Vol. 7, No. 1, 2021, pp. 59-65 DOI: https://doi.org/10.29210/120212980



Contents lists available at Journal IICET

Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)

ISSN: 2502-8103 (Print) ISSN: 2477-8524 (Electronic)

Journal homepage: https://jurnal.iicet.org/index.php/jppi



Hubungan kontrol diri dengan subjective well being remaja etnis Minangkabau

Anggia Wahyu Agustin¹, Herman Nirwana^{1*)} ¹Universitas Negeri Padang

Article Info

Article history:

Received Jun 09th, 2021 Revised Jul 17th, 2021 Accepted Aug 19th, 2021

Keyword:

Subjective well being Kontrol Diri Remaja Minangkabau

ABSTRAK

Idealnya remaja mampu mencapai kematangan yang baik secara sikap, emosi, dan pikiran maka hal ini merujuk pada kesadaran untuk memperoleh kehidupan yang penuh kebahagiaan hal ini erat kaitannya dengan kontrol diri dan subjective well being. Remaja dengan subjective well being bagus akan mampu mencapai berbagai kebahagiaan dalam hidupnya, mampu mencapai tujuan, optimis, bisa bersosialisasi, mampu mengontrol diri dan adanya perubahan ke arah yang positif. Penelitian ini bertujuan mengungkapkan (1) tingkat kontrol diri remaja (2) menjelaskan subjective well being remaja dan (3) menguji korelasi kontrol diri dengan subjective well being remaja. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif korelasional. Pengambilan sampel dengan teknik proportional random sampling, maka diperoleh sampel sebanyak 182 orang siswa. Teknik analisis menggunakan analisis deskriptif dan analisis korelasional. Temuan penelitian menunjukkan bahwa: (1) kontrol diri remaja secara umum berada pada kategori tinggi, (2) subjective well being remaja secara umum berada pada kategori sedang, (3) terdapat hubungan yang positif signifikan antara kontrol diri dengan subjective well being remaja etnis minangkabau.



© 2021 The Authors. Published by IICET. This is an open access article under the CC BY-NC-SA license (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0)

Corresponding Author:

Herman Nirwana, Universitas Negeri padang Email: herman.talawi@gmail.com

Pendahuluan

Umumnya remaja awal masuk pada masa peralihan dengan berbagai kondisi dan transformasi dari segi fisikal, pemikiran, kematangan sosial dan emosi (D. R. Putri, 2016). Remaja rentan untuk mengalami berbagai hambatan, seperti meningkatnya remaja yang mengalami depresi, dengan simtom depresi misalnya kurang fokus (57%), merasa tidak berarti (37%), tidak ada hasrat atau keterarikan berkegiatan (31%) hal ini merupakan bentuk adanya ketidakbahagiaan dalam menjalani hidup dan belum mampu mengendalikan dirinya (Dianovinina, 2018). Selanjutnya, penelitian Laura (2019) rendahnya sumbangan kontrol diri yaitu hanya 16,4% untuk subjective well being sehingga individu akan kesulitan dalam menghindari dirinya dari hal negatif seperti sifat-sifat obsesif dan kompulsif yang diakibatkan oleh perilaku celebrity worship (Laura, 2019).

Di lingkungannya, remaja tumbuh dan verkembang sesuai dengan budaya yang dianut, seperti remaja yang cenderung berorientasi pada kebebasan diri akan lebih tertantang dengan kondisi baru dibandingkan remaja yang berasal dari budaya kolektif atau yang menganut kebersamaan. Lebih lanjut dimaknai bahwa umumnya individu dengan budaya Minang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi, maka bisa dimaknai bahwa remaja dari keluarga beretnis Minang mencapai kebahagiaan hidup yang bagus (Pramisya, 2021). Bagi individu yang beretnis minang, mereka memiliki pandangan atau falsafah hidup yaitu berupa landasan berpikir mengenai kehidupan dan kebanyakan mempengaruhi watak atau pola pikir, dimensi inilah yang mempunyai nilai-nilai tetap yang dalam bahasa Minangkabau diutarakan *nan ndak lapuak dek hujan, ndak lakang dek paneh* (tidak lapuk oleh hujan, tak lekang oleh panas), di mana nilai-nilai yang ada ini hidup dalam jiwa secara turun temurun, bahkan dirasakan sebagai jati diri, maka akan sulit dirubah kecuali memang sengaja dibiarkan kering (Latief, 2002).

