

## Kontrol Diri dan Kesejahteraan Subjektif: Studi Korelasional Pada Mahasiswa

Muhammad Azmi Syauki\*, Riza Noviana Khoirunnisa  
Departemen Psikologi, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia  
\*Penulis korespondensi: [muhammad.21035@mhs.unesa.ac.id](mailto:muhammad.21035@mhs.unesa.ac.id)

Paper received: 12-12-2025; revised: 15-02-2026; accepted: 30-03-2026

### Abstract

This research is motivated by the dynamics of subjective well-being among students in early adulthood, a period characterized by academic demands, social adjustments, and psychological stress that can influence their evaluations of life. This study aims to examine the relationship between self-control and subjective well-being in college students. A quantitative correlational design was used to analyze the relationship among variables. The study participants were 177 undergraduate Psychology students selected through stratified random sampling. Data collection was conducted using the Brief Self-Control Scale (BSCS) to measure self-control, as well as the Satisfaction With Life Scale (SWLS) and the Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS) to measure subjective well-being. Data analysis used Pearson correlation after the normality assumption test was met. The results showed a strong and significant positive relationship between self-control and subjective well-being ( $r = 0.699$ ;  $p < 0.05$ ). These findings indicate that students with higher levels of self-control tend to have better subjective well-being, both in terms of cognitive evaluation and affective balance. The research findings underscore the importance of self-control as a psychological factor related to students' subjective well-being.

**Keywords:** self-control; subjective well-being; student

### Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh dinamika kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang berada pada fase dewasa awal. Fase dimana individu menghadapi tuntutan akademik, penyesuaian sosial, serta tekanan psikologis yang berpotensi memengaruhi evaluasi terhadap kehidupan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kontrol diri dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional digunakan untuk menganalisis hubungan antar variabel. Partisipan penelitian berjumlah 177 mahasiswa S1 Psikologi Universitas Negeri Surabaya yang dipilih melalui stratified random sampling. Instrumen yang digunakan meliputi Brief Self-Control Scale (BSCS) untuk mengukur kontrol diri serta Satisfaction With Life Scale (SWLS) dan Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS) untuk mengukur kesejahteraan subjektif. Analisis data menggunakan korelasi Pearson setelah uji asumsi normalitas terpenuhi. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara kontrol diri dan kesejahteraan subjektif ( $r = 0,699$ ;  $p < 0,05$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan tingkat kontrol diri yang lebih tinggi cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih baik, baik dari aspek evaluasi kognitif maupun keseimbangan afektif. Hasil penelitian menegaskan pentingnya kontrol diri sebagai faktor psikologis yang berkaitan dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa.

**Kata kunci:** kontrol diri; kesejahteraan subjektif; mahasiswa

## 1. Pendahuluan

Mahasiswa sebagai kelompok usia dewasa muda menghadapi beragam tuntutan dan dinamika perkembangan yang kompleks, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun pribadi. Menurut Arnett (2000), usia mahasiswa masuk kedalam tahap perkembangan *emerging adulthood*, yakni masa perubahan dari remaja menuju dewasa berkisar pada usia 18-25 tahun. Pada fase ini individu mulai membentuk identitas dan arah kehidupannya melalui penetapan tujuan, nilai, serta ekspektasi terkait pendidikan, karier, dan hubungan interpersonal. Fase tersebut menjadi periode yang penuh peluang sekaligus tantangan bagi mahasiswa karena dituntut agar menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, mengambil keputusan penting secara mandiri, dan mengelola tekanan psikososial yang meningkat (Qolbi, 2020).

Dalam konteks kehidupan perkuliahan, mahasiswa dihadapkan pada tuntutan akademik yang tinggi, ekspektasi keluarga, serta dinamika sosial yang kompleks di lingkungan kampus (Khabibah et al., 2025). Tekanan yang muncul dari berbagai tuntutan tersebut seringkali menimbulkan stres, kecemasan, hingga perasaan tidak berdaya yang berpotensi menurunkan kesejahteraan subjektif (Dewi & Nasywa, 2019). Hal ini dibuktikan melalui penelitian yang dilakukan oleh Roosdyanto et al. (2025) terkait dengan tingkat kesejahteraan subjektif pada 114 mahasiswa umum aktif perguruan tinggi X yang berpartisipasi dan melaporkan dengan rincian berikut ini : 72 mahasiswa berada dikategori sedang (63,2%), 31 mahasiswa berada dikategori tinggi (27,2%), dan terdapat 11 mahasiswa berada dikategori rendah (9,6%). Menurut Diener & Chan (2011) menjelaskan bahwasannya kesejahteraan subjektif ialah bentuk penilaian seseorang mengenai pikiran dan perasaan terhadap kehidupannya. Ada dua pendekatan teori dalam kesejahteraan subjektif yakni *top down theories* dan *bottom up theories*, pendekatan *bottom up theories* memfokuskan pada lingkungan dan situasi eksternal, yang berarti bahwa akumulasi pengalaman positif, peristiwa kecil yang membahagiakan, dan kepuasan dalam berbagai aspek kehidupan menentukan kebahagiaan hidup seseorang, semakin banyak kejadian menyenangkan yang dialami, semakin tinggi kebahagiaan seseorang (Diener et al., 2012). Sementara itu pendekatan *top down theories* lebih memfokuskan pada penilaian yang dilakukan oleh seseorang terhadap segala peristiwa yang terjadi dengan cara berpikir yang positif (kognitif) bukan hanya dari situasi eksternal saja, artinya seseorang bahagia ditentukan dengan cara menginterpretasikan atau memandang terhadap suatu kejadian yang dialaminya dengan baik (Diener et al., 2012).

