir Skala Kesejahteraan Psikologis Sebelum Disebar .	39
Tabel 4.3 Distribusi Butir-Butir Skala Harga Diri Sesudah Disebar	41
Tabel 4.4 Distribusi Butir Skala Kesejahteraan Psikologis Sesudah Disebar ..	42
Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran	43
Tabel 4.6 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Linearitas	44
Tabel 4.7 Rangkuman Hasil Perhitungan Mean	47
Tabel 4.8 Ringkasan Uji Hipotesis	49



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kurva Normal Kontrol Diri.....	46
Gambar 2 Kurva Normal Kesejahteraan Psikologis	47





UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 11/26/19

Access From (repository.uma.ac.id)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan hal yang penting dalam kemajuan suatu negara. Setiap individu membutuhkan pendidikan untuk memajukan bangsa. Karena kemajuan suatu bangsa itu tidak terlepas dari kemajuan pendidikan. Pendidikan adalah salah satu upaya pemerintah dalam mempersiapkan sumber daya manusia yang berkualitas. Karena perkembangan era globalisasi, maka setiap individu harus mampu untuk mengikuti perkembangan teknologi dan informasi. Individu yang berkualitas harus mampu mengembangkan potensi dirinya untuk menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terus terjadi.

Saat ini pendidikan di Indonesia menjadi tanggung jawab Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (Kemdikbud). Pendidikan di Indonesia terbagi ke dalam 3 jalur utama yaitu pendidikan formal, pendidikan non-formal, pendidikan informal. Pendidikan formal ini salah satunya adalah sekolah. Sekolah diharapkan mampu menghasilkan manusia yang berkualitas dan mampu berkontribusi bagi kemajuan bangsa. Siswa diharapkan dapat membentuk karakter dan pribadi yang dapat memajukan bangsa. Pada kegiatan pembelajaran di sekolah tidak hanya terfokus pada kegiatan di kelas. Sehingga diselenggarakan kegiatan diluar kelas untuk mengembangkan pribadi siswa sesuai kebutuhan potensi, bakat, dan minat siswa yaitu kegiatan ekstrakurikuler.

Terdapat berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah salah satunya adalah Paskibra. Hal ini berdasarkan pada keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan NO.0416/U/1984 yang menyatakan bahwa pendidikan pendahuluan bela negara yang diselenggarakan sekolah antara lain dengan pembentukan Pasukan Pengibar Bendera (PASKIBRA). Menurut Sripujirahayu (2015), ekstrakurikuler Paskibra adalah sederetan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah untuk memupuk semangat kebangsaan, cinta tanah air, bela negara, kepoloratan dan kepemimpinan, disiplin, dan budi luhur.

Kegiatan ekstrakurikuler Paskibra adalah salah satu kegiatan pengembangan diri. Kegiatan-kegiatan yang tercakup dalam Paskibra ini selain baris-berbaris dan upacara bendera diantaranya adalah pemecahan permasalahan pribadi dan kehidupan sosial, penanganan masalah belajar, pengembangan karir. Selain itu, Paskibra bertujuan untuk menumbuhkan sikap disiplin, sopan santun, dan kekeluargaan.

Siswa dituntut untuk memiliki sikap disiplin dengan cara datang tepat waktu, latihan secara rutin, mematuhi aturan yang telah ditetapkan. Pada ekstrakurikuler Paskibra, telah ditetapkan aturan yang harus dipatuhi oleh setiap anggota Paskibra. Peraturan-peraturan tersebut antara lain setiap anggota harus datang tepat waktu apabila terlambat maka akan diberikan hukuman. Anggota Paskibra harus tetap mengikuti instruksi dari senior meskipun banyak faktor yang menghambat. Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat diketahui bahwa tujuan dari Paskibra adalah membentuk sikap disiplin. Sikap disiplin tersebut dapat diwujudkan dengan mematuhi peraturan, mengarahkan perilaku, mengendalikan diri.

Selain setiap anggota yang berkewajiban mematuhi perintah senior, anggota yang lebih junior harus melakukan 3S (Senyum, Sapa, Salam) ketika berpapasan dan bertutur kata yang baik dengan menyebut nama atau “saya” saat menyebutkan diri dan setiap melakukan interupsi harus izin kepada senior yang membawa barisan. Perilaku tersebut sesuai dengan karakteristik kontrol diri (dalam Mulyani, 2016) yaitu tetap bertahan mengerjakan tugas walaupun terdapat hambatan atau gangguan, dapat berperilaku sesuai dengan aturan dan norma yang berlaku, tidak menunjukkan perilaku yang dipengaruhi oleh kemarahan (mampu mengendalikan emosi negatif), dan toleransi terhadap stimulus yang tidak diharapkan. Kontrol diri ini diperlukan sebagai salah satu upaya mencapai disiplin yang akan dilatih di dalam Paskibra. Akan tetapi, disiplin ini diharapkan tidak hanya di dalam Paskibra melainkan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada ekstrakurikuler Paskibra di SMA KEMALA BHAYANGKARI 1 MEDAN masih banyak anggota yang tidak memenuhi kriteria dari perilaku yang diharapkan tersebut. Ketika latihan rutin, masih terdapat beberapa anggota yang datang tidak tepat waktu bahkan sering tidak hadir latihan. Kemudian ketika senior memerintahkan untuk berbaris, anggota sering menunda-nunda sehingga mengakibatkan senior marah dan menghukum mereka. Ketika dimarahi oleh senior, mereka melawan dan menunjukkan rasa tidak sukanya dengan membantah perkataan senior.

Ketika berbaris beberapa anggota masih melakukan hal-hal yang tidak dianjurkan saat di dalam barisan seperti bergerak-gerak di dalam barisan, mengalihkan pandangan ketika senior berbicara, mengelap keringat tanpa izin

senior. Fenomena tersebut dipertegas dengan hasil wawancara yang telah dilakukan pada subjek berinisial AR dan LH.

Subjek berinisial AR yang menyatakan sikap anggota PASKIBRA yang kurang serius ketika berbaris dan sebagian anggota yang harus dimarahi oleh senior agar menuruti perkataan senior untuk berbaris. Selain itu, ketika senior berpaling dari anggota, mereka melakukan hal yang tidak seharusnya dilakukan di dalam barisan. Berikut pernyataannya:

“Sebagian langsung baris, sebagian tunggu dihukum dulu baru bergerak. Suka main-main dan harus dihukum dulu baru serius. Sikapnya diam tapi nampak muka gak senang ditegur. Ketika ditinggal sebentar oleh senior party lah. Ada yang menggossip, rapikan jilbab, rapikan baju, dan lain-lain.”

Subjek berinisial LH selaku anggota mengungkapkan hal yang sama terkait dengan sikap anggota saat diperintahkan untuk berbaris. Menurut pernyataan subjek, anggota sering berlama-lama dan bermalas-malasan ketika diperintahkan berbaris. Anggota mulai mematuhi perintah ketika diberikan ancaman berupa hukuman. Ketika berada di dalam barisan, anggota menunjukkan sikap bermalas-malasan, berwajah masam, dan menggerutu.

Kemudian anggota menunjukkan sikap tidak suka dan menggerutu di dalam hati ketika dimarahi oleh senior. Ketika senior berpaling dari anggota dalam waktu tidak lama, anggota terlihat tertawa dan bermain.

Berikut pernyataannya ketika diwawancarai perihal sikap anggota di dalam barisan:

”Berlama-lama dan bermalas-malasan. Tunggu ancaman seri baru bergerak. Itupun belum tentu semua langsung baris. Bermalas-malasan, merengut, mukanya gak enak ketika berbaris. Gak suka, dongkol, diam

tapi ngedumel ketika dimarahi senior. Ketika ditinggal sebentar oleh senior ketawa-ketawa dan main-main.

Selain dalam kegiatan baris-berbaris, ketika anggota Paskibra menghadapi konflik di dalam ekstrakurikuler, maka hal yang biasa dilakukan adalah musyawarah. Hal ini ditujukan untuk menyatukan berbagai pendapat dari para anggota yang kerap kali menimbulkan kesalahpahaman yang berujung konflik. Kemudian pernyataan lain oleh subjek berinisial LH yang mengungkapkan sikap anggota ketika terdapat konflik dalam Paskibra. Subjek mengungkapkan kekesalannya pada anggota dengan meluapkan kemarahannya. Hal tersebut dikarenakan anggota yang berkata buruk terhadap pelatih tanpa diketahui pelatih sehingga menyebabkan subjek yang merupakan anggota PASKIBRA senior bertengkar dengan pelatih. Berikut pernyataannya:

“Juniornya ngadu segala macam ke saya tentang pelatih. Pada saat buka forum, saya bela di depan pelatihnya sampai saya yang jadi berantem. Tapi, pada akhirnya mereka luluh juga dan baik-baik saja sama pelatihnya. Sedangkan saya yang jadi berantem dan dicap buruk. Sebenarnya yang buat paling muak ketika antar kami aja semua bising, lantam, jelek-jelekin. Pas jumpa langsung sama orangnya manis kali. Saya gak pernah berlaku fisik sama mereka. Kalo marah-marah iya bahkan benar-benar semua terluapkan dengan marah-marah.”

