

**HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN  
KONTROL DIRI SISWA KELAS XI MADRASAH ALIYAH NEGERI  
TANAH LAUT**

**KOTA PELAIHARI**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada :

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Untuk Memenuhi  
Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.)



Oleh :

**ABDUL HAFIZH AL AFIF**

**18410224**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK**

**IBRAHIM MALANG**

**2022**

**HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN  
KONTROL DIRI SISWA KELAS XI MADRASAH ALIYAH NEGERI  
TANAH LAUT KOTA PELAIHARI**

**SKRIPSI**

Oleh :

**ABDUL HAFIZH AL AFIF**

**NIM.18410224**

Telah Disetujui Oleh:

**Dosen Pembimbing**



**Prof. Dr. H. Mulyadi, M. Pd. I.**

**NIP. 19550717 198203 1 005**

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim  
Malang**



**Dr. H. Rifa Hidayah, M. Si.**

**NIP. 19761128 200212 2 001**

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS**  
**DENGAN KONTROL DIRI SISWA KELAS XI MADRASAH**  
**ALIAH NEGERI TANAH LAUT**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal, 30-06-2020

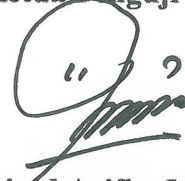
**Susunan Dewan Penguji**

**Sekretaris Penguji**



**Prof. Dr. H. Mulyadi, M. Pd. I.**  
**NIP. 19550717 1982203 1 005**

**Ketua Penguji**



**Drs. Zainul Arifin, M. Ag.**  
**NIP. 196506061994031003**

**Anggota Penguji**



**Ermita Zakiyah, M. Th. I.**  
**NIP. 198701312019032007**

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi.)

**Mengesahkan,**  
**Dekan Fakultas Psikologi**

**Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**



  
**Dr. Hj. Rifa Hidayah, M. Si.**  
**NIP. 19761128 200212 2 001**

## SURAT PERNYATAAN

**Yang bertandatangan di bawah ini:**

**Nama** : Abdul Hafizh Al Afif

**NIM** :18410224

**Fakultas** : Psikologi

**Judul** : HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS  
DENGAN KONTROL DIRI SISWA KELAS XI MA NEGERI  
TANAH LAUT

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah milik peneliti sendiri dan bukan penelitian orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah peneliti sebut sumbernya. Apabila ada klaim dari pihak lain adalah bukan tanggung jawab Dosen Pembimbing dan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang, melainkan sepenuhnya menjadi tanggung jawab peneliti.

Demikian surat ini peneliti buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, peneliti siap menerima sanksi akademis.

Malang, 14-07-2022

Peneliti



Abdul Hafizh Al Afif  
NIM. 18410224

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillahirabbil'alamin

Dengan menyebut nama Allah Swt. Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Puji syukur kehadiran Allah Swt. Atas segala kemudahan, karunia dan nikmat yang selalu engkau berikan.

Penelitian ini peneliti persembahkan untuk kedua orang tua peneliti Ayahanda Yazid Arafat dan Ibunda Laili Munada dan ananda Muhammad Rifqi Ash-Shiddiq yang sudah memberikan dukungan baik secara psikologis maupun fisiologis kepada peneliti hingga akhirnya berhasil dalam menempuh keilmuan yang diinginkan.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat serta hidayah-Nya dan sholawat serta salam kepada Rasulullah Muhammad SAW sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN KONTROL DIRI SISWA KELAS XI MADRASAH ALIYAH NEGERI TANAH LAUT”, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penyusunan penelitian ini memperoleh banyak dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis menyampaikan rasa terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Zainuddin, MA., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Ibu Dr. Hj Rifa Hidayah, M. Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Dr. Zamroni, S. Psi., M. Pd., selaku kepala program studi psikologi
4. Bapak Prof. Dr. H. Mulyadi, M. Pd. I., selaku Dosen Pembimbing
5. Ibu Hj. Dian Rifia Jaya, S.Ag., M. Pd. I., selaku Kepala Madrasah Aliyah Negeri Tanah Laut Pelaihari yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di Madrasah Aliyah Negeri Tanah Laut Pelaihari.
6. Ibu Aprillia Mega Rosdiana, M. Si., selaku Dosen Wali yang selalu memberikan motivasi dan nasihat untuk berkuliah sepenuh hati
7. Bapak-Ibu dosen dan civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah membimbing peneliti selama ini

8. Semua pihak yang telah membantu mengembangkan pola pikir, sikap dan tingkah laku peneliti sampai titik dimana peneliti mampu menyelesaikan tugas akhir ini.

Dengan adanya penelitian ini peneliti sangat mengharapkan akan kritik dan saran yang membangun demi perkembangan penelitian khususnya dalam keilmuan psikologi kedepannya. Semoga penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang positif baik terhadap pihak instansi terkait, para pembaca dan keilmuan psikologi khususnya dalam ranah psikologi sosial kedepannya.

Malang, 31 Mei 2022

Peneliti

Abdul Hafizh Al Afif  
NIM. 18410224

## **MOTTO**

**“MY REALITY IS MINE ALONE”**

Kisah hidup ini adalah milikku sendiri, namun hidupku adalah milik-Nya semata

**-Cloud Strife : Final Fantasy VII-**



## DAFTAR ISI

<b>Halaman Judul .....</b>	<b>i</b>
<b>Halaman Persetujuan .....</b>	<b>ii</b>
<b>Halaman Pengesahan.....</b>	<b>iii</b>
<b>Surat Pernyataan .....</b>	<b>iv</b>
<b>Halaman Persembahan.....</b>	<b>v</b>
<b>Kata Pengantar .....</b>	<b>vi</b>
<b>Motto .....</b>	<b>viii</b>
<b>Daftar Isi .....</b>	<b>ix</b>
<b>Daftar Tabel.....</b>	<b>xii</b>
<b>Daftar Gambar .....</b>	<b>xiii</b>
<b>ABSTAK .....</b>	<b>xiv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xv</b>
<b>المخلص .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Kontrol Diri.....	9
1. Definisi Kontrol Diri .....	9
2. Jenis-Jenis Kontrol Diri .....	10
3. Aspek-Aspek Kontrol Diri .....	11
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri.....	12
B. Kesejahteraan Psikologis .....	12
1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis .....	12
2. Dimensi-Dimensi Kesejahteraan Psikologis .....	15
3. Faktor-Faktor Kesejahteraan Psikologis .....	17

C. Kesejahteraan Psikologis Dan Kontrol Diri Dalam Perspektif Islam .....	19
1. Kesejahteraan Psikologis .....	19
a. Telaah Teks Psikologi Tentang Kesejahteraan Psikologis.....	19
1) Sampel Teks Psikologis .....	19
2) Pola Teks Kesejahteraan Psikologis .....	21
3) Analisis Komponen Teks Psikologi .....	22
4) <i>Mind Mapping</i> Kesejahteraan Psikologis.....	23
5) Rumusan Konseptual Komponen.....	24
b. Telaah Teks Islam Kesejahteraan Psikologis .....	24
1) Sampel Teks Islam .....	24
2) Pola Teks Islam Kesejahteraan Psikologis.....	30
3) Analisis <i>Ma'anil Mufrodah</i> .....	31
4) Analisis Komponen Teks Islam .....	37
5) <i>Mind Mapping</i> Teks Islam Kesejahteraan Psikologis .....	38
6) Tabulasi Dan Inventarisasi Teks Islam Kesejahteraan Psikologis .....	39
7) Rumusan Konseptual Teks Islam Sebagai Temuan .....	42
D. Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dengan Kontrol Diri.....	42
E. Hipotesis.....	44

### BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian .....	45
B. Identifikasi Variabel.....	46
C. Definisi Operasional.....	46
D. Populasi Dan Sampel .....	47
1. Populasi.....	47
2. Sampel .....	47
E. Metode Pengumpulan Data.....	49
F. Instrumen Penelitian.....	50
1. Skala Kesejahteraan Psikologis .....	51
2. Skala Kontrol Diri .....	53
G. Validitas Dan Reabilitas Data .....	53
H. Metode Analisis Data .....	

### BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Profil Sekolah.....	60
1. Profil Lokasi .....	60
2. Pendidik Dan Tenaga Pengajar .....	61
3. Data Peserta Didik Dan Rombongan Belajar.....	63
4. Sejarah Singkat Madrasah .....	64

B. Uji Validitas Dan Reabilitas.....	65
1. Uji Validitas .....	65
2. Uji Reliabilitas .....	66
C. Paparan Data Dan Hasil Penelitian .....	67
1. Analisis Deskriptif .....	67
a. Data Deskriptif Kesejahteraan Psikologis .....	68
b. Data Deskriptif Kontrol Diri .....	69
2. Uji Asumsi .....	70
a. Uji Normalitas .....	70
b. Uji Linearitas .....	71
3. Pengujian Hipotesis .....	73
D. Pembahasan .....	74
1. Tingkat Kesejahteraan Psikologis Siswa .....	74
2. Tingkat Kontrol Diri Siswa .....	78
3. Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dengan Kontrol Diri ...	81

## BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan .....	84
B. Saran .....	85

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Analisis Komponen Teks Psikologi	22
Tabel 2.2	Analisis <i>Ma'anil Mufrodat</i> Penerimaan Diri	31
Tabel 2.3	Analisis <i>Ma'anil Mufrodat</i> Hubungan Positif	32
Tabel 2.4	Analisis <i>Ma'anil Mufrodat</i> Otonomi	33
Tabel 2.5	Analisis <i>Ma'anil Mufrodat</i> Penguasaan Lingkungan	34
Tabel 2.6	Analisis <i>Ma'anil Mufrodat</i> Tujuan Hidup	35
Tabel 2.7	Analisis <i>Ma'anil Mufrodat</i> Pertumbuhan Pribadi	36
Tabel 3.1	Daftar Populasi Subjek Penelitian	47
Tabel 3.2	Data Sampel Penelitian	49
Tabel 3.3	Skor Skala Likert	51
Tabel 3.4	<i>Blueprint</i> Skala Kesejahteraan Psikologis	52
Tabel 3.5	<i>Blueprint</i> Skala Kontrol Diri	53
Tabel 3.6	Rumus Norma Kategorisasi	57
Tabel 3.7	Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi	58
Tabel 4.1	Tabel Tenaga Pendidik Dan Pengajar	61
Tabel 4.2	Data Peserta Didik Dan Rombongan Belajar	63
Tabel 4.3	Skala Kesejahteraan Psikologis	65
Tabel 4.4	Tabel Skala Kontrol Diri	66
Tabel 4.5	Tabel Deskriptif Kesejahteraan Psikologis	67
Tabel 4.6	Hasil Persentase Variabel Kesejahteraan Psikologis	68
Tabel 4.7	Tabel Deskriptif Kontrol Diri	69
Tabel 4.8	Hasil Persentase Variabel Kontrol Diri	69
Tabel 4.9	Hasil Uji Normalitas	71
Tabel 4.10	Hasil Uji Korelasi	73

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Figur I Pola Kesejahteraan Psikologis Di Masyarakat	21
Gambar 2.2	Figur II Pola Kesejahteraan Psikologis Individu	21
Gambar 2.3	<i>Mind Mapping</i> Analisis Kesejahteraan Psikologis	23
Gambar 2.4	Pola Teks Islam Kesejahteraan Psikologis	30
Gambar 2.5	<i>Mind Mapping</i> Teks Islam Kesejahteraan Psikologis	38
Gambar 4.1	Hasil Uji Realibilitas Variabel X	66
Gambar 4.2	Hasil Uji Realibilitas Variabel Y	67
Gambar 4.3	Hasil Uji Linearitas	72

## ABSTRAK

**Abdul Hafizh Al Afif , 18410224**, Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dengan Kontrol Diri Siswa Kelas XI MA Negeri Tanah Laut, *skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2022. Pembimbing : **Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I**

---

Kontrol diri salah satu dari kompetensi diri yang wajib dimiliki oleh setiap individu terutama pada masa remaja akhir. Dan kesejahteraan psikologis dinilai mampu untuk menumbuhkan perilaku positif. Remaja merupakan masa dimana emosi dinilai kurang stabil dan cenderung bersifat melawan dan menentang. Penelitian ini didasari oleh tiga permasalahan, yaitu mengukur tingkat kesejahteraan psikologis dan kontrol diri dan membuktikan adanya hubungan positif antara keduanya yang dinilai mampu untuk mengurangi perilaku negatif remaja

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesejahteraan psikologis siswa kelas XI MA Negeri Tanah Laut, untuk mengetahui tingkat kontrol diri siswa kelas XI MA Negeri Tanah Laut dan membuktikan hubungan positif yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan kontrol diri siswa kelas XI MA Negeri Tanah Laut.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis metode korelasional. Kuantitatif korelasional adalah pendekatan yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara satu variabel dengan satu atau lebih variabel lainnya, dan apabila ada seberapa erat hubungan serta seberapa berarti ada atau tidak hubungan itu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI MA Negeri Tanah Laut yang berjumlah 176 dengan teknik *purposive area sampling* untuk mengambil sampel sebanyak 44 siswa atau sebanyak 25% dari jumlah populasi. Metode korelasional yang digunakan menggunakan metode korelasi *Pearson product moment*.

Berdasarkan hasil penelitian. Tingkat kesejahteraan psikologis siswa kelas XI MA Negeri Tanah Laut didominasi oleh kelompok dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi sebanyak 64,4% total sampel, 33,3% dalam kategori sedang dan 3,3% dalam kategori rendah. Adapun tingkat kontrol diri siswa dalam kategori tinggi sebanyak 56,8% dan kategori sedang sebanyak 43,2%. Adapun koefisien korelasi sebanyak 0,301 dengan nilai signifikansi 0,047. dengan menyimpulkan  $0,047 \leq 0,050$  dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kesejahteraan psikologis dengan kontrol diri yang mengartikan bahwa semakin tinggi kesejahteraan psikologis individu semakin tinggi juga kontrol dirinya dan sebaliknya.

**Kata Kunci :** *Kontrol Diri, Kesejahteraan Psikologis*

## ABSTRACT

**Abdul Hafizh Al Afif, 18410224**, The Relationship Between Psychological Welfare and Self-Control for Class XI Students at the Tanah Laut State High School, thesis, Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang, 2022. Supervisor : **Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I**

---

Self-control is one of the self-competencies that must be possessed by every individual, especially in late adolescence. MA Negeri Tanah Laut is an official secondary education level in Indonesia and generally students aged 16-18 years are included in the late teens in developmental psychology where adolescence is often associated with typhoons and storms (strum and drang). followed by emotional characteristics that are less stable and an attitude of resistance and resistance begins to arise. And psychological well-being can help to cultivate positive emotions and reduce depression and adolescent negative behavior.

The purpose of this study was to determine the level of psychological well-being of class XI MA Negeri Tanah Laut students, to determine the level of self-control of class XI MA Negeri Tanah Laut students and to find out whether there was a positive relationship between psychological well-being and self-control in class XI MA Negeri Tanah Laut students.

Quantitative correlation is an approach that aims to find out whether there is a relationship between one variable and one or more other variables, and if there is, how close the relationship is and how significant the relationship is or not. The population in this study were all students of class XI MA Negeri Tanah Laut totaling 176 with a random sampling technique to take a sample of 44 students or as much as 25% of the total population.

The level of psychological well-being of students in class XI MA Negeri Tanah Laut is dominated by groups with high psychological well-being as much as 64.4% of the total sample, 33.3% in the medium category and 3.3% in the low category. The level of self-control of students in the high category was 56.8% and the medium category was 43.2%. The correlation coefficient is 0.301 with a significance value of 0.047. by concluding 0.047 0.050 it can be concluded that there is a positive relationship between psychological well-being and self-control.

**Keywords :** *Self-Control, Psychological Well-being*

## المخلص

عبد الحفيظ العفيف ، 18410224 ، العلاقة بين الرفاه النفسي وضبط النفس لطلبة الصف الحادي عشر في ثانوية تانا لاوت الحكومية ، أطروحة ، كلية علم النفس ، مولانا مالك إبراهيم ، جامعة مالانج الإسلامية M.Pd.I مولادي ، H. الحكومية ، 2022. المشرف: أ.د. دكتور

ضبط النفس هو أحد الكفاءات الذاتية التي يجب أن يمتلكها كل فرد ، خاصة في أواخر مرحلة هو مستوى التعليم الثانوي الرسمي في إندونيسيا **MA Negeri Tanah Laut**. المراهقة وعمومًا يتم تضمين الطلاب الذين تتراوح أعمارهم بين 16 و 18 عامًا في سن المراهقة المتأخرة في علم النفس التنموي حيث غالبًا ما ترتبط المراهقة بالأعاصير والعواصف (مداعبة أوتار الآلة الموسيقية). تليها خصائص عاطفية أقل استقرارًا ويبدأ في الظهور موقف المقاومة والمقاومة. ويمكن أن تساعد الرفاهية النفسية في تنمية المشاعر الإيجابية وتقليل الاكتئاب والسلوك السلبي للمراهقين

كان الغرض من هذه الدراسة هو تحديد مستوى الرفاهية النفسية لطلاب الفصل الحادي عشر ماجستير نيجري تانا لاوت ، لتحديد مستوى ضبط النفس لطلاب الصف الحادي عشر ماجستير نيجري تانا لاوت ومعرفة ما إذا كانت هناك علاقة إيجابية بين الرفاه النفسي وضبط النفس في الصف الحادي عشر ماجستير طلاب نيجري تانا لاوت

المنهج المستخدم في هذا البحث هو البحث الكمي مع منهج الارتباط. الارتباط الكمي هو نهج يهدف إلى معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين متغير واحد ومتغير آخر أو أكثر ، وإذا كان هناك ، ما مدى قرب العلاقة ومدى أهمية العلاقة أم لا. كان المجتمع في هذه الدراسة جميعًا من طلاب البالغ عددهم 176 باستخدام تقنية أخذ **MA Negeri Tanah Laut** الفصل الحادي عشر العينات العشوائية لأخذ عينة من 44 طالبًا أو ما يصل إلى 25 ٪ من إجمالي السكان

**MA** بناء على نتائج البحث. تهيمن على مستوى الرفاهية النفسية لطلاب الصف الحادي عشر مجموعات ذات رفاهية نفسية عالية تصل إلى 64.4 ٪ من إجمالي **Negeri Tanah Laut** العينة ، و 33.3 ٪ في الفئة المتوسطة و 3.3 ٪ في الفئة المنخفضة. وبلغ مستوى ضبط النفس لدى طلاب الفئة العليا 56.8 ٪ والفئة المتوسطة 43.2 ٪. معامل الارتباط 0.301 بقيمة دلالة 0.047. من خلال استنتاج 0.047 0.050 يمكن استنتاج أن هناك علاقة إيجابية بين الرفاه

الكلمات الدالة : السيطرة على النفس ,الراحة النفسية .النفسي وضبط النفس



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

*Self-control* sendiri salah satu kompetensi pribadi yang wajib dimiliki oleh setiap individu. Karena perilaku yang baik, konstruktif dan asertif berbanding lurus dengan kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya. Pengendalian diri yang dimaksud disini adalah bagaimana suatu individu menahan dirinya untuk tidak melakukan perilaku yang melanggar atau bertentangan dengan norma sosial. Karena pada dasarnya pusat dari konsep pengendalian diri ialah kemampuan untuk mengesampingkan atau mengubah tanggapan batin, serta menekan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari tindakan menyimpang. Hal ini sejalan dengan pernyataan Tangney, et al (2004 : 274) “*Central to our concept of self control is the ability to override or change one’s inner responses, as well as to interrupt undesired behavioral tendencies and refrain from acting on them*”.

*Self-control* diperlukan untuk menahan individu agar tidak terlibat dalam pelanggaran norma-norma yang berlaku. Berkelahi, tawuran, perilaku agresif menggunjing hingga berujung pembunuhan biasanya banyak terjadi dikarenakan rendahnya kemampuan kontrol diri. Menurut Mila (2020 : 2) perilaku *self destructive* bersumber dari *self control* yang rendah. Santrock (1998 : 246) menyatakan dua jenis perilaku atau tipe pelanggaran yang muncul akibat rendahnya kontrol diri individu yaitu, tindakan pelanggaran ringan (*status-offenses*) dan pelanggaran berat (*index-offenses*).

Sebagai salah satu dari kompetensi diri yang wajib dimiliki oleh setiap individu, ironisnya di Indonesia sendiri bisa dikatakan kontrol diri setiap individunya dapat dikatakan sangat rendah khususnya kontrol diri (*self control*) pada kalangan remaja akhir dan dewasa awal. Berdasarkan

data dari Badan Pusat Statistik (BPS) data kenakalan remaja di Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan setiap tahunnya. Pada tahun 2013 angka kenakalan remaja di Indonesia mencapai 6325 kasus, sedangkan pada tahun 2014 jumlahnya mencapai 7007 kasus dan 2015 mencapai 7762 kasus.

Badan Pusat Statistik memaparkan bahwa perilaku remaja berubah tingkat dan polanya pada masa remaja dan dewasa awal. Pola kenakalan yang pada awalnya hanya berupa tawuran atau perkelahian antar pelajar atau mabuk minuman keras dapat semakin mengarah pada tindakan-tindakan yang tergolong sebagai tindak kriminalitas seperti pencurian hingga pembunuhan (BPS, 36 : 2013)

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

Adalah rahasia umum bahwa laki-laki lebih agresif daripada perempuan. Hal ini dibuktikan dari sekian banyaknya penelitian yang berbeda dengan indikator yang sama. Penelitian eksperimen yang dilakukan oleh Bandura menguatkan pernyataan bahwa laki-laki lebih agresif daripada perempuan (Gilda, 2015 : 6). Remaja laki-laki pada umumnya melakukan perilaku menyimpang berupa jalan kekerasan, perkelahian, penyerangan, perusakan dan hal lain yang bersifat destruktif dan agresif. Hal ini didukung oleh penelitian Zahra (2011 : 19) yang menyatakan anak laki-laki memiliki resiko yang lebih besar untuk munculnya perilaku yang merusak. Adapun penyimpangan dan agresifitas anak perempuan tidak diwujudkan secara langsung. Bentuknya berupa menyebarkan gosip, perundungan, pengabaian hingga menyebarkan kabar burung.