Budaya juga mengendalikan tindakan individu dalam bertingkah laku. Perlu diperjelas bahwa kontrol diri sangat menentukan dalam mencegah adanya penyimpangan pada remaja (Santrock, 2007). Apabila remaja memiliki kematangan yang baik secara sikap, emosi, dan pikiran maka hal ini merujuk pada kesadaran untuk memperoleh kehidupan yang penuh kebahagiaan (Yusuf, 2006). Namun, masih ada remaja yang belum mampu mencapai kontrol diri yang baik sehingga ia mengungkapkan kemarahan dengan kata-kata dan cenderung menampilkan tindakan negatif, menyelesaikan kondisi yang menyedihkan dan menangani keadaan yang kurang baik sehingga terwujudnya berbagai emosi positif di kehidupan (Diananda, 2019). Hal ini menandakan bahwa dengan adanya remaja yang belajar untuk mampu menjadi orang yang bahagia, karakteristik seperti teratur, sibuk dengan hal yang positif, lebih banyak waktu bersosialisasi, mengembangkan pandangan positif hendkanya mampu mengontrol segala bentuk tindakannya (Oishi et al., 2014). Kontrol diri menggambarkan adanya kemampuan dalam mengambil keputusan oleh individu dengan pertimbangan kognitif agar berkesinambungan antara apayang dipikirkan dengan realita sehingga memperoleh pandangan dan tujuan yang telah ditetapkan (Mandasari, 2019).

Kontrol diri dipengaruhi oleh adanya emosi, untuk memiliki emosi yang positif maka perlu adanya kendali diri yang merupakan kekuatan untuk mematuhi atau mengendalikan diri dari perbuatan yang bisa memunculkan perasaan negatif (Alamsyah et al., 2018). Dengan mampunya mengontrol diri, hal ini membuat berkurangnya reaksi negatif dan menampilkan energi positif yang ideal untuk menyandang *subjective well being* yang penuh dengan kepuasan (Triana, 2020). Lebih lanjut dijelaskan bahwa afek positif akan berhubungan dengan kepuasan hidup, kepercayaan diri yang baik, kepedulian dengan sesama yang baik serta kontrol diri yang baik, sedangkan afek negatifnya akan berhubungan dengan perasaan sedih, marah, kecewa, dan depresi, apabila afek negatif ini semakin sedikit maka ia mampu memperoleh kehidupan yang penuh kesejahteraan dan kebahagiaan serta adanya kemampuan mengontrol dirinya (Ronen et al., 2016b).

Subjective well being berupa gambaran akan penilaian hidupnya yang ditinjau dari berbagai pandangan atau dimensi diri pribadi (Faqih, 2019). Subjective well being menelaah sejauh mana individu mampu mencapai ketenteraman hidup dari semua aktivitas dan kejadian hidup yang dijalankan yang penuh suka dan duka (Diener & Ryan, 2009). Pemaknaan secara kognitif maupun afektif seseorang mengenai kemampuan mengontrol diri dalam kehidupan membuat individu memiliki tindakan emosional dan meningkatkan kemampuan berpikir remaja agar memiliki ras puas dalam hidup yang dijalaninya (Tu & Yang, 2016).

Individu dengan ksejahteraan hidup akan lebih hebat dan memiliki pribadi yang positif sehingga mampu mencapai kebutuhan aktualisasi yang bagus dalam perkembangannya, memiliki lingkungan yang positif, keluarga yang mendukung, teman yang memberikan dukungan, apabila merka tidak mendapatkan hal tersebut maka cenderung tidak memperoleh kepuasan hidup dan tidak bahagia (Sardi & Ayriza, 2020).

Remaja perlu memiliki perhatian, berbagai pemusatan pikiran dan keuletan pada dirinya terhadap cara belajar sehingga memiliki peluang yang besar memiliki tujuan hidup dan belajar yang bagus (Jannah et al., 2015). Keadaan yang dialami remaja ini perlu ditindaklanjuti oleh Guru BK, agar remaja mampu mencapai kehidupan yang mandiri dan bahagia sesuai dengan tujuan pendidikan yang telah ada (Habsy, 2017). Peran guru bimbingan dan konseling penting untuk mengarahkan siswa agar mampu mendapat kesejahteraan hidup dan kebahagiaan dalam hidup. Guru bimbingan dan konseling juga perlu mengetahui hal yang menghambat munculnya rasa bahagia pada siswa agar terdapat kemajuan dan perubahan yang ideal (Nopitasari, 2017).

