

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa (Fitriana, 2019). Pada saat proses pencarian identitas atau kebutuhan diri oleh remaja, pada umumnya mengalami berbagai macam permasalahan, hal tersebut dikarenakan masa remaja merupakan masa yang rentan terhadap masalah (Hurlock, 2004). Permasalahan yang terjadi dikarenakan pada masa remaja mengalami berbagai macam perubahan seperti perubahan fisik dan psikis yang disebabkan oleh lingkungan dimana mereka berada (Auliya dkk, 2014). Sejak remaja awal, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat maka perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat (Damayanti dkk, 2014). Hal tersebut yang dapat menimbulkan permasalahan bagi remaja yang diwujudkan dalam suatu tindakan yang menyimpang (Fadhilla, 2021).

Remaja yang kurang mampu dalam mengendalikan emosi dengan baik cenderung mengungkapkan sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya cenderung menampilkan Tindakan negative, menyelesaikan kondisi yang menyedihkan dan menangani keadaan yang kurang baik sehingga terwujudnya emosi yang positif di kehidupan (Diananda, 2019). *Emotional well-being* merupakan kondisi efek positif dan negatif yang dialami oleh remaja dalam jangka waktu tertentu dimana seseorang yang dikatakan memiliki efek positif lebih sering dirasakan dibandingkan efek negatif (Jembarwati, 2017).

*Emotional well-being* berkaitan dengan pengalaman yang dihadapi oleh individu dalam kehidupan sehari-hari, lingkungan sekolah sangat mempengaruhi kehidupan siswa (Tharani & Warwick, 2017). Meningkatkan kesejahteraan sosial dan emosional generasi muda merupakan faktor penting dalam perkembangan positif mereka, sehingga memungkinkan mereka mencapai hasil positif di sekolah, pekerjaan, dan kehidupan secara umum (Barry dkk., 2017).

Berdasarkan hal tersebut menjadi penting bagi guru untuk mengetahui bahwa menunjukkan kepada siswa jika mereka peduli dengan kesejahteraan siswa dan menciptakan iklim kelas yang terasa aman bagi siswa merupakan perilaku yang berkaitan dengan kesejahteraan akademik dan sosial-emosional yang lebih baik, dan berpotensi memberikan manfaat bagi siswa mereka (Tennant dkk., 2014). Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Meshko dkk., 2021) bahwa hasil belajar siswa memiliki ketergantungan dengan kondisi emosional mereka saat mengikuti pelajaran sehingga dapat dikatakan bahwa *Emotional well-being* merupakan prasyarat untuk mencapai hasil belajar yang baik, oleh karena itu memastikan *Emotional well-being* siswa di kelas akan meningkatkan prestasi akademik mereka.

Menurut Diener dan Larsen (2009) salah satu faktor yang mempengaruhi *emotional well-being* ialah kontrol diri. Kontrol diri diartikan sebagai suatu usaha pengendalian tingkah laku, dimana kemampuan ini menyangkut menyusun, membimbing, mengatur, serta mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah yang memiliki konsekuensi positif (Aviyah, 2014). Beberapa remaja gagal dalam mengembangkan kontrol diri yang sudah dimiliki remaja seusianya selama dalam masa perkembangan (Auliya & Nurwidawati, 2014).