Sebagai variabel dependen pada penelitian ini, kesejahteraan subjektif merupakan konsep yang merepresentasikan evaluasi seseorang terhadap kehidupan dari perspektif afektif dan kognitif. Aspek kognitif mencerminkan kepuasan hidup, sedangkan aspek afektif

memuat keseimbangan antara afek positif dan afek negatif (Diener et al., 2003). Mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan subjektif tinggi cenderung memperlihatkan motivasi akademik yang sangat kuat, mampu membangun relasi sosial yang harmonis, serta memiliki kondisi kesehatan mental yang lebih seimbang (Victoriana et al., 2023). Sebaliknya, ketika kesejahteraan subjektif rendah, hal tersebut dapat memicu munculnya berbagai permasalahan seperti stres berkepanjangan, penurunan kualitas belajar, hingga meningkatnya risiko gangguan psikologis (Heffner & Antaramian, 2016).

Disisi lain, kemampuan seperti kontrol diri, kepercayaan diri, dan optimis yang baik menjadi faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif (Ariati, 2010). Kontrol diri yaitu kapasitas individu untuk menahan atau mengubah dorongan internalnya, mengendalikan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan, serta menunda atau menghindari tindakan yang tidak sesuai dengan nilai atau tujuan yang dimiliki (Baumeister et al., 2007; Tangney et al., 2004). Kontrol diri mempunyai hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan subjektif karena berperan penting dalam mencapai kematangan sikap, emosi, dan pikiran yang baik (Agustin & Nirwana, 2021). Memiliki kontrol diri yang baik membuat individu berhasil menahan impuls negatif, menyesuaikan tindakan dengan nilai dan tujuan pribadi, serta mengelola situasi penuh tekanan secara lebih adaptif (Tangney et al., 2004). Sejumlah penelitian internasional membuktikan bahwasanya keterampilan kontrol diri tinggi berkorelasi positif dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi (Nielsen et al., 2019; Ronen et al., 2016). Penelitian lain juga menekankan bahwa insan yang memiliki kontrol diri tinggi cenderung melaporkan kesejahteraan subjektif yang baik, termasuk lebih sedikit emosi negatif dan kepuasan hidup yang lebih tinggi (Schmid et al., 2024).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap mahasiswa S1 Psikologi Universitas Negeri Surabaya yang diikuti oleh total 48 mahasiswa, didapatkan hasil bahwa terdapat 6 mahasiswa (12,5%) yang termasuk dalam kategori rendah, 8 mahasiswa (16,7%) dalam kategori tinggi, dan 34 mahasiswa (70,8%) dalam kategori sedang. Temuan ini menyiratkan bahwa tingkat kesejahteraan subjektif pada mahasiswa masih berada pada kategori moderat dan belum mencapai kondisi kesejahteraan subjektif yang optimal. Pembatasan studi pendahuluan pada mahasiswa S1 Psikologi Universitas Negeri Surabaya bukan hanya sekadar pertimbangan untuk aksesibilitas sampel, melainkan didasarkan pada peningkatan validitas internal dengan meminimalisir perbedaan beban akademik dan kultur disiplin ilmu, sehingga dapat memperoleh gambaran awal yang terkontrol dan relevan dalam menguji dinamika psikologis mahasiswa.

Fenomena kesejahteraan subjektif yang moderat pada mahasiswa S1 Psikologi Universitas Negeri Surabaya mengindikasikan bahwa kemampuan kontrol diri belum

berfungsi secara optimal dalam mendukung kesejahteraan subjektif mahasiswa. Hal ini membuka peluang bagi penelitian lanjutan untuk menelaah sejauh mana kontrol diri berhubungan dengan pembentukan kesejahteraan subjektif mahasiswa, dengan mempertimbangkan konteks sosial dan budaya lokal. Diharapkan penelitian ini akan menambah literatur psikologi perkembangan dan pendidikan di Indonesia, serta menjadi dasar praktis bagi pengembangan intervensi peningkatan kontrol diri dan kesejahteraan subjektif mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

Kajian di Indonesia mengenai hubungan antara kontrol diri dan kesejahteraan subjektif masih terbatas, sebagian besar studi di Indonesia tidak secara langsung menempatkan kesejahteraan subjektif sebagai variabel dependen yang dikaitkan dengan kontrol diri, melainkan lebih banyak mengkaji kontrol diri dalam kaitannya dengan perilaku maladaptif seperti pada penelitian sebelumnya yang lebih banyak berfokus pada isu seperti, prokrastinasi akademik (Doni & Pedhu, 2022), perilaku konsumtif (Tripambudi & Indrawati, 2020), atau stres akademik (Rahmawati et al., 2021). Selain itu, belum banyak studi yang secara eksplisit menguji hubungan langsung kedua konstruk ini pada populasi mahasiswa, sehingga analisis korelasi dipandang sebagai langkah metodologis yang sistematis sebelum melangkah pada pengujian kontribusi atau peranannya. Oleh karena itu, penelitian ini secara khusus menelaah korelasi kontrol diri dan kesejahteraan subjektif dalam konteks mahasiswa yang menjadi penting untuk khazanah pemahaman ilmiah, sehingga menghasilkan temuan yang lebih kontekstual.

Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah menguji korelasi variabel kontrol diri dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa S1 Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini berupaya mengonfirmasi hipotesis bahwasanya terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Diharapkan temuan dari penelitian ini akan memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan teori kesejahteraan subjektif dalam konteks budaya Indonesia, serta implikasi praktis bagi upaya peningkatan kesehatan mental dan prestasi akademik mahasiswa.