Pemberian layanan Bimbingan dan Konseling berguna untuk membantu remaja agar mencapai dan mendapatkan kehidupan yang penuh kebahagiaan, kenyamanan sehingga ia mampu mengendalikan berbagai tindakannya dalam kehidupanGuru BK atau Konselor menjadikan kondisi tersebut sebagai suatu tantangan agar individu mampu terhindar dari perilaku *maladjusment* yang muncul seperti permasalahan sosial dalam mengendalikan diri (Ardi & Sukmawati, 2018).

Metode

Penelitian ini adalah jenis kuantitatif dengan pendekatan analisis deskriptif korelasional. Pada penelitian ini yang dideskripsikan adalah variabel X (kontrol diri) dan variabel Y (subjective well being). Populasinya adalah siswa kelas X dan XI SMA Negeri 1 Batipuh yang berjumlah 665 orang siswa. Sampelnya sebesar 182 siswa

diambil dengan teknik *proportional stratified random* dengan memberikan daftar isian berupa angket kontrol diri dan angket *subjective well being*. Teknik analisis mengguanakan analisis deskriptif dengan mencari presentase dan analisis korelasional dengan bantuan aplikasi SPSS versi 20.0 *for windows*.

Hasil dan Pembahasan

Total

Berdasarkan temuan penelitian berkenaan dengan kontrol diri, dapat diamati pada tabel 1.

Category **Score Interval** f % 7,14 Sangat Tinggi (ST) 13 ≥ 158 Tinggi (T) 128-157 125 68,68 Sedang (S) 44 24.18 98-127 0 0,00 Rendah (R) 68-97 0 Sangat Rendah (SR) ≤ 67 0,00

Tabel 1. Kontrol Diri remaja etnis minang (n=182)

Dari tabel 1, dipaparkan bahwa kontrol diri remaja secara umum berada pada kategori tinggi yaitu 68,68 (125 siswa). Selanjutnya, terdapat kontrol diri remaja pada kategori sangat tinggi 7,14% (13 siswa). Pada kategori sedang sebesar 24,18% (44 siswa) dan tidak ada yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah.

182

Kontrol diri dimaknai sebagai bentuk kemampuan pada individu agar bisa mengendalikan segala aktivitasnya dalam menjalankan kehidupannya (Ritonga & Kiram, 2018). Individu yang kontrol diri kategori tinggi atau baik mampu mengendalikan kejadian dan mengelola perilaku agaradanya dampak positif terhadap hidupnya. Apabila siswa punya kontrol diri yang tinggi mereka akan mampu mengendalikan, mengatur, dan terarah perilakunya. Mereka mampu mengendalikan berbagai respon yang diberikan dengan mempertimbangkan dampak negatif yang akan terjadi sehingga mampu memilih tindakan yang akan ditampilkan. Untuk memperkuat identitas diri dan kedudukannya di masyarakat mereka memerlukan kepedulian sosial. Kepedulian sosial ini menjadi salah satu bentuk kemampuan mengendalikan diri bagi remaja ketika berada di lingkungan sosialnya, sehingga berbagai tindakan atau keputusan yang ia ambil harus sesuai dengan keadaan lingkungannya (Mudjiran, 2017).

Individu yang siap menerima berbagai aturan maka ia mampu berperilaku sesuai dengan tuntutan nilai, kaidah, tolok ukur, asas yang bersumber dari ajaran agama yang dipercayai dan tugas yang harus dicapai di lingkungan masyarakat. Dengan kontrol diri yang dimiliki maka menjadi suatu peluang untuk dikembangkan dan dimanfaatkan individu selama menjadi makhluk sosial, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan sekitarnya (Hurlock, 2004). Kondisi dan peristiwa dalam kehidupan yang berkaitan dengan upaya yang ini apabila tidak sesuai maka menimbulkan masalah, apabila kondisi dan kendala yang dialami oleh klien berkaitan dengan peristiwa-peristiwa ini tidak mampu dikoornidir misalnya kendalanya secara mendadak maka perlu penangan segera agar tidak berdampak pada kehidupan sehari-hari yang efektif dan produktif (Marjohan, 2013).