Berdasarkan fenomena yang terlihat, anggota Paskibra SMA KEMALA BHAYANGKARI 1 MEDAN memiliki kontrol diri yang rendah. Hal tersebut sesuai dengan karakteristik kontrol diri yang rendah ditunjukkan oleh kecenderungan sikap impulsif, ketidakpekaan, suka mengambil resiko, berpikiran sempit dan memiliki kecenderungan yang cukup besar. (Gottfredson dan Hirschi ,dalam Wikstrom dan Treiber, 2007)

Menurut Goldfried dan Merbaum (dalam Ghufron & Risnawita, 2016) kontrol diri adalah kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan

mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Selain itu, kontrol diri juga menggambarkan pengambilan keputusan yang dilakukan oleh individu dengan berbagai pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk menghasilkan tujuan yang diinginkan.

Menurut Mahoney dan Thoresen (1975, dalam Ghufroon & Risnawita, 2016) kontrol diri adalah jalinan yang secara utuh (integrative) individu terhadap lingkungannya. Dalam menghadapi situasi yang bervariasi, individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan sangat memperhatikan cara yang tepat dalam berperilaku dan mengubah perilakunya sesuai dengan situasi sosial untuk memperlancar interaksi sosial.

Individu yang memiliki kontrol diri akan tetap tekun melaksanakan tugasnya meskipun terdapat hambatan, dapat berperilaku sesuai aturan, tidak menunjukkan perilaku kemarahan dan toleransi terhadap stimulus yang tidak diharapkan. Sedangkan fenomena yang terlihat pada anggota SMA Kemala Bhayangkari 1 Medan menunjukkan perilaku sebaliknya. Anggota Paskibra mudah teralihkan fokusnya ketika diberikan perintah saat berbaris, kurang dapat mengendalikan emosi negatif, beberapa perilaku tidak sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan. Fenomena tersebut menunjukkan kurangnya kontrol diri anggota Paskibra SMA Kemala Bhayangkari 1 Medan. Sedangkan Paskibra melatih anggota untuk dapat melakukan kontrol diri karena sistem yang otoriter dan mengharuskan setiap anggota mematuhi aturan yang telah ditetapkan. Kontrol diri sangat diperlukan bagi setiap individu dalam menjalankan kehidupan sehari-hari.

Kontrol diri juga akan melatih kedisiplinan setiap anggota. Begitupula halnya dengan ekstrakurikuler Paskibra. Paskibra merupakan salah satu kegiatan untuk mengembangkan diri. Meskipun identik dengan kegiatan baris-berbaris dan upacara bendera, Paskibra juga menumbuhkan sikap disiplin, sopan santun, dan kekeluargaan. Apabila individu mampu melakukan kontrol diri, maka individu tersebut mampu mengarahkan perilakunya ke arah yang positif. Hal tersebut dibutuhkan di dalam organisasi Paskibra. Setiap anggota diharapkan untuk mengarahkan emosi ke arah yang lebih positif. Anggota Paskibra harus bisa mengendalikan dorongan dan menyalurkannya di waktu yang tepat. Misalnya, anggota Paskibra diperbolehkan berbicara ketika diizinkan senior, diperbolehkan tertawa pada waktu tertentu, ketika berada di dalam tidak boleh sembarangan melakukan hal lain selain yang diperintahkan senior.

Berdasarkan hasil obeservasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya menunjukkan bahwa perilaku yang ditunjukkan oleh anggota Paskibra SMA KEMALA BHAYANGKARI tidak sesuai dengan perilaku kontrol diri yang diharapkan.

Hal tersebut diakibatkan oleh kurangnya kesejahteraan psikologis yang dialami oleh anggota Paskibra SMA KEMALA BHAYANGKARI 1 MEDAN. Kurangnya kesejahteraan psikologis pada anggota Paskibra dapat diamati dari rendahnya beberapa dimensi kesejahteraan psikologis seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, kemampuan mengontrol lingkungan, dan tujuan hidup.

Ketika mengalami kegagalan dan kekalahan, maka anggota merasa tidak terima, kecewa, dan tidak jarang menyalahkan pihak lain. Hubungan yang positif dan hangat tidak terjadi antara angkatan senior dan junior diakibatkan sering terjadi kesalahpahaman. Selain itu, keputusan yang dibuat lebih didominasi oleh pelatih meskipun anggota Paskibra memiliki pandangan tersendiri sehingga anggota lebih bergantung terhadap pelatih. Kemudian dimensi kemampuan mengontrol lingkungan, anggota Paskibra merasa terisolasi dan diabaikan ketika berada di lingkungan sekolah ataupun perlombaan. Pada dimensi tujuan hidup, anggota Paskibra masih belum memiliki tujuan apa yang akan dicapai ke depannya. Hal tersebut karena anggota Paskibra yang masih terfokus pada kegiatan sekolah dan perlombaan. Beberapa dimensi tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis anggota Paskibra masih tergolong rendah.

Individu dapat melakukan kontrol diri apabila individu tersebut merasa sejahtera secara psikologis. Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan suatu kondisi psikologis dari setiap individu yang berfungsi dengan baik dan positif.

Menurut Ryff (dalam Awaliyah & Listiyandini) 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.

Menurut 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.

Menurut Huppert (2009) kesejahteraan psikologis berarti individu mampu menjalani hidup dengan baik. Kesejahteraan psikologis tidak berarti bahwa individu harus selalu merasa baik sepanjang waktu. Akan tetapi, individu mampu mengelola perasaan atau pengalaman menyakitkan seperti kehilangan, kekecewaan, kegagalan sehingga mampu memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan pendapat ahli tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) menjadi salah satu hal yang mempengaruhi kontrol diri. Hal tersebut dibuktikan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya bahwa kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dapat membantu untuk menumbuhkan emosi positif dan mengurangi emosi negatif. Mengurangi emosi negatif dengan cara yang dapat diterima agar dapat membangun hubungan yang baik adalah salah satu alasan perlu melakukan kontrol diri.

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan, peneliti ingin melihat apakah ada hubungan yang signifikan antara kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dengan kontrol diri pada anggota Paskibra Sma Kemala Bhayangkari 1 Medan .

B. Identifikasi Masalah

Kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk membimbing dan mengarahkan serta mengendalikan emosi dan dorongan-dorongan dari dalam dirinya ke bentuk perilaku yang dapat diterima agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Setiap individu harus mampu melakukan kontrol diri agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Individu tersebut dapat menyalurkan emosi pada waktu dan situasi yang tepat dan menggunakan cara-cara yang diterima oleh masyarakat. Kemudian individu harus melakukan kontrol diri agar individu tersebut dapat menyusun standard yang baik bagi dirinya dan menjauhkan diri dari hal-hal yang menyimpang.

Fenomena yang diamati oleh peneliti menunjukkan kesenjangan antara kontrol diri yang diharapkan dengan kontrol diri yang terjadi di lapangan. Sebagian besar anggota tidak menunjukkan perilaku yang sesuai dengan ciri-ciri kontrol diri. Beberapa anggota masih belum bisa mengendalikan emosi negatif, bersifat impulsif dan kurang peka.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka dapat diidentifikasi masalah yang terjadi adalah kontrol diri anggota PASKIBRA SMA KEMALA BHAYANGKARI 1 MEDAN yang masih tergolong rendah.

C. Batasan Masalah

Penelitian ini membatasi pada anggota Paskibra angkatan XI, XII, dan XIII Paskibra SMA Kemala Bhayangkari 1 Medan yang berjumlah 50 orang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah : “ Apakah ada Hubungan Positif Antara Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) dengan Kontrol Diri pada Anggota Paskibra SMA Kemala Bhayangkari 1 Medan?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara antara kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dengan kontrol diri anggota PaskibraSma Kemala Bhayangkari 1- Medan.

F. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk menambah wawasan dan pengetahuan. Selain itu, mampu untuk mempertegas teori-teori yang sudah ada dan memberikan sumbangan bagi Ilmu Psikologi dalam ranah

Psikologi Perkembangan. Selain itu, diharapkan penelitian ini mampu menjadi referensi bagi penelitian-penelitian berikutnya.

b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah melalui penelitian ini, diharapkan agar anggota kelompok sosial mampu meningkatkan kemampuan kontrol diri untuk mencapai kematangan sosial. Sehingga remaja mampu melakukan interaksi sosial dengan orang lain dan dapat diterima oleh kelompok.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Ruang Lingkup Penelitian

1. Remaja

Remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa. Awal masa remaja berlangsung sekitar usia 13-16 tahun. Remaja banyak mengalami perubahan yakni perubahan fisik, keadaan emosi yang penuh ketegangan yang sering disebut sebagai “storm and stress”, perubahan minat, dan perubahan sosial. Pada masa remaja, perubahan sosial yang penting ialah kelompok teman sebaya. Berbagai kegiatan sosial, baik kegiatan sesama jenis ataupun berlawanan jenis mencapai puncaknya pada masa ini.

Menurut Piaget (dalam Hurlock, 2003) secara psikologis masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada di tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak. Integrasi dalam masyarakat (dewasa) mempunyai banyak aspek efektif, kurang lebih berhubungan dengan masa puber` Termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok. Transformasi intelektual yang khas dari cara berpikir remaja ini memungkinkannya untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan ini.

Menurut Hurlock (2003), masa remaja memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Remaja sebagai periode yang penting

Masa remaja disebut sebagai periode penting karena pada masa ini terdapat perkembangan fisik dan mental yang cepat sehingga menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlunya membentuk sikap, nilai dan minat baru.

2. Masa remaja sebagai periode peralihan

Masa remaja disebut masa peralihan karena pada masa ini anak-anak harus meninggalkan segala sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan dan mempelajari sikap dan pola perilaku yang baru.

3. Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan fisik remaja sejajar dengan tingkat perubahan sikap dan perilaku. Ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, maka perubahan sikap dan perilaku yang terjadi juga berlangsung pesat.

4. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Ketidakmampuan remaja untuk menyelesaikan permasalahannya, mengakibatkan remaja menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai harapan mereka.

5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada tahun awal masa remaja, penyesuaian diri dengan kelompok masih tetap penting bagi laki-laki dan perempuan. Akan tetapi

lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak merasa puas menjadi sama dengan teman-temannya.

6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan
 Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih, tidak dapat dipercaya, dan berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja muda, takut bertanggungjawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja normal.
7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik
 Remaja cenderung memandang dirinya sebaaimana yang ia inginkan, bukan sebagaimana adanya. Hal ini membuat meningkatnya tingkat emosi. Semakin tidak realistik cita-citanya maka ia akan semakin marah.
8. Masa remaja sebagai masa ambang dewasa
 Remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa. Hal ini diakibatkan oleh kegelisahan remaja untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan dewasa pada mereka.

Menurut Havighurst (dalam Putro, Tugas perkembangan pada masa remaja antara lain:

1. Menerima perubahan fisik dan melakukan peran sesuai dengan jenisnya.
2. Belajar memiliki peran sosial dengan teman sebaya.

3. Mencapai kebebasan dari ketergantungan terhadap orang tua dan orang dewasa lainnya.
4. Mengembangkan kecakapan intelektual dan konsep tentang kehidupan bermasyarakat
5. Mencari jaminan bahwa suatu saat harus mampu berdiri sendiri.
6. Mempersiapkan diri untuk menentukan suatu pekerjaan sesuai bakat dan kesanggupan.
7. Mampu mempertanggungjawabkan perilaku sesuai norma.
8. Mempersiapkan diri untuk berkeluarga.
9. Mendapatkan penilaian bahwa dirinya mampu bersikap tepat.

Salah satu tugas perkembangan remaja ialah memiliki peran sosial dengan teman sebaya. Pada masa remaja terjadi pengelompokan sosial baru. Terdapat perubahan pada beberapa pengelompokan sosial ini, misalnya minat terhadap kelompok yang terorganisir.

Kelompok yang terorganisir adalah kelompok remaja yang dibentuk dan dibina oleh sekolah dan organisasi masyarakat untuk memenuhi kebutuhan sosial remaja. Misalnya siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler.

Siswa menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah orang yang sedang berguru/belajar/bersekolah. Menurut Hamalik (2001) siswa adalah salah satu komponen dalam pengajaran disamping faktor guru, tujuan dan metode pengajaran. Menurut Djamarah (2011) siswa adalah subjek utama dalam pendidikan setiap saat.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa adalah subjek utama yang mengikuti proses pembelajaran. Pada penelitian ini, subjek yang diteliti ialah siswa yang merupakan remaja berusia 15-18 tahun.

B. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Menurut Menurut Goldfried dan Merbaum (dalam Ghufron & Risnawita, 2016) kontrol diri adalah kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif.

Menurut Baumeister, Forster & Vohs (2012) kontrol diri didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk menahan diri atau mengarahkan diri ke arah yang lebih baik ketika dihadapkan dengan godaan-godaan.

Menurut Ghufron dan Risnawati (2011) 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.

Berdasarkan pendapat dari para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan diri dan mengarahkan godaan-godaan atau emosi menuju bentuk perilaku yang lebih positif dalam menghadapi kondisi lingkungan individu tersebut.

2. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Berikut beberapa faktor yang mempengaruhi kontrol diri, antara lain :

1. Religiusitas

Menurut Carter, McCullough & Carver (2012), religiusitas memiliki hubungan yang positif dengan kontrol diri. Hal tersebut disebabkan oleh seseorang yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi meyakini bahwa setiap perbuatan mereka selalu diawasi oleh Tuhan, sehingga mereka memiliki *self-monitoring* yang tinggi dan memunculkan kontrol diri pada dirinya.

2. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis menjadi faktor yang mempengaruhi kontrol diri karena individu dengan tingkat kesejahteraan yang tinggi merasa memiliki kontrol terhadap kehidupan mereka. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis merasa mampu mengatasi tekanan hidup dan menetapkan tujuan hidup yang mengacu pada kontrol diri. (Veenhonen, dkk, dalam Agbaria, 2014).

3. Usia

Seiring dengan bertambahnya usia anak, bertambah pula komunitas yang mempengaruhinya serta bertambah banyak pula pengalaman sosial yang dialaminya. Anak-anak mulai belajar merespon kekecewaan, ketidaksukaan, kegagalan, dan belajar untuk mengendalikannya.

Menurut Ghufron & Risnawita (2016) faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri antara lain:

1. Faktor Internal

Faktor Internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang, maka kemampuan seseorang dalam melakukan kontrol diri akan meningkat.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari lingkungan individu diantaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan kemampuan kontrol diri seseorang. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nasichah (2000) menunjukkan bahwa persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orang tua yang semakin demokratis cenderung meningkatkan kemampuan kontrol diri seseorang.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri adalah faktor internal dan faktor eksternal termasuk diantaranya adalah religiusitas, kesejahteraan psikologis dan usia.

3. Aspek- Aspek Kontrol Diri

Menurut Averill (dalam Ghufron & Risnawita, 2016), aspek-aspek kontrol diri adalah sebagai berikut :

1. Kontrol Perilaku (*Behaviour Control*)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respons yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan.

Ada beberapa cara yang dapat digunakan yaitu mencegah atau menjuhi stimulus, menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

2. Kontrol Kognitif

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Individu dapat mengantisipasi informasi-informasi mengenai keadaan yang tidak menyenangkan dengan berbagai pertimbangan.

3. Kontrol Keputusan

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini oleh seseorang. Ada 3 jenis kualitas kontrol yaitu *over control* (terlalu menahan diri dalam merespon stimulus) , *under control* (memutuskan

tanpa pertimbangan), *appropriate control* (kontrol untuk mengendalikan impuls secara tepat).

Kemudian menurut Averill (dalam Nurmala, 2007) ada tiga aspek dalam kontrol diri, yaitu:

- a. Kontrol Perilaku (*behavior control*), yaitu kemampuan individu memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, kemampuan mengontrol perilaku. Ketika individu mampu mengatur perilaku dengan kemampuan dirinya berarti individu tersebut memiliki kontrol diri yang baik.
- b. Kontrol kognitif (*cognitive control*), yaitu kemampuan individu mengolah informasi yang tidak diinginkan dalam suatu kerangka kognitif guna mengurangi tekanan.
- c. Kontrol keputusan (*decision control*), yaitu kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini.

Sehingga, dapat disebutkan bahwa aspek-aspek dalam kontrol diri yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol pengambilan keputusan.

4. Jenis Kontrol Diri

Menurut Block dan Block (dalam Ghufron dan Risnawita, 2016) ada beberapa jenis kontrol diri, yaitu :

- a. Over Control, kontrol diri secara berlebihan sehingga individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus.

- b. Appropriate control, kontrol individu dalam mengendalikan impuls secara tepat.
- c. Under control, kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas tanpa perhitungan.

C. Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-being*)

1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-being*)

Menurut Ryff (1995, dalam Awaliyah & Listiyandini) 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.

Menurut Huppert (2009) kesejahteraan psikologis berarti individu mampu menjalani hidup dengan baik. Kesejahteraan psikologis tidak berarti bahwa individu harus selalu merasa baik sepanjang waktu. Akan tetapi, individu mampu mengelola perasaan atau pengalaman menyakitkan seperti kehilangan, kekecewaan, kegagalan sehingga mampu memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis.

Menurut Synder dan Lopez (2002) kesejahteraan psikologis bukan hanya sekedar ketiadapenderitaan namun juga meliputi keterikatan aktif di dalam dunia, memahami arti, dan tujuan hidup serta hubungan seseorang pada orang lain.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah suatu keadaan ketika individu telah mencapai potensinya secara penuh dan mampu menerima kelebihan serta kekurangan dirinya, mampu mengelola tekanan atau perasaan negatif, mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, serta memiliki tujuan hidup.

2. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-being*)

Menurut Perez (dalam Mbindi, 2014) Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, antara lain :

1. Afektif

Pada faktor ini meliputi frekuensi pengalaman positif atau sesuatu perasaan seperti kegembiraan dan kebahagiaan.

2. Sosial

Individu yang memiliki hubungan interpersonal yang baik juga memiliki kesejahteraan psikologis.

3. Kognitif

Individu yang memiliki penerimaan diri dan martabat, optimis, motivasi, sikap umum, terhadap kehidupan dan tantangan sebagai variabel penting dalam pemahaman kesejahteraan psikologis.

4. Spritual

Aspek spritual dipandang sebagai komitmen untuk menjadikan diri lebih aktualisasi agar lebih hati-hati dalam mencari tujuan hidup.

Selain itu, menurut Ryff (dalam Ramadhani, 2016) faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) antara lain:

1. Faktor Demografis

Faktor demografis yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya.

2. Dukungan sosial

Dukungan sosial diartikan sebagai rasa nyaman, perhatian, ataupun pertolongan yang dipersepsikan oleh seseorang yang diperoleh dari keluarga, teman, rekan, ataupun organisasi sosial.

3. Evaluasi terhadap pengalaman hidup

Penilaian dan evaluasi seseorang terhadap berbagai bidang di kehidupannya memiliki pengaruh yang penting terhadap kesejahteraan sosial.