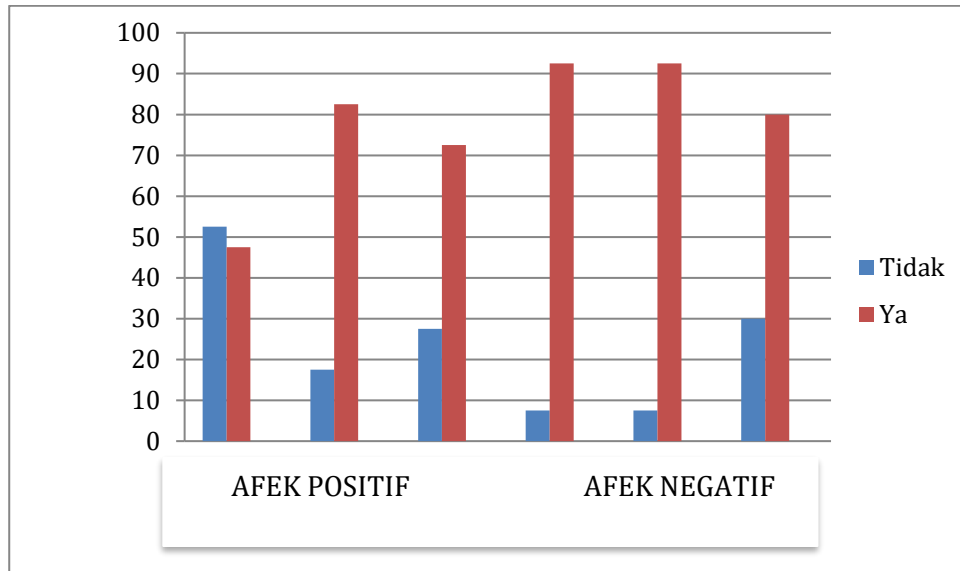
Kontrol diri yang tidak baik dapat mengakibatkan perilaku menyimpang pada remaja, hal ini dikarenakan kontrol diri merupakan kekuatan internal dalam diri untuk mengendalikan atau merubah responden emosi, tindakan, dan pikiran (Rizal, 2018). Hal tersebut terjadi di Kota Lhokseumawe, dimana kondisi remaja menjadi sebuah hal yang meresahkan karena berbagai kegiatan menyimpang berupa pencurian, kekerasan, tawuran, balap liar, dan kenakalan remaja lainnya sehingga muncul seruan untuk penanganan bersama kenakalan remaja (Yusman,2024).

Begitu juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Vasuden (2013), yang hasil penelitiannya mengatakan bahwa seseorang dengan kecerdasan emosional yang tinggi mampu melakukan kontrol diri terhadap dirinya, maka semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki maka individu semakin mampu mengontrol dirinya. Berbanding terbalik dengan hasil survey awal yang dilakukan oleh peneliti bahwa remaja yang berada di Kota Lhokseumawe memiliki Emotional well being yang rendah dan memiliki kontrol diri yang tinggi.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melihat bagaimana hubungan antara *Emotional well-being* dengan kontrol diri pada remaja di Kota Lhokseumawe. Begitu juga dengan hasil survey awal yang dilakukan oleh peneliti secara rinci sebagai berikut:

### Gambaran 1.1

*Hasil Survey Data Awal Emotional Well-Being*




---

***Keterangan:***

***Afek positif***

1. Senang ketika dapat sesuatu yang di inginkan
2. Kagum dengan pencapaian orang lain
3. Tenang ketika berada dirumah

***Afek Negatif***

1. Marah ketika di ejek oleh teman
  2. Tertekan dengan situasi yang tidak menyenangkan
  3. Takut terhadap lingkungan disekitarnya
- 

Dari data survey awal di atas, dapat dilihat bahwa aspek afek positif pada kategori senang menunjukkan nilai sebanyak (50%), pada keadaan kagum memiliki nilai (80%), Tenang ketika berada dirumah memiliki nilai (70%), sedangkan pada aspek afek negatif marah ketika di ejek oleh teman sebanyak (90%), tertekan dengan situasi yang tidak menyenangkan sebanyak (90%), takut terhadap lingkungan disekitarnya sebanyak (93%), khawatir tidak menjadi sesuatu yang diharapkan sebanyak (80%). Artinya bahwa remaja di Kota Lhokseumawe