Kondisi kontrol diri yang tidak baik membuat remaja menjadi merasa tidak berharga, tidak yakin dengan dirinya, dan lebih banyak mengalami kecemasan dan ketakutan dalam hidup. Hal ini bisa dihentikan dan dicegah dengan cara individu ikut serta dalam kegiatn kelompok dan berbaur dengan lingkungan, kegiatan ini menjadi suatu proses belajar yang baik bagi remaja dalam mengendalikan diri sehingga kontol dirinya semakin baik dari segi pikiran, keputusan dan tindakan karena ada proses belajar yang diperoleh (M. S. Putri et al., 2017).

Kontrol diri yang baik juga meninggalkan hal yang baik pada diir individu, sehingga ia tidak mengalami kesulitan untuk mencapai kebahagian hidupnya. Dengan demikian untuk meningkatkan kontrol diri, perlu mendapatkan bantuan dari layanan bimbingan konseling oleh guru BK/Konselor dengan memberikan layanan sesuai dengan situasi remaja misalnya dapat mengendalikan diri dalam berperilaku, pemikirannya dan keputusan yang akan diambil sehingga akan lebih terarah dan positif. Untuk meningkatkan kontrol diri yang baik pada siswa, maka guru BK memiliki tugas dalam memberikanlayanan yang menarik dan sesuai dengan tugas perkembangan remaja sehingga tujuan dari pemberian bantuan bisa dicapai dan diwujudkan dalam kehiduoan yang efektif pada remaja (Prayitno & Amti, 2013).

Tabel 2. Subjective well being remaja etnis minang (n=182)

| Category | Score Interval | f | % |
|--------------------|----------------|-----|-------|
| Sangat Tinggi (ST) | ≥ 237 | 0 | 0,00 |
| Tinggi (T) | 192-236 | 72 | 39,56 |
| Sedang (S) | 147-191 | 106 | 58,24 |
| Rendah (R | 102-146 | 4 | 2,20 |
| Sangat Rendah (SR) | ≤101 | 0 | 0,00 |
| Total | | 182 | 100 |

Pada tabel 2, dipaparkan bahwa kondisi *subjective well being* remaja berada pada kategori sedang yaitu sebesar 58,24% (106 siswa). Selanjutnya, *subjective well being* remaja pada kategori tinggi sebesar 39,56% (72 siswa) dan pada kategori rendah sebesar 2,2% (4 siswa). Tidak terdapat siswa yang memiliki *subjective well being* dengan kategori sangat tinggi dan sangat rendah.

Subjective well being merupakan salah satu aspek penting bagi remaja untuk memahami kualitas hidup dan kehidupan sosialIndividu yang memiliki subjective well being baik cenderung lebih altruistik, relasi sosial baik, lebih aktif, percaya diri, memiliki imun tubuh kuat, berumur panjang, dan memiliki resolusi konflik yang lebih baik (Takwin & Mundakir, 2020). Subjective well being atau kesejahteraan subjektif diartikan menjadi pandangan yang penuh kebahagian dan kehangatan serta adanya evaluasi subjektif dari individu tersebut kepada dirinya terkait cara memandang dan memaknai kehidupan seperti life satisfaction atau kepuasan hidup, emosi yang penuh kesenangan dan kebahagiaan, atau kepuasan atas pencapaian hidup. Leboh lanjut dipahami bahwa kesejahteraan subjektif terjadi dengan adanya proses evaluasi pemikiran dan perasaan dan cenderung terkait dengan prinsip kesenangan dalam kehidupan yang dijalani (Diener, 2000).