Tapi bukan berarti remaja perempuan lebih tinggi dalam kontrol dirinya. Sebagai contoh kasus lain adalah perundungan yang dilakukan oleh tujuh remaja putri terhadap seorang gadis belia dikawasan alun-alun kota gresik pada Januari silam. Terduga pelaku adalah pelajar putri yang masih duduk dibangku sekolah menengah pertama (SMP). Korbannya juga remaja putri. Mereka bergantian menendang dan memukul korban.

Berdasarkan beberapa kasus diatas, dapat dikatakan bahwa terjadinya kejadian-kejadian tersebut adalah permasalahan yang kecil dan dapat dihindari. Kasus yang disebutkan merupakan bentuk perilaku negatif yang disebabkan kurangnya kontrol diri pada individu.

Ryff (1995 : 722) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis (*Psychological wellbeing*) adalah pencapaian penuh dari potensi psikologis individu dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan serta diri sendiri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri dan mampu mengendalikan lingkungan.

Prabowo(2016 : 257) dalam penelitiannya menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis dinilai mampu membantu remaja untuk menumbuhkan emosi positif, merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan, mengurangi depresi dan emosi dan perilaku negatif remaja. Kondisi mental yang sehat merupakan usaha sadar dalam mencapai keseimbangan hidup dengan menerima baik dan buruknya kehidupan, serta menyadari potensi dirinya. Sehingga remaja dinilai mampu membantu memberikan kontribusinya pada lingkungan sekitar.

Kesejahteraan psikologis remaja merupakan keseimbangan yang terletak pada citra diri remaja. Dibuktikan dengan adanya periode masa kondisi psikologis yang beraneka ragam meliputi fisik dan kondisi psikologis. Dengan kondisi mental yang sehat. Individu dapat melakukan penguasaan lingkungan yang membuatnya memikirkan dan memperkirakan setiap tindakan yang akan dilakukan dan dapat memetik

hikmah dari setiap kejadian dan pengalaman yang dialami. Sehingga individu cenderung lebih mudah untuk mengontrol dirinya.

Hal ini didukung oleh penemuan Akhtar (2010 : 9) bahwa kesejahteraan psikologis (*Psychological wellbeing*) dapat membantu remaja menumbuhkan emosi positif, merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan, mengurangi depresi dan emosi negatif remaja. Dengan kata lain, kesejahteraan psikologis dapat menumbuhkan emosi positif dan mengurangi emosi negatif.

Adapun kontrol diri adalah salah satu upaya menahan emosi negatif dan mengarahkannya menuju perilaku yang positif agar dapat menjalin hibingan positif yang mana merupakan salah satu aspek dari kesejahteraan psikologis. Jadi, dapat dikatakan bahwa kesejahteraan psikologis dapat mempengaruhi kontrol diri pada remaja.

Masa remaja, merupakan segmen yang paling penting dalam siklus perkembangan individu dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan pada perkembangan menuju masa dewasa yang sehat (Yusuf 2014). Dengan kata lain masa remaja merupakan masa yang sangat krusial. Karena dalam masa inilah yang akan membentuk pribadi individu dimasa dewasanya nanti. Salzman dan Pikunas (1976 : 76). Masa remaja ditandai dengan adanya : (1) berkurangnya sikap bergantung kepada orang tua menuju sikap yang lebih mandiri; (2) berkembangnya minat seksualitas; (3) bertambahnya kecenderungan untuk merenung atau memerhatikan diri sendiri, nilai-nilai etika dan isu-isu moral.

Pada masa transisi inilah, emosi remaja kurang stabil. Bisa dikatakan masa ini sebagai masa topan dan badai (*strum and drang*), yaitu periode yang mana remaja berada dalam dua situasi antara kegoncangan, penderitaan asmara dan pemberontakan dengan otoritas orang dewasa, dengan ciri-ciri sering dan meulai timbul sikap untuk menentang dan melawan, terutama dengan orang-orang dekat misalnya orang tua, guru dan sebagainya.

Tugas perkembangan pada masa remaja menuntut perubahan yang besar dalam pola pikir, sikap dan perilaku remaja tersebut. Tugas-tugas perkembangan fase remaja ini sangat berkaitan dengan perkembangan kognitifnya yakni, fase operasional formal. Kematangan pada fase ini sangat membantu kemampuan dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangan tadi dengan baik. Untuk memenuhi dan melaksanakan tugas-tugas inilah *self control* hadir sebagai salah satu kemampuan individu dalam membantu mengatur dan memperkuat perkembangan remaja menuju masa dewasa yang sehat.

Dalam lingkungan sekolah, kontrol diri dibutuhkan sebagai sarana mendisiplinkan diri dan melatih diri untuk bertanggung jawab baik dalam lingkungan maupun diri sendiri. Ada banyak sekali hal-hal sederhana yang menjadi faktor keberhasilan proses belajar namun kurang diperhatikan oleh siswa salah satunya adalah kontrol diri. Kontrol diri pada siswa sangat berpengaruh untuk membentuk kepribadian siswa dan melatih individu agar lebih dapat bersikap dan berpikir positif, bertindak atas nilai-nilai norma yang berlaku, sadar akan tanggung jawab dan lain sebagainya. Kontrol diri ini menyangkut dengan seberapa kuat individu dalam memegang nilai dan kepercayaan ketika menghadapi situasi yang tidak diinginkan.

Menurut Harlod (1967 : 86) siswa yang belum mencapai kematangan berpikir pada umumnya banyak ditemui pada siswa SMP sampai dengan SMA atau SMK. Kematangan berpikir juga dapat dipengaruhi oleh kontrol diri. Karena dengan adanya kontrol diri yang baik. Siswa dapat memiliki tanggung jawab dan berupaya sebaik mungkin untuk mengontrol dirinya agar terhindar dari masalah atau situasi yang tidak diinginkan olehnya. Tidak mudah terpancing dan berpikir jauh akan konsekuensi kedepan.

Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah jenjang pendidikan menengah pada pendidikan formal di Indonesia yang dilaksanakan setelah lulus dari sekolah menengah pertama (SMP) Atau sederajat. Jenjang pendidikan dimulai dari kelas 10 sampai kelas 12 dengan siswa yang

umumnya berusia 15-18 tahun. Yang mana usia ini masuk pada masa remaja akhir. Yaitu masa remaja yang bermula dari 16 tahun sampai 18 tahun.

Madrasah Aliyah (MA) adalah jenjang pendidikan menengah pada pendidikan resmi di Indonesia. Sederajat dengan Sekolah Menengah Atas (SMA) namun pengelolaan dilakukan sepenuhnya oleh Kementerian Agama. Pendidikan Madrasah Aliyah ditempuh dalam waktu 3 tahun dimulai dari kelas X sampai kelas XII. Sama halnya Sekolah Menengah Atas (SMA) pada tahun kedua siswa Madrasah Aliyah (MA) memilih salah satu dari 4 jurusan yang ada antara lain. Ilmu Alam, Ilmu Sosial, Ilmu Keagamaan Islam dan Bahasa. Lulusan Madrasah Aliyah mampu melanjutkan pendidikan ke Perguruan Tinggi (PTN/PTS), Perguruan Tinggi Agama Islam (PTAIN/PTAIS) atau langsung mendapatkan pekerjaan. Kurikulum Madrasah Aliyah sama dengan kurikulum Sekolah Menengah Atas. Hanya saja dalam Madrasah Aliyah terdapat porsi yang lebih banyak mengenai pendidikan agama Islam. Bukan hanya mengajarkan mata pelajaran umum, tapi juga menambahkan pelajaran-pelajaran agama Islam lain seperti Al-qur'an dan Hadits, Aqidah dan Akhlak, Fiqh, Sejarah Hukum Budaya Istiadat Islam, dan Bahasa Arab. Pelajar Madrasah Aliyah umumnya berusia 16-18 tahun yang mana termasuk dalam kategori remaja akhir dalam psikologi perkembangan.

Seperti kebanyakan sekolah pada umumnya. Para siswa MA Negeri Tanah Laut sendiri berasal dari latar belakang keluarga yang beragam. Mulai dari keluarga yang memperhatikan dan memberikan kasih sayang yang cukup dan dalam batas wajar, keluarga yang terlalu menyayangi dan cenderung memanjakan, keluarga yang menuntut anak untuk bersikap lebih kuat dan dewasa sampai keluarga dengan pola asuh seenaknya dan menyerahkan pendidikan sepenuhnya ke Madrasah. Data ini didapatkan setelah melakukan perbincangan singkat kepada beberapa siswa dan siswi MA Negeri Tanah Laut. Belum lagi dengan lingkungan pertemanan yang kurang bisa dijangkau baik dari tenaga pendidik MA Negeri Tanah Laut maupun orang tua sekalipun. Sehingga ada beberapa siswa yang terpengaruh untuk melakukan hal-hal yang dibilang dapat merugikan diri

mereka sendiri. Salah satunya adalah bolos sekolah dengan alasan yang tidak jelas.

Pada hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan salah satu tenaga pengajar di MA Negeri Tanah Laut. Masih banyak ditemukannya pelanggaran-pelanggaran mulai dari pelanggaran ringan seperti cara berpakaian tidak rapi atau memakai sandal kesekolah sampai pelanggaran berat seperti bolos sekolah atau berduaan dengan lawan jenis dilingkungan sekolah.

Definisi Chaplin terhadap *Self-control* sebagai kemampuan membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangai impuls-impuls atau tingkah laku impulsif (Kartono,2002 : 9). *Self-control* memiliki peran untuk mencegah individu berperilaku impulsif agar tidak melanggar standar perilaku. *Self control* dapat membuat individu menampilkan perilaku yang sesuai dengan tuntutan lingkungannya sehingga tidak akan menimbulkan keresahan dalam berhubungan dengan dirinya sendiri dan orang lain.

Individu dapat melakukan kontrol diri apabila individu tersebut merasa sejahtera secara psikologis. Kesejahteraan psikologis (*Psychological wellbeing*) merupakan kondisi psikologis dari setiap individu yang berfungsi dengan baik dan positif (Ratna,2019 : 55)

Dari beberapa pendapat para ahli diatas, peneliti menyimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis (*Psychological wellbeing*) menjadi salah satu yang mempengaruhi kontrol diri. Hal tersebut dibuktikan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya bahwa kesejahteraan psikologis dapat membantu untuk menumbuhkan emosi positif dan mengurangi perilaku negatif (prabowo, 2016 : 257).

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan, peneliti ingin melihat apakah ada hubungan yang signifikan antara kesejahteraan psikologis (*Psychological wellbeing*) dengan kontrol diri pada siswa kelas XI MA Negeri Tanah Laut.

**B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana tingkat kontrol diri pada siswa kelas XI MA Negeri Tanah Laut?
2. Bagaimana tingkat kesejahteraan psikologis pada siswa kelas XI MA Negeri Tanah Laut ?
3. Adakah hubungan antara kesejahteraan psikologis terhadap kontrol diri Siswa kelas XI MA Negeri Tanah Laut ?

**C. Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui tingkat kontrol diri siswa kelas XI MA Negeri Tanah Laut
2. Mengetahui tingkat kesejahteraan psikologis siswa kelas XI MA Negeri Tanah Laut.
3. Membuktikan adanya hubungan antara kesejahteraan psikologis terhadap kontrol diri siswa kelas XI MA Negeri Tanah Laut.

**D. Manfaat Penelitian****1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih dalam keilmuan psikologi khususnya dalam ranah psikologi sosial khususnya.

**2. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai sumber rujukan mengenai ada atau tidaknya hubungan antara kesejahteraan psikologis terhadap kontrol diri pada MA Negeri Tanah Laut.



## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Kontrol Diri

##### 1. Definisi Kontrol Diri

Berk (1995 : 53) menyatakan bahwa *Self control* merupakan kemampuan individu untuk menghambat atau mencegah suatu impuls untuk muncul dalam bentuk tingkah laku yang melanggar atau bertentangan dengan standar moral dan norma yang berlaku. Adapun definisi kontrol diri menurut Goldfried dan Merbaum (1973 : 10) adalah suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan bahkan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif.

Sebagaimana Logue (1995 : 7) memaknai *Self control* sebagai suatu pilihan tindakan yang akan memberikan manfaat lebih besar dengan cara menunda kepuasan sesaat, "*Self control as the choice of the large, more delayed outcome*". Individu dengan kontrol diri yang rendah cenderung kesulitan dalam menolak kesenangan yang bisa dibidang sebagai kesenangan sesaat yang sudah jelas memberikan dampak buruk dan konsekuensi yang berat dikemudian hari. Sebaliknya individu dengan kemampuan kontrol diri yang baik cenderung mampu untuk menentukan hal-hal yang sekiranya memiliki manfaat bagi dirinya dan memberikan dampak yang lebih positif untuk kehidupannya walaupun dia harus mengesampingkan kesenangan yang sesaat tadi.

Adapun definisi Chaplin (Kartono, 2002 : 9 ) mengenai *Self control* yakni sebagai kemampuan untuk membimbing tingkah laku dan menekan impuls-impuls yang dapat mengarah pada tingkah laku impulsif. Adapun peran *Self Control* tidak lain untuk mencegah individu berperilaku impulsif agar tidak melanggar standar norma yang berlaku dilingkungan masyarakat. *Self control* dapat membuat individu lebih menampilkan perilaku yang sesuai dengan tuntutan lingkungan, sehingga individu tidak akan

menimbulkan keresahan dalam berhubungan dengan dirinya sendiri dan orang lain.

Berdasarkan paparan yang dikemukakan para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa *Self control* merupakan kemampuan individu yang berfungsi untuk mencegah, mengatur, dan mengelola dorongan dalam diri agar tidak melanggar standar moral yang berlaku dilingkungan masyarakat dan mendapatkan manfaat yang lebih besar.

## 2. Jenis-Jenis Kontrol Diri

Block & Block dalam Lazarus (1976 : 255) menjelaskan ada tiga jenis *Self Control* yakni:

### a. *Over control*

Kontrol diri individu yang terlalu berlebihan sehingga individu dengan jenis kontrol diri seperti ini cenderung mengalami kesulitan dalam mengekspresikan dirinya dalam merespon segala situasi yang dihadapinya.

### b. *Under control*

Kontrol diri individu yang cenderung untuk melepaskan impuls secara bebas atau tanpa perhitungan dan pemikiran terlebih dahulu. kontrol diri seperti ini menyebabkan individu akan sangat rentan lepas kendali dalam berbagai hal dan mengakibatkan kesulitan untuk mempertimbangkan pengambilan keputusan secara bijaksana.

### c. *Appropriate control*

merupakan pengendalian impuls secara tepat. *Appropriate control* sangat dibutuhkan individu agar mampu berhubungan secara tepat dengan diri dan lingkungannya serta mampu untuk mempertimbangkan berbagai keputusan dengan bijaksana. Jenis kontrol diri seperti ini tentunya akan memberikan manfaat bagi individu karena mampu untuk mengendalikan impuls yang cenderung menghasilkan dampak negatif yang lebih kecil

### 3. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Aspek-aspek *Self control* dapat digunakan sebagai tolak ukur atau indikator dalam mengukur tingkat kemampuan kontrol diri individu. Averill (1973 : 286) menjelaskan, terdapat tiga aspek *Self control* yakni *behavioral control*, *cognitif control*, dan *decisional control*.

#### a. *Behavioral Control* (Kontrol Perilaku)

Kemampuan individu untuk mengendalikan dirinya sendiri dalam suatu kondisi yang menurutnya tidak nyaman. Ada dua komponen dalam mengatur kontrol perilaku ini. Yang pertama adalah kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) yaitu kemampuan individu untuk mengatur siapa yang harus mengendalikan situasi dan kondisi. Ada dua pilihan yaitu individu itu sendiri yang bertekad untuk mengendalikan kondisi atau mengikuti alur yang sudah dibuat oleh lingkungan atau sumber eksternal. Dan kemampuan memodifikasi perilaku (*stimulus modifiability*), yaitu kemampuan untuk memahami kapan dan bagaimana menghadapi stimulus atau kondisi yang tidak diinginkan oleh individu tersebut.

#### b. *Cognitif Control* (Kontrol Kognitif)

Merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan pola pikirnya dalam situasi dan kondisi yang tidak dia inginkan. Adapun cara individu tersebut dalam mengendalikan pola pikirnya adalah dengan menilai, menginterpretasi dan menghubungkan suatu kejadian satu persatu dalam suatu kerangka berfikir kemudian menyimpulkan keadaan yang dihadapi apakah mengancam atau tidak kemudian memikirkan cara agar mampu mengatasi kondisi tadi. Ada dua komponen dalam mengontrol pola pikir (*cognitive control*) pertama adalah *information gain* (penggalian informasi) dan yang kedua adalah *appraisal* (penilaian). Dengan

mengumpulkan informasi dari situasi tersebut individu mampu untuk menafsirkan suatu keadaan tadi untuk dirinya.

c. *Decisional Control* (Mengontrol Keputusan)

Merupakan kemampuan individu untuk memodifikasi perilakunya sesuai dengan situasi dan kondisi yang saat itu sedang dia hadapi. Kontrol ini sangat berfungsi dalam menentukan pilihan. Baik itu merupakan pilihan yang baik baginya ataupun buruk sekalipun.

#### **4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Kontrol Diri**

Menurut Ghufron & Risnawita (2016 : 32) 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.

### **B. Kesejahteraan Psikologis**

#### **1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis**

Kementrian Koordinator Kesejahteraan Rakyat pernah mengutarakan arti sejahtera yaitu kondisi dimana kebutuhan dasar masyarakat seperti sandang, pangan, papan, pekerjaan, pendidikan dan sebagainya sudah terpenuhi baik cukup maupun berlebih (Azahary, 1995 : 21). Konsep

kesejahteraan psikologis yang ditawarkan Ryff juga tidak jauh beda dari pernyataan diatas.

Ryff menggunakan beberapa teori psikologi klinis untuk mengaitkan teori kesejahteraan psikologis diantaranya yakni konsep aktualisasi diri Abraham Maslow, konsep kematangan yang diambil dari Allport, *fully functioning* Rogers, dan konsep individuasi dari Jung. Selain itu juga ada beberapa konsep lain yang diambil dari teori perkembangan khususnya psikososial juga konsep mengenai kesehatan mental (Ramdhani.2009 : 16).

*Psychological Well-being* (PWB) merupakan bentuk refleksi dari kebahagiaan (*happiness*), keseimbangan emosional (*emotional well-being*) dan kesehatan mental positif. Keseimbangan emosional dapat dikaitkan dengan pola pikir dan perhatian untuk mereduksi perasaan depresi, kecemasan maupun frustrasi, serta untuk meningkatkan kemampuan individu untuk lebih tenang (*relax*), meningkatkan harapan hidup serta mampu menjalani kehidupan dengan rasa bahagia (Lakoy,2009 : 42).

Definisi Ryff (1995 : 725) tentang *Psychological Well-being* sendiri adalah sebuah kondisi ketika individu memiliki sikap yang positif bagi dirinya dan orang lain. Mampu mengambil keputusan dan mengatur tingkah lakunya sendiri sesuai dengan norma yang berlaku, mampu menciptakan dan mengatur lingkungan yang cocok dengan apa yang dibutuhkannya. Memiliki tujuan dan makna hidup serta memiliki keinginan menjadi manusia yang dinamis yang tidak pernah berhenti belajar dan mengembangkan dirinya.

Ryff & Keyes dalam jurnal ilmiahnya yang berjudul "*The Structure of Psychological Well-Being Revisited*" (1995:725) menyebutkan tentang dua fungsi positif yang dimiliki manusia dan berguna untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Pertama adalah kemampuan individu dalam membedakan hal positif dan negatif yang sekiranya mampu untuk memberikan pengaruh terhadap arti kebahagiaan yang dimilikinya. Yang kedua adalah bagaimana individu tersebut mampu menekankan kepuasan hidup sebagai kunci utama kesejahteraan.

*Psychological well-being* dapat dikatakan sebagai kemampuan individu dalam menerima dirinya sendiri dalam artian bersikap positif dengan dirinya, kemudian mampu bersikap positif terhadap orang lain sehingga mampu membentuk hubungan yang hangat dan intim didasari dengan rasa kasih dan sayang, mampu bersikap mandiri terhadap tekanan serta peran sosial yang ia tempuh, memiliki tujuan dan makna hidup yang berarti serta mampu mengembangkan potensinya sebagai manusia yang dinamis dan tidak pernah berhenti belajar.

Ryff (1995 : 722) menjelaskan tentang kesejahteraan psikologis yang baik tidak hanya dilihat saat individu tersebut bebas dari segala indikator penyakit (patologis) mental yang negatif seperti kecemasan dan depresi atau individu tersebut telah sampai kepada kebahagiaan yang ia kejar sedari awal. Tetapi kepemilikan akan kemampuan penerimaan diri dan hubungan yang baik terhadap diri sendiri maupun orang lain, bersikap otonom, selalu memiliki orientasi hidup yang terarah dan bermakna serta selalu memiliki prinsip untuk mengembangkan potensi yang ada pada dirinya.

