

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa Universitas Malikussaleh yang terlambat menyelesaikan skripsi. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya tingkat stres dan penurunan kepuasan hidup pada mahasiswa yang mengalami keterlambatan akademik. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan jumlah partisipan sebanyak 354 mahasiswa dari tujuh fakultas. Teknik pengambilan sampel menggunakan kuota sampling. Alat ukur yang digunakan adalah skala kesejahteraan subjektif (PANAS dan SWLS) serta skala kontrol diri yang dikembangkan berdasarkan aspek dari Averill (1973). Hasil uji validitas menunjukkan semua item skala kesejahteraan subjektif valid dan 15 item dari 24 item skala kontrol diri dinyatakan valid. Reliabilitas alat ukur PANAS ($\alpha = 0,934$), SWLS ($\alpha = 0,878$), dan kontrol diri ($\alpha = 0,881$) tergolong tinggi. Hasil analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman Rho* menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara kontrol diri dan kesejahteraan subjektif dengan nilai $p < 0,05$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif yang mereka rasakan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar intervensi psikologis untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik.

Kata Kunci: Kontrol Diri, Kesejahteraan Subjektif, Mahasiswa, Keterlambatan skripsi.

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between self-control and subjective well-being among students at Malikussaleh University who are delayed in completing their thesis. The background of this research is the high levels of stress and decreased life satisfaction among students experiencing academic delays. This study employed a quantitative correlational method with 354 participants from seven faculties. The sampling technique used was quota sampling. The instruments used were the subjective well-being scales (PANAS and SWLS) and a self-control scale developed based on Averill's (1973) aspects. Validity tests showed that all items of the subjective well-being scale were valid, and 15 of 24 self-control items were valid. Reliability scores were high: PANAS ($\alpha = 0.934$), SWLS ($\alpha = 0.878$), and self-control ($\alpha = 0.881$). The data analysis using Pearson correlation revealed a significant positive relationship between self-control and subjective well-being ($p < 0.05$). The conclusion of this study indicates that the higher the students' self-control, the greater their level of subjective well-being. This research is expected to serve as a basis for psychological interventions to enhance students' well-being in facing academic challenges.

Keywords: Self-Control, Subjective Well-Being, Students, Thesis delay.