## 2. Metode

Metode kuantitatif korelasional digunakan untuk menyelidiki korelasi statistik antara kontrol diri (variabel independen) dan kesejahteraan subjektif (variabel dependen) pada mahasiswa S1 Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Pemilihan pendekatan ini mengacu pada perspektif Jannah (2018), yang menunjukkan betapa pentingnya menggunakan analisis numerik untuk memahami bagaimana variabel berhubungan secara objektif dan sistematis. Metode ini memungkinkan peneliti untuk menemukan pola hubungan yang signifikan antara dua variabel psikologis tersebut dan menyampaikan dasar empiris yang

kuat bagi pengembangan intervensi yang tepat dan praktis dalam upaya peningkatan kesehatan mental dan prestasi akademik mahasiswa.

Penelitian ini menerapkan metode sampling berbasis probabilitas, yakni stratified random sampling. Dengan teknik ini, populasi dibagi menjadi subkelompok atau strata, dan sampel acak diambil dari masing-masing subkelompok (Sugiyono, 2013). Subpopulasi dalam penelitian ini dikategorikan berdasarkan empat angkatan mahasiswa aktif S1 Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Dengan total 177 mahasiswa yang telah mengisi kuesioner melalui *link Google form* yang telah disebarakan pada platform *WhatsApp*. Dengan rincian berikut ini: 35 mahasiswa angkatan 2022, 48 mahasiswa angkatan 2023, lalu 38 mahasiswa angkatan 2024, dan 56 mahasiswa dari angkatan 2025. Serta berusia setidaknya 18-25 tahun.

Perangkat lunak G\*power versi 3.1.9.7 digunakan dalam menghitung jumlah minimal responden. Agar memastikan ukuran sampelnya cukup, dilakukannya analisis daya model *correlation*, dua arah, dengan tingkat *α error prob* 0,05 dan *power*  $(1-\beta)$  0,95 dengan nilai *effect size* ( $r = 0,493$ ) dari penelitian terdahulunya (Ulfah, 2023). Berdasarkan parameter ini, jumlah minimal responden yang disarankan adalah 43 responden. Namun, jumlah sampel yang benar-benar diambil dari penelitian ini sebanyak 177 responden, sehingga melampaui batas minimum yang telah ditetapkan dan membuat penelitian ini dapat digeneralisasi pada populasi dalam temuan penelitian ini dan reliabel secara statistik.

Seluruh uji coba instrumen dilaksanakan secara empiris dengan menggunakan teknik uji validitas *Pearson product-moment* dengan kriteria nilai  $r$  hitung  $> r$  tabel, dengan sampel uji coba 76 responden tersendiri. Didapatkan nilai  $r$  tabel sebesar  $(0,255)$  dan taraf signifikansi kesalahan datanya  $(\leq 0,05)$ , maka dinyatakan valid. Lalu, uji reliabilitas semua instrumen menggunakan Cronbach's alpha dengan kriteria nilai reliabilitas alpha sebesar  $\geq 0,70$ , maka dinyatakan reliabel. Instrumen kontrol diri yang digunakan adalah *Brief Self-Control Scale* (BSCS) merupakan versi pendek dari *Self-Control Scale* milik Tangney et al. (2004) berisi 13 item pernyataan dengan skala likert, yang telah diadaptasi oleh (Khoirunnisa et al., 2024). Berdasarkan uji coba instrumen, dari keseluruhan item pernyataan tersebut memenuhi kriteria nilai validitas data dengan nilai  $r$  hitung 0,435 hingga 0,751, dinyatakan valid. Lalu, reliabilitas Cronbach's alpha sebesar 0,862 menegaskan bahwasanya instrumen tersebut memiliki nilai reliabilitas yang baik.

Sementara itu, pengukuran kesejahteraan subjektif terdiri dari dua instrumen, *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) yang dibuat oleh Diener et al. (1985) mengukur aspek kognitif, yakni kepuasan hidup dan *Positive Affect Negative Affect Schedule* (PANAS) oleh Watson et al. (1988) mengukur aspek afektif, yakni afek positif dan afek negatif. Kedua instrumen ini, diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh (Akhtar, 2019). Pada (SWLS)

terdiri dari 5 item pernyataan dengan skala likert, berdasarkan uji coba instrumen diperoleh hasil validitas keseluruhan item pernyataan tersebut juga memenuhi kriteria nilai yang valid dengan nilai  $r$  hitung 0,681 hingga 0,889. Sehingga dari keseluruhan item tersebut memenuhi standar reliabilitas *cronbach's alpha* sebesar 0,843 yang berarti memiliki nilai reliabilitas yang baik. Selanjutnya untuk (PANAS) terdiri dari 10 item untuk mengukur afek positif serta 10 item mengukur afek negatif dengan total jumlah 20 item pernyataan menggunakan skala likert. Berdasarkan uji coba instrumen menggunakan teknik validitas yang sama diperoleh hasil dari 10 item afek positif tersebut memenuhi kriteria nilai validitas dengan nilai  $r$  hitung 0,339 hingga 0,766 dinyatakan valid dan standar reliabilitas *cronbach's alpha* sebesar 0,832 yang berarti dikategori baik. Lalu untuk afek negatif juga memenuhi kriteria validitas dengan nilai  $r$  hitung 0,355 hingga 0,785 juga dinyatakan valid dan memenuhi standar reliabilitas *cronbach's alpha* sebesar 0,860 yang berarti nilai tersebut layak digunakan dalam penelitian ini dan dikategorikan baik.