Individu dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis apabila individu tadi memiliki kemampuan untuk menilai diri sendiri secara positif, bertindak secara otonom, menguasai lingkungan, memiliki tujuan dan makna hidup, serta mengalami perkembangan kepribadian (A. Daniella B.B 2012: 2-3). Secara umum *psychological well-being* dapat diartikan sebagai sebuah rasa kesejahteraan yang mana hal itu dikaitkan dengan rasa bahagia, mental yang sehat dan kesehatan fisik yang bisa dilihat dari pemenuhan kebutuhan dasar manusia itu sendiri seperti sandang, pangan, papan, pendidikan, pekerjaan dan sebagainya.

Dari penjelasan beberapa definisi diatas peneliti mampu menyimpulkan bahwa *Psychological Well-being* adalah kemampuan individu dalam bersikap positif untuk dirinya dan orang lain, bersikap tegas dan mandiri terhadap dirinya sendiri sehingga mampu menentukan keputusan dan tingkah lakunya sendiri, kemudian mampu mengendalikan

lingkungan yang ada agar tidak mudah terjerumus kedalam hal-hal yang kurang bermanfaat (memiliki prinsip), mampu membuat hidup lebih bermakna serta memiliki intensi untuk selalu mengembangkan potensi yang ada pada diri individu tersebut.

## **2. Dimensi-Dimensi Kesejahteraan Psikologis**

Ryff (1995 : 722) mengembangkan kesejahteraan psikologis menjadi enam dimensi yang akan dijabarkan sebagai berikut yakni :

### **a. Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)**

Dapat juga dikatakan sebagai kemampuan individu dalam bersikap positif terhadap dirinya sendiri. Menerima kehidupan yang ia jalani, mencintai kehidupan yang telah diberikan kepadanya dengan sepenuh hati, menjadikan masa lalu yang kelam sebagai pembelajaran dan mampu menumbuhkan sikap toleransi akan frustrasi atau depresi terhadap masa lalu tadi.

Penerimaan diri ini juga sering dikaitkan sebagai rasa percaya diri. Individu selalu bisa menjalani kehidupannya dengan emosi-emosi positif, penuh rasa syukur dan mencintai dirinya sendiri apa adanya. Mencintai dirinya dengan melakukan kegiatan-kegiatan bermanfaat agar senantiasa dikelilingi oleh energi positif dalam lingkungannya. Dengan begitu, maka individu mampu meningkatkan kualitas dirinya menjadi lebih baik lagi.

### **b. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relationship With Others*)**

Ini berkaitan dengan kemampuan interpersonal yang baik dengan orang lain, hubungan interpersonal yang berdasarkan kepercayaan, perasaan empati, cinta dan kasih sayang yang kuat. Semakin individu mampu dalam membina hubungan interpersonal, maka individu tersebut menunjukkan akan perhatian terhadap orang lain, empati, kasih sayang, jalinan keintiman dengan orang lain, pemahaman yang kuat akan konsep memberi dan menerima dalam membangun sebuah hubungan.

Sebaliknya, individu dengan hubungan interpersonal yang kurang baik, individu akan merasa terisolasi, kurang mampu untuk bersikap terbuka, kurang mampu bersikap hangat, dan tidak bisa memberikan perhatian terhadap kesejahteraan orang lain dan tidak bersedia untuk berkompromi dalam mempertahankan hubungan yang penting dengan orang lain.

c. Otonomi (*Autonomy*)

Kemampuan ini lebih berfokus pada bagaimana individu mampu menentukan jalan hidupnya sendiri tanpa pengaruh eksternal yang kuat. Memiliki prinsip hidup yang matang sehingga mampu untuk mengontrol dan memodifikasi perilaku atas dasar pemikiran individu itu sendiri tanpa adanya kendali dan pengaruh orang lain.

d. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Adalah kemampuan untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan situasi dan kondisi psikis individu atau bias dikatakan sebagai lingkungan yang *comfortable*. Individu dengan penguasaan lingkungan yang tinggi cenderung mempunyai rasa menguasai, berkompeten dalam mengatur lingkungannya, mampu untuk mengontrol segala kegiatan eksternal yang cenderung kompleks, mampu menggunakan kesempatan yang di tawarkan dalam lingkungan secara efektif dan mampu memilih atau menciptakan konteks lingkungan yang sesuai nilai pribadinya.

Adapun sebaliknya penguasaan lingkungan yang rendah akan membuat individu kesulitan dalam mengembangkan lingkungan sekitar, kurang mampu untuk menyadari kesempatan yang di tawarkan di lingkungan dan kurang memiliki kontrol terhadap dunia di luar diri individu tersebut.

e. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Individu dapat dikatakan memiliki tujuan hidup yang baik apabila memiliki tujuan dan makna hidup yang berarti, merasa memiliki arti tersendiri dari pengalaman hidup masa lalu, kini dan nanti, percaya pada kepercayaan yang tentunya dapat memberikan arah hidup dan memiliki



cita-cita atau tujuan dalam hidupnya. Sebaliknya, individu yang tidak memiliki tujuan hidup hanya memiliki sedikit keinginan dan cita-cita atau bias dibidang hanya keinginan sederhana saja, memiliki arah kehidupan yang kurang jelas dan tidak melihat atau belajar dari pengalamannya di masa lalu serta tidak memiliki bakat atau bahkan keinginan untuk berkembang menjadi lebih berarti.

f. **Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)**

Pertumbuhan pribadi adalah tingkat kemampuan individu dalam pengembangan potensi secara kontinyu atau terus menerus, tumbuh dan memperluas diri sebagai manusia. Kemampuan ini merupakan motivasi atau keinginan dari dalam individu untuk terus memperkuat kondisi internalnya. Dalam individu itu sendiri terdapat suatu kekuatan yang terus berjuang dan melawan rintangan eksternal, sehingga pada akhirnya individu terus berjuang demi meningkatkan kesejahteraan dari pada sekedar memenuhi aturan moral.

dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis ini memiliki enam dimensi yang bisa dijadikan sebagai indikator untuk alat ukur penelitian Adapun indikator tersebut antara lain; penerimaan akan dirinya, terciptanya hubungan yang baik dengan lingkungannya, sikap otonomi, juga penguasaan lingkungannya, mempunyai tujuan hidup dan mempunyai pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan.

**3. Faktor-Faktor Kesejahteraan Psikologis**

a. **Usia**

Menurut Ryff (1995 : 724), ada perbedaan antara usia dengan kesejahteraan psikologis. Hal ini kemudian dibuktikan oleh Lakoy (2009 : 41), yang menemukan adanya beberapa dimensi kesejahteraan psikologis, seperti penguasaan lingkungan dan otonomi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia.

b. **Jenis Kelamin**

Menurut Ryff (1995 : 724), perbedaan jenis kelamin mempengaruhi aspek-aspek kesejahteraan psikologis. Bahwa perempuan memiliki

kemampuan yang lebih tinggi dalam membina hubungan yang lebih positif dengan orang lain serta memiliki pertumbuhan pribadi yang lebih baik dari pada pria (Lakoy, 2009 : 40).

c. Status Sosial Ekonomi

Menurut Ryff (1995 : 724) dan dibuktikan kembali oleh Lakoy (2009 : 39), mengatakan bahwa perbedaan kelas sosial ekonomi memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis individu. Di temukan kesejahteraan psikologis yang tinggi pada individu yang memiliki status pekerjaan yang tinggi. Kesejahteraan psikologis berkaitan dengan tingkat penghasilan, status pernikahan, dan dukungan sosial. Menurutnya individu dengan tingkat penghasilan yang tinggi berstatus menikah dan memperoleh dukungan sosial akan memperoleh kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.

d. Budaya

Ryff (1995 : 724) dan (Lakoy,2009 : 39) menyatakan bahwa ada perbedaan kesejahteraan psikologis antara masyarakat yang berbudaya timur dan barat. Aspek penerimaan diri dan otonomi lebih dimiliki oleh mayoritas keluarga barat, sementara untuk aspek hubungan positif dengan orang lain lebih dimiliki oleh mayoritas timur dengan orientasi budaya yang kolektif dan memiliki rasa kekeluargaan yang tinggi.

e. Dukungan Sosial

Dukungan sosial sering kali dikaitkan dengan rasa nyaman, perhatian, penghargaan dan hal-hal positif lain yang hanya bisa didapatkan melalui orang lain. (Lakoy,2009 : 39) dukungan sosial dinilai mampu menimbulkan perasaan dicintai,dihargai,dan diperhatikan serta dihargai sebagai bagian dari masyarakat yang mana ia hidup didalamnya.

f. Daur Hidup Keluarga

Sejumlah peneliti telah melakukan studi dengan menggunakan indikator kesejahteraan psikologis seperti konsep diri, kesehatan mental dan kepuasan hidup, untuk mempelajari hubungan antara

daur hidup keluarga dengan kesejahteraan psikologis dari anggota keluarga (Lakoy,2009 : 39).

### **C. Kesejahteraan Psikologis Dan Kontrol Diri Dalam Perspektif Islam**

#### **1. Kesejahteraan Psikologis**

##### **a. Telaah Teks Psikologi Tentang Kesejahteraan Psikologis**

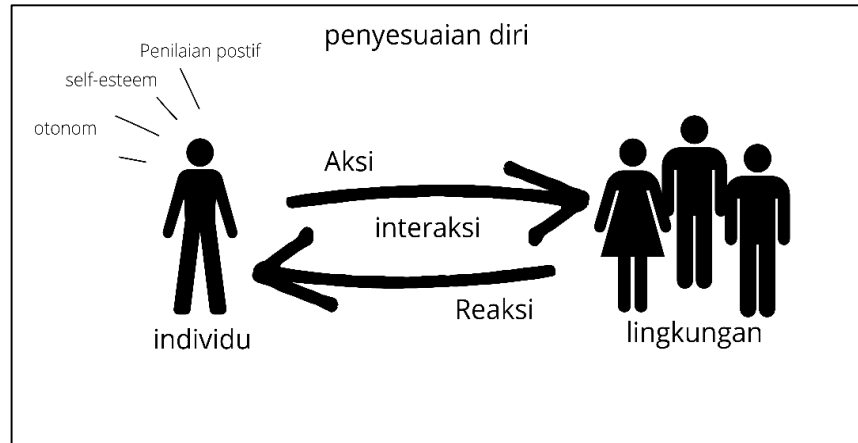
##### **1) Sampel Teks Psikologis**

- a) Ryff (1989 : 719) menjelaskan tentang kesejahteraan psikologis yang baik tidak hanya dilihat saat individu tersebut bebas dari segala indikator penyakit (patologis) mental yang negatif seperti kecemasan dan depresi atau individu tersebut telah sampai kepada kebahagiaan yang ia kejar sedari awal. Tetapi kepemilikan akan kemampuan penerimaan diri dan hubungan yang baik terhadap diri sendiri maupun orang lain, bersikap otonom, selalu memiliki orientasi hidup yang terarah dan bermakna serta selalu memiliki prinsip untuk mengembangkan potensi yang ada pada dirinya.
- b) Individu dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis apabila dirinya memiliki penilaian positif terhadap diri sendiri, mampu bertindak secara otonomi, menguasai lingkungannya, memiliki tujuan dan makna hidup, serta mengalami perkembangan kepribadian (Daniella 2012: 2-3)
- c) Menurut Corsini (2002 : 363), pengertian well-being adalah suatu keadaan subyektif yang baik, termasuk kebahagiaan, selfesteem, dan kepuasan dalam hidup.
- d) Umumnya, well-being berhubungan dengan hubungan personal, interaksi sosial, dan kepuasan hidup (Hoyer & Roodin, 2003 : 125).
- e) Kesejahteraan psikologis yang tinggi berkaitan dengan sedikitnya gejala ketidaksehatan mental, fungsi sosial yang lebih positif, relasi interpersonal yang lebih tinggi, kesehatan

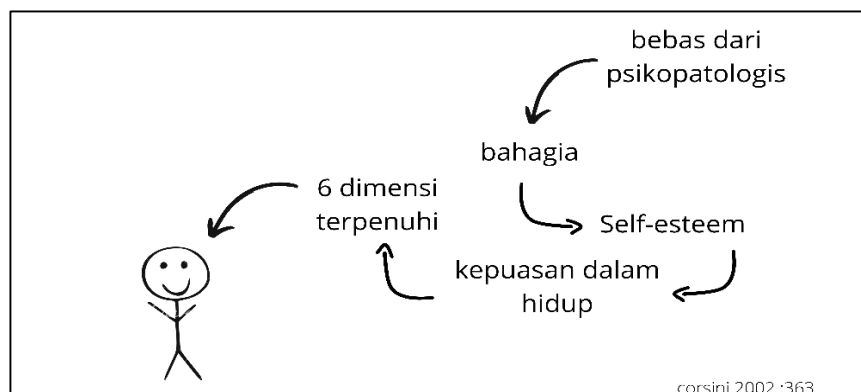
yang lebih baik, karakteristik dan kemampuan beradaptasi yang lebih baik, dan kemampuan kognitif yang lebih baik (Huppert 2009 : 150)

- f) Kesejahteraan psikologis yang baik mampu membimbing perilaku remaja menjadi lebih kreatif dan mudah memahami segala yang dilakukannya. Sebaliknya dengan kesejahteraan psikologis yang buruk akan berdampak pada kurangnya pengembangan potensi dan perilaku mudah menyerah (Bartram & Boniwell, 2007 : 478).
- g) orang yang bahagia mampu untuk menjalani kehidupan lebih baik dari orang yang kurang bahagia. Lebih produktif, mudah terlibat dalam kegiatan social positif serta cenderung memiliki pendapatan yang tinggi (Diener, Judge, Thoresen, Bono, & Patton dalam Huppert, 2009 : 139).
- h) kesejahteraan psikologis bermula dari pandangan hidup manusia yang penuh tantangan dalam setiap fase dalam siklusnya (ryff & singer 1995 : 21)
- i) Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi cenderung lebih mampu dalam mendapatkan dukungan, bahagia dan puas dengan kehidupannya. (Hamburger, 2009)
- j) Schultz ( 1999 : 199), menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis sebagai fungsi positif pada diri individu, yang memiliki arah dan tujuan yang jelas untuk dicapai.

## 2) Pola Teks Kesejahteraan Psikologis

**Gambar 2.1****Figur I pola kesejahteraan psikologis dalam masyarakat**

Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung memiliki kemampuan penyesuaian diri yang tinggi. Hal ini dikarenakan individu mampu mengatur lingkungan yang ia hadapi. Inisiatif untuk berinteraksi didapatkan dari sikap otonom yang dimilikinya. (Ryff 1889 : 722)

**Gambar 2.2****Figur II pola kesejahteraan psikologis individu**

Individu dapat dikatakan sejahtera apabila individu telah mampu memenuhi 6 dimensi yang telah disebutkan diatas disamping telah bebas dari patologis (Corsini 2002 : 363)

## 3) Analisis Komponen Teks Psikologi Kesejahteraan Psikologis

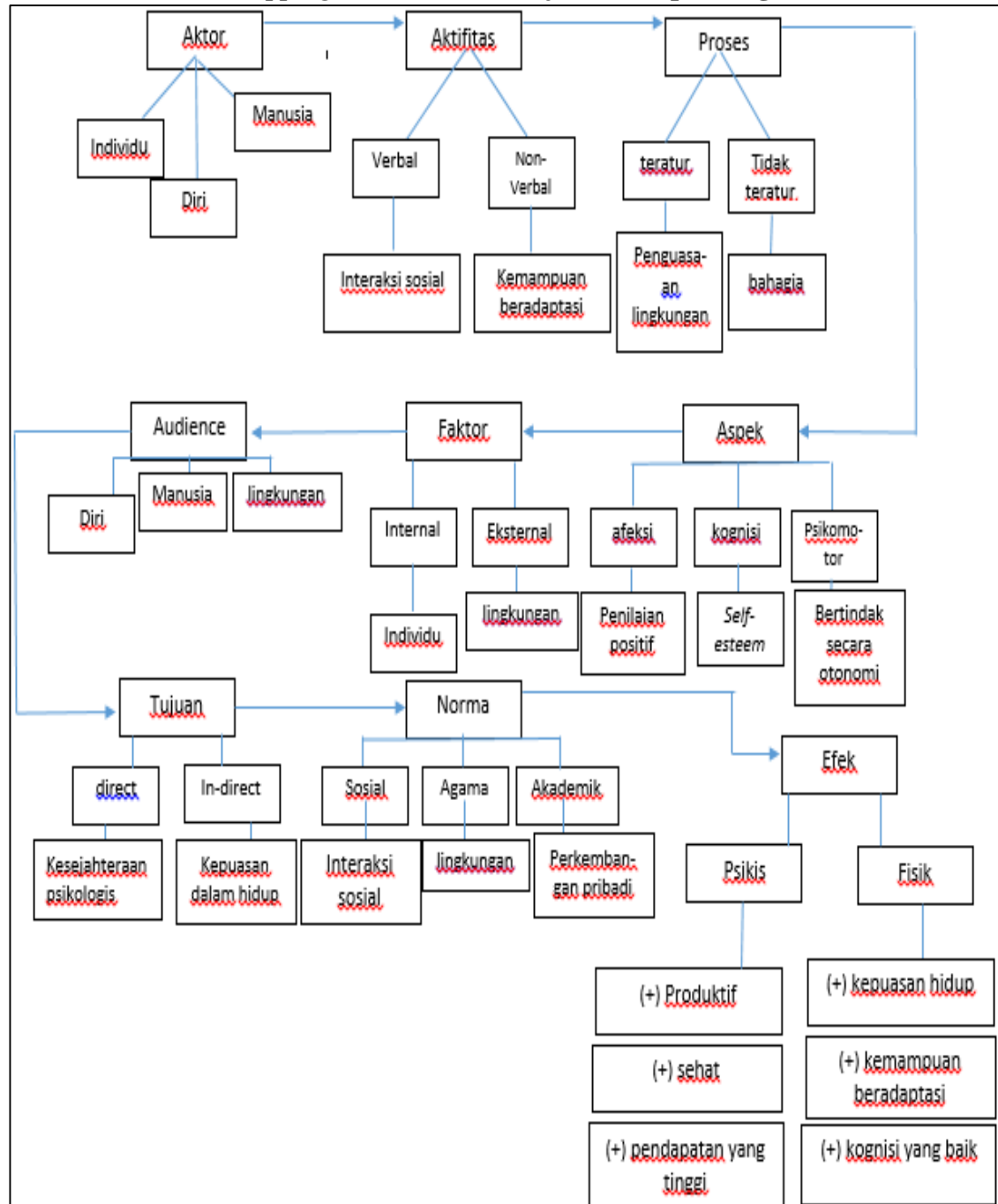
**TABEL 2.1****Analisis Komponen Teks Psikologi Variabel Kesejahteraan Psikologis**

<b>No</b>	<b>Komponen</b>	<b>Kategori</b>	<b>Deskripsi</b>
<b>1</b>	Aktor	Individu	Individu
		Partner	Diri
		Massa	Manusia
<b>2</b>	Aktifitas	Verbal	Interaksi sosial
		Non-Verbal	Kemampuan beradaptasi
<b>3</b>	Proses	Teratur	Penguasaan lingkungan
		Tidak Teratur	Bahagia
<b>4</b>	Aspek	Afeksi	Penilaian positif
		Kognisi	<i>Self-esteem</i>
		Psikomotor	Bertindak secara otonomi
<b>5</b>	Faktor	Internal	Individu
		Eksternal	Lingkungan
<b>6</b>	Audience	(1)	Diri
		(2)	Manusia, orang
		(3)	Lingkungan
<b>7</b>	Tujuan	<i>Direct</i>	Kesejahteraan Psikologis
		<i>In-direct</i>	Kepuasan dalam hidup, mampu beradaptasi dengan baik
<b>8</b>	Norma	Sosial	Interaksi sosial
		Agama	lingkungan
		Akademik	Perkembangan pribadi
<b>9</b>	Efek	Fisik	(+) Produktif, (+) kesehatan yang baik, (+) pendapatan yang tinggi, (-) tidak mampu mengembangkan potensi diri
		Psikis	(+) kepuasan hidup, (+) kemampuan adaptasi yang baik, (+) kemampuan kognitif yang baik, (-) kecemasan, (-) mudah menyerah,

*Sumber : Diadaptasi dari beberapa definisi diatas dan sampel*

4) *Mind Mapping* Kesejahteraan Psikologis

Gambar 2.3

**Mind Mapping** analisis teks kesejahteraan psikologis

Sumber : diadaptasi dari analisis komponen teks psikologi tentang kesejahteraan psikologis

5) Rumusan Konspetual Teks Komponen Psikologi Kesejahteraan Psikologis

a) Rumusan global komponen teks kesejahteraan psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan bentuk dari kebahagiaan-kebahagiaan yang dicapai saat individu merasa bebas dari segala bentuk kesehatan mental negatif seperti kecemasan dan lain lain. Karena orang yang bahagia biasanya memiliki tendensi untuk lebih produktif dalam hidupnya, sering terlibat dalam interaksi sosial positif serta memiliki pendapatan yang tergolong tinggi.

b) Rumusan partikular komponen teks kesejahteraan psikologis

Seseorang akan dikatakan sejahtera jika individu tersebut memiliki kemampuan interaksi sosial dan mampu beradaptasi dengan baik, mampu menguasai atau menciptakan lingkungan baru yang sesuai dengan nilai pribadi yang dipegangnya, memiliki *self-esteem*, bertindak secara otonomi dalam lingkungan serta memiliki penilaian positif dirinya dan orang lain.

b. Telaah Teks Islam Kesejahteraan Psikologis

1) Sampel Teks Islam

a) Penerimaan Diri

مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ  
 وَأَرْسَلْنَاكَ لِلنَّاسِ رَسُولًا وَكَفَى بِاللَّهِ شَهِيدًا ٧٩

Artinya :

*Kebaikan (nikmat) apa pun yang kamu peroleh (berasal) dari Allah, sedangkan keburukan (bencana) apa pun yang menimpamu itu disebabkan oleh (kesalahan) dirimu sendiri. Kami mengutus engkau (Nabi Muhammad) menjadi Rasul kepada (seluruh) manusia. Cukuplah Allah sebagai saksi. (Az-zukhruf : 79)*