Kebahagiaan hidup ini berkaitan dengan bagaimana individu mengevaluasi kehidupannya dan apa yang bermakna dan tidak bermakna dalam hidupnya. Jika dimaknai lebih dalam, kebahagiaan adalah perwujudan dari hasil pemikiran dan perasaan positif individu terhadap kehidupannya, sehingga kebahagiaan merupakan proses dan bukannya tujuan emosional. Ketika kebahagiaan terkait dengan pemerolehan semua kejadian yang menyenangkan bagi individu, dibutuhkan pemaknaan yang lebih dalam apakah hal tersebut membahagiakan atau tidak. Pemaknaan atau evaluasi inilah yang menjadikan kebahagiaan sebagai hal yang bersifat subjektif. Subjective well being dapat dianggap sebagai subjek utama dalam psikologi positif. Ada banyak konsep serupa yang terkandung dalam kesejahteraan subjektif termasuk kebahagiaan, kepuasan, kegembiraan, kenikmatan, kepuasan, dan kepuasan (Himawati, 2020).

Subjective well being berhubungan baik dengan altruistik, relasi sosial baik, lebih aktif, percaya diri, memiliki imun tubuh kuat, berumur panjang, dan memiliki resolusi konflik yang lebih baik. Subjective well being yang rendah, dimaknai bahwa ia tidak memperoleh kesenangan dan kehangatan dalam hidup, cenderung cemas, takut, depresi, muak, tidak bersemangat dan penuh kemarahan (Pramudita & Pratisti, 2015). Keadaan ini berkaitan dengan kebahagiaan dan kepuasan remaja yang mencakup emosi positif yang dipenuhi kebahagiaan, kesenangan, kedekatan, kebermaknaan, kebersyukuran pada dirinya(Oishi et al., 2014).

Subjective well being menjadi hal yang sangat penting dimilki dan dirasakan indivdiu selama ia menjalani kehidupannya. Reaksi emosi yang penuh dengan hal baik membantu individu memperoleh hidup yang tenang dan damai. Sebaliknya, apabila dipenuhi emosi negatif maka individu cenderung akan mudah putus asa, tidak bersyukur, menjadi individu dengan berbagai penyimpangan (Lubis & Agustini, 2018). Pada individu yang kondisi hidupnya sejahtera mereka tidak terlalu cemas ketika memasuki tahap transisi atau peralihan ini, karena mereka yakin mampu melewati hal tersebut serta danya pandangan dan evaluasi yang positif terhadap semua aktivitas yang mereka lalui(Pramisya, 2021).

Hubungan kontrol diri dengan subjective well being remaja

Temuan penelitian mengenai hubungan kontrol diri dengan subjective well being remaja secara umum dapat dilihat pada Tabel 3. Pada tabel 3, dipaparkan nilai koefisien korelasi dari kontrol diri dengan subjective well being sebesar 0,232 pada tingkat signifikansi 0,002. Berdasarkan hasil penelitian hubungan kontrol diri dengan subjective well being remaja yang telah dipaparkan sebelumnya didapatkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kontrol diri dengan subjective well being. Artinya, jika kontrol diri remaja tinggi, maka subjective well being remaja juga tinggi dan jika kontrol diri remaja rendah, maka subjective well being yang dimiliki remaja akan rendah pula.

Tabel 3. Hubungan kontrol diri dengan subjective well being remaja etnis minang

Correlations

| | | Kontrol Diri | Subjective well being |
|-----------------------|---------------------|-----------------|-----------------------|
| | Pearson Correlation | 1 | ,232** |
| Kontrol Diri | Sig. (2-tailed) | | ,002 |
| | N | 182 | 182 |
| | Pearson Correlation | ,232** | 1 |
| Subjective well being | Sig. (2-tailed) | ,002 | |
| | N | 182 | 182 |

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

Dari tabel 3, dipaparkan nilai koefisien korelasi dari kontrol diri dengan subjective well being sebesar 0,232 pada tingkat signifikansi 0,002. Berdasarkan hasil penelitian hubungan kontrol diri dengan subjective well being remaja yang telah dipaparkan sebelumnya didapatkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kontrol diri dengan subjective well being. Artinya, jika kontrol diri remaja tinggi, maka subjective well being remaja juga tinggi dan jika kontrol diri remaja rendah, maka subjective well being yang dimiliki remaja akan rendah pula.