Untuk menganalisis hubungan antara kontrol diri dan kesejahteraan subjektif, terlebih dahulu dilakukan konstruksi variabel komposit kesejahteraan subjektif. Konstruksi ini bertujuan agar memperoleh representasi yang menyeluruh mencakup evaluasi kognitif terhadap kepuasan hidup, dan juga kondisi emosional yang bersifat positif maupun negatif. Oleh karenanya, penilaian variabel kesejahteraan subjektif dapat diukur dengan rumus menurut Joshi (2010) dengan menjumlahkan skor kepuasan hidup dari instrumen (*SWLS*) dan skor afek positif, lalu dikurangi dengan skor afek negatif dari instrumen (*PANAS*), rumus tersebut mengikuti model klasik dari kerangka Diener (1984) yang memandang kesejahteraan subjektif sebagai integrasi antara penilaian kepuasan hidup serta frekuensi pengalaman emosi positif dan juga negatif. Jika hasil nilai skornya berpolarisasi positif, maka semakin menunjukkan kesejahteraan subjektif yang tinggi, sebaliknya jika nilai skornya berpolarisasi negatif maka menunjukkan keadaan individu tersebut lebih didominasi afek negatif yang berdampak pada kesejahteraan subjektif yang rendah, sehingga secara teoritis bisa diterima. Rumus perhitungan yang digunakan sebagai berikut:

$$\text{Kesejahteraan Subjektif} = \text{Kepuasan Hidup} + (\text{Afek Positif} - \text{Afek Negatif})$$

Teknik analisis memakai program SPSS versi 25 dalam menjalankan perhitungan secara statistik untuk penelitian ini. Data penelitian digambarkan secara menyeluruh dengan statistik deskriptif. Uji normalitas kolmogorov-smirnov digunakan untuk mengevaluasi pemenuhan asumsi distribusi normal sebagai prasyarat uji parametrik. Jika data terdistribusi normal, uji parametrik akan digunakan. Sebaliknya, jika asumsi normalitas tidak dipenuhi, maka digunakanlah uji non-parametrik yang sesuai. Seluruh analisis dilakukan dengan taraf signifikansi sebesar 0,05 (95% *confidence level*). Untuk

membuat hasil uji lebih mudah dipahami, hasilnya akan disajikan dalam bentuk uraian naratif dengan tabel pendukung.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1. Deskripsi Data Penelitian

Data yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebanyak 177 mahasiswa yang berpartisipasi mengisi kuesioner dan memenuhi kriteria kelayakan untuk dianalisis. Komposisi data demografis digolongkan berdasarkan jenis kelamin yang termuat pada Tabel 1 dimana karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan distribusi yang cukup beragam. kebanyakan responden adalah perempuan dengan jumlah 145 mahasiswa (81,9%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 32 mahasiswa (18,1%). Tentunya dominasi responden mahasiswa perempuan disebabkan oleh komposisi mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya yang cenderung didominasi oleh perempuan. Selain itu, penelitian berbasis kuesioner daring kerap kali lebih banyak direspon oleh perempuan, karena kemungkinan memiliki kecenderungan yang tinggi untuk berpartisipasi dalam kegiatan akademik dan penelitian.

**Tabel 1**

*Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin*

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Perempuan	145	81,9%
Laki-laki	32	18,1%
Total	177	100%

Dari segi angkatan, sebagaimana ditampilkan pada Tabel 2, yang berpartisipasi terbesar dalam penelitian ini berasal dari angkatan 2025 dengan total 56 mahasiswa (31,6%). Partisipasi yang tinggi ini kemungkinan disebabkan oleh mahasiswa angkatan 2025 yang lebih aktif mengikuti instruksi akademik dan mempunyai motivasi yang tinggi dalam memenuhi tugas kuliah, sehingga tingkat respons untuk mengisi kuesioner memiliki kecenderungan lebih tinggi. Angkatan 2023 dan 2024 masing-masing menyumbang 48 mahasiswa (27,1%) dan 38 mahasiswa (21,5%). Lalu, angkatan 2022 memiliki frekuensi terendah, yakni 35 mahasiswa (19,8%). Rendahnya partisipasi mahasiswa angkatan 2022 kemungkinan disebabkan oleh kecenderungan mahasiswa tingkat akhir yang lebih fokus pada penyusunan skripsi atau artikel sebagai syarat kelulusan, sehingga partisipasi mereka dalam pengisian kuesioner relatif lebih rendah dibandingkan dengan angkatan pertengahan atau baru.

**Tabel 2**

*Karakteristik Responden Berdasarkan Angkatan Mahasiswa*

Angkatan	Frekuensi	Persentase (%)
2022	35	19,8%
2023	48	27,1%
2024	38	21,5%
2025	56	31,6%
Total	177	100%

Ditinjau dari segi usia pada Tabel 3, kebanyakan mahasiswa berusia diantara 18 hingga 21 tahun, hal ini sejalan dengan usia umum mahasiswa di perguruan tinggi. Pada kelompok usia 20 tahun mendominasi dengan 46 mahasiswa (26%), dilanjutkan oleh usia 18 tahun sebanyak 40 mahasiswa (22,6%), usia 19 tahun sebanyak 38 mahasiswa (21,5%), dan usia 21 tahun sebanyak 37 mahasiswa (20,9%). Sementara kelompok usia 22 hingga 24 tahun muncul dalam jumlah yang jauh lebih kecil. Rendahnya jumlah mahasiswa berusia lebih tua tersebut kemungkinan disebabkan oleh berbagai faktor seperti, perbedaan jalur masuk atau variasi masa studi.