أَهُمْ يَقْسِمُونَ رَحْمَتَ رَبِّكَ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي  
 الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيَتَّخِذَ  
 بَعْضُهُمْ بَعْضًا سُخْرِيًّا وَرَحْمَتُ رَبِّكَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ

٣٢

Artinya :

*Apakah mereka yang membagi-bagi rahmat Tuhanmu? Kami lah yang menentukan penghidupan mereka dalam kehidupan dunia dan Kami telah meninggikan sebagian mereka atas sebagian yang lain beberapa derajat, agar sebagian mereka dapat memanfaatkan sebagian yang lain. Rahmat Tuhanmu lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan. (Az-zukhruf : 32)*

الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَقِيَّةُ الصَّالِحَةُ خَيْرٌ عِنْدَ  
 رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلًا ٤٦

Artinya :

*Harta dan anak-anak adalah perhiasan kehidupan dunia, sedangkan amal kebajikan yang abadi (pahalanya) adalah lebih baik balasannya di sisi Tuhanmu serta lebih baik untuk menjadi harapan. (Al-Kahf : 46)*

## b) Hubungan Positif Dengan Orang Lain

وَإِذْ قُلْنَا ادْخُلُوا هَذِهِ الْقَرْيَةَ فَكُلُوا مِنْهَا حَيْثُ شِئْتُمْ رَغَدًا وَادْخُلُوا  
 الْبَابَ سُجَّدًا وَقُولُوا حِطَّةٌ نَّغْفِرْ لَكُمْ خَطِيئَتِكُمْ ۗ وَسَنَزِيدُ الْمُحْسِنِينَ

٥٨

Artinya :

*(Ingatlah) ketika Kami berfirman, “Masuklah ke negeri ini (Baitulmaqdis). Lalu, makanlah dengan nikmat (berbagai makanan) yang ada di sana sesukamu. Masukilah pintu gerbangnya sambil membungkuk dan katakanlah,*

'Bebaskanlah kami (dari dosa-dosa kami),' niscaya Kami mengampuni kesalahan-kesalahanmu. Kami akan menambah (karunia) kepada orang-orang yang berbuat kebaikan."(al-baqarah:58)

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ  
 ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۖ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ۚ

Artinya :

*Tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah sangat berat siksaan-Nya.(Al-maidah : 2)*

وَلَا تَقْرَبُوا مَالَ الْيَتِيمِ إِلَّا بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ حَتَّىٰ يَبْلُغَ أَشُدَّهُ وَ  
 أَوْفُوا الْكَيْلَ وَالْمِيزَانَ بِالْقِسْطِ لَا نُكَلِّفُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا وَإِذَا  
 قُلْتُمْ فَاعْدُوا وَلَوْ كَانَ ذَا قُرْبَىٰ وَبِعَهْدِ اللَّهِ أَوْفُوا ذَلِكُمْ وَصَدَّقُوا  
 بِهِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ ۝ ١٥٢

Artinya :

*Janganlah kamu mendekati (menggunakan) harta anak yatim, kecuali dengan cara yang lebih bermanfaat, sampai dia mencapai (usia) dewasa. Sempurnakanlah takaran dan timbangan dengan adil. Kami tidak membebani seseorang melainkan menurut kesanggupannya. Apabila kamu berbicara, lakukanlah secara adil sekalipun dia kerabat(-mu). Penuhilah pula janji Allah. Demikian itu Dia perintahkan kepadamu agar kamu mengambil pelajaran."(al-an'am 152)*

c) Otonomi

وَقِيلَ لِلَّذِينَ اتَّقَوْا مَاذَا أَنْزَلَ رَبُّكُمْ قَالُوا خَيْرًا الَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي  
 هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةً وَلَدَارُ الْآخِرَةِ خَيْرٌ وَلَنِعْمَ دَارُ الْمُتَّقِينَ ۝ ٣٠

Artinya :

*Kemudian, dikatakan kepada orang yang bertakwa, “Apa yang telah Tuhanmu turunkan?” Mereka menjawab, “Kebaikan.” Orang-orang yang berbuat baik di dunia ini mendapat (balasan) yang baik. Sungguh, negeri akhirat pasti lebih baik. Itulah sebaik-baik tempat (bagi) orang-orang yang bertakwa, (An-Nahl : 30)*

وَإِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَكُمْ وَرَفَعْنَا فَوْقَكُمُ الطُّورَ خُذُوا مَا آتَيْنَاكُمْ بِقُوَّةٍ  
وَاذْكُرُوا مَا فِيهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ٦٣

Artinya :

(Ingatlah) ketika Kami mengambil janjimu dan Kami angkat gunung (Sinai) di atasmu (seraya berfirman), “Pegang teguhlah apa yang telah Kami berikan kepadamu dan ingatlah apa yang ada di dalamnya agar kamu bertakwa.” (Al-baqarah : 63)

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اعْبُدُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ وَالَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ  
تَتَّقُونَ ٢١

Artinya :

*Wahai manusia, sembahlah Tuhanmu yang telah menciptakan kamu dan orang-orang yang sebelum kamu agar kamu bertakwa. (Al-baqarah : 21)*

#### d) Penguasaan Lingkungan

هُوَ الَّذِي خَلَقَ لَكُمْ مَّا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا ثُمَّ اسْتَوَىٰ إِلَى  
السَّمَاءِ فَسَوَّاهُنَّ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ ۗ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ٢٩

Artinya :

*Dialah (Allah) yang menciptakan segala yang ada di bumi untukmu, kemudian Dia menuju ke langit, lalu Dia menyempurnakannya menjadi tujuh langit.) Dia Maha Mengetahui segala sesuatu. (Al-Baqarah : 29)*

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً ۗ قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ ۗ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ ۗ ٣٠

Artinya :

(Ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, “Aku hendak menjadikan khalifah) di bumi.” Mereka berkata, “Apakah Engkau hendak menjadikan orang yang merusak dan menumpahkan darah di sana, sedangkan kami bertasbih memuji-Mu dan menyucikan nama-Mu?” Dia berfirman, “Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui.” (Al-Baqarah : 30)

يَا دَاوُدُ إِنَّا جَعَلْنَاكَ خَلِيفَةً فِي الْأَرْضِ فَاحْكُم بَيْنَ النَّاسِ بِالْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوَىٰ فَيُضِلَّكَ عَن سَبِيلِ اللَّهِ ۗ إِنَّ الَّذِينَ يَضِلُّونَ عَن سَبِيلِ اللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ ۖ بِمَا نَسُوا يَوْمَ الْحِسَابِ ۗ ٢٦

Artinya :

(Allah berfirman,) “Wahai Daud, sesungguhnya Kami menjadikanmu khalifah (penguasa) di bumi. Maka, berilah keputusan (perkara) di antara manusia dengan hak dan janganlah mengikuti hawa nafsu karena akan menyesatkan engkau dari jalan Allah. Sesungguhnya orang-orang yang sesat dari jalan Allah akan mendapat azab yang berat, karena mereka melupakan hari Perhitungan.” (Sad :26)

#### e) Tujuan Hidup

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ۗ ٥٦

Artinya :

Tidaklah Aku menciptakan jin dan manusia kecuali untuk beribadah kepada-Ku. (Adz-dzariyat: 56)

اَفَحَسِبْتُمْ اَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَّ اَنْتُمْ اِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ ۱۱۵

Artinya :

*Apakah kamu mengira bahwa Kami menciptakan kamu main-main (tanpa ada maksud) dan kamu tidak akan dikembalikan kepada Kami? (Al-mu'minun : 115)*

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللّٰهَ قِيَامًا وَّ قُعُودًا وَّ عَلٰى جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمٰوٰتِ وَّ الْاَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هٰذَا بَاطِلًا سُبْحٰنَكَ  
فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ۱۹۱

Artinya :

*(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk, atau dalam keadaan berbaring, dan memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), “Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia. Mahasuci Engkau. Lindungilah kami dari azab neraka. (Ali-imron : 191 )*

#### f) Pertumbuhan Pribadi

لَا يُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَّ عَلَيْهِمَا مَا كُتِبَتْ  
۲۸۶ ۞

Artinya :

*Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya (al-baqarah : 287)*

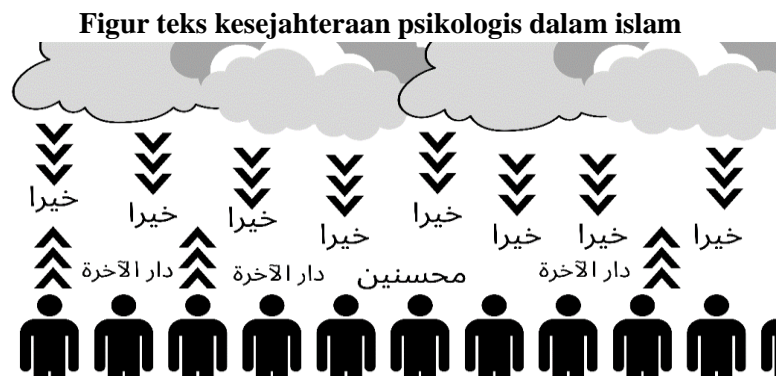
إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ ۱۱

Artinya :

*Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. (Ar-ra'du 11)*

## 2) Pola Teks Islam Kesejahteraan Psikologis

**Gambar 2.4**



Jika suatu kaum ditanya tentang apa yang telah tuhanmu turunkan kepadamu ?. mereka seraya menjawab “kebaikan”. Kebaikan-kebaikan yang dimaksud disini bukan hanya sebatas nikmat karena mereka adalah muslim. Tetapi lebih kearah betapa banyaknya nikmat-nikmat yang telah diberikan kepada mereka. Dan mereka tidak pernah inkar akan nikmat-nikmat yang telah diberikan, baik itu nikmat kehidupan, nikmat bernafas , harta sampai nikmat yang paling besar yaitu nikmat iman dan Islam. Dan mereka adalah orang-orang yang berbuat baik yang senantiasa mengharap ridha Allah dihari akhir nanti.(An-nahl : 30)

Kebaikan dan nikmat inilah yang dimaksud sebagai kesejahteraan (*well-being*) dalam perspektif islam. Dengan kebaikan-kebaikan dan nikmat yang beragam yang senantiasa diberikan oleh Allah SWT inilah individu akan merasa nyaman dan tenang dalam hidupnya.

3) Analisis *Ma'anil Mufrodat* Kesejahteraan Psikologis

Tabel 2.2

Analisis *Ma'anil Mufrodat* Teks Islam Penerimaan Diri

No	Teks	Terjemahan	Sinonimitas	Antonimitas	Komponen	Perspektif Psikologis
1	أَصَاب	peroleh	وجد	لا تحصل	Proses : Teratur	Punishment
2	أَنْتَ	kamu	أَنْتَ	أنا	Audience : 1	Individu
3	حَسَنَةً	kebaikan	سرور	سوء	Aspek : Afeksi	Reward
4	من الله	Dari Allah	من رب	من الناس	Faktor : Internal	Reward
5	سَيِّئَةً	keburukan	العاصي	حَسَنَةً	Proses : teratur	Punishment
6	نفس	Diri	الإنسان	الشيطان	Aktor : individu	Individu
7	أرسل	Mengutus	بلغ	حفظ	Aktifitas : non-verbal	Guidance
8	لِلنَّاسِ	Untuk Manusia	للأمة	لِلشَّيَاطِينِ	Audience : 3	Reward
9	رَسُولًا	Utusan	نبي	أمة	Aktor : Individu	Guidance
10	رَحْمَةً	Rahmat	بركة	مصيبة	Efek : fisik dan psikis	Well-being
11	نَحْنُ	Kami	نا	أنا	Aktor : 3	Komunitas
12	يَقْسِمُونَ	Mereka membagikan	ينتظمون	يأخذون	Aktor : 1 Proses : teratur	Individu Empati
13	قَسَمْنَا	Kami telah menentukan	قررنا	تغير	Proses : teratur	Decision control
14	مَعِيشَتَهُمْ	Penghidupan mereka	رزقهم	خسارتهم	Efek : Fisik dan Psikis positif	Reward
15	الْحَيَاةِ الدُّنْيَا	Kehidupan dunia	العالم	الآخرة	Audience : 3	Lingkungan
16	وَرَفَعْنَا	Dan kami telah mengangkat	قدّمنا	أنزلنا	Aktor : 3 Aktifitas non-verbal	Bimbingan

Sumber : Kumpulan dari teks Islam (*Al-qur'an*) kesejahteraan psikologis

Tabel 2.3

## Analisis Ma'anil Mufrodat Teks Islam Hubungan Positif

No	Teks	Terjemahan	Sinonimitas	Antonimitas	Komponen	Perspektif Psikologis
1	اَدْخُلُوا	Masuklah (kalian)	اتَّبِعُوا	العاصي	Aktifitas : non-verbal	Obidience
2	الْقَرْيَةِ	Negeri	البلاد	المدينة	Audience : 3	Lingkungan
3	سُجَّدًا	Bersujud / membungkuk	ركوعا	التكبر	Proses : teratur	Modesty
4	وَقُولُوا	Dan katakanlah	تَكَلَّمُوا	اسكتوا	Aktifitas : verbal	Interaksi
5	وَسَنَزِدُ	Akan kami tambahkan (karunia)	سنعطى	سنأخذ	Proses : tidak teratur	Empati
6	الْمُحْسِنِينَ	Orang-orang yang berbuat baik	المسلمين	المنافقون	Audience : 3	Komunitas
7	تَعَاوَنُوا	Saling tolong menolong	تساعدوا	فخور	Aktifitas : non-verbal	Altruism
8	الْبِرِّ	kebaikan	الحسن	العاصي	Proses : teratur	Normal
9	التَّقْوَى	Takwa	الإطاعة	العاصي	Proses : teratur	Normal
10	الْإِثْمِ	Dosa	العاصي	الثواب	Proses : teratur	Abnormal/ patologis
11	وَالْعُدْوَانَ	Permusuhan	تناقض	الصحابية	Proses : teratur	Abnormal / patologis
12	شَدِيدًا	Sangat (berat)	جَدًّا	خفيف	Proses : tidak teratur	Conditioning
13	الْعِقَابِ	Siksaan	العذاب	الثواب	Efek : fisik dan psikis	Reinforcement

Sumber : Kumpulan dari teks Islam (Al-qur'an) kesejahteraan psikologis



Tabel 2.4

## Analisis Ma'anil Mufrodat Teks Islam Otonomi

No	Teks	Terjemahan	Sinonimitas	Antonimitas	Komponen	Perspektif Psikologis
1	رَبُّكُمْ	Tuhan kalian	الله	المخلوق	Faktor : internal	Motivasi/dorongan
2	أَنْزَلَ	diturunkan	أرسل	أرفع	Proses “teratur	Guidance
3	خَيْرًا	kebaikan	الثواب	العذاب	Faktor : eksternal	motivasi
4	دار الآخرة	Negeri akhirat	الآخرة	الدنيا	Tujuan direct	Achivement
5	لِنِعْمٍ	Sebaik baiknya kenikmatan	رحمة	لعنة	Tujuan indirect	Motivasi
6	دَارِ الْمُتَّقِينَ	Golongan orang orang bertaqwa	دار المؤمنين	الجهنم	Tujuan direct	Achievement
7	مِيثَاقَكُمْ	janjimu	الوعد	الخيانة	Norma : sosial, agama, akademik	Kejujuran
8	خُذُوا	peganglah	امسكوا	اطلعوا	Proses teratur	Kontrol diri
9	مَا آتَيْنَاكُمْ	Apa yang kami berikan kepadamu	ما أنزلناكم	ما نأخذكم	Aktifitas non verbal	altruism
10	بِقُوَّةٍ	Dengan kuat	بقدر	ضعيف	kognisi	Memori
11	اذْكُرُوا	ingatlah	احفظوا	انسى	Aspek kognisi	Memori
12	لَعَلَّكُمْ	Agar engkau	لأن تكون	لا	Tujuan indirect	optimis
13	تَتَّقُونَ	bertakwa	تؤمنون	تتكفرون	Tujuan indirect	Achievement

Sumber : Kumpulan dari teks Islam (Al-qur'an)kesejahteraan psikologis

Tabel 2.5

## Analisis Ma'anil Mufrodat Penguasaan Lingkungan

No	Teks	Terjemahan	Sinonimitas	Antonimitas	Komponen	Perspektif Psikologis
1	هُوَ	dia	ه	أنت	Aktor 1	Individu
2	خَلَقَ	menciptakan	جعل	مات	Aspek afeksi	Faith
3	الأرض	bumi	مزرعة	بحر	Audience 3	Lingkungan
4	استوى	menyempurnakan	اجمال	قبيح	Proses teratur	Ideal
5	سَبْعَ سَمَوَاتٍ	Tujuh langit	الآخرة	الأرض	Aspek afeksi	Faith
6	يَا دَاوُدُ	Wahai daud	انبي	الأمّة	Aktor 1	Individu
7	خَلِيفَةً	khalifah	رائس	عضوان	Proses teratur	Leadership
8	فَأَحْكُمْ	Maka berilah keputusan	فاعدلوا	خيانة	Aspek kognisi	Pengambilan keputusan
9	الحق	kebenaran	صحيح	الباطل	Aspek kognisi	Kontrol diri
10	لَا	Jangan	غير	حي	Aktifitas : non-verbal	Leadership
11	تَتَّبِعْ	ikuti	ادخل	عاصي	Aspek psikomotor	Imitasi
12	الهُوَى	Hawa nafsu	شيطان	خير	Aspek psikomotor	Perilaku impulsif
13	فَيُضِلُّكَ	menyesatkanmu	انحرف	صراط المستقيم	Proses tidak teratur	patologis
14	سَبِيلَ اللَّهِ	Jalan Allah	صراط المستقيم	الضلال	Tujuan direct	Well-being

Sumber : Kumpulan dari teks Islam (Al-qur'an) kesejahteraan psikologis

Tabel 2.6

## Analisis Ma'anil Mufrodlat Tujuan Hidup

No	Teks	Terjemahan	Sinonimitas	Antonimitas	Komponen	Perspektif Psikologis
1	خَلَقْتُ	Telahku ciptakan	صنعت	مات	Aspek kognisi	Faith
2	الْجِنِّ	jin	الغائب	الإنسان	Aktor 1	Individu
3	وَالْإِنْسِ	manusia	الناس	الْجِنِّ	Aktor 1	Individu
4	لِيَعْبُدُونِ	beribadah	الإطاعة	العاصي	Tujuan direct	Obedience
5	أَفَحَسِبْتُمْ	Apa kamu mengira	الظنّ	حقا	Aspek afeksi	Negative thought
6	خَلَقَ	Menciptakan	صنعت	مات	Aspek kognisi	Faith
7	عَبَثًا	Main-main/tidak sungguh	لعب	حقا	Aspek afeksi	Narsistik/delinquent
8	إِلَيْنَا	Kepada kami	رجع	ذهب	Tujuan indirect	obedience
9	تَرْجِعُونَ	Kalian kembali	رجع	ذهب	Tujuan indirect	obedience
10	يَذْكُرُونَ	Orang-orang yang mengingat	يحفظون	ينسون	Aspek kognisi	Memori
11	قِيَامًا	Berdiri	اقام	فُعُودًا	Aspek psikomotor	Otonomi
12	فُعُودًا	duduk	جلس	قِيَامًا	Aspek psikomotor	Otonomi
13	وَيَتَفَكَّرُونَ	Dan memikirkan	يتعلمون	ينسون	Aspek kognisi	Memori
14	خَلَقَ	Menciptakan	صنعت	مات	Aspek afeksi	Faith
15	السَّمَوَاتِ	Langit	سقف	وَالْأَرْضِ	Audiece 3	faith
16	وَالْأَرْضِ	bumi	فراش	السَّمَوَاتِ	Audience 3	faith

Sumber : Kumpulan dari teks Islam (Al-qur'an) kesejahteraan psikologis

Tabel 2.7

## Analisis Ma'anil Mufrodat Pertumbuhan Pribadi

No	Teks	Terjemahan	Sinonimitas	Antonimitas	Komponen	Perspektif Psikologis
1	لَا	Jangan	غير	حي	Aktifitas : verbal	Leadership
2	نُكَلِّفُ	Kami Mengubah	نَغَيِّرُ	نَعَيِّنُ	Aktor : 3 Aspek : kognisi	Modifikasi Perilaku
3	نَفْسًا	seseorang	إنسان	شيطان	Audience :1	Individu
4	وُسْعَهَا	menyanggupinya	يقدر	لا يقدر	Proses : tidak teratur	Fluid intelligence
5	كَسَبَتْ	diusahakannya	حاول	كسل	Proses teratur	Achievement
6	لَا	Jangan	غير	حي	Aktifitas : verbal	Leadership
7	نُكَلِّفُ	Kami Mengubah	نَغَيِّرُ	نَعَيِّنُ	Aktor : 3 Aspek : kognisi	Modifikasi Perilaku
8	نَفْسًا	seseorang	إنسان	شيطان	Audience :1	Individu
9	وُسْعَهَا	menyanggupinya	يقدر	لا يقدر	Proses : tidak teratur	Fluid intelligence
10	كَسَبَتْ	diusahakannya	حاول	كسل	Proses teratur	Achievement
11	إِنَّ	sesungguhnya	كَلَّا	إذا	Proses teratur	Leadership
12	مَعَ	bersama	بما	دون	Aktor 2	Small group
13	الْعُسْرَ	kesukaran	الصعوبة	السهولة	Faktor eksternal	Lingkungan
14	يُسْرًا	kemudahan	السهولة	الصعوبة	Faktor eksternal	lingkungan