Individu yang memiliki kontrol diri yang baik akan mampu memcapai kesejahteraan subyektif remaja baik itu di lingkungan sekolah maupun lingkungan pertemanan sekalipun. (Ronen et al., 2016a). Individu yang bisa mengendalikan dan melewati aktivitas dalam kehidupannya dengan lebih bermakna cenderung memiliki subjective well being yang baik (Rohmad, 2014). Kontrol diri menjadi komponen penting dalam mengatasi krisis dan berperan untuk mempertahankan kesejahteraan subjektif individu dengan asumsi bahwa remaja yang memiliki keterampilan kendali diri yang lebih tinggi akan memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi (Ronen et al., 2016b). Begitupula jika dilihat dari segi budaya, yaitu budaya subjektif (fokus pada diri), menjadi rancangan bagi seseorang agar bisa memahami atau mengartikan objek dalam hidupnya, apakah objek tersebut bernilai atau tidak, bermanfaat atau tidak baginya dalam mencapai kebahagiaan hidup (Nirwana, 2016). Kontrol perilaku merupakan bentuk pengendalian dalam bersikap baik itu pada lingkungan keluarga, masyarakat ataupun pertemanan, hal ini diarahkan agar individu mampu memilih tindakan yang ditampilkan demi kenyamanan dan ketenteraman kehidupan yang diajalani. Kontrol diri yang baik membuat individu hebat dalam memberikan stimulus ataupun merespon orang lain dalam berbagai kondisi, karena hal ini membuat individu bijak ketika menampilkan tindakan yang ada (Ilyas & Damayanti, 2019).

Kontrol diri yang positif berkaitan erat dengan fungsi penyesuaianpada setiap dimensi kehidupan. Kontrol diri berhubungan erat dengan subjective well being karena adanya bentuk evaluasi terhadap diri akan mempengaruhi cara berbagai pihak untuk bersikap dan memberikan penilaian apakah merewa mendapat kepuasan dalam hidup serta mencapai rasa bahagia (Rahmanillah et al., 2018). Remaja yang memiliki kesejahteraan subjektif yang bagus akan mampu mengolah dan meregulasi emosi negatif dalam dirinya sehingga segala bentuk perlakuannya terkendali meliputi emosi, pikiran dan ranah rasa serta adanya pemahaman diri yang tidak tepat bisa diselesaikan (Rahayu, 2020). Individu yang kontrol dirinya bagus, akan merasa tenang, bahagia, penuh percaya diri, dan mampu bersaing serta menentukan keputusan yang tepat karena ia mampu menilai diri secara positif. Individu yang memiliki kontrol diri tinggi ia akan mudah merasa lebih optimis dalam menjalankan semua kegiatan atau aktivitas sehingga akan merasa puas dalam hidupnya (Baumeister & Vohs, 2003). Kemampuan individu dalam mengendalikan diri dan menyesuaikannya dengan aturan-aturan, norma, dan kesepakatan yang ada dalam masyarakat merupakan cara agar ia memperoleh keadaan subjective well being yang baik. Semakin patuh individu pada aturan yang berlaku di dalam masyarakat, maka semakin besar peluang yang ia ciptakan untuk memperoleh kehidupan bahagia yang dianggap mampu menjadi contoh yang baik bagi masyarakat (Tov & Diener, 2013; Tu & Yang, 2016).

Sesuai dengan apa yang telah dialami oleh masyarakat secara turun temurun, bahwa kelompok yang memiliki budaya kolektif atau mengutamakan kebersamaan akan menjunjung tinggi aturan suatu kelompok dalam memutuskan sesuatu, serta menjadi bahan pertimbangan dalam membuat aturan. Indivdiu yang cenderung egosentris akan mengalami ketidaksenangan karena ia tidak bisa bertindak sesuai dengan hal yang ia kehendaki mereka cenderung subjektif. Dengan demikian pribadi yang sehat dalam budaya kolektivisme adalah pribadi yang senang akan musyawarah, mufakat, toleransi, serta penuh kedamaian dalam memenuhi kebutuhan dirinya dengan kebutuhan keluarga atau kelompoknya. Begitu pula dengan remaja etnis minang yang cenderung memiliki budaya kolektif dan mengutamakan kebersamaan sehingga segala bentuk aktivitas dalam hidupnya perlu dikontrol agar mendapat kebahagiaan (Marjohan, 2013; Pramisya, 2021).