4. *Locus of Control* (LOC)

Locus of Control didefinisikan sebagai suatu ukuran harapan umum seseorang mengenai kontrol terhadap penguatan yang mengikuti perilaku tertentu.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) faktor afeksi (perasaan), sosial (hubungan sosial dan dukungan interpersonal), kognitif (evaluasi terhadap pengalaman hidup dan *locus of control*), demografis (usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, budaya) dan spiritual seseorang.

3. Aspek- Aspek Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-being*)

Menurut Ryff (dalam Prabowo, 2016) terdapat 6 aspek kesejahteraan psikologis, antara lain :

1. Penerimaan diri (*self-acceptance*)

Individu yang memiliki penerimaan diri menunjukkan sikap yang positif terhadap dirinya, mengakui dan menerima berbagai aspek baik positif ataupun negatif yang ada pada dirinya dan merasa positif terhadap kehidupan masa lalunya.

2. Hubungan positif dengan orang lain

Individu ini mampu mengelola hubungan interpersonal yang hangat, berkualitas, dan memiliki kepercayaan satu sama lain, serta ia merasa puas. Karakter individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain adalah mempunyai kehangatan dan kepuasan, memiliki afek, perhatian terhadap kesejahteraan orang lain.

3. Kemandirian

Individu yang mandiri mampu menunjukkan bahwa dirinya tidak bergantung dengan orang lain,, mampu bertahan dalam tekanan sosial

untuk berpikir dan bertindak dalam suatu cara tertentu mengatur perilaku yang disesuaikan dari dalam dirinya.

4. **Penguasaan terhadap lingkungan**

Penguasaan terhadap lingkungannya, berarti memodifikasi lingkungan agar dapat mengelola kebutuhan dan tuntutan-tuntutan dalam hidupnya. Individu yang mampu menunjukkan penguasaan lingkungan antara lain mampu mengatur lingkungannya, memanfaatkan kesempatan secara efektif, mampu mengendalikan aturan yang berasal dari lingkungannya.

5. **Tujuan Hidup**

Keberhasilan dalam menemukan makna dan tujuan di berbagai usaha dan kesempatan dapat diartikan sebagai individu yang memiliki tujuan di dalam hidupnya. Individu yang telah berfungsi secara positif pasti memiliki tujuan, maksud, dan keberarahan yang mengarah kepada kesejahteraan.

6. **Pertumbuhan Pribadi**

Berfungsinya aspek psikologis yang optimal tidak hanya ditandai dengan pencapaian individu meraih karakteristik yang telah dicapai sebelumnya. Akan tetapi, juga adanya keberlanjutan dan pengembangan akan potensi diri yang dimiliki untuk terus tumbuh dan berkembang sebagai individu yang utuh.

Kemudian menurut Ryff(dalam Fitria, 2016) terdapat 6 aspek kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), yaitu :

1. Penerimaan Diri

Penerimaan diri merupakan inti dari kondisi kesejahteraan psikologis yang ditandai dengan aktualisasi dan keberfungsian secara optimal, menerima pengalaman masa lalu, bersikap positif terhadap diri sendiri, menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri dan bersikap positif terhadap kehidupan yang telah dijalani.

2. Hubungan Positif dengan Orang lain

Hubungan positif ini dicirikan dengan adanya hubungan yang hangat serta adanya kepercayaan terhadap orang lain, memiliki empati, memperhatikan kesejahteraan orang lain dan adanya timbal balik.

3. Otonomi

Otonomi menekankan kemampuan untuk mengarahkan diri sendiri dan kemandirian. Otonomi ditandai dengan ciri-ciri mampu menghadapi tekanan sosial, mampu mengatur tingkah laku sendiri, dan melakukan evaluasi terhadap diri sendiri menggunakan standar pribadi.

4. Penguasaan Lingkungan

Kemampuan seseorang untuk mengontrol lingkungan dengan aktivitas mental dan fisik. Individu yang mampu menguasai lingkungan mampu mengontrol berbagai kondisi eksternal, menggunakan kesempatan secara efektif, mampu memilih dan menciptakan konteks sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi.

5. Tujuan Hidup

Tujuan hidup menekankan pada tingkat pemahaman seseorang akan tujuan dan arah hidupnya. Selain itu, individu yang memiliki tujuan hidup merasakan arti kehidupan di masa kini dan masa lalu.

6. Pertumbuhan Pribadi

Pertumbuhan pribadi menekankan pada kemampuan seseorang dalam mengembangkan potensi dirinya secara berkelanjutan, terbuka terhadap pengalaman baru, menyadari potensi yang dimiliki, dan dapat melihat adanya kemajuan dari waktu ke waktu.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) adalah penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan terhadap lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

D. Hubungan antara Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-being*) 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. Kemampuan mengontrol perilaku ini dapat dibagi menjadi 2 komponen yaitu kemampuan mengatur pelaksanaan dan kemampuan memodifikasi stimulus. Kemampuan mengatur pelaksanaan ialah individu yang menentukan siapa yang mengendalikan keadaan (dirinya atau lingkungannya). Kemudian individu juga dapat memodifikasi stimulus untuk mengetahui kapan dan bagaimana menghadapi

suatu stimulus yang tidak dikehendaki. Kontrol diri perlu dilakukan untuk memberikan kenyamanan kepada orang lain sehingga membantu dalam membentuk hubungan yang positif dengan orang lain dan mengurangi emosi negatif.

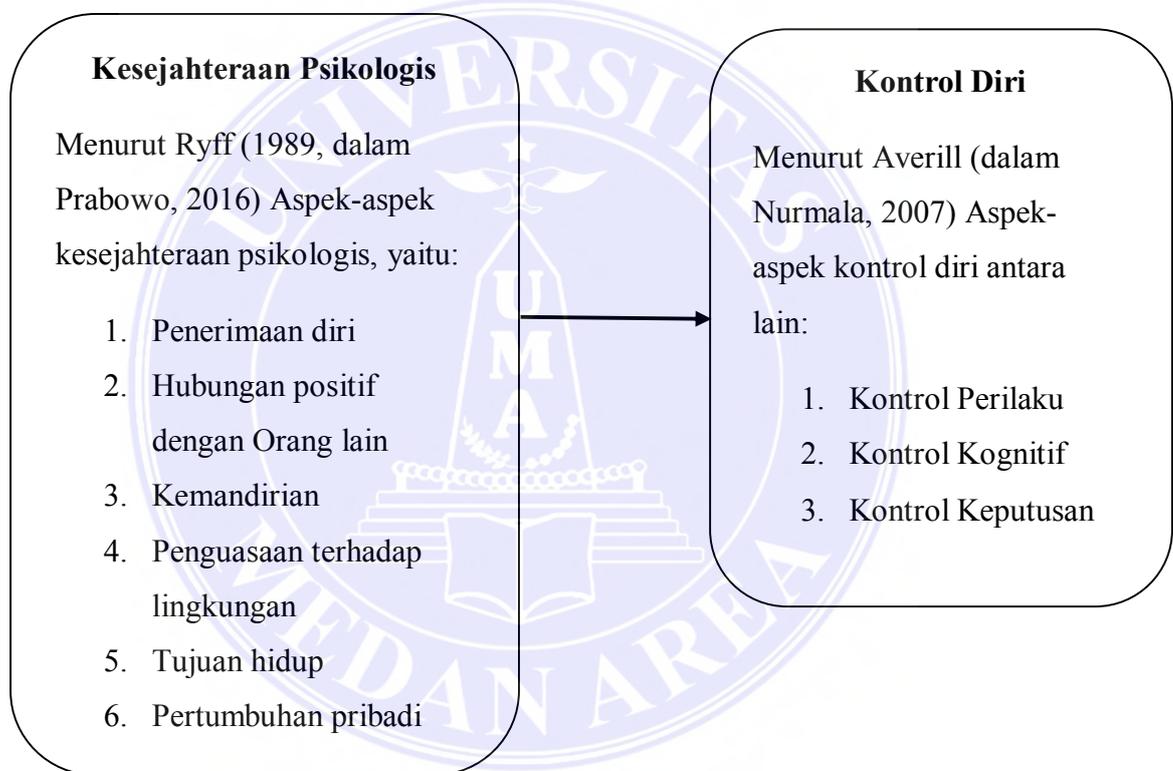
Menurut penemuan Akhtar (dalam Prabowo,2016) bahwa kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dapat membantu remaja untuk menumbuhkan emosi positif, merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan, mengurangi depresi dan emosi negatif remaja. Peneliti menyimpulkan dari penemuan tersebut bahwa kesejahteraan psikologis dapat membantu remaja menumbuhkan emosi yang positif dan mengurangi emosi negatif.

Sedangkan kontrol diri adalah salah satu upaya untuk menahan emosi negatif dan mengarahkannya menuju perilaku yang lebih positif agar mampu menjalin hubungan positif yang juga merupakan aspek dari kesejahteraan psikologis. Sehingga berdasarkan penemuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis dapat mempengaruhi kontrol diri pada remaja.

Menurut penelitian Aprianto (2017) terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kontrol diri dengan kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*). Hasil penelitian tersebut terbukti bahwa karena kegiatan yang terlaksana dengan baik di sekolah dapat mengarahkan perilaku siswa ke arah yang lebih positif.