Sumber : Kumpulan dari teks Islam (Al-qur'an) kesejahteraan psikologis

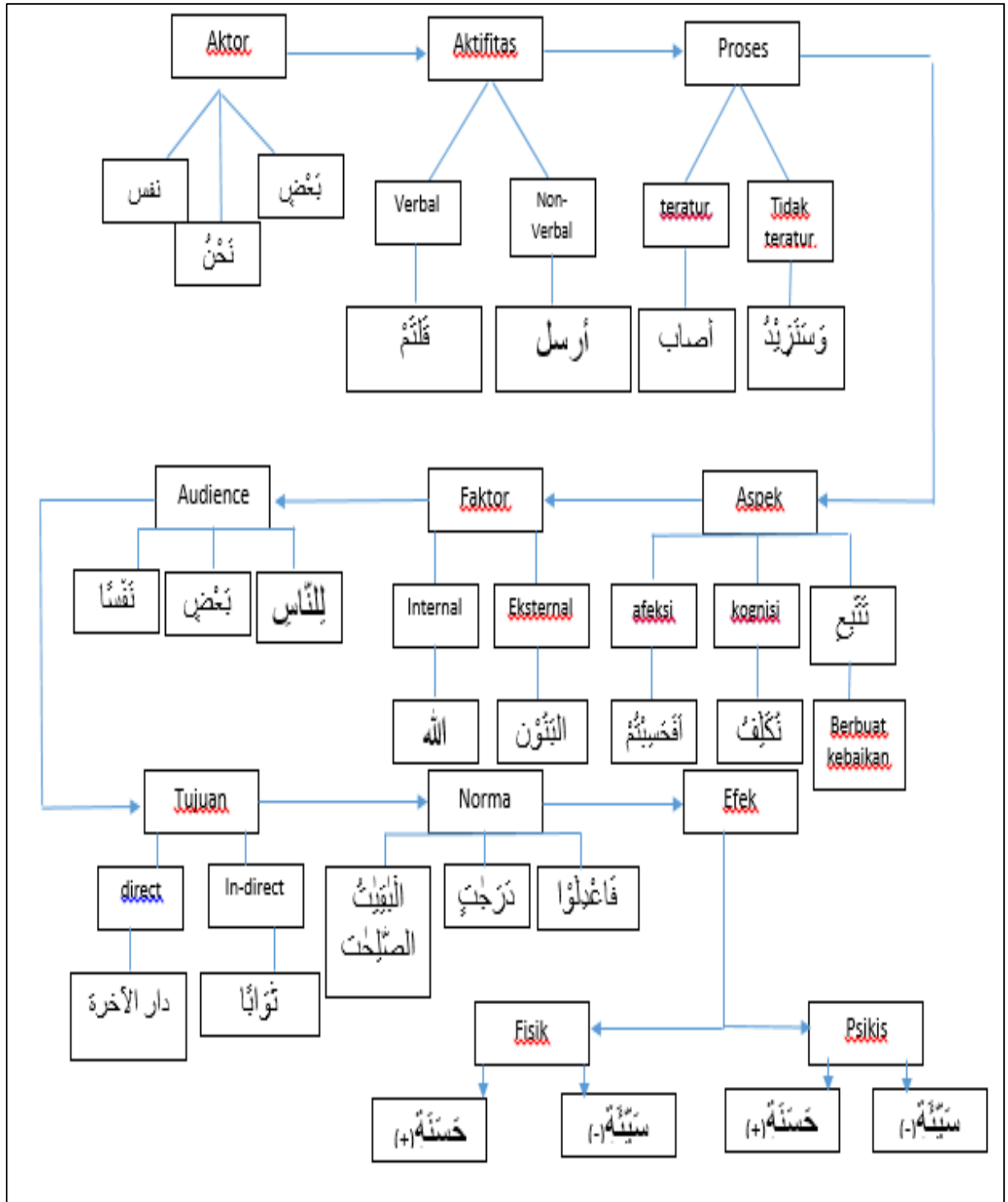
## 4) Analisis Komponen Teks Islam Kesejahteraan Psikologis

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
1	Aktor	Individu	نَفْس
		Partner	بَعْضٍ
		Massa	نَحْنُ
2	Aktifitas	Verbal	قَالْتُمْ
		Non-Verbal	أرسل
3	Proses	Teratur	أصاب
		Tidak Teratur	وَسَنَزِيدُ
4	Aspek	Afeksi	أَفْحَسِبْتُمْ
		Kognisi	نُكَلِّفُ
		Psikomotor	تَتَّبِعِ
5	Faktor	Internal	من الله
		Eksternal	الْبُنُونِ
6	Audience	(1)	نَفْسًا
		(2)	بَعْضٍ
		(3)	لِلنَّاسِ
7	Tujuan	<i>Direct</i>	دار الآخرة
		<i>In-direct</i>	ثَوَابًا
8	Norma	Sosial	الْبُيُوتِ الصَّالِحَاتِ
		Agama	دَرَجَاتٍ
		Akademik	فَاعْدِلُوا
9	Efek	Fisik	سَيِّئَةٍ حَسَنَةٍ
		Psikis	سَيِّئَةٍ حَسَنَةٍ

Sumber : Diadaptasi dari teks islam dan analisis ma'anil mufrodah

5) *Mind Mapping* Teks Islam Kesejahteraan Psikologis

**Gambar 2.5**  
***Mind Mapping* teks Islam kesejahteraan psikologis**



Sumber : Analisis Komponen Teks Islam Kesejahteraan Psikologis

## 6) Tabulasi Dan Inventarisasi Teks Islam Kesejahteraan Psikologis

No	Komponen	Kategori	Teks Islam	Makna Teks	Substansi Psikologi	Sumber	Jml
1	Aktor	Individu	نفس	Seseorang	Individu	2:48,2:123, 11:105,21:47, 31:34,32:17,36:54,39:56,59:18, 81:14,82:5,82:19	47
		Partner	بَعْضٍ	Sebagian	Small group	2:76,2:145,2:253, 3:34,3:195,4:21, 4:25,4:32,4:34, 5:51,6:65,6:112, 6:165,8:37,8:72, 8:73,9:67,9:71, 9:127,13:4,16:71, 17:21,17:55,18:99, 23:91,24:40,24:58, 37:27,37:50,38:22, 38:24,42:32,45:19, 52:25,66:3,68:30	61
		Massa	نَحْنُ	Kami	Komunitas	2:11,2:14,2:102, 3:52,5:18,6:29, 6:151,7:113,7:115, 7:132,9:101,10:78, 11:53,12:3,12:44, 15:9,15:15,17:31, 17:47,17:58,18:13, 19:40,20:58, 20:104,20:132, 23:37,23:38,23:83, 23:96,26:41, 26:138,26:203, 27:33,27:68,28:58, 29:32,34:35,36:12, 37:58,37:59,41:31, 42:32,4:35,45:32, 50:43,50:45,54:44, 56:57,56:59,56:60, 56:64,56:67,56:69, 56:72,56:73,61:14, 68:27,70:41,76:23, 76:28	65
2	Aktifitas	Verbal	قَالْتُمْ	(Mereka telah) berkata	interaksi	2:55,2:61,3:165,3:183,5:7,6:152,24:16,40:34,45:32,	9
		Non-verbal	أرسل	(dia) menuru-	Guidance	2:151,4:64,7:59,7:94,11:25,11:96,12:109,	51

				nkan/m- engutus		13:38,14:4,14:5,15:10,16:43,17:77,19:83,21:7,21:25,22:52,23:23,23:44,23:45,25:20,29:14,29:40,30:47,30:51,34:34,37:72,40:23,40:70,40:78,43:6,43:23,43:45,43:46,51:41,54:19,54:34,57:25,57:26,71:1	
3	Proses	Teratur	أَصَاب	Menimp -a	<i>Punishme- nt</i>	11:89,30:48,38:56,57:22,64:11	5
		Tidak teratur	وَسَنَزِيدُ	(kami)a -kan menam- bahkan	empati	2:58	1
4	Aspek	Afeksi	أَفْحَسِبْتُمْ	Apa kamu mengira	<i>Negative thought</i>	23:115	1
		Kognisi	نُكَلِّفُ	Kami mengub ah	Modifikas -i perilaku	6:152,7:42,23:62	3
		Psikomoto r	تَتَّبِعِ	Mengik -uti	imitasi	38:56	1
5	Faktor	Internal	الله	Allah	Motivasi	1:1,2:23,2:27,...	2153
		Eksternal	الْبَنُونَ	Anak- anak	Keluarga	37:149,52:39	2
6	Audience	(1)	نَفْسًا	diri	individu	2:72,2:286,4:4,6:152,6:158,7:42,18:74,20:40,23:62,28:33,63:11,65:7	14
		(2)	بَعْضٍ	Sebagia -n	<i>Small group</i>	2:85,2:251,4:150,6:53,6:128,8:75,22:40,29:25,33:6,47:4	15
		(3)	لِلنَّاسِ	Untuk manusia	Komunita- s	2:83,2:124,2:150,2:159,2:187,2:189,2:219,2:221,3:14,3:79,3:96,3:110,3:187,4:79,4:165,5:116,10:2,10:11,14:25,16:44,17:89,18:54,21:1,22:25,24:37,25:37,26:39,28:43,29:43,30:58,31:18,35:2,39:27,39:41,45:20,47:3,57:25,59:21	51



7	Tujuan	Direct	دار الْآخِرَةِ	Rumah Akhirat	Achieveme -nt	16:30	1
		In-direct	ثَوَابًا	Pahala	Reward	3:195,18:44,18:46,1 9:76	4
8	Norma	Sosial	الْبَقِيَّةُ الصَّالِحَاتِ	Kebaika -n abadi	Altruism	18:46,19:76	2
		Agama	دَرَجَاتٍ	tingkat	Klasifikasi	2:253,4:96,6:83,6:16 5,17:21,43:32,58:11	12
		Akademik	فَاعْدِلُوا	Maka berbuat adillah	Kejujuran	6:152	1
9	Efek	Fisik (+)	حَسَنَةً	Kebaika -n	Well- being	2:201,4:40,4:85,7:15 6,16:41,16:122,42:2 3	17
		Fisik (-)	سَيِّئَةً	Keburu- kan	Patologis	3:120,4:78,4:79,7:13 1,10:27,30:36,42:40	12
		Psikis(+)	حَسَنَةً	Kebaika -n	Well- being	2:201,4:40,4:85,7:15 6,16:41,16:122,42:2 3	17
		Psikis (-)	سَيِّئَةً	Keburu- kan	Patologis	3:120,4:78,4:79,7:13 1,10:27,30:36,42:40	12
						<b>TOTAL</b>	<b>2557</b>

Sumber : diadaptasi dari jumlah ayat dari komponen teks islam

## 7) Rumusan Konseptual Teks Islam Sebagai Temuan

### a) Rumusan Global

Kesejahteraan psikologis (حسنة) adalah sebuah kondisi dimana individu merasa hidupnya senantiasa diselimuti oleh kebaikan (خيرا), baik dari pola pikir (الفكر), sikap (سلوك), tingkah laku (أخلاق) sampai lingkungan sekitarnya senantiasa menyebarkan energi positif dengan asas ketuhanan. Karena dengan mengingat tuhanlah hati akan merasa tentram (ذكر الله).

### b) Rumusan Partikular

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi dimana individu mampu menjaga tutur katanya dengan baik (فُلْتُمْ) agar tidak melukai orang lain, membimbing (أرسل) dirinya sendiri (نَفْسًا) maupun orang lain (لِلنَّاسِ بَعْضٍ) mulai dari membimbing pola pikir (نُكَلِّفُ), sikap (أَفْحَسِبْتُمْ) maupun tingkah laku (تَتَّبِعِ) sendiri dan orang lain. Memiliki tujuan dan makna hidup yang dilandasi dengan konsep balasan (ثَوَابًا) dan kebahagiaan yang abadi setelah kehidupan dunia (دار الآخرة). mampu menjadi contoh yang baik dalam lingkungan keluarga (الْبُنُونَ) serta selalu meniatkan segala aktifitasnya dalam ibadah karena Allah (الله). Ketika psikologis individu telah sejahtera, individu akan senantiasa dikelilingi oleh hal-hal positif (حَسَنَةً) dan dijauhkan dari hal-hal negatif (سَيِّئَةً) dalam hidupnya

## D. Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dengan Kontrol Diri

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan dan mengarahkan emosi atau dorongan-dorongan didalam dirinya menuju perilaku yang positif dalam menghadapi situasi dilingkungannya. Kemampuan kontrol perilaku dibagi menjadi 2 yaitu kemampuan mengatur pelaksanaan dan kemampuan untuk memodifikasi stimulus. Kemampuan mengatur pelaksanaan adalah individu yang menentukan siapa yang mengendalikan keadaan baik keadaan diri maupun lingkungan. Kemudian individu juga dapat memodifikasi stimulus untuk mengetahui kapan dan menghadapi suatu stimulus yang tidak dihendaki. Kontrol diri dibutuhkan

dalam memberikan kenyamanan kepada orang lain sehingga membantu dalam membentuk hubungan yang positif dengan orang lain dan mengurangi emosi negatif.

Menurut penemuan Akhtar (2010 :9) 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 : 135) 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.

Perilaku dan pengelolaan perilaku kearah yang lebih positif juga dapat menekan perilaku non-assertif dan destruktif. Hal ini dikarenakan perilaku positif juga berbanding lurus dengan kontrol diri yang efektif. Hal ini dibuktikan Erik,dkk (2020 : 13) dalam penelitiannya menyatakan bahwa moralitas yang positif dapat menekan dapat menghaambat pengaruh buruk lingkungan untuk berbuat nakal atau berbuat sesuatu yang melanggar etika dan moral yang berlaku.

Penggambaran individu yang sejahtera psikologisnya dapat dilihat bagaimana psikologis individu dapat berfungsi dengan baik dan positif. Schultz (Ramadhani, 2016 : 8) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis sebagai fungsi positif dalam individu, dimana fungsi positif tersebut merupakan arah dan tujuan yang harus diusahakan oleh individu yang sehat

untuk segera dicapai. Hal ini dapat dilihat dari penjelasan Ryff (1995 : 722) terkait dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis seperti realisasi potensi diri secara kontinyu atau berkesinambungan, mampu memulai menjalin hubungan yang akrab dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu menerima diri sendiri dengan apa adanya, memiliki arti dalam kehidupan serta kemampuan untuk melakukan kontrol terhadap lingkungan internal maupun eksternalnya.

Adapun kontrol diri adalah kompetensi yang wajib dimiliki setiap individu. Agar tidak selalu berperilaku negatif, mampu bersikap positif, berpikir positif, sadar akan tanggung jawab dan lain sebagainya. Goldfried dan Merbaum (1973 : 10) mengatakan bahwa kontrol diri merupakan suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi positif. Rendahnya kontrol diri mengacu pada perilaku yang negatif. Seperti pelanggaran norma, perilaku tidak terpuji dan abai akan tanggung jawab.

Berdasarkan penelitian sebelumnya dan uraian teori yang telah dijabarkan diatas , maka dapat disimpulkan hipotesa 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. Sebaliknya jika individu merasa kurang sejahtera psikologisnya, akan sulit bagi individu untuk mengontrol emosi negatif dan cenderung berperilaku negatif.

#### **E. Hipotesis**

- Ha : Ditemukan hubungan positif antara kesejahteraan psikologis dengan kontrol diri individu
- H0 : Tidak ditemukan hubungan positif antara kesejahteraan psikologis dengan kontrol diri

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Rancangan Penelitian

Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Azwar (2010 : 270) mengatakan bahwa penelitian kuantitatif menekankan terhadap analisis pada data- data numerik (angka) yang kemudian diolah sedemikian rupa menggunakan metode statistika. Kuantitatif korelasional sendiri merupakan pendekatan yang memiliki tujuan untuk menemukan ada atau tiadanya suatu hubungan antara variabel satu dengan satu, dua atau lebih variabel lainnya, apabila ditemukan, seberapa kuat hubungan antara variabel tersebut (Arikunto, 2006 :12). Pendekatan kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang berfokus dengan kuantifikasi data secara terstruktur agar dapat digeneralisasikan (Anshori & Iswati, 2009 : 111). Pendekatan kuantitatif ini juga memiliki pembahasan yang disebut sebagai sebuah metode yang digunakan untuk berfokus dalam menguji teori tertentu melalui penelitian hubungan antar dua variabel yang terkait dalam penelitian tersebut.

Dalam penelitian ini yang ingin diketahui adalah “Hubungan Antara *Psychological Wellbeing* Terhadap Kontrol Diri Siswa Kelas XI MA Negeri Tanah Laut”

Pengambilan data dilakukan dengan pembagian kuesioner atau skala sebagai alat bantu penelitian.



## B. Identifikasi Variabel

Adapun variabel dalam penelitian ini ada dua, yakni :

1. Variabel bebas, mempunyai pengaruh besar terhadap variabel lain atau variabel terpengaruh. Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah *Psychological wellbeing*.

Variabel terikat, variabel yang besarnya ditentukan oleh variabel lain atau sebagai akibat dari variabel lain. Dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah *Self\_control*.

## C. Definisi Operasional

1. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi dimana individu mampu bersikap positif terhadap dirinya sendiri maupun orang lain, mampu membuat keputusan dan mengatur tingkah lakunya secara mandiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel atau cocok dengan nilai pribadi yang dipegangnya, memiliki tujuan dan makna hidup serta membuat hidup lebih bermakna dan mampu mengeksplorasi dan mengembangkan diri sebagai manusia yang dinamis dan berkembang.

2. 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. Ada tiga aspek *self control* yakni, *Behavioral Control*, *Cognitif Control* dan *Decisional Control*

## D. Populasi Dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi merupakan generalisasi yang terdiri dari subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI MA Negeri Tanah Laut 2021 yang berusia 16-18 tahun dengan total populasi sebanyak 176 siswa. Data diambil dari dokumen sekolah.

**Tabel 3.1**

**Data Populasi Subjek Penelitian**

No	Kelas	Laki-Laki	Perempuan	Jumlah
1	Kelas XI MIA	10	25	35
2	Kelas XI IIS I	12	15	27
3	Kelas XI IIS 2	13	14	27
4	Kelas XI IIS 3	10	16	26
5	Kelas XI IIK 1	12	20	32
6	Kelas XI IIK 2	7	22	29
<i>Total</i>		<b>64</b>	<b>111</b>	<b>176</b>

*Sumber : Dokumentasi sekolah*

### 2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari jumlah total subjek yang memiliki karakteristik yang sesuai dengan persyaratan subjek penelitian. Sampel yang baik adalah sampel yang mampu mewakili populasi. Apabila jumlah responden kurang dari 100 subjek, sampel diambil dari seluruh populasi. Apabila jumlah responden lebih dari 100, maka pengambilan sampel sejumlah 10%-15% atau 20-25% atau lebih (Arikunto 2006 : 134).

Alasan diambilnya sampel adalah :

- a. Kemampuan peneliti dari waktu, tenaga dan dana
- b. Sempit luasnya wilayah pengamatan subjek. Hal ini menyangkut sedikit banyaknya data.
- c. Lebih mudah dalam penyebaran angket dengan menentukan jumlah sampel.

Pengambilan sampel dari populasi memiliki beberapa cara, salah satunya adalah teknik *purposive area sampling*. Teknik sampling ini merupakan teknik penentuan sampling berdasarkan beberapa pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016 : 85). Dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Area Sampling* karena subjek yang merupakan siswa kelas XI Madrasah Aliyah Negeri Tanah Laut memiliki kelas yang berbeda-beda. Kriteria responden dalam penelitian ini adalah :

- a. Siswa Kelas XI MA Negeri Tanah Laut
- b. Berusia 15-18 tahun

Menurut kriteria atau syarat yang tadi dijelaskan, maka teknik sampel yang digunakan adalah *quota sampling*. *Quota sampling* adalah teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang tercantum dalam ciri-ciri yang disebutkan sampai jumlah (*quota*) yang diinginkan telah terpenuhi (Sugiyono, 2006 : 85). Dalam penelitian ini jumlah sampel yang diambil sebesar 25% populasi atau sebesar 44 subjek.



Tabel 3.2

## Data Sampel Penelitian

No	Kelas	Laki-Laki	Perempuan	Jumlah
1	Kelas XI MIA	4	4	8
2	Kelas XI IIS I	4	4	8
3	Kelas XI IIS 2	4	4	8
4	Kelas XI IIS 3	4	4	8
5	Kelas XI IIK 1	3	3	6
6	Kelas XI IIK 2	3	3	6
<i>Total</i>		<b>22</b>	<b>22</b>	<b>44</b>

*Sumber : Dokumentasi Sekolah*

### E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data bisa dikatakan sebagai suatu cara atau teknik yang dilakukan oleh peneliti dengan bertujuan untuk mendapatkan sebuah data. Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1. Angket (Kuesioner)

Angket atau kuesioner adalah bentuk metode pengumpulan data yang dijalankan dengan menggunakan cara memberi beberapa buah pertanyaan atau pernyataan secara tertulis kepada responden untuk dijawab. Angket sangat cocok digunakan untuk responden yang memiliki jumlah banyak dan dengan jangkauan yang luas. Selain itu, angket merupakan metode pengumpulan data yang fleksibel dan efisien, bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja sehingga akan memudahkan peneliti dalam efisiensi waktu, jika peneliti memahami dengan pasti variabel yang akan dipakai dan mengetahui apa yang dibutuhkan oleh responden.

## **F. Instrumen Penelitian**

Dalam penelitian, menjadi penting bagi seorang peneliti untuk mengetahui metode dalam pengumpulan data, karena data merupakan hal utama yang akan menjadi objek penelitian. Adapun data diambil dengan instrumen penelitian, instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah :

### **1. Skala**

Penelitian psikologi memilih skala sebagai metode pengumpulan data, karena skala memiliki karakteristik khusus, karakteristik tersebut membedakannya dengan metode pengumpulan metode data yang lain seperti angket dan lain sebagainya. Skala psikologi ini mengacu pada aspek atau atribut yang efektif.

