

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan *emotional well-being* pada remaja di Kota Lhokseumawe. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Subjek penelitian berjumlah 100 remaja berusia 15–17 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala kontrol diri berdasarkan aspek dari Aferill (1973) dan skala *emotional well-being* berdasarkan aspek yang dikembangkan Deaner & Larsen (2009). Instrumen penelitian telah memenuhi persyaratan psikometrik dengan koefisien validitas aitem pada variabel kontrol diri memiliki daya beda aitem, antara 0,315 – 0,658 dan pada variabel *emotional well-being* memiliki daya beda aitem antara 0,318- 0,731 serta koefisien reliabilitas sebesar 0,847 pada skala kontrol diri dan 0,807 pada skala *emotional well-being*. Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment.. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan baik yang signifikan antara kontrol diri dengan *emotional well-being* ($r = 0,481$; $p < 0,05$). Remaja dengan kontrol diri yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan emosional yang lebih baik. Temuan ini menunjukkan bahwa kontrol diri berperan penting dalam membantu remaja mengelola emosi dan meningkatkan kualitas kesejahteraan psikologisnya.

Kata kunci: *Emotional well-being*, kontrol diri, remaja