**Tabel 3**

*Karakteristik Responden Berdasarkan Usia*

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
18	40	22,6%
19	38	21,5%
20	46	26%
21	37	20,9%
22	14	7,9%
23	1	0,6%
24	1	0,6%
Total	177	100%

Pada Tabel 4 deskripsi data penelitian, menerangkan bahwa tingkat kontrol diri dari 177 mahasiswa berada pada kategori sedang hingga tinggi dengan variasi skor relatif moderat. Nilai rata-ratanya berkisar 47,18 dan nilai standar deviasi 8,354 yang menerangkan bahwasanya tingkat kontrol diri mahasiswa pada penelitian ini berada pada kategori sedang hingga tinggi. Namun, kesejahteraan subjektif memiliki rentang skor yang lebih luas, dengan nilai minimum -18 hingga maksimum 65 dengan mean 25,54 dan standar deviasi 15,068 yang menerangkan bahwasanya tingkat kesejahteraan subjektif mahasiswa pada penelitian ini juga berada dikategori sedang hingga tinggi. Nilai minimum yang berpolarisasi negatif menunjukkan bahwa afek negatif lebih dominan pada sekelompok kecil mahasiswa yang memiliki kesejahteraan subjektif rendah. Kondisi ini wajar secara teoritis, karena skor

variabel kesejahteraan subjektif dihitung menggunakan rumus skor komposit dari Joshi (2010) yang menggabungkan skor kepuasan hidup dari instrumen (*SWLS*) dan skor afek positif, lalu dikurangi dengan skor afek negatif dari instrumen (*PANAS*). Oleh karenanya, nilai -18 tidak dianggap sebagai kesalahan data, tetapi sebagai representasi empirik dari kondisi kesejahteraan subjektif yang rendah dan dapat diterima secara teoritis.

**Tabel 4**

*Deskripsi Data Penelitian*

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Kontrol diri	177	21	65	47.18	8.354
Kesejahteraan subjektif	177	-18	65	25.54	15.068

### 3.2. Kategorisasi Data Penelitian

Berdasarkan pada Tabel 5 dijelaskan bahwasannya variabel kontrol diri terdapat 20 mahasiswa (11,3%) berada dikategori rendah, 126 mahasiswa (71,2%) berada dikategori sedang, dan 31 mahasiswa (17,5%) berada dikategori tinggi. Hal ini serupa dengan pola yang terjadi pada variabel kesejahteraan subjektif, dimana menunjukkan 32 mahasiswa (18,1%) berada dikategori rendah, 116 mahasiswa (65,5%) berada dikategori sedang, lalu 29 mahasiswa (16,4%) berada dikategori tinggi. Distribusi frekuensi dan persentase pada mahasiswa secara keseluruhan menunjukkan bahwasannya kedua variabel psikologis ini kebanyakan berada dikategori sedang, yang mengindikasikan bahwa kontrol diri dan kesejahteraan subjektif yang dialami mahasiswa pada penelitian ini berada pada tingkat moderat dengan rasio yang lebih kecil pada kategori rendah maupun tinggi.

**Tabel 5**

*Kategorisasi Data Penelitian*

Variabel	Rendah		Sedang		Tinggi	
	f	%	f	%	f	%
Kontrol diri	20	11,3%	126	71,2%	31	17,5%
Kesejahteraan Subjektif	32	18,1%	116	65,5%	29	16,4%

### 3.3. Uji Normalitas

Berdasarkan pada Tabel 6 uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* diperoleh nilai *unstandardized residual* menghasilkan nilai signifikansi 0,200 ( $p > 0,05$ ). Hal ini membuktikan bahwa variabel psikologis dalam penelitian dapat dinyatakan berdistribusi normal. Dalam inferensi statistik, normalitas residual menjadi syarat utama bagi validitas uji parametrik seperti korelasi Pearson ataupun regresi linier. Oleh karena itu, nilai signifikansi yang lebih besar tersebut memberikan alasan yang kuat bahwa analisis parametrik dapat diterapkan secara tepat dan hasilnya dapat dipercaya.

**Tabel 6**

*Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov*

	<i>Unstandardized Residual</i>	Keterangan
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.200 <sup>c,d</sup>	Berdistribusi Normal

**3.4. Uji Hipotesis**

Hasil uji hipotesis pada Tabel 7 menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara kontrol diri dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dengan nilai koefisien sebesar ( $r = 0,699$ ) dan nilai  $p$  yang diperoleh 0,000 lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditentukan ( $p < 0,05$ ), sehingga hipotesis alternatif ( $H_1$ ), yang menyatakan adanya hubungan signifikan kedua variabel, diterima. Oleh karenanya itu temuan dalam penelitian ini menyiratkan bahwa semakin tinggi kemampuan kontrol diri mahasiswa, semakin tinggi pula taraf kesejahteraan subjektif yang mereka rasakan.

**Tabel 7**

*Uji Hipotesis*

Correlations			
		Kontrol diri	Kesejahteraan Subjektif
Kontrol diri	Pearson Correlation	1	.699**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	177	177
Kesejahteraan subjektif	Pearson Correlation	.699**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	177	177

**3.5. Pembahasan**

Temuan penelitian membuktikan adanya hubungan positif yang kuat antara kontrol diri dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa ( $r = 0,699$ ;  $p < 0,05$ ). Korelasi ini penting karena memberikan gambaran bahwa mahasiswa dengan kontrol diri yang lebih tinggi cenderung melaporkan tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi pula. Secara praktis, nilai korelasi yang kuat ini memberikan arti bahwa kemampuan mahasiswa untuk mengontrol diri dalam mengatur perilaku, pikiran, dan dorongan internal berhubungan dengan penilaian kesejahteraan subjektif mereka yang berkaitan dengan kualitas hidup dan pengalaman emosi positif yang dominan dan afek negatif yang rendah. Pendekatan skor komposit ini memberikan kontribusi untuk mengintegrasikan penilaian secara menyeluruh mengenai komponen kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif yang merupakan satu kesatuan dari variabel kesejahteraan subjektif. Sehingga secara statistik, kekuatan hubungan tersebut mencerminkan asosiasi yang substansial antar variabel, sehingga

kontrol diri dapat dipahami sebagai karakteristik psikologis yang relevan dalam menjelaskan hubungan dengan variabel kesejahteraan subjektif pada konteks mahasiswa.