Skala yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah jenis Skala likert, dimana skala tersebut memiliki pernyataan berkaitan dengan indikator, yaitu bentuk pertanyaan atau pernyataan yang memiliki konotasi positif (favorable) dan juga negatif (unfavorable).

Pernyataan dari skala tersebut berfokus untuk mengetahui konsistensi jawaban yang didapatkan oleh responden apabila dihadapkan dengan pernyataan yang memiliki konotasi berbeda (Sujaweni) Terdiri dari empat pilihan jawaban untuk skala ini, yaitu adalah sangat setuju (SS), setuju (S). Tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Terkait penjabaran nilai dari setiap jawaban yang sesuai.

Skor yang diberikan disetiap pernyataanpun berbeda tiap aitemnya. Apabila bentuk pertanyaan atau pernyataan memiliki makna atau konotasi positif maka skor yang diberikan untuk jawaban paling tinggi akan mendapatkan nilai 4 dan paling rendah akan mendapatkan nilai 1. Untuk bentuk pertanyaan atau pernyataan yang memiliki konotasi atau makna negatif maka skor yang diberikan untuk jawaban atau pernyataan yang paling rendah akan mendapatkan nilai 4 dan yang paling tinggi akan mendapatkan nilai 1.

**Tabel 3.3**  
**Skor Skala *Likert***

Jawaban	<i>Favourable</i>	<i>Unfavorable</i>
<b>Sangat Setuju (SS)</b>	4	1
<b>Setuju (S)</b>	3	2
<b>Tidak Setuju (TS)</b>	2	3
<b>Sangat Tidak Setuju (STS)</b>	1	4

Instrumen pada penelitian ini menggunakan skala kesejahteraan psikologis dan kontrol diri yang tersusun sesuai aspek yang dikemukakan oleh Ryff pada skala kesejahteraan psikologis dan Averill pada skala kontrol diri.

a. Skala kesejahteraan psikologis

Skala ini ditentukan oleh peneliti dari hasil pemahaman dari segi aspek yang dikemukakan oleh Ryff (1995 : 722) tentang aspek kesejahteraan psikologis untuk dijadikan panduan dalam menyusun indikator dan menguraikannya dalam bentuk aitem. Lalu menggunakan skala *Likert* dalam pemberian pilihan jawaban yang mendukung antara *favorable* dan *unfavorable*.

Jawaban *favorable* adalah jawaban atau pernyataan yang bersifat atau berkonotasi positif sementara *unfavorable* adalah jawaban atau pernyataan-pernyataan yang bersifat atau berkonotasi negatif.

Skor yang diberikan disetiap pernyataanpun berbeda tiap aitemnya. Apabila bentuk pertanyaan atau pernyataan memiliki makna atau konotasi positif maka skor yang diberikan untuk jawaban paling tinggi akan mendapatkan nilai 4 dan paling rendah akan mendapatkan nilai 1 dan sebaliknya.

**Tabel 3.4**  
**Blueprint skala kesejahteraan psikologis**

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Penerimaan Diri	Mengenal diri	2	1	4
		<i>Self-love</i>	3	-	
		<i>acceptance</i>	4	-	
2.	Hubungan Positif Dengan Orang Lain	<i>Trust</i>	5	6	4
		Empati	7	-	
		Kemampuan interpersonal	8	-	
3.	Otonomi	<i>Self-management</i>	10,11	-	3
		<i>Decision control</i>	9	-	
4.	Penguasaan Lingkungan	<i>Environtmen-tal control</i>	12,13	-	3
		Pemanfaatan kesempatan secara efektif	14	-	
5.	Tujuan Hidup	Arti kehidupan		15	3
		<i>achievement</i>	16	-	
		Harapan	17	-	
6.	Pertumbuhan Pribadi	Eksplorasi kompetensi	18,19	-	3
		Dinamis	20	-	
<b>TOTAL</b>					20

b. Skala Kontrol Diri

Kontrol diri dalam penelitian ini diukur menggunakan skala berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Averill (1973 : 286) aspek-aspek tersebut antara lain : kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan. Aspek-aspek ini dijadikan pedoman penyusunan indikator dan diuraikan menjadi beberapa aitem *favorable* dan *unfavorable*.

**Tabel 3.5**  
**Blueprint skala kontrol diri**

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Behavioral Control	Modifikasi perilaku	1	5	5
		Pengaturan pelaksanaan	2	3,4	
2.	Kognitif Control	<i>Information gain</i>	8	10	5
		<i>appraisal</i>	6,9	7	
3.	Decisional	<i>Autonomy</i>	13	12,15	5
		Prinsip	11	14	
<b>TOTAL</b>					<b>15</b>

**G. Validitas Dan Reabilitas Data**

1. Validitas

Validitas adalah sejauh mana ketetapan suatu alat ukur dalam melakukan penilaian fungsi ukurnya. Sebuah instrumen bisa dikatakan valid apabila alat ukur yang digunakan dalam mendapatkan data itu valid. sebuah alat tes yang memberikan hasil suatu data yang tidak relevan bisa diartikan sebagai tes yang memiliki alat ukur yang rendah.

Ada berbagai macam cara yang bisa digunakan dalam penelitian yang berfokus untuk mengetahui validitas konstruk suatu alat ukur.

Adapun teknik yang dipakai dalam penelitian ini yang bertujuan untuk mengukur validitas skala adalah menggunakan teknik *product moment*. Rumus yang akan dijadikan sebagai pendomana penerapan dalam mencari korelasi *pearson product moment* adalah Karl Pearson (Azwar, 2010 : 100)

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

Keterangan :

$r_{xy}$  : Angka indek korelasi “r” *product moment*

$n$  : Jumlah responden

$\sum xy$  : Jumlah hasil perkalian antara skor x dan skor y

$\sum x$  : Jumlah skor x

$\sum y$  : Jumlah skor y

Perhitungan validitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan IBM SPSS (Statistical Package or Social Science) versi 25.0 for windows.

## 2. Realibilitas

Reabilitas adalah salah satu alat ukur yang berfokus mengukur suatu kuesioner yang terdiri dari indikator konstruk. Kuesioner dikatakan reliabel atau handal karena jawaban yang dijawab oleh responden terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu (Ghozali, 2009 : 45)

Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reabilitas yang angkanya berada pada rentang dari 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati 1,00 maka semakin tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya jika koefisien mendekati 0 maka semakin rendah koefisiennya. (Azwar, 2010 : 100).

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan alpha chronbach, rumus yang dipakai untuk mencari reliabilitas instrumen yang skor bukan 1 dan 0 tetapi berupa skala, rumusnya adalah sebagai berikut :

$$r_{11} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_{\underline{2}}^2}{\sigma_1^2} \right)$$

Keterangan :

$r_{11}$  : Reliabilitas instrumen

$k$  : Banyaknya butiran pertanyaan atau soal

-  $\sum_b a^2$  : Jumlah varians butiran

-  $\sum_1 a^2$  : Variansi total

Perhitungan reliabilitas dengan rumus diatas dilakukan dengan bantuan IBM SPSS (Statistical Package or Social Science) versi 25.0 for windows

## H. Metode Analisis Data

Analisis data adalah salah satu tahapan penelitian yang dilakukan peneliti setelah data sudah terkumpul semua secara lengkap dan baik. Penelitian yang sudah diperoleh ditunjukkan sebagai suatu cara untuk menyusun data agar bisa ditafsirkan dan diberi kesimpulan (Azwar, 2010 : 77)

### 1. Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas adalah uji yang menilai ketetapan atau kecermatan suatu instrumen pada sebuah pengukuran. Uji reliabilitas digunakan untuk meyakinkan data bisa diandalkan dan tetap konsisten jika pengukuran tersebut diulang dalam mengetahui alat ukur.

### 2. Uji Asumsi

Uji asumsi terbagi menjadi dua yaitu uji normalitas dan juga uji linearitas. Uji normalitas digunakan untuk memahami dan mengetahui normal atau tidaknya data tersebut. Sedangkan uji linearitas memiliki fungsi untuk mengetahui linear atau tidaknya data dalam penelitian tersebut.

### 3. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif adalah salah satu analisis yang dilakukan untuk menganalisis data-data yang terkumpul dengan mendeskripsikan dan memaparkan hasil data apa adanya dan belum ditambah kesimpulan apapun.

$$\text{Mean} = \frac{\sum fx}{N}$$

Keterangan:

$\sum FX$	:	Jumlah nilai yang dikalikan frekuensi
N	:	Jumlah subjek



Dan rumus Deviasi adalah:

$$SD = \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N} - \left(\frac{\sum fx}{N}\right)^2}$$

Setelah diketahui harga mean dan SD (Standart Deviasi), selanjutnya dilakukan penghitungan tingkatan kategorisasi dengan rumus sebagai berikut :

**Tabel 3.6**  
**Rumus Norma**  
**Kategorisasi**

Kategori	Rumus
Tinggi	$X > (\mu + 1,0\sigma)$
Sedang	$(\mu - 1,0\sigma) < X \leq (\mu + 1,0\sigma)$
Rendah	$(\mu - 1,0\sigma) \leq X$

Kemudian dilakukan perhitungan presentase masing masing tingkatan dengan menggunakan rumus:

$$P = \frac{F}{N} X 100$$

Keterangan:

F : Frekuensi

N : Jumlah subjek

#### 4. Uji Hipotesis

Uji korelasi product moment adalah salah satu parametrik dari beberapa jenis uji kerlasi yang digunakan untuk mengetahui derajat keeratan hubungan dua variabel yang berskala interval atau rasio dan memiliki distribusi data yang normal, dimana dengan uji ini akan menghasilkan koefisien korelasi yang nilainya berkisar antara -1, 0 dan 1. Nialai -1 artinya terdapat korelasi negatif yang sempurna, 0 artinya tidak ada korelasi dan nilai 1 berarti ada korelasi positif sempurna.

X sebagai data-data dari variabel bebas (Kesejahteraan Psikologis)

Y sebagai data-data dari variabel terikat (Kontrol Diri)

Dengan hipotesis sebagai berikut.

Ha = adanya hubungan positif kesejahteraan psikologis dengan kontrol diri individu

H0 = tidak ditemukan hubungan positif antara kesejahteraan psikologis dengan kontrol diri individu

**Tabel 3.7**

**Pedoman Interpretasi koefisien korelasi**

<b>Interval koefisien</b>	<b>Tingkat Hubungan</b>
<b>0,00 – 0,199</b>	Sangat Rendah
<b>0,20 – 0,399</b>	Rendah
<b>0,40 – 0,599</b>	Sedang
<b>0,60 – 0,799</b>	Kuat
<b>0,80 – 1,00</b>	Sangat Kuat

Setelah menilai kuat hubungan antar variabel, langkah selanjutnya ialah menilai signifikansi hubungan antar variabel. Signifikansi uji korelasi product moment digunakan untuk mengetahui tingkat kebermaknaan hubungan antara kedua variabel yang dihubungkan. Rumus yang dapat digunakan untuk melihat tingkat signifikansi uji korelasi product moment dapat diketahui dengan menggunakan rumus thitung sebagai berikut:

$$t_{hitung} = \frac{r_{xy} \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r_{xy}^2}}$$

- a.  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , atau signifikan  $\leq 0,05$  maka hipotesis nol (H<sub>0</sub>) ditolak dan hipotesis alternatif (H<sub>a</sub>) diterima.
- b.  $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ , atau signifikan  $> 0,05$  maka hipotesis nol (H<sub>0</sub>) diterima dan hipotesis alternatif (H<sub>a</sub>) ditolak.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Profil Sekolah

##### 1. Profil Lokasi

NAMA SEKOLAH	:	MAN TANAH LAUT
ALAMAT SEKOLAH	:	Jl. Al-Fatah
KELURAHAN	:	Karang Taruna
KECAMATAN	:	Pelaihari
KABUPATEN	:	Tanah Laut
PROVINSI	:	Kalimantan Selatan
KODE POS	:	70812
NO. TELPON	:	(021)
NO. FAX.	:	(021)
WEBSITE	:	<a href="http://www.mantanahlaut.sch.id">www.mantanahlaut.sch.id</a>
E_MAIL	:	<a href="mailto:man.pelaihari@gmail.com">man.pelaihari@gmail.com</a>
KEPALA SEKOLAH	:	Dian Rifia Jaya, S.Ag.,M.Pd.I.
STATUS SEKOLAH	:	Negeri
STANDAR SEKOLAH	:	Akreditasi A
KEADAAN GEDUNG	:	PERMANEN
NOMER SATKER	:	554401
NSM	:	131163010001
NPSN	:	60728176
TAHUN DINEGERIKAN	:	1993
TAHUN PGA (MAN)	:	1957
STATUS TANAH	:	Wakaf
LUAS TANAH	:	29.729 m <sup>2</sup>
LUAS BANGUNAN	:	2.348 m <sup>2</sup>

*Sumber : Dokumentasi sekolah*

## 2. Pendidik Dan Tenaga Pengajar

Tabel 4.1

Tabel Tenaga Pendidik dan Pengajar

No	Indikator	Kriteria	Jumlah (Orang)
1	Kualifikasi Pendidikan Guru Dan TU	<=SMA sederajat	5
		D1	-
		D2	-
		D3	2
		S1	43
		S2	6
		S3	-
		<b>Jumlah</b>	<b>56</b>
2	Sertifikasi	Sudah	21
		Belum	2
		<b>Jumlah</b>	<b>41</b>
3	Gender	Pria	22
		Wanita	34
		<b>Jumlah</b>	<b>56</b>
4	Status Kepegawaian	PNS	32
		GTT/PTT	16/11

5	Pangkat / Golongan	II a	-
		II b	-
		II c	-
		II d	-
		III a	7
		III b	5
		III c	5
		III d	4
		IV a	11
		IV b	-
		Diatas IV b	-
		Non PNS	24
		<b>Jumlah</b>	<b>56</b>
6	Kelompok Usia	< 30 Tahun	10
		31 – 40	33
		41 – 50	11
		51 – 60	2
		Diatas 60 Tahun	-
		<b>Jumlah</b>	<b>56</b>
7	Masa Kerja	< 6 Tahun	10
		6 – 10 Tahun	5
		11 – 15 Tahun	35
		16 – 20 Tahun	4
		21 – 25 Tahun	0
		26 – 30 Tahun	0
		Diatas 30 Tahun	2
		<b>Jumlah</b>	<b>56</b>

Sumber : Dokumentasi sekolah

## 3. Data Peserta Didik Dan Rombongan Belajar

**Tabel 4.2****Data Peserta Didik Dan Rombongan Belajar**

No	Kelas	Laki-Laki	Perempuan	Jumlah
1	Kelas X MIA 1	5	25	30
2	Kelas X MIA 2	2	23	25
3	Kelas X IIS 1	18	17	35
4	Kelas X IIS 2	17	18	35
5	Kelas X IIK 1	14	20	34
6	Kelas X IIK 2	14	19	33
<b>Jumlah</b>		<b>70</b>	<b>122</b>	<b>192</b>
1	Kelas XI MIA	10	25	35
2	Kelas XI IIS 1	12	15	27
3	Kelas XI IIS 2	13	14	27
4	Kelas XI IIS 3	10	16	26
5	Kelas XI IIK 1	12	20	32
6	Kelas XI IIK 2	7	22	29
<b>Jumlah</b>		<b>64</b>	<b>111</b>	<b>176</b>
1	Kelas XII MIA	8	20	28
2	Kelas XII IIS 1	10	17	27
3	Kelas XII IIS 2	11	18	29
4	Kelas XII IIK 1	13	14	27
5	Kelas XII IIK 2	14	13	27
<b>Jumlah</b>		<b>56</b>	<b>82</b>	<b>138</b>
<b>TOTAL</b>		<b>190</b>	<b>315</b>	<b>506</b>

Sumber : Dokumentasi sekolah

#### 4. Sejarah Singkat Madrasah

Madrasah Aliyah Negeri Tanah Laut pada dasarnya memiliki sejarah perubahan yang cukup panjang. Hal ini dapat dilihat dari perjalanan perubahan dari tahun ketahun sampai saat ini. Pada awalnya Madrasah Aliyah Negeri ini adalah PGA Swasta yang berdiri pada tahun 1957, pada tahun 1964 berubah menjadi PGA swasta 4 tahun dan 6 tahun. 14 tahun berjalan menjadi Madrasah Agama Islam Swasta / Swadaya yaitu tahun 1978. Selanjutnya pada tahun 1980 menjadi Madrasah Aliyah Negeri Gambut Filial Negeri Pelaihari, dan pada tahun 1993 menjadi Madrasah Aliyah Negeri Pelaihari pada tahun 2017 menjadi Madrasah Aliyah Negeri Tanah Laut.

Madrasah Aliyah Negeri ini didirikan dengan latar belakang sebagai sebuah kabupaten yang baru berdiri, bahkan dengan latar belakang masyarakat agamis, tentu diharapkan sekali berdirinya sekolah lanjutan atas, seperti halnya madrasah yang bernuansa Islami dan ternyata hal ini sangat diminati oleh warga Pelaihari baik yang berasal dari suku Banjar ataupun suku Jawa, Apalagi sejak berdirinya sampai saat ini Madrasah Aliyah Negeri Tanah Laut adalah satu – satunya Madrasah tingkat atas yang berstatus negeri di Pelaihari Kabupaten Tanah Laut.

Selain itu juga dilatar belakangi agar kota Pelaihari selalu mengalami kemajuan atau perkembangan kearah yang lebih baik, terutama dari segi pendidikan, sebab kalau warganya berilmu pengetahuan dan punya wawasan yang tinggi, maka mereka akan termotivasi untuk memajukan daerahnya sehingga akan sama dengan daerah yang lain, sekalipun Pelaihari baru berdiri dibanding dengan daerah-daerah yang lain di Kalimantan Selatan.

Madrasah ini terletak sekitar 2 km dari Ibu Kota Kabupaten Tanah Laut yaitu di Jalan Al Fatah Kelurahan Karang Taruna Kecamatan Pelaihari, sebelah kanan menuju pantai Takisung. Oleh karena itu setiap tahun peminatnya selalu saja bertambah, namun karena keterbatasan ruang belajar, maka siswa baru selalu dibatasi.



Sejak berdirinya sampai sekarang Madrasah Aliyah Negeri Tanah Laut selalu mengalami kemajuan baik dari segi siswanya, tenaga pendidikanya, tenaga tata usaha dan prasarananya.

## B. Uji Validitas Dan Reabilitas

### 1. Uji Validitas

Uji validitas dilaksanakan untuk mengetahui valid tidaknya suatu skala dalam penelitian. Skala yang dibuat oleh peneliti adalah skala dengan teori Ryff yang memiliki 6 aspek yang terdiri dari 3 sampai 4 item per-aspek. Dari hasil uji validitas skala kesejahteraan psikologis dengan total 20 item yang diberikan kepada siswa dan siswi MA Negeri Banjarbaru. Ditemukan 18 item valid dan 2 item gugur atau tidak valid.

**Tabel 4.3**

#### Skala Kesejahteraan Psikologis

Aspek	Nomor Item		Jumlah Item Valid
	Valid	Gugur	
<b>Penerimaan Diri</b>	1,2,3,4,5	-	5
<b>Hubungan Positif Dengan Orang Lain</b>	6,7,8,9,10,11	-	6
<b>Otonomi</b>	12,13,15,16	14	4
<b>Penguasaan Lingkungan</b>	17,18,20,21	19	4
<b>Tujuan Hidup</b>	22,23,24,25,26	-	5
<b>Pertumbuhan Pribadi</b>	27,28,29,30	-	4
<b>TOTAL</b>			<b>18</b>

Pada skala kontrol diri, dari total 15 item yang diberikan, terdapat 3 item item gugur atau tidak valid dan 12 lainnya dapat dikatakan valid.

**Tabel 4.4**

**Skala Kontrol Diri**

Aspek	Nomor Item		Jumlah Item Valid
	Valid	Gugur	
<b>Behavioral Control</b>	1,4,5	2,3	3
<b>Cognitive Control</b>	6,7,8,9,10	-	5
<b>Decisional</b>	11,12,14,15	13	4
	TOTAL		<b>12</b>

2. Uji Reliabilitas

Untuk menguji reabilitas alat ukur adalah dengan menggunakan teknik pengukuran *alpha chornbach*. Penghitungan realibilitas skala penelitian ini menggunakan bantuan software IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) Versi 25.0 for Windows. Setelah dilakukan penghitungan statistik dapat diketahui.

a. Skala Kesejahteraan Psikologis

**Gambar 4.1**

**Hasil Uji Realibilitas Aitem X**

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.728	19

Dari data diatas menunjukkan bahwa skala kesejahteraan psikologis memiliki reliabilitas yang lebih tinggi dari standar *alpha*

*chornbach* (0,6). Oleh karena itu dari skor yang diperoleh dapat dikatakan skala kesejahteraan psikologis sudah reliabel

b. Skala Kontrol Diri

**Gambar 4.2**

**Hasil Uji Realibilitas Aitem Y**

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.668	13

Dari data diatas menunjukkan skala kontrol diri memiliki skor reliabilitas lebih tinggi dari standar *alpha chornbach* (0,6). Oleh karena itu dari sor yang diperoleh dapat dikatakan skala kontrol diri sudah reliabel.