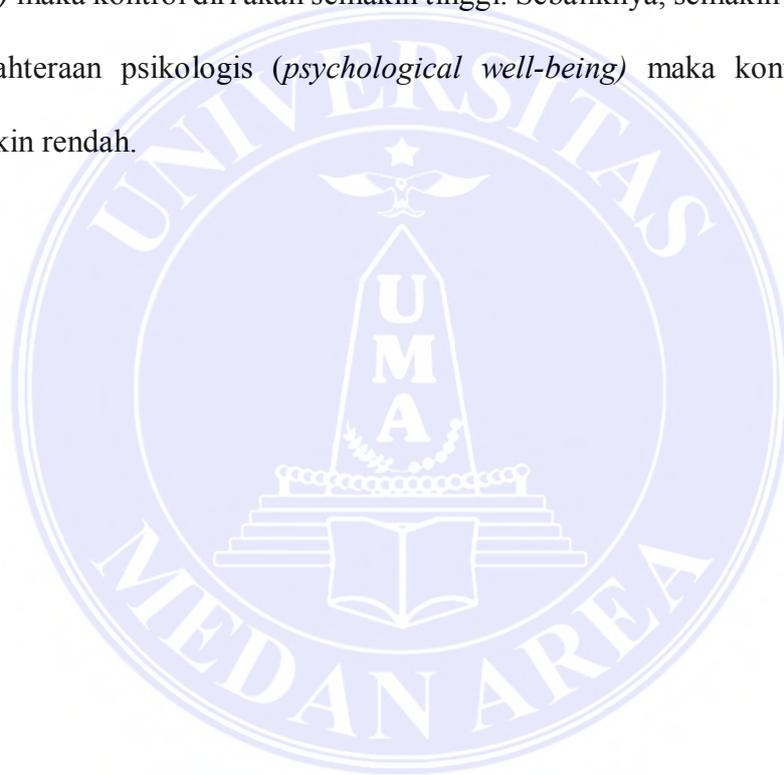
Berdasarkan penelitian sebelumnya , maka dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis dapat mempengaruhi kontrol diri. Ketika seseorang merasa sejahtera secara psikologis, maka seseorang tersebut mampu mengendalikan emosi negatif dan menumbuhkan perilaku yang positif.

E. KERANGKA KONSEPTUAL



F.HIPOTESIS

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah, hipotesis yang diajukan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu “Ada hubungan positif antara kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dengan kontrol diri” dengan asumsi semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) maka kontrol diri akan semakin tinggi. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) maka kontrol diri akan semakin rendah.



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. TIPE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Menurut Cresswell (2014) menyatakan bahwa penelitian kuantitatif merupakan pendekatan untuk menguji teori objektif dengan menguji hubungan antar variabel. Desain penelitian ini ialah korelasional yang merupakan jenis penelitian non experimental dimana peneliti mengukur dua variabel dan menilai hubungan statistik dengan sedikit atau tanpa mengendalikan variabel asing.

B. IDENTIFIKASI VARIABEL PENELITIAN

Variabel yang digunakan di dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel bebas: Kesejahteraan Psikologis
2. Variabel terikat: Kontrol Diri

C. DEFINISI OPERASIONAL VARIABEL

1. 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 dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Ryff (1989, dalam Prabowo, 2016) Aspek-aspek kesejahteraan

psikologis, yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan terhadap lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi.

Semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan kontrol diri yang tinggi. Sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh menunjukkan kontrol diri yang semakin rendah.

2. Kesejahteraan Psikologis (*Psychological- Well Being*)

Kesejahteraan psikologis adalah suatu keadaan dimana individu mampu mencapai potensinya secara penuh, menerima kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, mampu mengelola emosi dan perasaan negatif, dan memiliki tujuan dalam hidupnya. Kesejahteraan psikologis diukur menggunakan skala berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Averill (dalam Nurmala, 2007) Aspek-aspek kontrol diri antara lain: kontrol perilaku, kontrol kognitif, kontrol keputusan.

Semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan kesejahteraan psikologis yang tinggi. Sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh menunjukkan kesejahteraan psikologis yang semakin rendah.

D. SUBJEK PENELITIAN

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian sebagai sumber data dengan karakteristik tertentu dalam sebuah penelitian. Populasi dalam penelitian ini seluruh anggota Paskibra Sma Kemala Bhayangkari 1 Medan angkatan XI,XII,XIII yang berjumlah 50 orang.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pemilihan sampel yaitu *Total Sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel yang digunakan sama dengan jumlah populasi. (Sugiyono, 2007). Karena jumlah sampel yang diambil sama dengan jumlah populasi, maka jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 50 orang anggota Paskibra.

E. TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Teknik Pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan skala (kuesioner). Skala merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Skala merupakan metode pengumpulan data yang efektif apabila jumlah sampel cukup besar dan berada di wilayah yang luas.

Skala yang digunakan pada penelitian ini ialah skala likert. Skala ini menilai sikap atau tingkah laku yang diinginkan oleh para peneliti dengan cara mengajukan beberapa pertanyaan kepada responden. Kemudian responden diminta memberikan pilihan jawaban atau respon terhadap skala yang disediakan. (Sukardi,2008). Skala likert ini digunakan untuk mengukur 2 variabel dalam penelitian ini yaitu kesejahteraan psikologis dan kontrol diri.

F. ANALISIS DATA

Metode analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah metode analisis kuantitatif. Metode analisis kuantitatif adalah metode yang digunakan untuk menyajikan data dalam bentuk angka. Alat uji yang digunakan ialah Analisis Uji Korelasi *Product Moment*. Uji Korelasi *Product Moment* adalah analisis data yang digunakan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan linier dari 2 variabel. Pada penelitian ini, peneliti ingin melihat hubungan antara dua variabel sehingga digunakan Uji Korelasi *Product Moment*. Berikut rumus dari uji korelasi *Pearson Product Moment* :

$$r = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n\sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

n = Banyak data

$\sum x$ = Total Jumlah dari Variabel X

$\sum y$ = Total Jumlah dari Variabel Y

$\sum x^2$ = Kuadrat dari Total Jumlah Variabel X

$\sum y^2$ = Kuadrat dari Total Jumlah Variabel Y

$\sum xy$ = Hasil Perkalian dari Total Jumlah Variabel X dan Variabel Y

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisis maka dapat diambil beberapa kesimpulan, yaitu :

1. Berdasarkan hasil uji deskriptif yang dilakukan, untuk kontrol diri diperoleh nilai mean empirik (81,84) > nilai mean hipotetik (52,5) dengan selisih lebih dari 1 SD . Sehingga dapat disimpulkan bahwa kontrol diri anggota Paskibra tergolong sangat tinggi. Begitupula hasil yang diperoleh untuk kesejahteraan psikologis yaitu mean empirik (108,34) > nilai mean hipotetik (90) dengan selisih lebih dari 1SD . Sehingga dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis anggota paskibra tergolong tinggi.
2. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh menggunakan teknik analisis *Pearson Product Moment*, diperoleh nilai koefisien korelasi (r_{hit}) sebesar 0,338 ; $p = 0,017$ ($p < 0,05$). Sehingga nilai $r_{hit} > r_{tab}$ ($0,309 > 0,273$) yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara kesejahteraan psikologis dengan kontrol diri pada anggota Paskibra SMA Kemala Bhayangkari 1 Medan. Kekuatan hubungan antara kesejahteraan psikologi dengan kontrol diri tergolong rendah.
3. Hubungan memiliki arah yang positif dan linier sehingga ketika kesejahteraan psikologis tinggi maka kontrol diri akan semakin tinggi. Sebaliknya jika kesejahteraan psikologis semakin rendah maka kontrol diri akan semakin rendah.

4. Koefisien Determinan (R^2) memiliki nilai sebesar 0,114. Artinya sumbangan efektif yang diberikan oleh kesejahteraan psikologis terhadap kontrol diri sebesar 11,4 %. Sehingga kesejahteraan psikologis mempengaruhi kontrol diri sebesar 11,4 %. Sedangkan sisanya 88,6 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

B. SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diberikan saran sebagai berikut :

1. Saran kepada subjek penelitian

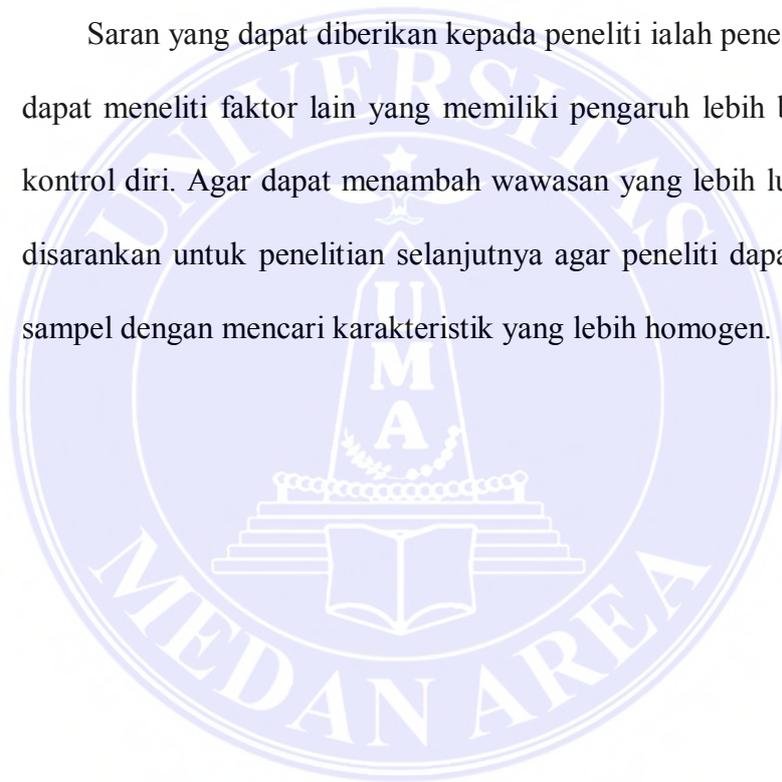
Sesuai dengan penelitian, saran yang diberikan kepada anggota Paskibra SMA Kemala Bhayangkari ialah perlunya kontrol diri untuk diterapkan pada kehidupan sehari-hari. Anggota Paskibra bukan hanya memerlukan kontrol diri pada ruang lingkup Paskibra saja. Akan tetapi penting untuk diketahui bahwa kontrol 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 anggota mampu mempertahankan kemampuan kontrol diri dalam berbagai aspek yang diperlukan untuk mengontrol diri.

