

**HUBUNGAN *SELF CONTROL* DENGAN
SUBJECTIVE WELL BEING PADA REMAJA PANTI ASUHAN**

SKRIPSI

Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Strata 1

Sarjana Psikologi Pada Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Jember



Oleh:

MUHAMMAD NUR JALALUDIN

2010811073

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

2026

HALAMAN PENGESAHAN

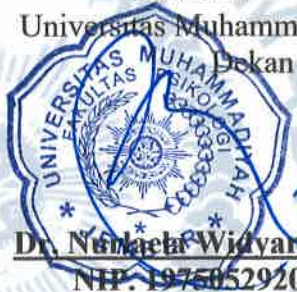
Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Satu (S1) Psikologi

Pada Tanggal

03 Januari 2026

Mengesahkan,

Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Jember
Dekan


Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si
NIP. 197505292005012001

Dewan Penguji

Tandatangan

Panca Kursistin Handayani, S.Psi, M.A, Psikolog
NIP : 197303032005012001

Maulana Arif Muhibbin, S.Psi, M.Si
NPK : 19940718123031036

Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi, M.si
NIP : 197505292005012001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muhammad Nur Jalaludin

NIM : 2010811073

Dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh.

Jember, 03 Januari 2026
Yang Menyatakan



Muhammad Nur Jalaludin
2010811073

HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Pada halaman ini dengan segenap rasa syukur, saya persembahkan skripsi ini kepada, Allah SWT yang telah memberikan segala nikmat, kemudahan, pertolongan, dan petunjuk sehingga saya diberikan kemampuan untuk dapat menyelesaikan tugas akhir ini yaitu skripsi.

Bapak dan Ibu

Skripsi ini saya dedikasikan kepada kedua orang tua tercinta yang senantiasa menjadi sumber doa, kekuatan, dan kasih sayang tanpa batas. Terima kasih atas setiap pengorbanan, kerja keras, serta cinta tulus yang tidak akan pernah mampu terbalaskan dengan kata-kata.

Diri sendiri

Terima kasih pada diri sendiri yang telah kuat dengan penuh tenaga dan kekuatan, bertahan dalam berbagai kelemahan, tetap melangkah tanpa menyerah hingga tahap akhir.

MOTTO

“Kecerdasan mendorongku mengubah dunia, kebijaksanaan mengajarkanku
mengubah diri..”

(Muhammad Nur Jalaludin)



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah atas ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, karunia, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *“Hubungan Self Control dengan Subjective Well Being pada Remaja Panti Asuhan”*. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang telah mengantarkan umat manusia dari zaman kegelapan menuju jalan yang penuh cahaya dan kebenaran.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Jember. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa keberhasilan penyelesaian karya ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, serta motivasi dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Nurlaela Widyarini, S.Psi.,Msi, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember, yang menjadi ibu bagi seluruh mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember dan sekaligus dosen wali angkatan 2020 genap. Ibu Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi.,Msi selaku dosen pembimbing I yang dengan sabar memberikan arahan, masukan serta motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Bapak Maulana Arif Muhibbin, S.Psi., M.Si, selaku dosen II yang telah turut membimbing, membantu dan memberikan motivasi untuk menyempurnakan karya ini.
3. Ibu Panca Kursistin Handayani, S.Psi, M.A, Psikolog selaku dosen penguji, yang telah memberikan arahan dan ilmu baru mengenai karya tulis penelitian ini.
4. Seluruh bapak dan ibu staff pengajar dan administrasi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember, atas ilmu yang telah diberikan selama

masa perkuliahan, dan juga orangtua yang telah memberikan semangat dan doa serta nasehat moral disetiap langkah pada masa kuliah.