Skor komposit kesejahteraan subjektif mempunyai karakteristik yang sangat sensitif terhadap perubahan nilai afek, terutama afek negatif. Hal ini disebabkan karena struktur perhitungan yang menjadikan afek negatif sebagai komponen pengurang dalam skor akhir, sehingga ketika afek negatif meningkat, nilai kesejahteraan subjektif dapat menurun secara signifikan bahkan mencapai angka negatif. Nilai yang sensitif ini telah dibahas dalam penelitian Joshi (2010) yang menegaskan bahwa skor komposit kesejahteraan subjektif sangat dipengaruhi oleh intensitas pengalaman emosional, bukan hanya penilaian terhadap kepuasan hidup saja. Kondisi ini tampak jelas dengan data penelitian, dimana sebagian mahasiswa memiliki skor kesejahteraan subjektif yang negatif meskipun skor kepuasan hidup atau afek positif mereka mungkin berada pada tingkat sedang. Temuan tersebut juga selaras dengan yang dikemukakan Diener et al. (2018) bahwa afek negatif memiliki bobot psikologis yang kuat dalam mempengaruhi persepsi kesejahteraan subjektif, sehingga fluktuasi dalam afek negatif dapat mempengaruhi skor komposit secara drastis.

Lebih lanjut pendekatan skor komposit tersebut juga selaras dengan model konseptual kesejahteraan subjektif yang menempatkan evaluasi kognitif terhadap kehidupan serta keseimbangan afektif sebagai komponen utama (Diener, 1984; Diener et al., 1999). Korelasi positif yang kuat antara kontrol diri dan kesejahteraan subjektif menggambarkan bahwa kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan, mengatur respon perilaku, serta menjaga konsistensi tindakan berkaitan dengan cara individu tersebut mengevaluasi kualitas hidup dan pengalaman emosional yang berdampingan dengan kehidupan sehari-hari. Dengan kata lain, individu yang mampu mengelola dorongan internal secara lebih adaptif akan memiliki evaluasi hidup yang lebih positif serta emosi yang lebih baik.

Hal ini dapat dikatakan bahwa mahasiswa dengan kontrol diri tinggi cenderung memiliki kemampuan untuk mempertahankan pola tindakan yang sesuai dengan tujuan pribadi mereka, menghindari perilaku impulsif, dan mempertahankan rutinitas dalam aktivitas sehari-hari mereka (Galla & Duckworth, 2015). Secara konsisten, pola tersebut dikaitkan dengan banyaknya pengalaman afek positif dan lebih sedikit peluang terjadinya afek negatif. Individu dengan taraf kontrol diri yang lebih tinggi cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih baik, ditandai oleh kepuasan hidup yang lebih sering dirasakan, afek positif yang lebih tinggi, serta afek negatif yang rendah atau sedikit (Hofmann et al., 2014). Hal ini secara otomatis meningkatkan skor komposit kesejahteraan subjektif. Ketika afek negatif menurun, nilai akhir skor komposit kesejahteraan subjektif meningkat, mengingat bahwa afek negatif merupakan komponen pengurang dalam rumus.

Hubungan yang kuat antara kontrol diri dengan kesejahteraan subjektif pada penelitian ini juga searah dengan dukungan penelitian lain dalam satu dekade terakhir. Menurut Zhao et al., (2022) melaporkan bahwa kontrol diri berhubungan signifikan dengan kesejahteraan subjektif, dimana seseorang dengan kontrol diri tinggi cenderung menunjukkan kepuasan hidup yang lebih baik dan taraf afek emosi negatif yang minimal. Hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui kecenderungan individu dengan kontrol diri tinggi dapat menghindari konsekuensi negatif dari perilaku impulsif, yang pada akhirnya berkontribusi pada stabilitas evaluasi kehidupan seseorang. Temuan serupa juga terjadi di Indonesia berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan Agustin & Nirwana (2021) menunjukkan bahwa remaja dengan kontrol diri tinggi memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih baik. Adanya keselarasan antara temuan internasional dan nasional menegaskan konsistensi temuan lintas penelitian ini, memperkuat argumentasi bahwa hubungan positif antara kontrol diri dan kesejahteraan subjektif merupakan pola yang relatif stabil dalam berbagai konteks.

Secara teoretis, hubungan positif antara kontrol diri dan kesejahteraan subjektif bisa dipahami melalui karakteristik kontrol diri sebagai kapasitas dasar psikologis untuk mengelola dorongan internal dan mengatur keseimbangan emosi (Baumeister et al., 2007). Seseorang dengan kontrol diri yang baik cenderung lebih mampu mempertahankan perilaku yang sejalan dengan tujuan akademik maupun personal, sehingga dapat mengurangi potensi konflik intrapersonal dan pengalaman emosi negatif. Kondisi psikologis yang relatif stabil ini berkaitan dengan evaluasi hidup yang lebih positif dan merupakan inti dari kesejahteraan subjektif (Diener et al., 1999). Dalam konteks mahasiswa, kemampuan mengendalikan impuls dan menjaga konsistensi perilaku menjadi krusial karena kehidupan akademik sangat menuntut pengelolaan waktu, pengambilan keputusan yang berkelanjutan, serta tekanan tugas yang diberikan. Oleh karena itu, kontrol diri dipahami sebagai karakteristik secara konseptual yang berkaitan dengan kualitas pengalaman subjektif mahasiswa.