2. 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.

3. 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 PUSTAKA

- Aprianto,A. 2017. *Pengaruh Religiusitas dan Kontrol Diri Terhadap Psychological Well-Being Siswa MTS Negeri Bantul Kota*. Tesis.Fakultas Psikologi Pendidikan Islam. UIN Sunan Kalijaga
- Awaliyah, A.& Listiyandini, R.A. 2017. *Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa*. Jurnal Psikogenesis. Volume 5. No. 2. Hal. 89-101
- A'yun, L.Q. 2016. *Perbedaan Kontrol Diri Pada Remaja yang Melaksanakan Puasa Senin Kamis dengan yang Tidak Puasa*. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang
- Azalia, L.,dkk. 2018. *Kesejahteraan Psikologis pada Jemaah Pengajian Ditinjau dari Religiusitas dan Hubbud Dunya*. Vol.04. No.1. Hal 35-44
- Chaplin, J.P. 2015. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jogjakarta : Buku Beta
- Desmita. 2005. *PSIKOLOGI PERKEMBANGAN*. Cetakan Pertama. Bandung : PT REMAJA ROSDAKARYA
- Dodi,N. 2016. *Pentingnya Guru Untuk Mempelajari Psikologi Pendidikan. Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*. Vol. 1. Hal. 59-63
- Fitria. 2016. *Studi Eksploratif Tentang Kesejahteraan Psikologis Guru Honorer Sekolah Negeri di Kabupaten Bantul*. Fakultas Psikologi. Universitas Sanata Dharma
- Harahap, J.Y. 2017. *Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Ketergantungan Internet di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan*. Vol.3. No. 2. Hal. 131-145
- Hurlock, E.B.2003. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Lestiani,I.2016. *Hubungan Penerimaan Diri dan Kebahagiaan Pada Karyawan*. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol. 9. No.2
- Mulyani. 2016. *Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self Control*. Universitas Pendidikan Indonesia. Hal. 8-33
- Prabowo, A. 2016. *KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA DI SEKOLAH*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol. 04. No. 02. Hal 246-260
- Pratiwi, I.D.A. 2017. *Hubungan Penerimaan Diri dan Kebahagiaan Pada Orang Tua yang Memiliki Anak Difabel*. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang
- Putro, K.Z. 2017. *Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja*. *APLIKASIA*. Vol.17. No. 1. Hal.31

- Ramadhani,T,dkk. 2016. *KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS (PSYCHOLOGICAL WELL-BEING) SISWA YANG ORANG TUANYA BERCERAI*. Jurnal Bimbingan Konseling. Vol.5. No.1. Hal 108-115
- Ratnasari,N.D.&Suharningsih. 2013. *Hubungan Kegiatan Ekstrakurikuler Pasukan Pengibar Bendera (Paskibra) dengan Kepemimpinan Peserta Didik SMA Kartika IV-3 Surabaya*. No.1.Vol.2
- Risnawita, R. & Ghufron, M.N. 2016. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media
- Santrock, J.W. 2007. *Perkembangan Anak*. Edisi Ketujuh. Jilid Kedua.Jakarta : PT GELORA AKSARA PRATAMA
- Saputra, E.2016. *Kompetensi Sosial pada Remaja yang Mengikuti Ekstrakurikuler Paskibra dan Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Paskibra*. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang
- Sismiati,A.,dkk. 2016. *KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS (PSYCHOLOGICAL WELL-BEING) SISWA YANG ORANG TUANYA BERCERAI*. Jurnal Bimbingan Konseling. Vol.5 (1). Hal 108-115
- Syahmega, A.Y. 2016. *Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Agresif Senior Paskibra pada Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Bekasi*. Fakultas Psikologi. Universitas Bhayangkara
- Yusuf, Dr.H.S. 2015. *PSIKOLOGI PERKEMBANGAN ANAK DAN REMAJA*. Bandung : PT REMAJA ROSDAKARYA



A. Uji Validitas dan Reliabilitas

SKALA KONTROL DIRI

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.851	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00002	78.9400	133.445	.377	.846
VAR00003	79.1200	136.271	.209	.851
VAR00004	78.9000	130.867	.499	.843
VAR00005	78.7000	137.316	.145	.853
VAR00006	78.7600	131.207	.474	.843
VAR00007	79.0000	129.673	.475	.843
VAR00008	79.1000	131.806	.392	.846
VAR00009	78.7000	133.969	.307	.848
VAR00010	78.7000	133.969	.327	.847
VAR00011	78.7200	132.491	.456	.844
VAR00012	79.1400	135.143	.187	.853
VAR00013	78.8400	138.504	.102	.853
VAR00014	78.8200	136.844	.219	.850
VAR00015	78.7400	136.727	.200	.851
VAR00016	78.6600	137.331	.158	.852
VAR00017	79.2600	134.809	.242	.850
VAR00018	79.9200	137.218	.163	.852
VAR00019	79.3800	125.220	.707	.836
VAR00020	79.2000	130.204	.458	.844
VAR00021	79.1200	128.189	.550	.841
VAR00022	79.4600	127.682	.662	.838
VAR00023	79.7000	129.071	.536	.841
VAR00024	79.1600	130.300	.483	.843

VAR00025	79.4000	131.673	.418	.845
VAR00026	79.2600	129.788	.450	.844
VAR00027	79.5600	131.313	.451	.844
VAR00028	79.0800	133.177	.275	.850
VAR00029	79.3400	128.188	.450	.844
VAR00030	79.5600	132.660	.395	.846
VAR00031	79.1200	133.577	.316	.848



SKALA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.899	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00002	105.3800	244.036	.318	.898
VAR00003	105.2400	242.839	.352	.898
VAR00004	105.2600	240.604	.536	.896
VAR00005	105.0600	239.813	.544	.896
VAR00006	105.6000	242.939	.274	.899
VAR00007	105.5000	237.602	.515	.896
VAR00008	105.8200	241.293	.401	.897
VAR00009	105.5200	239.275	.492	.896
VAR00010	105.4800	239.275	.430	.897
VAR00011	105.4600	244.335	.266	.899
VAR00012	105.3000	240.990	.450	.897
VAR00013	105.5200	244.296	.298	.899
VAR00014	105.8800	243.251	.323	.898
VAR00015	105.6000	238.367	.494	.896
VAR00016	105.3400	242.229	.354	.898
VAR00017	105.6400	243.827	.311	.898
VAR00018	105.6000	238.816	.477	.896
VAR00019	105.7200	240.002	.373	.898
VAR00020	105.7800	242.216	.341	.898
VAR00021	105.5400	245.804	.242	.899
VAR00022	105.8800	239.740	.449	.897
VAR00023	105.5000	240.459	.362	.898
VAR00024	105.5200	242.296	.344	.898

VAR00025	105.4600	240.580	.398	.897
VAR00026	105.8000	244.204	.266	.899
VAR00027	105.8400	234.831	.522	.895
VAR00028	105.5600	240.374	.376	.898
VAR00029	105.7200	237.757	.429	.897
VAR00030	105.7200	240.777	.366	.898
VAR00031	106.1400	241.837	.294	.899
VAR00032	105.5400	237.478	.543	.895
VAR00033	105.6000	237.796	.501	.896
VAR00034	105.8600	244.327	.245	.899
VAR00035	106.1000	241.643	.359	.898
VAR00036	105.7800	239.277	.416	.897
VAR00037	106.0400	237.876	.453	.896
VAR00038	105.7600	231.329	.580	.894
VAR00039	105.8800	234.108	.559	.895
VAR00040	105.5800	232.942	.569	.894
VAR00041	105.7400	239.625	.429	.897

B.Uji Normalitas

NPar Tests

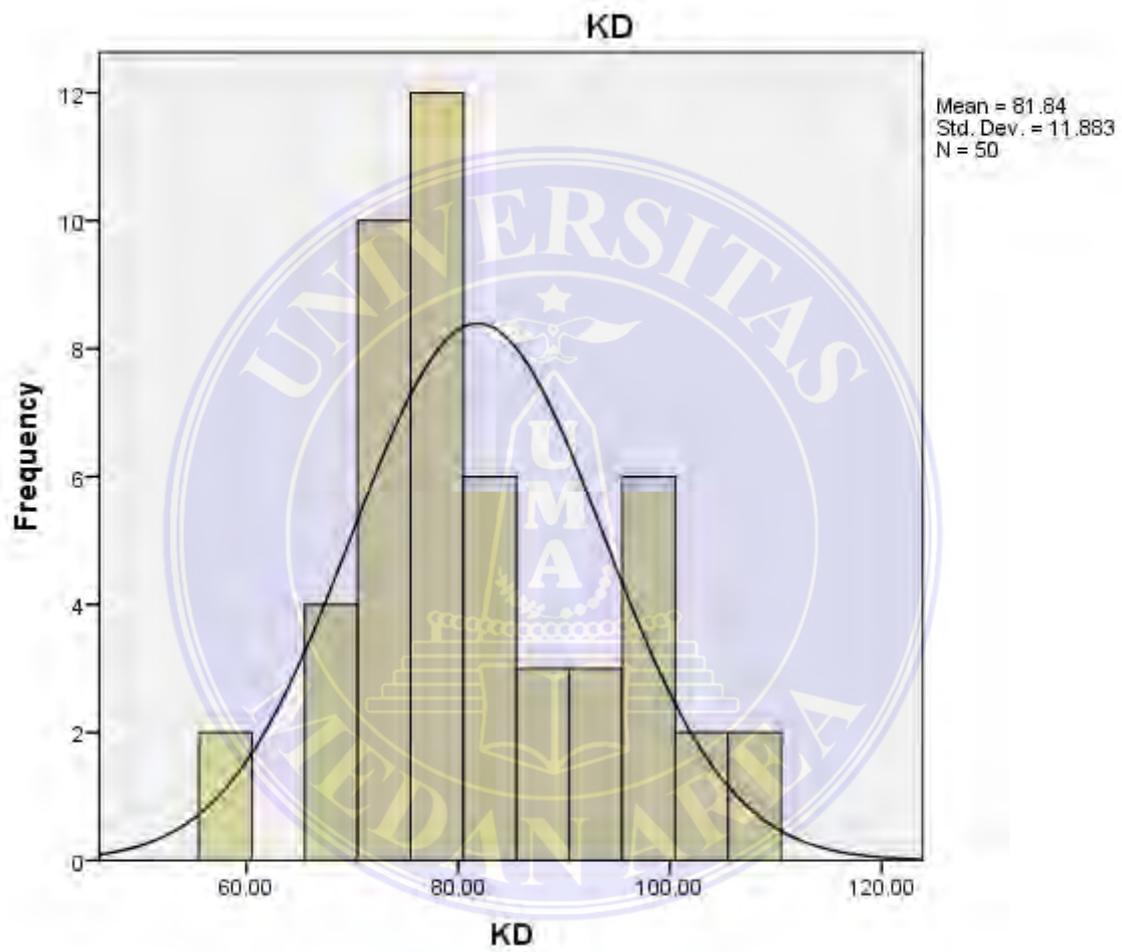
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		KP	Ln_x1
N		50	50
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	108.3400	4.3946
	Std. Deviation	15.87786	.14374
Most Extreme Differences	Absolute	.083	.124
	Positive	.083	.124
	Negative	-.049	-.086
Test Statistic		.083	.124
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.053 ^c

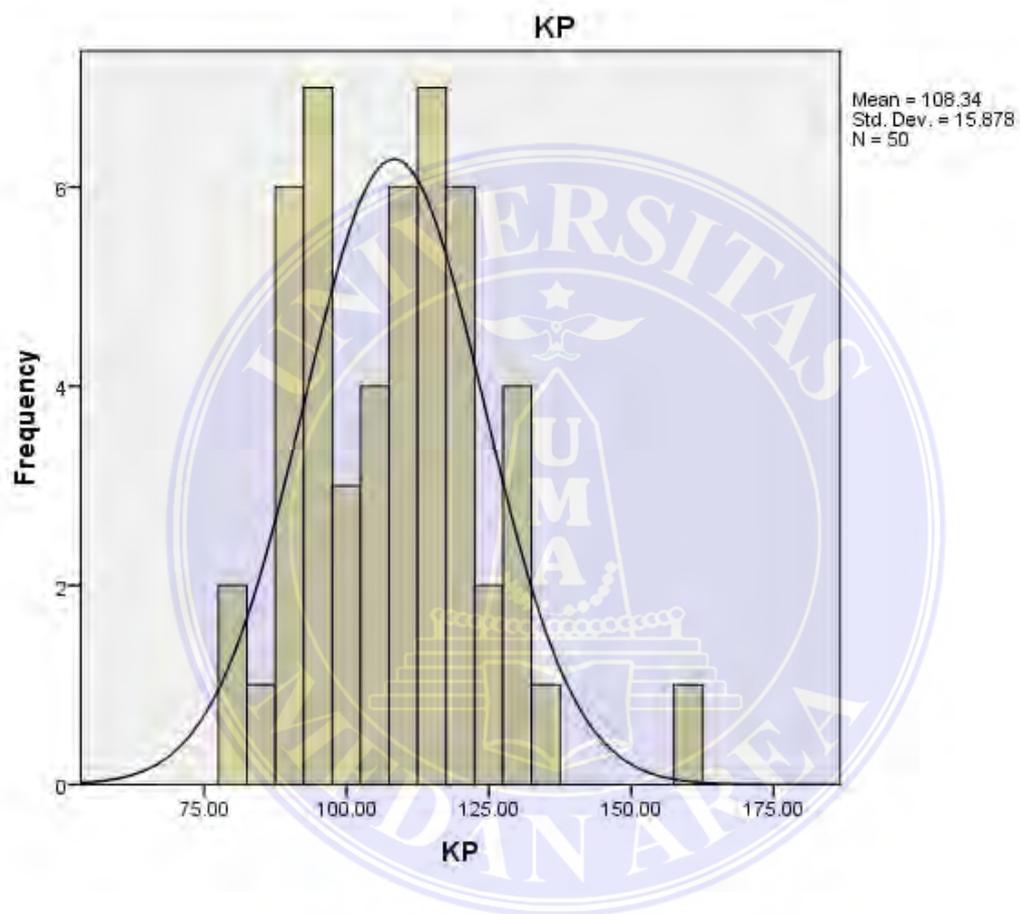
- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

HISTOGRAM

Kontrol Diri



Kesejahteraan Psikologis



C.UJI LINEARITAS

ANOVA Table

			F	Sig.
KD * KP	Between Groups	(Combined)	1.509	.207
		Linearity	7.615	.015
		Deviation from Linearity	1.330	.290
Within Groups				
Total				

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
KD * KP	.338	.114	.889	.791

D.Analisa Deskriptif

Means

Statistics

		KD	KP
N	Valid	50	50
	Missing	0	0
Mean		81.8400	108.3400
Std. Deviation		11.88269	15.87786
Minimum		58.00	80.00
Maximum		108.00	160.00

Frequency Table

KD

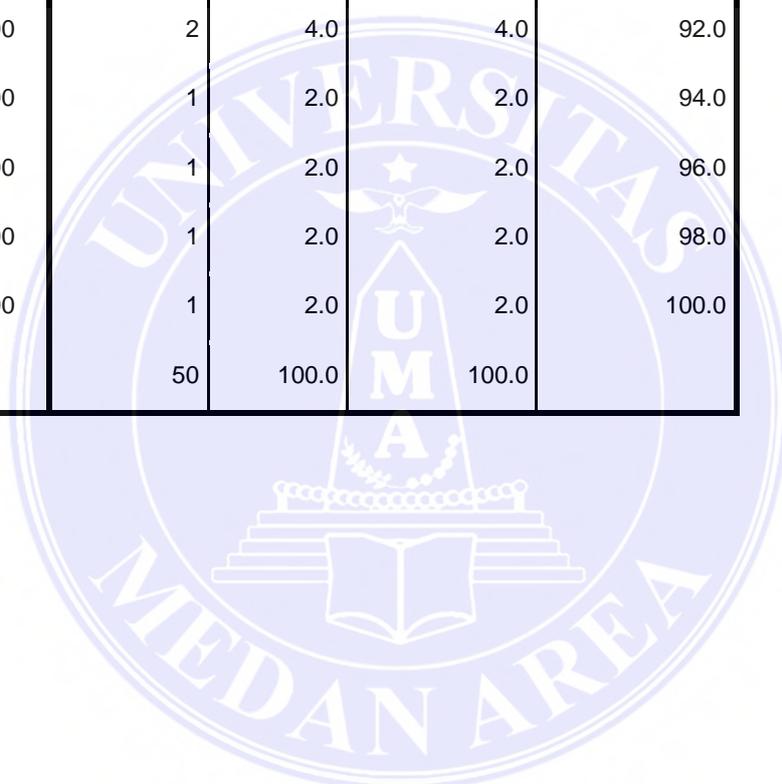
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	58.00	1	2.0	2.0	2.0
	59.00	1	2.0	2.0	4.0
	67.00	2	4.0	4.0	8.0
	68.00	1	2.0	2.0	10.0
	70.00	1	2.0	2.0	12.0
	72.00	3	6.0	6.0	18.0
	73.00	1	2.0	2.0	20.0
	74.00	4	8.0	8.0	28.0
	75.00	2	4.0	4.0	32.0

76.00	3	6.0	6.0	38.0
77.00	4	8.0	8.0	46.0
78.00	3	6.0	6.0	52.0
79.00	1	2.0	2.0	54.0
80.00	1	2.0	2.0	56.0
81.00	2	4.0	4.0	60.0
82.00	2	4.0	4.0	64.0
84.00	2	4.0	4.0	68.0
87.00	2	4.0	4.0	72.0
88.00	1	2.0	2.0	74.0
91.00	1	2.0	2.0	76.0
92.00	1	2.0	2.0	78.0
95.00	1	2.0	2.0	80.0
96.00	1	2.0	2.0	82.0
97.00	2	4.0	4.0	86.0
98.00	2	4.0	4.0	90.0
100.00	1	2.0	2.0	92.0
102.00	1	2.0	2.0	94.0
103.00	1	2.0	2.0	96.0
106.00	1	2.0	2.0	98.0
108.00	1	2.0	2.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