5. Seluruh keluarga besar saya terutama ibu saya Endang Tri Wahyuni dan semua orang-orang tersayang saya yang sudah mendoakan dan mendukung tanpa henti selama penulisan skripsi.
6. Kepada teman seperjuangan dan serta semua teman-teman seangkatan 2020 yang tidak bisa disebutkan satu persatu.
7. Terima kasih pada panti asuhan yang sudah memberikan saya kesempatan untuk melakukan penelitian dan memberikan banyak pengalaman yang saya rasakan, terimakasih untuk LKSA Putri 'Aisyiyah Jember, Panti Asuhan Muhammadiyah Budi Mulia Jember, Panti Asuhan Nurul Husna Jember, Panti Asuhan As Sofyan Muhammadiyah Watukebo Jember, LKSA P2M3 Jember, dan LKSA Muhammadiyah Al Iman Jember.
8. Kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, baik yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung. Semoga Allah membalas amal kebaikan anda semua.

Peneliti menyadari bahwa banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi skripsi ini. Harapan penulis semoga penelitian ini bisa membawa manfaat untuk penulis dan pembaca.

Jember, 03 Januari 2026



Muhammad Nur Jalaludin

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	15
C. Tujuan Penelitian	15
D. Manfaat Penelitian.....	15
a. Manfaat Teori.....	15
b. Manfaat Praktis	16
E. Keaslian Penelitian	16
BAB II.....	21

TINJAUN PUSTAKA	21
A. Masa Remaja.....	21
a. Ciri – ciri remaja	22
1. Definisi <i>Subjective Well Being</i>	24
2. Faktor yang mempengaruhi <i>Subjective Well Being</i>	24
3. Aspek <i>Subjective WelBeing</i>	26
1. Definisi <i>Self control</i>	27
2. Faktor yang mempengaruhi <i>self control</i>	28
3. Aspek <i>Self Control</i>	29
E. Hubungan <i>self control</i> dengan <i>subjective well being</i>	36
F. Hipotesis Penelitian.....	41
BAB III	42
METODE PENELITIAN.....	42
A. Jenis Penelitian.....	42
B. Identifikasi Variabel	42
C. Definisi Operasional	43
1. <i>Subjective Well Being</i>	43
2. <i>Self Control</i>	44
D. Populasi dan Sampel.....	46
1. Populasi.....	46

2. Sampel.....	46
E. Metode Pengumpulan Data.....	47
F. Metode Analisis Data	50
1. Uji Keabsahan Alat Ukur	50
BAB IV	54
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	54
A. Orientasi Kancan Dan Persiapan Penelitian.....	54
1. Orientasi Kancan	54
2. Persiapan Penelitian	57
3. Pelaksanaan Penelitian	59
B. Analisis Data.....	60
1. Pelaksanaan Pengambilan data.....	60
a. Validitas Alat Ukur.....	60
b. Reliabilitas Alat Ukur.....	63
c. Uji Asumsi	64
3) Uji Hipotesis	66
4) Hasil Uji Deskriptif.....	67
BAB V.....	80
KESIMPULAN DAN SARAN.....	80
A. KESIMPULAN	80

B. SARAN.....	81
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN.....	86



DAFTAR TABEL

Tabel 1.Blue Print Self control	48
Tabel 2. Blue Print Subjective well being.....	49
Tabel 3.PANAS Scale.....	49
Tabel 4.Afek Positif.....	50
Tabel 5. Afek negatif.....	50
Tabel 6. Validitas Skala <i>Subjective well being</i>	60
Tabel 7. Validitas Skala Afek Positif dan Afgek Negatif.....	60
Tabel 8. Validitas Skala self control	62
Tabel 9. Reliabilitas Alat Ukur	63
Tabel 10. Uji Normalitas.....	65
Tabel 11. Uji Linieritas	66
Tabel 12. Uji Hipotesis	66
Tabel 13. Uji Kategori secara keseluruhan	67
Tabel 14. Kategori berdasarkan aspek <i>self control</i>	68
Tabel 15. Kategori berdasarkan aspek <i>Subjective Well being</i>	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian Dari Instansi.....	86
Lampiran 2. Surat Keterangan Kelayakan Penelitian	92
Lampiran 3. Alat Ukur	93
Lampiran 4. Data Uji Sesungguhnya	99
Lampiran 5. Uji Validitas.....	111
Lampiran 6. Uji Reliabilitas	115
Lampiran 7. Uji Hipotesis dan Uji Deskriptif.....	116
Lampiran 9. Uji Normalitas dan Linieritas	119