Distribusi partisipan juga memberikan tambahan gambaran terhadap temuan penelitian. Secara umum, penelitian ini melibatkan 177 mahasiswa dengan mayoritas responden berada pada rentang usia dewasa awal. Sebanyak 40 mahasiswa berusia 18 tahun (22,6%), 38 mahasiswa berusia 19 tahun (21,5%), 46 mahasiswa berusia 20 tahun (26%), dan 37 mahasiswa berusia 21 tahun (20,9%) hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berada pada fase *emerging adulthood*, yang berarti periode perkembangannya ditandai oleh transisi identitas, peningkatan tuntutan tanggung jawab personal, serta perubahan peran sosial (Arnett, 2015). Fase perkembangan ini secara empiris dikenal rentan terhadap fluktuasi kesejahteraan subjektif akibat tekanan sosial,

personal, dan akademik. Dalam konteks tersebut, kontrol diri menjadi karakteristik psikologis yang relevan karena berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam menjaga stabilitas perilaku dan evaluasi diri ditengah tuntutan perkembangan.

Komposisi gender dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa perempuan, yakni sebanyak 145 mahasiswa (81,9%), sedangkan mahasiswa laki-laki berjumlah 32 mahasiswa (18,8%). Dominasi responden mahasiswa perempuan ini sejalan dengan karakteristik umum populasi mahasiswa psikologi yang cenderung memiliki proporsi perempuan yang lebih banyak. Menurut (Batz & Tay, 2018) menunjukkan bahwa perempuan cenderung melaporkan pengalaman afektif yang lebih intens dibandingkan laki-laki, yang berpotensi memengaruhi dinamika skor kesejahteraan subjektif, khususnya pada aspek afektif. Meskipun itu, pola hubungan antara kontrol diri dan kesejahteraan subjektif tetap konsisten secara statistik, sehingga temuan korelasi tetap memiliki makna empiris dalam konteks sampel penelitian.

Berdasarkan distribusi angkatan mengindikasikan bahwa mayoritas responden berada pada tahap awal hingga menengah masa studi. Periode ini dalam literatur psikologi pendidikan sering dikaitkan dengan tuntutan adaptasi sosial yang intens dan adaptasi akademik (Credé & Niehorster, 2012). Dalam fase tersebut, kontrol diri menjadi relevan karena berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik, yang secara konseptual berhubungan dengan evaluasi kesejahteraan subjektif.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi berupa temuan empiris dengan memperkuat bukti bahwa kontrol diri dan kesejahteraan subjektif memiliki hubungan yang kuat pada populasi mahasiswa, khususnya dalam konteks lingkungan perguruan tinggi di Indonesia. Temuan ini menambah dukungan terhadap literatur yang menempatkan kontrol diri sebagai konstruk psikologis yang berkaitan erat dengan evaluasi kesejahteraan seseorang. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan yang perlu diperhatikan, terutama karena kesejahteraan subjektif diukur melalui skor komposit yang langsung mengintegrasikan seluruh komponennya, sehingga tidak memungkinkan analisis hubungan spesifik antara kontrol diri dengan masing-masing dimensi kesejahteraan subjektif, seperti kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa kontrol diri merupakan faktor yang sangat berhubungan dalam menentukan kualitas kesejahteraan subjektif pada mahasiswa, terutama ketika kesejahteraan subjektif diukur dengan menggunakan model skor komposit yang sensitif terhadap perubahan afeksi.

#### 4. Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara kontrol diri dan kesejahteraan subjektif ( $r = 0,699$ ;  $p < 0,05$ ). Temuan ini secara langsung mendukung hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kedua variabel dalam penelitian ini. Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki kemampuan kontrol diri yang tinggi cenderung melaporkan taraf kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi juga. Temuan ini juga menegaskan bahwa kontrol diri merupakan konstruk psikologis yang memiliki keterkaitan erat dengan kesejahteraan subjektif dalam konteks kehidupan mahasiswa. Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi lingkungan perguruan tinggi, khususnya dalam pengembangan program pembinaan dan layanan dukungan mahasiswa dalam upaya memperkuat kontrol diri, seperti melalui pelatihan pengelolaan perilaku, manajemen waktu, dan pengendalian impuls, yang berpotensi mendukung peningkatan kesejahteraan subjektif mahasiswa.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan yang perlu diperhatikan. Desain korelasional tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausalitas antar variabel. Selain itu, kesejahteraan subjektif diukur melalui skor komposit yang mengintegrasikan seluruh komponennya, sehingga tidak memungkinkan analisis hubungan spesifik antara kontrol diri dengan masing-masing dimensi kesejahteraan subjektif. Karakteristik sampel yang terbatas pada satu institusi juga membatasi generalisasi hanya pada temuan populasi dalam penelitian ini.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal atau eksperimental guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika hubungan antar variabel. Penelitian di masa mendatang diharapkan dapat menganalisis setiap komponen kesejahteraan subjektif secara terpisah serta melibatkan partisipan dari latar belakang institusi dan karakteristik demografis yang lebih beragam. Pendekatan tersebut diharapkan dapat memperkaya pemahaman teoretis dan empiris mengenai hubungan kontrol diri dan kesejahteraan subjektif terutama pada populasi mahasiswa.