KP

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	80.00	2	4.0	4.0	4.0
	87.00	1	2.0	2.0	6.0
	88.00	1	2.0	2.0	8.0
	89.00	2	4.0	4.0	12.0
	91.00	2	4.0	4.0	16.0
	92.00	1	2.0	2.0	18.0
	93.00	2	4.0	4.0	22.0
	94.00	1	2.0	2.0	24.0
	96.00	2	4.0	4.0	28.0
	97.00	2	4.0	4.0	32.0
	98.00	1	2.0	2.0	34.0
	101.00	1	2.0	2.0	36.0
	102.00	1	2.0	2.0	38.0
	104.00	1	2.0	2.0	40.0
	105.00	1	2.0	2.0	42.0
	106.00	1	2.0	2.0	44.0
	107.00	1	2.0	2.0	46.0
	108.00	1	2.0	2.0	48.0
	109.00	1	2.0	2.0	50.0
	110.00	1	2.0	2.0	52.0
	111.00	2	4.0	4.0	56.0
	112.00	1	2.0	2.0	58.0
	113.00	3	6.0	6.0	64.0
	114.00	1	2.0	2.0	66.0

115.00	2	4.0	4.0	70.0
116.00	1	2.0	2.0	72.0
118.00	1	2.0	2.0	74.0
119.00	3	6.0	6.0	80.0
122.00	2	4.0	4.0	84.0
123.00	1	2.0	2.0	86.0
125.00	1	2.0	2.0	88.0
129.00	2	4.0	4.0	92.0
130.00	1	2.0	2.0	94.0
132.00	1	2.0	2.0	96.0
134.00	1	2.0	2.0	98.0
160.00	1	2.0	2.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	



D.UJI KORELASI

Correlations

		KP	KD
KP	Pearson Correlation	1	.338*
	Sig. (2-tailed)		.017
	N	50	50
KD	Pearson Correlation	.338*	1
	Sig. (2-tailed)	.017	
	N	50	50

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

KOEFISIEN DETERMINAN

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
KD * KP	.338	.114	.889	.791

E. Alat Ukur Penelitian

1. Skala Kontrol Diri

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Berilah tanda checklist (√) pada pernyataan dibawah ini sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya. Keterangan pilihan jawaban terdapat pada lembar skala terakhir.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mampu mengendalikan amarah saat merasa kesal				
2	Saya tetap tenang meskipun dalam keadaan mendesak				
3	Saya mampu bersikap tenang saat mengambil keputusan				
4	Saya mampu memotivasi diri saya meskipun banyak orang yang mengkritik				
5	Saya pantang menyerah dalam menghadapi masalah				
6	Saya mampu menahan diri saat menghadapi peristiwa yang tidak diinginkan				
7	Saya mampu mengendalikan rasa malas				
8	Saya memilih diam ketika mendengarkan perkataan yang tidak menyenangkan tentang saya				
9	Saya memilih tersenyum ketika orang lain memberikan kritik				
10	Saya memikirkan konsekuensi dari semua perbuatan saya.				
11	Saya mengabaikan pikiran buruk yang terlintas di benak saya.				
12	Ketika mendapatkan uang, saya memutuskan untuk menyisihkan sebagian uang untuk ditabung				
13	Saya mendahulukan kebutuhan daripada keinginan				
14	Saya mempertimbangkan perasaan orang lain sebelum bertindak				
15	Apabila ada orang yang melakukan kesalahan, saya memilih untuk memaafkannya				
16	Saya meluapkan amarah saat kesal				
17	Saya mudah gelisah saat menghadapi keadaan mendesak				
18	Saya tergesa-gesa dalam mengambil keputusan				

19	Saya marah dan menolak ketika banyak orang yang mengkritik				
20	Saya mudah menyerah dalam menghadapi masalah				
21	Saya sulit menahan diri saat menghadapi peristiwa yang tidak diinginkan				
22	Saya mudah terpengaruh oleh rasa malas				
23	Saya memilih meluapkan amarah ketika mendengar perkataan yang tidak menyenangkan tentang saya				
24	Saya memilih menunjukkan rasa tidak suka ketika dikritik oleh orang lain				
25	Saya langsung bertindak tanpa berpikir panjang				
26	Saya mudah terpengaruh oleh pikiran buruk yang melintas				
27	Saya memutuskan untuk membelanjakan semua uang yang saya dapatkan				
28	Saya mendahulukan keinginan daripada kebutuhan				
29	Saya bertindak sesuai keinginan saya				
30	Saya melampiaskan emosi ketika ada orang yang melakukan kesalahan kepada saya				

Keterangan pilihan jawaban :

- SS** : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

2. Skala Kesejahteraan Psikologis

Nama :

Usia :

Berilah tanda checklist (√) pada pernyataan dibawah ini sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya. Keterangan pilihan jawaban terdapat pada lembar skala terakhir.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya menerima ketika orang lain menyebut kekurangan saya				
2	Saya merasa bangga dengan kemampuan yang saya miliki				
3	Saya memperbaiki kesalahan yang telah saya lakukan				
4	Saya memotivasi diri saya untuk menjadi lebih baik				
5	Saya mudah mempercayai orang lain				
6	Saya mudah membangun hubungan yang baik dengan orang lain				
7	Saya merasakan sakit yang orang lain rasakan				
8	Saya mampu menyelesaikan masalah saya sendiri				
9	Saya mampu mengerjakan pekerjaan/tugas sendirian				
10	Saya memotivasi diri sendiri dalam keadaan sulit				
11	Saya pantang menyerah dalam menghadapi keadaan sulit				
12	Saya mampu mengajak orang lain berbuat kebaikan				
13	Saya mudah mempengaruhi pikiran orang lain				
14	Saya memanfaatkan waktu untuk hal-hal yang berguna				
15	Saya memetik hikmah dari setiap kejadian				
16	Saya berhasil memperoleh beberapa hal yang ingin dicapai				
17	Saya rajin mengikuti kegiatan yang membantu mengembangkan diri saya				
18	Saya mau mempelajari bidang di luar kemampuan saya				

19	Saya menerima pendapat orang lain meskipun tidak sesuai dengan pendapat saya				
20	Saya senang apabila diminta melakukan hal baru				
21	Saya menolak ketika kekurangan saya disebut oleh orang lain				
22	Saya merasa tidak memiliki kemampuan				
23	Saya mengabaikan kesalahan yang telah saya lakukan				
24	Saya menyerah dengan keadaan yang terjadi pada diri saya				
25	Saya sulit mempercayai orang lain				
26	Saya sulit membangun hubungan yang baik dengan orang lain				
27	Saya mengacuhkan rasa sakit orang lain				
28	Saya mengharapkan orang lain untuk menyelesaikan masalah saya				
29	Saya membutuhkan orang lain dalam mengerjakan pekerjaan/tugas				
30	Saya membutuhkan motivasi orang lain dalam keadaan sulit				
31	Saya mudah menyerah ketika berada dalam keadaan sulit				
32	Saya sulit mengajak orang lain berbuat kebaikan				
33	Saya sulit mempengaruhi pikiran orang lain				
34	Saya memanfaatkan waktu dengan bersantai				
35	Saya sulit memetik hikmah dari setiap kejadian				
36	Saya belum berhasil memperoleh beberapa hal yang ingin dicapai				
37	Saya malas dalam mengikuti kegiatan-kegiatan pengembangan diri				
38	Saya hanya mempelajari bidang yang terkait dengan kemampuan saya				
39	Saya menolak pendapat orang lain yang tidak sesuai dengan pendapat saya				
40	Saya kesulitan apabila diminta melakukan hal baru				





UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 ☎ (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 1717 /FPSI/01.10/VII/2019

Medan, 22 Juli 2019

Lampiran : -

Hal : Pengambilan Data

Yth, Pembina Paskibra Sekolah SMA Kemala Bhayangkari 1 Medan
Di
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Ratna Kurniati Sibuea
NPM : 15 860 0061
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

Untuk melaksanakan pengambilan data di SMA Kemala Bhayangkari 1 Medan Jl. K.H. Wahid Hasyim No. 1 M. Medan Baru guna penyusunan skripsi yang berjudul "*Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis dengan Kontrol Diri pada SMA Kemala Bhayangkari 1 Medan*".

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan dan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih..

Wakil Dekan Bidang Akademik,

Hairul Anwar Dalimunthe, S.Psi, M.Si

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
- Arsip



SMA KEMALA BHAYANGKARI 1

AKREDITASI "A" NSS : 304076004038, NDS : 3007120044, NPSN: 10210737

JL.K.H.W.HASYIM NO.1 M Telp.(061) 8211591

MEDAN BARU – MEDAN 20154

www.smabhayangkari1medan.sch.id

smabhayangkari01medan@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 235/ I05.1/SMA.KB.01/ N/ 2019.

Kepala SMA Kemala Bhayangkari 1 Medan menerangkan bahwa :

Nama : Ratna Kurniati Sibuea
N P M : 15 860 0061.
Program Studi : Ilmu Psikologi.
Fakultas : Psikologi Universitas Medan Area.
Judul Skripsi : “ Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis dengan Kontrol Diri pada SMA Kemala Bhayangkari 1 Medan “.

Telah melaksanakan pengambilan data di SMA Kemala Bhayangkari 1 Medan.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sesuai dengan keperluannya.

Medan, 9 Agustus 2019.

Kepala SMA Kemala Bhayangkari 1
Medan



Drs.H.HILMAN HAIDIR.M.Pd