**C. Paparan Data Dan Hasil Penelitian**

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif data digunakan untuk memberikan jawaban terhadap rumusan masalah yang sudah dirangkum pada bab pertama. Analisis deskriptif ini memerlukan distributor normal yang didapat dari Mean dan Standar Deviasi dari masing-masing Variabel menggunakan IBM SPSS 25.0 *for windows*.

a. Data Deskriptif Kesejahteraan Psikologis

**Tabel 4.5**

**Tabel Deskriptif Kesejahteraan Psikologis**

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std Deviasi
<b>Kesejahteraan Psikologis</b>	44	34	64	54.41	6.546

### Rumusan Kategori Kesejahteraan Psikologis

$$1) \text{ Tinggi} = \text{Mean} + 1\text{SD} > X$$

$$= 54,20 + 6,622 > X$$

$$= X > 60,822$$

$$2) \text{ Sedang} = \text{Mean} - 1\text{SD} < X < \text{Mean} + 1\text{SD}$$

$$= (54,20 - 6,622) < X < (54,20 + 6,622)$$

$$= 47,578 < X < 60,822$$

$$3) \text{ Rendah} = X < \text{Mean} - 1\text{SD}$$

$$= X < (54,20 - 6,622)$$

$$= X < 47,578$$

Berdasarkan distribusi diatas, dapat ditentukan besarnya frekuensi untuk masing-masing kategori berdasarkan skor yang diperoleh. Untuk data selengkapnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 4.6**

#### Hasil Persentase Variabel Kesejahteraan Psikologis

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
<b>Tinggi</b>	$X > 60,822$	29	65.9%
<b>Sedang</b>	$47,578 < X < 60,822$	14	31,8%
<b>Rendah</b>	$47,578 < X$	1	2.3%
Jumlah		44	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa tingkat kesejahteraan psikologis pada siswa kelas XI MA Negeri Tanah Laut kategori rendah sebanyak 1 orang atau 2,3% dari total sampel. Kategori sedang sebanyak 14 orang atau 31,8% dari total sampel. Dan kategori tinggi sebanyak 29 orang atau 65,9% dari total sampel.

## b. Data Deskriptif Kontrol Diri

**Tabel 4.7****Tabel Deskriptif Kontrol Diri**

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std Deviasi
<b>Kontrol Diri</b>	44	27	43	35.91	3.510

**Rumusan Kategorisasi Kontrol Diri**

- 1) Tinggi =  $X > Mean + 1SD$   
 $= X > 35.91 + 3.510$   
 $= X > 39.42$
- 2) Sedang =  $Mean - 1SD < X < Mean + 1SD$   
 $= (35.91 - 3.510) < X < (35.91 + 3.510)$   
 $= (32.4) < X < (39.42)$
- 3) Rendah =  $Mean - 1SD < X$   
 $= 35.91 - 3.510$   
 $= 32.4$

Berdasarkan distribusi diatas, ditentukan besarnya frekuensi untuk masing-masing kategori berdasarkan skor yang diperoleh.

**Tabel 4.8****Hasil Presentase Kontrol Diri**

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
<b>Tinggi</b>	$X > 39.42$	25	56.8%
<b>Sedang</b>	$32.4 < X < 39.42$	19	43.2%
<b>Rendah</b>	$32.4 < X$	0	0%
	Jumlah	44	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa tingkat kontrol diri pada siswa kelas XI MA Negeri Tanah Laut kategori rendah sebanyak 0 orang atau 0% dari total sampel. Kategori sedang sebanyak 19 orang atau 43,2% dari total sampel. Dan kategori tinggi sebanyak 25 orang atau 56,8% dari total sampel.

## 2. Uji Asumsi

Sebelum dilakukan uji hipotesa penelitian dengan Uji Korelasi Product Moment, dilakukan uji prasyarat analisis data yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Hal ini dilakukan untuk mengetahui seberapa normal distribusi data disetiap variabel dan seberapa linear hubungan antara kedua variabel tersebut.

### a. Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan guna mengetahui apakah variabel dependen, independen atau keduanya berdistribusi normal dalam artian mendekati normal atau tidak. Adapun teknik perhitungan menggunakan *Kolmogorov-Sminov*. Kriteria Pengujian ini adalah jika nilai pada *Asymp. Sig (2-tailed)*. Menunjukkan signifikansi (*sig.*) lebih besar ( $>$ ) 0.05, maka data tersebut dapat dikatakan sebagai data yang berdistribusi normal dan jika signifikansi kurang ( $<$ ) 0.05, maka dapat dikatakan sebaran data yang tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dengan bantuan software IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) 25.0 dapat dilihat menggunakan visualisasi berupa tabel sebagai berikut.

**Tabel 4.9**  
**Hasil Uji Normalitas**

		<i>Unstandarized Residual</i>
<b>N</b>		44
<b>Normal Parameters</b>	<i>Mean</i>	0E-7
	Std. Deviation	3.34650084
<b>Most Extreme Differences</b>	<i>Absolute</i>	0.91
	<i>Positive</i>	0.91
	<i>Negative</i>	-0.70
<b>Kolmogorov- Smirnov Z</b>		0.607
<b>Asymp.sig (2 tailed)</b>		0.855

Hasil dari uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0.855 dan lebih besar dari taraf signifikan 0.05 yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang di uji berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji Linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) memiliki hubungan linier atau tidak dengan cara melihat tabel output ANOVA tabel sebagai berikut.

**Gambar 4.3**  
**Hasil Uji Linearitas**

ANOVA Table			Sum of Squares	df
kontrol_diri * Kesejahteraan_Psikologis	Between Groups	(Combined)	268.136	21
		Linearity	48.076	1
		Deviation from Linearity	220.060	20
	Within Groups		261.500	22
Total			529.636	43

ANOVA Table			Mean Square	F
kontrol_diri * Kesejahteraan_Psikologis	Between Groups	(Combined)	12.768	1.074
		Linearity	48.076	4.045
		Deviation from Linearity	11.003	.926
	Within Groups		11.886	
Total				

ANOVA Table			Sig.
kontrol_diri * Kesejahteraan_Psikologis	Between Groups	(Combined)	.434
		Linearity	.057
		Deviation from Linearity	.567
	Within Groups		
Total			

Dasar pengambilan keputusan uji linearitas dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu :

- 1) Berdasarkan nilai signifikansi (*sig.*) dari output diatas, diperoleh nilai *deviation from linearity sig.* Adalah 0,567 lebih besar dari 0.05. maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linear secara signifikan antara variabel X (Kesejahteraan Psikologis) dengan variabel Y (Kontrol diri)
- 2) Berdasarkan nilai F dari output diatas, diperoleh  $F_{hitung}$  adalah 0.926. sedangkan nilai  $F_{tabel}$  dengan dk pembilang = 20 dan dk penyebut 22 dengan tingkat signifikansi 5% adalah 2.07. Jadi,  $F_{hitung} < F_{tabel}$  ( $0,926 < 2,07$ ). Karena nilai  $F_{hitung}$  lebih kecil dari nilai  $F_{tabel}$  maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linear



secara signifikan antara variabel Kesejahteraan Psikologis (X) dengan variabel Kontrol Diri (Y).

### 3. Pengujian Hipotesis

Adapun pengujian hipotesis menggunakan Uji Analisis Korelasi Product Moment. Uji ini digunakan untuk menguji hubungan satu variabel bebas atau variabel independen dengan variabel terikat atau dependen. Perhitungan dilakukan dengan bantuan software IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) Versi 25.0 *for Windows* dengan hasil sebagai berikut.

**Tabel 4.10**

#### Hasil Uji Korelasi

		Kesejahteraan Psikologis	Kontrol Diri
<b>Kesejahteraan Psikologis</b>	<i>Pearson</i>	1	0.301*
	<i>Correlation</i>		
	<i>Sig. (2 tailed)</i>	-	0.047
	N	44	44
<b>Kontrol Diri</b>	<i>Pearson</i>	0.301*	1
	<i>Correlation</i>		
	<i>Sig. (2 tailed)</i>	0.047	-
	N	44	44

Pertama, membandingkan dengan nilai korelasi ( f hitung) dengan nilai f tabel untuk mengetahui apakah ditemukan korelasi atau tidak. F tabel pada 44 subjek menunjukkan nilai 0,297. Sementara nilai F hitung adalah 0,301 yang mana  $0,297 \leq 0,301$ . Dan mengartikan ditemukannya korelasi dengan signifikansi 5% pada kedua variabel.

Kedua, Hasil dari output diatas menunjukkan nilai koefisien sebanyak 0.301. karena nilainya mendekati 0 maka hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan kontrol diri dapat dikatakan rendah. Hal ini dapat dilihat dalam pedoman interpretasi koefisien korelasi yang terdapat pada Bab III.

Setelah menilai kuat hubungan antar variabel. Selanjutnya adalah menilai signifikansi antar variabel. Signifikansi uji korelasi product moment digunakan untuk mengetahui tingkat kebermaknaan hubungan antara kedua variabel yang dihubungkan. Adapun nilai signifikansi adalah 0,047. Jadi, signifikansi  $0,047 \leq 0,050$  maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima.

Dengan kata lain, nilai signifikansi sebesar  $0,047 \leq 0,050$ . Maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima yang berarti **ditemukan hubungan positif antara kesejahteraan psikologis dengan kontrol diri individu.**

#### **D. Pembahasan**

##### 1. Tingkat Kesejahteraan Psikologis Siswa

Berdasarkan data diatas. Kesejahteraan Psikologis yang dimiliki siswa XI MA Negeri Tanah Laut bisa dibilang unik. Diantara banyaknya siswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang sedang dan tinggi, hanya satu orang yang merasa tidak sejahtera secara psikologisnya. Adapun tingkat kesejahteraan psikologis lebih didominasi kelompok dengan kategori tinggi dengan total 29 subjek atau sebanyak 65.9% dari jumlah sampel.

Siswa kelas XI MA Negeri Tanah Laut memiliki tingkat kesejahteraan psikologis dalam kategori tinggi dengan presentasi 65.9% dan kategori sedang dengan presentasi 31.8% atau sebanyak 14 subjek. Artinya sebagian besar individu dapat dikatakan sangat sejahtera secara

psikologisnya. Kendati demikian masih ada satu individu atau 2.3% dari sampel yang merasa tidak sejahtera psikologisnya.

Sejahtera sesuai dengan pernyataan Kementerian Koordinator Kesejahteraan Rakyat yang telah dipaparkan diatas sejahtera adalah kondisi masyarakat yang telah terpenuhi kebutuhan dasarnya. Baik sandang, pangan, papan, pendidikan, pekerjaan dan sebagainya. Sama halnya dengan kesejahteraan psikologis. Seseorang atau individu akan merasa sejahtera psikisnya jika kebutuhan-kebutuhan dasar psikologis sudah terpenuhi.

Individu dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis apabila dirinya memiliki penilaian positif terhadap diri sendiri, mampu bertindak secara otonomi, menguasai lingkungannya, memiliki tujuan dan makna hidup, serta mengalami perkembangan kepribadian (A. Daniella B.B 2012: 2-3). Secara umum *psychological well-being* diartikan sebagai sebuah rasa sejahtera yang biasa dikaitkan sebagai rasa bahagia, mental yang sehat dan kesehatan fisik yang bisa dilihat dari pemenuhan kebutuhan dasar manusia itu sendiri meliputi sandang, pangan, papan, pendidikan, pekerjaan dan sebagainya.

Definisi Ryff (1995 : 722) akan Kesejahteraan Psikologis adalah merupakan sebuah kondisi dimana individu mampu bersikap positif baik dengan dirinya sendiri maupun orang lain, mampu mengambil keputusan dan mengatur tingkah lakunya sendiri, mampu menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompetabel atau cocok dengan nilai pribadi yang dipegangnya, memiliki tujuan dan makna hidup yang positif serta memiliki keinginan untuk mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya sebagai manusia yang dinamis dan tidak berhenti belajar.

Seperti yang tercantum pada data diatas. Kelompok kesejahteraan psikologis di MA Negeri Tanah Laut didominasi oleh kelompok yang memiliki kategori kesejahteraan psikologis yang tinggi. Hal ini pastinya sangat bagus mengingat kesejahteraan psikologis juga membantu para siswa untuk menumbuhkan emosi positif (Prabowo,2006 : 257). Tetapi tidak bisa dipungkiri ada 3,3% siswa yang merasa tidak sejahtera psikologisnya. Hal

ini tidak bisa dianggap remeh dikarenakan individu tersebut berpotensi rapuh mental dan psikisnya.

Adapun faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang antara lain adalah usia. Dalam jurnal Lakoy (2009 : 37) yang juga membahas kesejahteraan psikologis untuk kesehatan psikoterapi ditemukan adanya beberapa dimensi atau aspek kesejahteraan psikologis yang meningkat seiring bertambahnya usia seperti penguasaan lingkungan dan otonomi.

Kemudian ada jenis kelamin, Lakoy (2009 : 39) juga mengatakan bahwa perempuan memiliki kemampuan lebih tinggi dalam membina hubungan positif dengan orang lain dibandingkan dengan pria.

Status sosial ekonomi juga dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Hal ini dikarenakan kesejahteraan psikologis berkaitan dengan tingkat penghasilan, status pernikahan, keluarga dan dukungan sosial (Lakoy 2009 : 39 ).

Ryff (1995 : 722) juga menyebutkan budaya juga menjadi faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Mereka menyatakan bahwa ditemukan perbedaan kesejahteraan psikologis antara masyarakat yang memiliki budaya individualisme atau budaya barat dengan orientasi budaya kolektif, saling membantu dan ketergantungan atau budaya timur. Masyarakat dengan orientasi budaya barat memiliki aspek penerimaan diri dan otonomi yang kuat. Adapun masyarakat yang memiliki orientasi budaya timur memiliki aspek hubungan positif dengan orang lain yang cenderung tinggi.

Dukungan sosial juga dapat menimbulkan perasaan dicintai, dihargai dan diperhatikan. Dengan dukungan sosial ini juga membantu individu dalam peningkatan aspek penerimaan diri dan hubungan sosial dengan orang lain

Sejumlah peneliti juga telah melakukan studi dengan indikator kesejahteraan psikologis untuk mempelajari hubungan antara daur hidup keluarga dengan kesejahteraan psikologis.

Hamid Zahran (1980 : 44) juga beranggapan bahwa, definisi kesehatan mental sebagai kondisi jiwa yang proporsional dapat beradaptasi secara individu dan merasa bahagia akan dirinya maupun dengan orang lain dengan usahanya sendiri. individu tersebut juga mampu mengekspresikan diri serta mencurahkan kemampuan dan kreatifitas secara maksimal dan mampu menghadapi berbagai tuntutan kehidupan serta berhasil menjadi sosok yang memiliki kepribadian sempurna (*akhlaqul karimah*), serta mampu berperilaku normal sehingga mampu hidup dengan damai dan sejahtera. Dalam al-Qur'an, bahasan tentang *psychological well-being* disebutkan dalam ayat berikut ini:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (٢٨)

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram” (Ar-Ra‘du: 28)

Ayat diatas menejelaeskan definisi kesejahteraan psikologis sebagai hati yang tentram, dimana manusia merasa tentram hatinya hanya dengan mengingat tuhannya yaitu Allah SWT. Adapun kesimpulan yang dapat diambil dari ayat diatas adalah bahwasanya apabila kita menghadapi segala sesuatu dengan nama Allah maka segala sesuatunya akan terasa mudah dan ringan. Sebagaimana definisi kesejahteraan psikologis yang mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis merefleksikan rasa bahagia, dan rasa bahagia dalam alquran juga digambarkan dalam ketenangan hati atau ketentraman hati.

Ada banyak cara untuk Mengingat Allah SWT. Yaitu dengan berserah diri pada-Nya, zikir maupun shalat. Mengerjakan shalat secara khushuk akan menghadirkan rasa tenang, tentram dan damai. Nabi

Muhammad SAW pernah mencontohkan hal ini dalam riwayat Hudzaifah *Radhiyallahu 'anhu* bahwa ia berkata “*jika Nabi Shallallahu 'Alaihi Wasallam merasa gundah karena suatu perkara, maka beliau menunaikan shalat*” (HR. Abu Daud, No. 1319).

## 2. Tingkat Kontrol Diri Siswa

Dalam kategorisasi tingkat kontrol diri setiap individu. Hampir setengah dari individu memiliki kontrol diri yang sedang dengan nilai presentase 43.2% dan 56.8% untuk kategori kontrol diri yang tinggi. Dengan kata lain kemampuan kontrol diri setiap individu masih berada ditingkat yang wajar dan masih bisa diarahkan untuk menjadi lebih baik lagi.

Ada banyak cara untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri siswa seperti pemberian materi yang melatih empati dan berpikir abstrak dalam melakukan sesuatu untuk mengetahui seberapa besar konsekuensi yang akan diterima jika individu tersebut berada dalam kondisi serupa. Walaupun tingkat kontrol diri siswa masih berada dalam batas normal dan didominasi oleh kelompok yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi. Hal ini tidak bisa disepelekan mengingat kepribadian bersifat dinamis dan akan selalu berubah-ubah. Salah satu cara agar mempertahankan tingkat kontrol diri siswa atau meningkatkannya adalah dengan pemberian materi seperti yang telah peneliti jelaskan.

Ghufroon & Riswanita (2016 : 32) menyebutkan dua faktor yang mempengaruhi kontrol diri yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu salah satunya adalah usia. Adapun faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari lingkungan individu salah satunya adalah lingkungan keluarga. Nasichah (2000) menunjukkan bahwa persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orang tua yang demokratis cenderung meningkatkan kemampuan kontrol diri.

Chaplin mendefinisikan *Self Control* sebagai bentuk kemampuan untuk membimbing tingkah laku individu. Kemampuan untuk menekan impuls-impuls atau tingkah laku yang impulsif (Kartono, 2002 : 9). Dengan

kata lain kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mencegah, mengatur dan mengelola dorongan dalam diri agar tidak melanggar standar moral dan norma yang berlaku dimasyarakat maupun disekolah.

Dalam lingkungan sekolah, kontrol diri dibutuhkan sebagai sarana mendisiplinkan diri dan melatih diri untuk bertanggung jawab baik dalam lingkungan maupun diri sendiri. Kontrol diri ini menyangkut dengan seberapa kuat individu dalam memegang nilai dan kepercayaan yang mereka yakini dalam menghadapi situasi yang tidak diinginkan.

Pada masa remaja, terlihat banyak sekali perubahan. Baik dalam segi fisik yang bertambah besar maupun segi kognitif yang menunjukkan kemampuan berpikir abstrak. Seringkali dirinya dijadikan objek tentang kemungkinan akan sesuatu yang dipikirkannya. Sehingga remaja perlu untuk merefleksikan diri untuk mengetahui kemampuannya. Seperti bagaimana mereka menilai perilaku-perilaku negatif seperti perkelahian, merundung, mencontek dan perilaku negatif lainnya. Sehingga mereka bisa menentukan apakah mereka akan melakukan hal perbuatan tersebut atau tidak.

Adapun karakteristik yang dijabarkan oleh Logue (1995 : 7) menyebutkan gambaran individu yang memiliki kontrol diri yang baik yakni:

- a. Tetap tekun dalam pengerjaan kewajiban walaupun terdapat hambatan dan gangguan. Individu akan tekun terhadap tugas yang harus dikerjakannya walaupun ia merasa kesulitan karena adanya hambatan internal maupun eksternal dirinya.
- b. Mampu berperilaku sesuai dengan standar norma atau aturan yang berlaku dimasyarakat. Individu memiliki kecenderungan dalam mentaati aturan dan norma yang berlaku mencerminkan kemampuan individu dalam mengendalikan diri meskipun sebenarnya individu tersebut juga ingin melanggar aturan dan norma tersebut.
- c. Mampu mengendalikan emosi atau perasaan negatif. Kemampuan merespon stimulus dengan emosi positif membantu individu untuk

terbiasa dalam mengendalikan dirinya dalam berperilaku sesuai dengan lingkungannya.

- d. Toleransi terhadap stimulus yang tidak diharapkan untuk memperoleh manfaat atau keuntungan yang besar.

Beberapa karakteristik yang disebutkan ini juga telah dibuktikan oleh Sari (2013 : 35) yang mengatakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk mengendalikan perilaku, menangani emosi diri sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati, snaggu menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran dan mampu segera pulih dari tekanan emosi.

Sebagaimana dijelaskan dalam Al-qur'an bahwa manusia adalah makhluk yang paling mulia, yang diciptakan Allah dalam kondisi yang paling baik dan sempurna. Kepada kita Allah menganugerahkan berbagai potensi luar biasa yang tidak ada dan tidak dimiliki oleh makhluk lain di dunia ini. Setiap manusia diciptakan dalam keadaan yang fitrah (suci) yang berarti manusia di anugerahi naluri untuk beragama yang lurus, yaitu tauhid. Akan tetapi, dalam menjalani kehidupan seringkali manusia gagal dalam mengendalikan bisikan hawa nafsu dan larut pada rayuan setan yang mengajaknya berbuat maksiat dan dosa.

Mengikuti dorongan nafsu dan keinginan setan tanpa memikirkan akibat dari keinginan tersebut merupakan hal yang menyimpang dari fitrah kemanusiaan. Kondisi tersebut sangat berbahaya bagi kehidupan kita sebab, mengabaikan fitrah 20 dapat menyebabkan hati menjadi beku dan padamnya cahaya fitrah. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an sebagai berikut:

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ، وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ﴿٤٠﴾

*Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya. (Qs. An-Naaziah:40)*



Dari ayat di atas, disimpulkan bahwa seorang individu harus mampu mengontrol dirinya dari dorongan-dorongan biologis dan hawa nafsu yang dapat membawanya lupa akan Tuhan-Nya dan merasa takut atas kebesarannya, sehingga tidak terjerumus ke dalam hal-hal yang negatif dan membawa kepada kemaksiatan. Dengan berdzikir kepada Allahlah individu akan selamat dari keinginan hawa nafsu belaka.