#### Daftar Rujukan

- Agustin, A. W., & Nirwana, H. (2021). Hubungan kontrol diri dengan subjective well being remaja etnis Minangkabau. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 7(1), 59. <https://doi.org/10.29210/120212980>
- Akhtar, H. (2019). Evaluasi properti psikometris dan perbandingan model pengukuran konstruk subjective well-being. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 29. <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.29-40>

- Ariati, J. (2010). Subjective well-being (kesejahteraan subjektif) dan kepuasan kerja pada staf pengajar (dosen) di lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*, 8(2), 117–123.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1007/s10648-011-9184-5>
- Batz, C., & Tay, L. (2018). Gender differences in subjective well-being in E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (eds.)). *Handbook of well-being*. nobascholar.com
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Credé, M., & Niehorster, S. (2012). Adjustment to college as measured by the student adaptation to college questionnaire: A quantitative review of its structure and relationships with correlates and consequences. *Educational Psychology Review*, 1(23), 133–165. <https://doi.org/10.1007/s10648-011-9184-5>
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang memengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1), 54–62. <https://doi.org/10.26555/jptp.v1i1.15129>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1–43. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 1(49), 71–75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2012). *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction*. In *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (2nd ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0017>
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *In Psychological Bulletin* 125, 276–302. <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Doni, A. M. D., & Pedhu, Y. (2022). Kontrol diri dan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Psiko Edukasi*, 20(2), 165–175. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v20i2.3540>
- Galla, B. M., & Duckworth, A. L. (2015). More than resisting temptation: Beneficial habits mediate the relationship between self-control and positive life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(3), 508–525. <https://doi.org/10.1037/PSPP0000026>
- Heffner, A. L., & Antaramian, S. P. (2016). The Role of life satisfaction in predicting student engagement and achievement. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1681–1701. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9665-1>
- Hofmann, W., Luhmann, M., Fisher, R. R., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2014). Yes, but are they happy? Effects of trait self-control on affective well-being and life satisfaction. *Journal of Personality*, 82(4), 265–277. <https://doi.org/10.1111/jopy.12050>
- Jannah, M. (2018). *Metode penelitian kuantitatif untuk Psikologi*. Unesa University Press.
- Joshi, U. (2010). Subjective well-being by gender. *Journal of Economics and Behavioral Studies*, 1(1), 20–26. <https://doi.org/10.22610/jeps.v1i1.211>
- Khabibah, K., Ashary, A. S., Kishani, S. P., & Purwantini, L. (2025). Hubungan religiusitas dan grit dengan subjective well-being pada Mahasiswa Psikologi. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(1), 54–66. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i1.1016>
- Khoirunnisa, R. N., Soetjipto, B. E., Chusniyah, T., Rahmawati, H., & Boonroungrut, C. (2024). Academic self-efficacy and future time perspective function of academic procrastination: The mediating function of academic self-control. *International Journal of Body, Mind and Culture*, 5(11), 669–686. <https://doi.org/10.22122/ijbmc.v11i5.806>
- Nielsen, K. S., Gwozdz, W., & Ridder, D. De. (2019). Unraveling the relationship between trait self-control and subjective well-being: The mediating role of four self-control strategies. *Frontiers in Psychology*, 10(706), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00706>
- Qolbi, F. H. (2020). Masa emerging adulthood pada mahasiswa: Kecemasan akan masa depan, kesejahteraan subjektif, dan religiusitas islam. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 17(1), 44. <https://doi.org/10.18860/psi.v17i1.8821>
- Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, R. (2021). Hubungan kontrol diri dengan stres akademik akibat pembelajaran hybrid dalam masa pandemi COVID-19 di SMK X Kota Bekasi. *KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Services*, 2(2), 135–153. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/khidmatsosial/article/view/14124>

- Ronen, T., Hamama, L., Rosenbaum, M., & Mishely-Yarlap, A. (2016). Subjective well-being in adolescence: The role of self-control, social support, age, gender, and familial cisis. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 81–104. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9585-5>
- Roosdyanto, F. X. D., Zamralita, & Fahlevi, R. (2025). Kesejahteraan subjektif pada mahasiswa Universitas X Jakarta. *Provita Jurnal Psikologi Pendidikan*, 18(1), 50–59. <https://doi.org/10.24912/provita.v18i1.33731>
- Schmid, J., Moschko, T., Riccio, M., Snyder, K. A., Gawrilow, C., & Stadler, G. (2024). Self-control fluctuates from day to day and is linked to subjective well-being within and between persons. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 16(1), 254–272. <https://doi.org/10.1111/aphw.12482>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. ALFABETA.
- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 2(72), 173–212. <https://doi.org/10.4324/9781315175775>
- Tripambudi, B., & Indrawati, E. S. (2020). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku konsumtif pembelian gadget pada Mahasiswa Teknik Industri Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(2), 189–195. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21683>
- Ulfah, K. (2023). The Importance of developing self-control to improve subjective well-being of adolescents living in orphanage. *Anfusina: Journal of Psychology*, 6(1), 57–68. <https://doi.org/10.24042/00202362046600>
- Victoriana, E., Manurung, R. T., Azizah, E., Teresa, M., & Gultom, Z. A. (2023). Makna hidup dan subjective well-being Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 7(2), 225–244. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v7i2.6544>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199396511.013.69>
- Zhao, G., Xie, F., Luo, Y., Liu, Y., Chong, Y., Zhang, Q., & Wang, W. (2022). Effects of self-control on subjective well-being: Examining the moderating role of trait and state motivation. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.774148>