Berkenaan dengan pembahasan kontrol diri dan subjective well being, hal ini menjadi catatan penting dalam lingkungan pendidikan, karena di sekolah guru Bk hendaknya mampu memberikan bantuan yang responsif kepada siswa dengan menyesuaikan format layanan yang diberikan. Peran guru BK dan layanan BK digunakan untuk dapat meningkatkan kontrol diri dan subjective well being dengan bantuan pemberian layanan BK sesuai kebutuhan siswa. guru BK/Konselor perlu mengindentifikasi kondisi psikologisnya remaja dengan melakukan usaha secara preventif atau pencegahan dengan mengembangkan serta meningkatkan kondisi kontrol diri dan subjective well being pada remaja memberikan penanganan kepada remaja yang mengalami kondisi psikologis yang tidak stabil sehingga memunculkan berbagai penyimpangan maka diperlukan peranan bimbingan dan konseling dalam menangani kondisi kontrol diri dan subjective well being remaja.

Besar harapan agar Guru BK mampu memberikan pengarahan dan dukungan peserta didik untuk memperoleh layanan BK yang sesuai dengan kebutuhan siswa terutama berkenaan dengan kontrol diri dan subjective well being. Dengan adanya perhatian guru BK kepada peserta didik akan membantu peserta didik untuk meningkatkan kontrol dirinya dan kesejahteraan hidupnya sesuai dengan permasalahan yang dialami. Adanya pemberian layanan BK berkenaan dengan kontrol diri siswa adalah membantu siswa agar mampu mengendalikan tindakannya yaitu dengan menciptakan kedekatan serta penerimaan tanpa syarat dari guru BK kepada peserta didik dalam mengentaskan permasalah yang dialami dan dirasakan siswa (Intani & Ifdil, 2018).

Simpulan

Dapat disimpulkan kontrol diri dan *subjective well being* memiliki peran penting bagi siswa dalam menjalankan kehidupannya. Adapun hasil penelitian ini adalah (1) kontrol diri remaja secara umum berada pada kategori tinggi, (2) *subjective well being* remaja secara umum berada pada kategori sedang, (3) terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan *subjective well being* dengan koefisien korelasi sebesar 0,232 dan taraf signifikansi 0,002.

Referensi

Alamsyah, F. H., Uzra, G. N. F., Rahmalia, I. D., & Rusdi, A. (2018). Kontrol diri pada individu yang orangtuanya bercerai ditinjau dari pemaafan dan religiusitas. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(2), 142–152.

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2003). Willpower, choice, and self-control.

Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116–133.

Dianovinina, K. (2018). Depresi pada remaja: gejala dan permasalahannya. Jurnal Psikogenesis, 6(1), 69–78.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34

Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391–406.

Faqih, N. (2019). Kesejahteraan Subjektif Ditinjau dari Virtue Transcendence dan Coping Stress. *Tazkiya Journal of Psychology*, 7(2), 145–154. https://doi.org/10.15408/tazkiya.v7i2.13475

Habsy, B. A. (2017). Filosofi Ilmu Bimbingan Dan Konseling Indonesia. *Jurnal Pendidikan (Teori Dan Praktik)*, 2(1), 1. https://doi.org/10.26740/jp.v2n1.p1-11

Himawati, I. (2020). Pengukuran Kebahagiaan Remaja: Konstruksi Dan Identifikasi Skala Subjective Well-Being Pada Remaja Di Indonesia. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(2).

Hurlock, E. B. (2004). Psikologi Perkembanga. Jakarta: Gramedia Pustaka.

Ilyas, A., & Damayanti, N. (2019). Self-control profile of students in implementing discipline in school. *JPGI* (Jurnal Penelitian Guru Indonesia), 3(2), 103–109.

Intani, C. P., & Ifdil, I. (2018). Hubungan kontrol diri dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, *4*(2), 65–70.

Jannah, N., Mudjiran, M., & Nirwana, H. (2015). Hubungan kecanduan game dengan motivasi belajar siswa dan implikasinya terhadap Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 4(4), 200–207.

Latief. (2002). Etnis dan adat Minangkabau, permasalahan dan masa depannya. Padang: Angkasa Raya.

Laura, S. C. (2019). Pengaruh Perilaku Celebrity Worship Dan Kontrol Diri Terhadap Subjective Well-Being Pada Dewasa Awal. Universitas Pelita Harapan Surabaya-Faculty Of Psychology-Department Of

Lubis, I. R., & Agustini, L. J. (2018). Efektivitas gratitude training untuk meningkatkan subjective well-being pada remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikogenesis*, 6(2), 205–213.