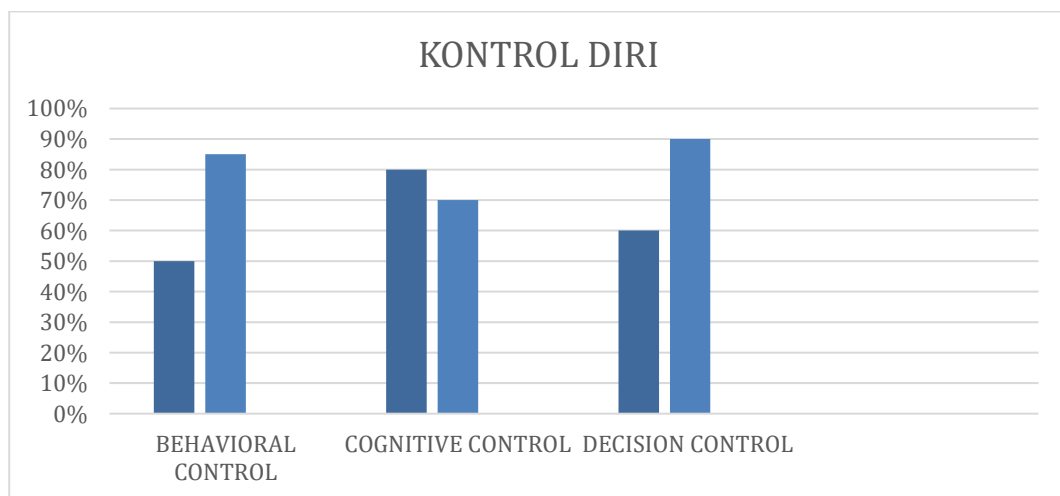
cenderung memiliki perasaan sedih, marah, putus asa, tertekan takut, khawatir dan kecewa.

Individu yang memiliki *emotional well being* yang baik apabila afek positif lebih banyak dirasakan dari pada afek negatif yang dialami dalam jangka waktu tertentu (Jembarwati, 2017). Menurut Diener & Larsen (2009) salah satu faktor yang mempengaruhi *Emotional Well-Being* adalah kontrol diri dimana kontrol diri dapat mengaktifkan proses emosional, motivasi, perilaku dan fisik.

Berdasarkan hasil survey awal pada variabel kontrol diri pada siswa SMA Kota Lhokseumawe didapatkan hasil sebagai berikut:

### Gambaran 1.2

*Gambaran Survey Data Awal Kontrol Diri*




---

#### ***Keterangan:***

##### ***Behavioral control***

1. Dapat menghargai Ketika berbeda pendapat dengan teman
2. Ikut serta dalam mengejek teman yang sedang diejek oleh orang lain

##### ***Cognitive control***

1. Mengetahui bahwa perkelahian adalah perbuatan tidak baik
2. Mengetahui teman bolos sekolah dan saya sering mengikutinya

##### ***Decision control***

1. Berteman dengan orang yang tidak pernah memilih untuk bolos sekolah
  2. Ketika teman mengajak berbuat tidak baik saya sering mengikutinya
-

Dari data survey awal di atas dapat dilihat bahwa aspek *behavioral control* menunjukkan angka 8.30%, aspek *cognitive control* menunjukkan angka 6.70%, dan aspek *decision control* menunjukkan angka 20%. Artinya pertama, remaja di kota Lhokseumawe memilih berteman dengan orang-orang tidak pernah memilih bolos sekolah. Kedua, remaja di kota Lhokseumawe dapat menolak saat teman mengajak berbuat tidak baik. Menurut Aviyah & Farid (2014) bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang rendah cenderung mudah terbawa arus dalam pergaulan sedangkan individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi sangat memperhatikan cara yang tepat dalam berperilaku dalam situasi yang bervariasi.

Begitu juga dengan hasil survey awal yang dilakukan oleh peneliti pada variabel *emotional well being* pada remaja di kota Lhokseumawe memiliki afek negative yang tinggi yaitu mereka cenderung memiliki perasaan sedih, marah, kecewa, putus asa, takut dan khawatir. Selanjutnya berdasarkan survey awal pada variabel kontrol diri mereka cenderung memiliki kontrol diri yang rendah terutama pada aspek *behavioral control* dimana remaja yang memiliki *behavioral control* yang rendah cenderung sulit untuk mengendalikan situasi yang tidak menyenangkan dan kesulitan mengendalikan perilaku yang tidak sesuai dengan keinginannya begitu juga dengan *cognitive control* dimana remaja yang memiliki *cognitive control* yang rendah cenderung tidak dapat menilai situasi dan sulit untuk memutuskan Keputusan dengan berbagai konsekuensi yang dapat diterimanya. Menurut Permatasari (2023) mengatakan bahwa kontrol diri berkaitan dengan seberapa kuat individu memegang nilai dan kepercayaan yang dijadikan sebagai acuan Ketika akan bertindak dalam membuat suatu Keputusan. Remaja yang

memiliki kontrol diri yang rendah akan memiliki krisis identitas, sehingga remaja cenderung berperilaku kearah yang negative (Setiawan, dkk 2020).