### 3. Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dengan Kontrol Diri

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan positif antara kesejahteraan psikologis dengan kontrol diri individu di MA Negeri Tanah Laut. Bagaimana kesejahteraan psikologis yang tinggi akan mempengaruhi bagaimana kontrol dirinya bekerja dan sebaliknya. Dalam penelitian ini terbukti individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi berbanding lurus dengan kemampuan kontrol dirinya.

Berdasarkan hasil analisis korelasi data yang telah dipaparkan diatas menunjukkan nilai koefisien korelasi sebanyak 0,301 dengan nilai signifikansi 0,047. Dengan menyimpulkan  $0,047 \leq 0,050$  dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kesejahteraan psikologis dengan kontrol diri siswa kelas XI MA Negeri Tanah Laut. Nilai koefisien korelasi positif menunjukkan arah kedua variabel yang positif, yaitu semakin tinggi kesejahteraan psikologis maka semakin tinggi juga kemampuan kontrol diri individu pada siswa kelas XI MA Negeri Tanah Laut.

Hasil dari analisis korelasi ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan peneliti, yaitu terdapat hubungan positif antara kesejahteraan psikologis dengan kontrol diri siswa kelas XI MA Negeri Tanah Laut sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Menurut penemuan Akhtar (2010 : 9) 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 : 114 ) 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.

Perilaku dan pengelolaan perilaku kearah yang lebih positif juga dapat menekan perilaku non-asetif dan destruktif. Hal ini dikarenakan perilaku positif juga berbanding lurus dengan kontrol diri yang efektif. Hal ini dibuktikan Erik,dkk (2020 : 13) dalam penelitiannya menyatakan bahwa moralitas yang positif dapat menekan dapat menghaambat pengaruh buruk lingkungan untuk berbuat nakal atau berbuat sesuatu yang melanggar etika dan moral yang berlaku.

Adapun kontrol diri merupakan salah satu kompetensi yang wajib dimiliki setiap individu. Agar tidak selalu berperilaku negatif, mampu bersikap positif, berpikir positif, sadar akan tanggung jawab dan lain sebagainya. Kontrol diri merupakan suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi positif. Rendahnya kontrol diri mengacu pada perilaku yang negatif. Seperti pelanggaran norma, perilaku tidak terpuji dan abai akan tanggung jawab (pratiwi, 2020 : 2).

Berbicara tentang kesejahteraan psikologis dan kontrol diri mengarahkan kita pada praktik tasawuf dalam Islam. Tasawuf selama ini

masih dipandang sebelah mata pada umumnya. Dianggap sering mengadakan pengajian atau majelis taklim sebagai wadah sharing dalam mencari solusi permasalahan kehidupan. Padahal tasawuf menyajikan metode dan jalan bagi orang-orang yang ingin mendapatkan kedamaian jiwa ditengah pesatnya perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan.

Istilah tasawuf secara harfiah berasal dari sekian banyak kata, diantaranya ialah *al-shuffah* dalam istilah *ahl al-shuffah*, *shaff* (barisan dalam shalat), *shufi* (orang yang disucikan), *sophos* (istilah Yunani, artinya bijaksana), dan *shuf* (kain dan bulu yang dipakai kaum sufi). Dari kelima istilah tersebut, bila diteliti ternyata semuanya menjelaskan mengenai kehidupan seseorang. Hal demikian dapat diterangkan melalui, misalnya, kata *al-shuffah*, kata ini tidak dimaksudkan untuk menerangkan hal yang bersifat materi, tetapi kata ini menekankan makna kejiwaan. Inti sikap orang penghuni *al-shuffah* adalah memperoleh kesucian jiwa bukan untuk memperoleh penderitaan kehidupan materi.

Praktik tasawuf bertujuan untuk merubah sifat buruk kepribadian, membuka hati untuk berhubungan dengan kearifan dalam diri dan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Karena tasawuf pada hakikatnya adalah menjadikan manusia yang manusiawi. Dengan praktik tasawuf yang benar dan tepat juga dapat menjadi upaya untuk meningkatkan kontrol diri. Mengingat tasawuf adalah sarana untuk menyucikan jiwa dan menghindarkan diri dari segala yang dilarang Allah SWT.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

1. Siswa kelas XI MA Negeri Tanah Laut memiliki tingkat kesejahteraan psikologis dalam kategori tinggi dengan presentasi 65.9% atau 29 subjek dari total sampel dan kategori sedang dengan presentasi 31.8% atau sebanyak 14 subjek dari total sampel. Artinya sebagian besar individu dapat dikatakan sangat sejahtera secara psikologisnya. Kendati demikian masih ada satu individu atau 2.3% dari total sampel yang merasa tidak sejahtera psikologisnya
2. Hampir setengah dari individu memiliki kontrol diri yang sedang dengan nilai presentase 43.2% dan 56.8% untuk kategori kontrol diri yang tinggi. Dengan kata lain kemampuan kontrol diri setiap individu masih berada ditingkat yang wajar dan masih bisa diarahkan untuk menjadi lebih baik lagi.
3. hasil analisis korelasi data yang telah dipaparkan diatas menunjukkan nilai koefisien korelasi sebanyak 0,301 dengan nilai signifikansi 0,047. Dengan menyimpulkan  $0,047 \leq 0,050$  dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kesejahteraan psikologis dengan kontrol diri siswa kelas XI MA Negeri Tanah Laut. Nilai koefisien korelasi positif menunjukkan arah kedua variabel yang positif, yaitu semakin tinggi kesejahteraan psikologis maka semakin tinggi juga kemampuan kontrol diri individu pada siswa kelas XI MA Negeri Tanah Laut

## B. Saran

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi berbagai pihak sebagai sebuah masukan yang bermanfaat demi kemajuan dimasa mendatang. Adapun pihak-pihak tersebut antara lain :

1. Kepada pihak sekolah diharapkan dapat menerapkan topik-topik bimbingan untuk meningkatkan dan mempertahankan tingkat kesejahteraan psikologis maupun kontrol diri pada siswa. Seperti topik penerimaan diri, *self love*, pengenalan diri, pengambilan keputusan, melatih empati dan lain sebagainya
2. Kepada siswa-siswi agar lebih meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kontrol dirinya. Dengan cara lebih mencintai diri sendiri dan menjaga hubungan yang baik dengan teman-teman lain dengan batasan yang sesuai norma yang berlaku. Kemudian agar lebih melatih rasa empati dalam berfikir abstrak demi meningkatkan kemampuan kontrol diri setiap individu.
3. Kepada peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengungkap lebih banyak lagi hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan kontrol diri dalam perspektif islam. Mulai dari kajian ayat Al-qur'an, sunnah maupun segi perspektif kajian Tasawwuf.





## DAFTAR PUSTAKA

- Anshori, Muslich, dkk, 2009, Metodologi Penelitian Kuantitatif, Surabaya : Airlangga University Press
- Aprianto, A. 2017, Pengaruh Religiusitas dan kontrol diri terhadap psychological wellbeing Siswa MTS Negeri Bantul Kota. Tesis Fakultas Psikologi Pendidikan Islam. UIN Sunan Kalijaga
- Aprianto, Aris, 2017, Pengaruh Religiusitas Dan Kontrol Diri Terhadap Psychological Wellbeing Siswa MTS Negeri Bantul Kota, Thesis, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta
- Arikunto, Suharsimi, 2006, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, edisi revisi VI, Cetakan 13, PT. Asdi Mahasatya, Jakarta
- Averill, J.R, 1973. *Personal Control Over Aserive Stimuli and It's Relationship to Stress*. Psychological Bulletin, No.80
- Azwar, saifuddin, 2004, Metode Penelitian, Yogyakarta : Pustaka Belajar Cetakan ke-5
- Azwar, Saifuddin, Metode Penelitian, Yogyakarta, Pustaka pelajar, 1998
- B. Bolang Daniella A. (2012). Perbedaan *Psychological Well-Being* Orang Tua Tunggal Laki-Laki Dan Orang Tua Tunggal Perempuan Yang Bercerai. Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul Jakarta.
- Badan Pusat Statistik, Angka Kenakalan Remaja Indonesia tahun 2013
- Dalyono.2005. PSIKOLOGI PENDIDIKAN. PT Rineka Putra Jakarta
- Dariyo,Agoes, Psikologi Perkembangan : Dewasa Muda,Penerbit Grasindo,Jakarta 2004
- Ghozali, Imam, 2009, Aplikasi Analisis *Multivariate* Dengan Program SPSS,. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Goldfried, M. R., & Merbaum, M. (1973). *Behavior change through self-control*. Oxford: APA.
- Harlod. A. (1967). *Self Control Individual Online*. <https://www.universitaspikologi.com/2018/08/controldiriPengertiandefinisi-jenis-faktor-upaya.html>=1
- <https://qurankemenag.com>



- Hurlock, Elizabeth B. 2003. Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga
- Jahja, Yudrik. 2011. PSIKOLOGI PERKEMBANGAN. Jakarta : Kencana, 2011
- Junaidi, Luqman, *The Power Of Wirid*, Jakarta, Hikmah : 2007
- Kartono, Kartini. 1981. Patologi Sosial Jilid II. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta
- Lazarus, R. S. (1976). *Pattern of Adjustment*. Tokyo: McGraw-Hill, Kogakusha, Ltd.
- Lisdia, Febriana, 2014, Perilaku Menyimpang Di Kalangan Mahasiswa Migran, Universitas Pendidikan Indonesia, repository.upi.edu.
- Logue, A. W. (1995). *Self Control Waiting Until Tomorrow for What You Want Today*. USA: A Paramount Communications Company.
- Marsela, Ramadona Dwi. 2019, Kontrol Diri : Definisi dan Faktor, *journal of innovative counselling : Theory, Practice & research*, 3(2), pp.65-69
- Marta, Suci, 2014, Konstruksi Makna Budaya Merantau Di Kalangan Mahasiswa Perantau, *Jurnal Kajian Komunikasi*, Volume 2, No.1, Juni 2014
- Mu'min, Sitti Aisyah, Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget, *Jurnal Al-Ta'dib*, Kendari Vol.6 No.1 2013
- Mulyani, Rancangan Hipotetik Bimbingan Kelompok Teknik Modelling Untuk *Self Control*, Universitas Pendidikan Indonesia, repository.upi.edu, 2016
- Prabowo, Adhyatman, 2016, Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Sekolah, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* Vol.04, No.02, ISSN : 2301-8267.
- Putri, Fernanda Alifia, Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya, *SCHOULID : Indonesian Journal of School Counselling*, 2018
- Riskiyanasari, Gilda, Kenakalan Remaja Ditinjau Dari Konsep Dan Jenis Kelamin Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2015
- Ryff, C, D, (1995), *The Interpretation of Life Experience And Well-being : The Sample Case Of Relocation. Psychology And Aging*.
- Ryff, Carol D, 1995, *The Structure Of Psychological Wellbeing Revisited*, *Journal Of Personality and Social Psychology*, Vol.69, No. 4, 719-727
- Santrock, John W. 2003, *Adolescence : Perkembangan Remaja*, Jakarta, Penerbit Erlangga

Santrock, John W. 2003, *Adolescence Tenth Edition*, New York : The McGraw-Hill Companies, inc

Santrock, W. John, 2012, *Life-Span Development : Perkembangan Masa Hidup*, Penerbit Erlangga

Santrock,2003. ADOLESCENCE, EDISI KE ENAM. Penerbit Erlangga

Sarwono, Sarlito W. 1989. Psikologi Remaja. PT. RajaGrafindo Persada,Depok. Cetakan ke-20 2018

Sarwono. S.W. 2011 Psikologi Remaja, Cetakan 3, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Sentana,Kumala. Agresivitas Dan Kontrol Diri Pada Remaja Di Banda Aceh, 51 | Jurnal Sains Psikologi, Jilid 6, Nomor 2, 2017

Sudarsono, 1990, KENAKALAN REMAJA : Prevensi, Rehabilitasi dan Resosialisasi Rineka Putra, Jakarta

Sudarsono, 1993. ETIKA ISLAM TENTANG KENAKALAN REMAJA. PT Rineka Cipta,Jakarta

Sugiyono, 2016, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Penerbit Alfabeta Bandung.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). *High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. Journal of personality*

Wilis, S Sofyan. 2005. REMAJA & MASALAHNYA : mengupas berbagai bentuk kenakalan remaja, narkoba, *free sex* dan pemecahannya. Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)

Zahronah, Zahra, 2018, Pengaruh Tipe Kepribadian *Hexaco* Dan Konformitas Kelompok Demontran Terhadap Agresifitas Mahasiswa Demontran, Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah

**LAMPIRAN**  
**LEMBAR KONSULTASI**

Nama : Abdul Hafizh Al Afif  
NIM/Jurusan : 18410224/Psikologi  
Dosen Pembimbing : Prof. Dr. H. Mulyadi, M. Pd. I.  
Judul : Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dengan Kontrol Diri Siswa Kelas XI Madrasah Aliyah Negeri Tanah Laut Kota Pelaihari

No	Tanggal	Hal yang Dikonsultasikan	TTD
1.	23 November 2021	Konsultasi Judul	
2.	14 Desember 2021	Konsultasi BAB I, II, III	
3.	17 Desember 2021	Konsultasi BAB I, II, III	
4.	20 Desember 2021	Persetujuan Seminar Proposal	
5.	21 April 2022	Konsultasi Hasil Uji Validitas	
6.	24 Mei 2020	Revisi Hasil Penelitian dan keseluruhan BAB	
7.	27 Mei 2020	Revisi Hasil Penelitian dan keseluruhan BAB	
8	28 Mei 2020	Persetujuan Untuk Mengikuti Sidang Skripsi	

**Dosen Pembimbing**



Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I.  
**NIP. 199507171982203100**

## Alat Ukur Penelitian

### 1. Skala Kontrol Diri

Nama :  
Usia :  
Kelas :  
Jenis Kelamin :

Berilah Tanda Checklist ( √ ) pada pertanyaan dibawah ini sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya. Keterangan pilihan jawaban terdapat pada lembar skala terakhir.

Terimakasih

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Saya mampu menahan diri saya ketika diajak teman untuk melakukan hal yang tidak baik				
2	saya akan memukul atau menampar jika ada yang mengejek atau menghina saya				
3	Saya bermain hp disaat pelajaran sedang berlangsung (tanpa ada instruksi dari guru untuk membuka hp)				
4	Saya dapat membedakan mana yang baik dan buruk bagi saya				
5	Saya mudah terpengaruh terhadap lingkungan buruk dilingkungan saya (pergaulan, keluarga, dll)				
6	Saya mampu mengantisipasi keadaan yang tidak diinginkan dengan berbagai pertimbangan				
7	Saya mampu mengambil solusi dengan cepat dan tepat dalam keadaan terdesak sekalipun				
8	Saya tidak mampu menilai situasi dengan tepat				
9	Saya memilih teman-teman yang memberi pengaruh positif bagi saya dan menjauhi teman-teman yang memberi pengaruh negatif bagi saya				
10	Ketika hujan deras, saya akan tetap berangkat sekolah				

11	Saya tergesa-gesa dalam mengambil keputusan				
12	Saya mengerjakan PR beberapa jam sebelum guru masuk kelas				

Keterangan pilihan jawaban :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

### Alat Ukur Penelitian

#### 1. Skala Kesejahteraan Psikologis

Nama :

Usia :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Berilah Tanda Checklist ( √ ) pada pertanyaan dibawah ini sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya. Keterangan pilihan jawaban terdapat pada lembar skala terakhir.

Terimakasih

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa tidak memiliki kemampuan				
2	Saya bangga dengan diri saya sendiri				
3	Saya sering membandingkan hidup saya dengan orang lain				
4	Saya mencintai diri saya sendiri				
5	Saya mudah akrab dengan orang lain				
6	Saya sulit mempercayai orang lain				
7	Saya mudah membangun relasi atau hubungan yang baik dengan orang lain				
8	Saya mudah mendapatkan teman				
9	Saya mampu mengatur jadwal kapan bermain dan kapan belajar				
10	Saya selalu berpenampilan rapi saat masuk sekolah				

11	Saya mampu mengendalikan semua tindakan, pikiran dan perasaan saya				
12	Saya mampu mengajak orang lain bergabung dengan saya				
13	Dalam menyelenggarakan acara, saya mampu memanfaatkan orang lain sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya				
14	Saya merasa hidup saya tidak berarti				
15	Saya berhasil memperoleh beberapa hal yang ingin saya capai				
16	Saya percaya kehidupan saya dimasa depan akan menjadi lebih baik				
17	Saya rajin mengikuti kegiatan yang membantu mengembangkan diri saya				
18	Saya adalah pribadi yang dinamis. Tidak pernah berhenti belajar dan menjadi pribadi yang lebih baik dari waktu ke waktu				

**Keterangan pilihan jawaban :**

**SS : Sangat Setuju**

**S : Setuju**

**TS : Tidak Setuju**

**STS : Sangat Tidak Setuju**

## VALIDITAS SKALA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

No. Aitem	Skor Validitas	r Tabel 5%	r Tabel 1%	Keterangan
X1	0.456	0.432	0.537	Valid
X2	0.481	0.432	0.537	Valid
X3	0.785	0.432	0.537	Valid
X4	0.553	0.432	0.537	Valid
X5	0.484	0.432	0.537	Valid
X6	0.594	0.432	0.537	Valid
X7	0.514	0.432	0.537	Valid
X8	0.569	0.432	0.537	Valid
X9	0.456	0.432	0.537	Valid
X10	0.409	0.432	0.537	Valid
X11	0.600	0.432	0.537	Valid
X12	0.585	0.432	0.537	Valid
X13	0.660	0.432	0.537	Valid
X14	0.372	0.432	0.537	Tidak Valid
X15	0.456	0.432	0.537	Valid
X16	0.724	0.432	0.537	Valid
X17	0.435	0.432	0.537	Valid
X18	0.597	0.432	0.537	Valid
X19	0.363	0.432	0.537	Tidak Valid
X20	0.460	0.432	0.537	Valid

Hasil Uji Reabilitas Variabel Y		
Skor Standar	Nilai Alpha Cronbach	Kesimpulan
0.6	0.728	Reliabel

### VALIDITAS SKALA KONTROL DIRI

No. Aitem	Skor Validitas	r Tabel 5%	r Tabel 1%	Keterangan
Y1	0.672	0.432	0.537	Valid
Y2	0.155	0.432	0.537	Tidak Valid
Y3	0.122	0.432	0.537	Tidak Valid
Y4	0.489	0.432	0.537	Valid
Y5	0.591	0.432	0.537	Valid
Y6	0.462	0.432	0.537	Valid
Y7	0.475	0.432	0.537	Valid
Y8	0.495	0.432	0.537	Valid
Y9	0.584	0.432	0.537	Valid
Y10	0.510	0.432	0.537	Valid
Y11	0.440	0.432	0.537	Valid
Y12	0.420	0.432	0.537	Valid
Y13	0.144	0.432	0.537	Tidak Valid
Y14	0.555	0.432	0.537	Valid
Y15	0.471	0.432	0.537	Valid

Hasil Uji Reabilitas Variabel Y		
Skor Standar	Nilai Alpha Cronbach	Kesimpulan
0.6	0.688	Reliabel



## UJI NORMALITAS DAN LINEARITAS

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		44
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	0E-7
	Std. Deviation	3.34650084
Most Extreme Differences	Absolute	.091
	Positive	.091
	Negative	-.070
Kolmogorov-Smirnov Z		.607
Asymp. Sig. (2-tailed)		.855

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

ANOVA Table

			Sum of Squares	df
kontrol_diri * Kesejahteraan_Psikologis	Between Groups	(Combined)	268.136	21
		Linearity	48.076	1
		Deviation from Linearity	220.060	20
	Within Groups		261.500	22
Total			529.636	43

ANOVA Table

			Mean Square	F
kontrol_diri * Kesejahteraan_Psikologis	Between Groups	(Combined)	12.768	1.074
		Linearity	48.076	4.045
		Deviation from Linearity	11.003	.926
	Within Groups		11.886	
Total				

ANOVA Table

			Sig.
kontrol_diri * Kesejahteraan_Psikologis	Between Groups	(Combined)	.434
		Linearity	.057
		Deviation from Linearity	.567
	Within Groups		
Total			

## HASIL UJI KORELASI

### Correlations

		Kesejahteraan _Psikologis	Kontrol_Diri
Kesejahteraan_Psikologis	Pearson Correlation	1	.301*
	Sig. (2-tailed)		.047
	N	44	44
Kontrol_Diri	Pearson Correlation	.301*	1
	Sig. (2-tailed)	.047	
	N	44	44



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN TANAH LAUT  
MADRASAH ALIYAH NEGERI PELAIHARI  
JL. AL. FATAH TELPON ( 0512 ) 21241  
Email : man.pelaihari@gmail.com

nomor : 22y/ Ma.17.11-1 / PP.00.6 /4/2022  
mp : -  
al : Ijin Penelitian

Kepada

Yth : Direktur Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahlim Malang  
Fakultas Psikologi  
Di  
Banjarmasin

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Menanggapi surat dari Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahlim Malang Fakultas Psikologi Nomor : 468/ FPsi.1/PP.009/4/2022 tanggal 06 April 2022, tentang mohon ijin melaksanakan penelitian atas nama :

Nama : Abdul Hafizh Al Afif

NIM : 18410224

Jurusan : PSIKOLOGI

Judul Penelitian : " HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN KONTROL DIRI SISWA KELAS XI MA NEGERI TANAH LAUT "

Kami dari Madrasah Aliyah Negeri Tanah Laut bersedia memberikan ijin kepada mahasiswa yang bersangkutan

Demikian disampaikan untuk diketahui dan dapat dilaksanakan terima kasih

Wassalmu'alaikum Wr. Wb.

Pelaihari, 7 April 2022  
KEPALA  
  
Dian Rifia Jaya, S.Ag., M.Pd.I  
NIP.197512232000032003