Mandasari, D. (2019). Hubungan Self-control dengan Prokrastinasi Akademik Siswa. Universitas Negeri Padang.

- Marjohan, M. (2013). Pengembangan Internal Locus of Control dalam Pelayanan Konseling dan Implikasinya terhadap Perbedaan Budaya Klien. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(2), 136–142.
- Mudjiran, M. (2017). Perbedaan Kompetensi Sosial Siswa Boarding School dan Siswa Sekolah Umum Reguler. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 7(1), 90–98.
- Nirwana, H. (2016). Perbedaan Tingkat Aspirasi dan Persepsi tentang Belajar Matematika antara Siswa Berlatar Budaya Minangkabau dan Batak. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, *12*(2).
- Nopitasari, E. (2017). Pengaruh Subjective Well-Being Dan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perilaku Prososial Siswa Kelas VIII SMPhar Negeri 18 Semarang. Universitas Negeri Semarang.
- Oishi, S., Diener, E., & Lucas, R. E. (2014). Subjective Well-Being. The Science of Happiness and Life Satisfaction. *The Oxford Handbook of Positive Psychology (3rd Edition), January*, 63–73.
- Pramisya, R. (2021). Kontribusi dukungan sosial terhadap subjective well-being pada remaja dari keluarga etnis Minang. *MEDIAPSI*, 7(1), 76–88.
- Pramudita, R., & Pratisti, W. D. (2015). Hubungan antara self-efficacy dengan subjective well-being pada siswa sma negeri 1 belitang. *Psychology Forum UMM, ISBN*, 978–979.
- Prayitno, & Amti, E. (2013). Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling. Rineka Cipta.
- Putri, D. R. (2016). Peran Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosi Terhadap Kesejahteraan Subjektifpada Remaja Awal. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi, 1*(1), 12. https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.1770
- Putri, M. S., Daharnis, D., & Zikra, Z. (2017). Hubungan kontrol diri dengan perilaku membolos siswa. *Konselor*, 6(1), 1–5.
- Rahayu, H. S. (2020). Hubungan Regulasi Emosi dengan Subjective Well Being pada Remaja dengan Orangtua Bercerai. *Cognicia*, 8(2), 178–190.
- Rahmanillah, C., Pratiwi, E. Y., & Sari, F. H. (2018). Pengaruh Social Support dan Self-Esteem terhadap Subjective Well-Being Remaja Korban Bullying di Pondok Pesantren. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(3), 269–276.
- Ritonga, R. S., & Kiram, Y. (2018). Contribution of self-control and social skills on the tendency social media addiction. *International Conferences on Educational, Social Sciences and Technology*, 48–53.
- Rohmad, R. (2014). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ronen, T., Hamama, L., Rosenbaum, M., & Mishely-Yarlap, A. (2016a). Subjective well-being in adolescence: The role of self-control, social support, age, gender, and familial crisis. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 81–104.
- Ronen, T., Hamama, L., Rosenbaum, M., & Mishely-Yarlap, A. (2016b). Subjective Well-Being in Adolescence: The Role of Self-Control, Social Support, Age, Gender, and Familial Crisis. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 81–104. https://doi.org/10.1007/s10902-014-9585-5
- Santrock, J. W. (2007). Psikologi Pendidikan (edisi kedua). (Peneri. Tri Wibowo B.S). Kencana.
- Sardi, L. N., & Ayriza, Y. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Subjective Well-Being Pada Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren. *Acta Psychologia*, *2*(1), 41–48.
- Takwin, B., & Mundakir, A. E. A. (2020). The relationship between meaning in life and subjective well-being among on-call employees with forgiveness and hope as mediators. In *Psychology in Southeast Asia* (pp. 85–101). Routledge.
- Tov, W., & Diener, E. (2013). Subjective Wellbeing. *The Encyclopedia of Cross-Cultural Psychology, June 2019*, 1239–1245. https://doi.org/10.1002/9781118339893.wbeccp518
- Triana, Y. (2020). Hubungan Self-Compassion Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Perantau. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU.
- Tu, Y., & Yang, Z. (2016). Self-control as mediator and moderator of the relationship between social support and subjective well-being among the Chinese elderly. *Social Indicators Research*, *126*(2), 813–828.
- Yusuf, S. (2006). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya.