

**KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SEBAGAI SALAH
SATU PREDIKTOR KONTROL DIRI PADA REMAJA**

SKRIPSI

Oleh:

Salza Maylia Zukriansyah

201910515282



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

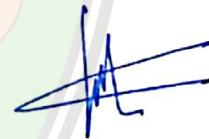
Judul Skripsi : Kesejahteraan Psikologis Sebagai Salah Satu Prediktor Kontrol Diri Pada Remaja
Nama Mahasiswa : Salza Maylia Zukriansyah
Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515282
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 22 Juli 2024

Jakarta, 22 Juli 2024

MENYETUJUI,

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Wustari L. Mangundjaya, M. Org., Psy., S.E., Psikolog

Ferdy Muzzamil, M.Psi., Psikolog

NIDK: 8957830022

NIDN: 0301028304

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Kesejahteraan Psikologis Sebagai Salah Satu Prediktor
Kontrol Diri Pada Remaja
Nama Mahasiswa : Salza Maylia Zukriansyah
Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515282
Program Studi/Fakultas : Psikologi / Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 22 Juli 2024

Jakarta, 22 Juli 2024

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Dr. Erik Saut H. Hutahaean, S. Psi., M.Si.

NIDN. 0324087902

Penguji I : Dr. Wustari L. Mangundjaya, M.Org., Psy., S.E., Psikolog

NIDK. 8957830022

Penguji II : Ferdy Muzzamil, M.Psi., Psikolog

NIDN. 0301028304

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi



Yulia Fitriani, S. Psi., M. A.

NIDN : 0314078503



Dr. Wustari L. Mangundjaya, M.Org., Psy., S.E., Psikolog

NIDK : 8957830022

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Skripsi saya yang berjudul “Kesejahteraan Psikologis Sebagai Salah Satu Prediktor Kontrol Diri Pada Remaja” ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain, kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjamkan dan di fotocopy melalui Perpustakaan Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui porta Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 22 Juli 2024

Yang Membuat Pernyataan,



Salza Maylia Zukriansyah

NPM: 201910515182

ABSTRAK

Salza Maylia Zukriansyah 201910515282. Kesejahteraan Psikologis Sebagai Salah Satu Prediktor Kontrol Diri Pada Remaja.

Studi ini bertujuan untuk menguji apakah kesejahteraan psikologis dapat memprediksi tingkat kontrol diri pada 150 remaja, yang dipilih menggunakan metode sampling non-probability. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menerapkan analisis regresi linear sederhana. Pengumpulan data dilakukan melalui formulir Google secara online. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki dampak signifikan terhadap tingkat kontrol diri remaja sebesar 45,8%, dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lainnya. Hal ini berarti, kesejahteraan psikologis berperan sebagai salah satu prediktor kontrol diri pada remaja. Untuk itu diharapkan dapat mengembangkan aspek kesejahteraan psikologis remaja dengan berbagai cara. Diharapkan dengan adanya kepemilikan kesejahteraan psikologis, siswa dapat menunjukkan sikap dan perilaku yang baik di lingkungan sekolahnya, serta meningkatkan kontrol diri pada remaja, untuk tidak bersikap dan berperilaku yang kurang baik.

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologi, Kontrol Diri, Remaja

ABSTRACT

Salza Maylia Zukriansyah 201910515282. *Psychological Well-Being as a Predictor of Self-Control in Adolescents.*

This study aims to test whether psychological well-being can predicting the level of self-control in 150 adolescents, selected using non-probability sampling method. This research uses an approach quantitatively by applying simple linear regression analysis. Collection data is carried out via an online Google form. Research findings shows that psychological well-being has a significant impact on the level of adolescent self-control. amounted to 45.8%, and the remainder was influenced by other variables. This means that psychological well-being plays a role one of the predictors of self-control in adolescents. That's what we hope to do developing aspects of adolescent psychological well-being in various ways. It is hoped that by having ownership of psychological well-being, students will be able to demonstrate good attitudes and behavior in the school environment, as well increasing self-control in adolescents, not to act and behave which is not good

.Keywords: *Psychological Well-Being, Self-Control, Adolescents.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena dengan Rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik dan di waktu yang tepat dengan judul “Kesejahteraan Psikologis Sebagai Salah Satu Prediktor Kontrol Diri Pada Remaja” untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak sekali hal yang dihadapi oleh peneliti, maka dari itu peneliti menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, serta bimbingan dan nasehat dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terimakasih yang tulus dan sebesar – besarnya kepada :

1. Tuhan Yang Maha Esa, karena telah memberikan kelancaran dan kesehatan secara praktis maupun fisik sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi.
2. Ibu Dr. Wustari L. Mangundjaya, M.Org.,Psy.,S.E.,Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dan dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, membantu, serta membagikan ilmu dengan sabar dalam menyelesaikan skripsi ini, saya ucapkan banyak terimakasih.
3. Bapak Ferdy Muzzamil, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi ke dua yang telah memberikan banyak masukan, saran, serta dukungan selama proses penulisan skripsi ini berlangsung, saya ucapkan banyak terimakasih.
4. Bapak Rijal Abdillah.,S.Psi.,MA, selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membagikan ilmunya serta seluruh staf Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membantu dalam pengurusan administrasi dan akademik selama perkuliahan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena dengan Rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik dan di waktu yang tepat dengan judul "Kesejahteraan Psikologis Sebagai Salah Satu Prediktor Kontrol Diri Pada Remaja" untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

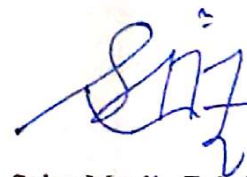
Dalam penyusunan skripsi ini banyak sekali hal yang dihadapi oleh peneliti, maka dari itu peneliti menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, serta bimbingan dan nasehat dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terimakasih yang tulus dan sebesar – besarnya kepada :

1. Tuhan Yang Maha Esa, karena telah memberikan kelancaran dan kesehatan secara praktis maupun fisik sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi.
2. Ibu Dr. Wustari L. Mangundjaya, M.Org.,Psy.,S.E.,Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dan dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, membantu, serta membagikan ilmu dengan sabar dalam menyelesaikan skripsi ini, saya ucapkan banyak terimakasih.
3. Bapak Ferdy Muzzamil, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi ke dua yang telah memberikan banyak masukan, saran, serta dukungan selama proses penulisan skripsi ini berlangsung, saya ucapkan banyak terimakasih.
4. Bapak Rijal Abdillah.,S.Psi.,MA, selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membagikan ilmunya serta seluruh staf Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membantu dalam pengurusan administrasi dan akademik selama perkuliahan.

6. Dengan penuh rasa syukur, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada para responden yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Tanpa bantuan dan kesediaan Anda semua, penelitian ini tidak akan mungkin terlaksana dengan baik.
7. Teruntuk kedua orang tua, doa-doa dan kata-kata semangat kalian telah menjadi penguat utama dalam setiap langkah perjalanan saya. Dukungan kalian tidak hanya berhenti pada kata-kata, tetapi juga dalam bentuk pengorbanan yang nyata, baik itu dalam hal material maupun pengertian dalam setiap tantangan akademis yang saya hadapi.
8. Kepada seseorang yang tak kalah pentingnya, Yogi Wahyu Prasetyo yang selalu menjadi *support system* penulis pada masa-masa sulit selama proses penyusunan skripsi. Terima kasih telah mendengarkan setiap keluh kesah, memberikan kontribusi dalam penulisan skripsi ini, serta dukungan, semangat, tenaga, dan pikiran. Terima kasih juga atas kesabaranmu dalam menghadapi saya, serta telah menjadi bagian dari perjalanan saya hingga terselesaikannya skripsi ini.
9. Teruntuk teman - teman saya Dinara, Vina, Sekar, Lusya, Echa, Dimas, Nisa, dan Hanny, terima kasih atas segala motivasi, dukungan, pengalaman, waktunya bersama teman-teman telah memberikan warna dan nilai tambah yang sangat berarti bagi penulisan skripsi ini.

Peneliti menyadari terdapat kekurangan dalam penelitian ini, oleh karena ini peneliti menerima kritik dan saran yang diberikan. Peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi bidang ilmu psikologi maupun berbagai pihak.

Jakarta, 22 Juli 2024



Salza Maylia Zukriansyah

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis.....	8
BAB II	9
TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Uraian Variabel	9
2.1.1 Kontrol Diri	9
2.1.2 Kesejahteraan Psikologis	13
2.2 Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Terhadap Kontrol Diri.....	17
2.3 Hipotesis Penelitian.....	18
2.4 Model Atau Kerangka Berfikir Penelitian	19
BAB III.....	20
METODE PENELITIAN	20
3.1 Tipe penelitian.....	20
3.2 Identifikasi Variabel.....	20
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	20

3.3.1 Definisi Operasional Kontrol Diri	20
3.3.2 Definisi Operasional Kesejahteraan Psikologis	21
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	21
3.4.1 Populasi Penelitian	21
3.4.2 Sampel Penelitian	21
3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	22
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	22
3.5.1 Instrumen Penelitian.....	22
3.5.2 Skala Kontrol Diri	22
3.5.3 Kesejahteraan Psikologis.....	23
3.5.4 Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	24
3.6 Analisis Data.....	25
3.6.1 Analisis Regresi.....	25
BAB IV	26
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	26
4.1 Profil Responden Penelitian.....	26
4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	27
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	27
4.2.3. Validitas dan Reliabilitas.....	27
4.3 Hasil Penelitian	30
4.3.1 Profil Demografis	30
4.3.3 Kategorisasi Penelitian	32
4.3.3.1 Kategorisasi Variabel Kontrol Diri.....	32
4.3.3.2 Kategorisasi Variabel Kesejahteraan Psikologis	34
4.3.4 Uji Hipotesis	36
4.3.5 Uji Regresi Linear.....	37
4.4 Diskusi dan Pembahasan.....	38
BAB V.....	41
KESIMPULAN DAN SARAN	41

5.1 Kesimpulan	41
5.2 Saran.....	41
5.2.1 Saran Teoritis.....	41
5.2.2 Saran Praktis	42
DAFTAR PUSTAKA	43



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Alternatif Jawaban Skala	22
Tabel 3.2 Blueprint Kontrol Diri.....	23
Tabel 3.3 Blueprint Kesejahteraan Psikologis	23
Tabel 4. 1 Profil Responden Penelitian.....	26
Tabel 4. 2 Validitas Skala Kontrol Diri dan Kesejahteraan Psikologis	28
Tabel 4. 3 Skala Kontrol Diri.....	28
Tabel 4. 4 Skala Kesejahteraan Psikologis	29
Tabel 4. 5 Hasil Uji Reliabilitas	30
Tabel 4. 6 Demografis Variabel.....	30
Tabel 4. 7 Karakteristik responden	31
Tabel 4. 8 Uji Asumsi Penelitian	31
Tabel 4. 9 Deskripsi Statistik Variabel Kontrol Diri.....	31
Tabel 4. 10 Kategorisasi Skor Kontrol Diri	33
Tabel 4. 11 Deskripsi Statistik Variabel Kesejahteraan Psikologis.....	35
Tabel 4. 12 Kategorisasi Skor Kesejahteraan Psikologis.....	35
Tabel 4. 13 Uji Interkorelasi	36
Tabel 4. 14 Uji Korelasi Kontrol Diri dan Kesejahteraan Psikologis	36
Tabel 4. 15 Analisis Regresi	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir 19



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	49
Lampiran 2. Skala Kontrol Diri.....	49
Lampiran 3. Skala Kesejahteraan Psikologis.....	51
Lampiran 4. Kartu Bimbingan Skripsi.....	53
Lampiran 5. Bukti Penyebaran Kuesioner.....	54
Lampiran 6. Cek Plagiarisme.....	55
Lampiran 7. Uji Statistik.....	56