Di dalam kontrol diri terdapat emosi yang jika emosi tersebut mengandung hal positif akan berdampak positif juga dengan perilaku remaja, Oleh sebab itu remaja membutuhkan pengendalian emosi yang baik agar dapat memahami orang lain, menciptakan atau menjalani hubungan yang baik dengan lingkungannya, dan dapat menyesuaikan dirinya dengan baik agar dapat diterima dan sesuai dengan tuntutan lingkungannya (Permatasari, 2023). Berdasarkan hal ini, maka peneliti ingin melihat secara mendalam bagaimana hubungan antara Kontrol Diri dengan *Emotional Well Being* pada remaja di Kota Lhokseumawe.

## **1.2 Keaslian Penelitian**

Penelitian ini ditunjang dengan penelitian yang dilakukan oleh Agustin (2021) mengenai “Hubungan kontrol Diri Dengan *Subjective Well Being* Remaja Etnik Minangkabau”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel kontrol diri remaja secara umum berada pada kategori tinggi, sedangkan pada variabel *Subjective Well Being* remaja secara umum berada pada kategori sedang. Artinya, terdapat hubungan positif yang signifikan antara kontrol diri dengan *Subjective Well Being* remaja etnis minangkabau. Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Perbedaannya terdapat pada populasi yang digunakan yaitu remaja etnik Minangkabau, sedangkan yang diteliti oleh peneliti adalah siswa SMA kota Lhokseumawe. Kemudian perbedaan lainnya terletak pada variabel yang diteliti dimana variabel X dalam penelitian ini adalah *Subjective Well Being*

sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan *Emotional Well Being*.

Dalam penelitian Siallagan (2021) mengenai “Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Di Stikes Santa Elisabeth Medan”. Dalam penelitian ini dapat diketahui kontrol diri mahasiswa di STIKes Santa Elisabeth Medan mayoritas dalam kategori sedang sedangkan perilaku konsumtif responden mayoritas dalam kategori sedang. Artinya, dapat disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara kontrol diri dengan perilaku konsumtif pada mahasiswa program studi Ners di STIKes Santa Elisabeth Medan. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang diteliti oleh peneliti terletak pada populasi dimana penelitian ini menggunakan populasi mahasiswa di Stikes Santa Elisabeth Medan, sedangkan peneliti menggunakan populasi pada siswa SMA Kota Lhokseumawe. Perbedaan lainnya terletak pada variabel penelitian, dimana variabel X pada penelitian ini adalah perilaku Konsumtif sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan *Emotional well being*.

Pada penelitian Damayanti (2014) mengenai “Hubungan Antara *Quality Of School Life* dengan *Emotional Well Being* pada Siswa Madrasah Semarang”. Dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima, yaitu terdapat hubungan positif dan signifikan antara *quality of school life* dengan *emotional well being*. Semakin tinggi *quality of school life* maka semakin tinggi *emotional well being*, demikian pula sebaliknya, semakin rendah *quality of school life* maka semakin rendah *emotional well being*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang diteliti oleh peneliti terletak pada variabel yang diteliti dimana

variabel Y dalam penelitian ini adalah *quality of school life* sedangkan peneliti menggunakan variabel kontrol diri. Perbedaan selanjutnya terletak pada populasi penelitian dimana penelitian ini dilakukan pada siswa madrasah Semarang, sedangkan peneliti melakukan penelitian pada remaja kota Lhokseumawe.

Pada penelitian Auliya (2014) mengenai “Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Agresi Pada Siswa SMA Negeri 1 Padangan Bojonegoro”. Dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan hubungan agresi pada siswa SMA negeri 1 Padangan Bojonegoro. Artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah agresi, begitu juga sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi agresi. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada populasi penelitian dimana penelitian ini dilakukan Pada Siswa SMA Negeri 1 Padangan Bojonegoro sedangkan peneliti melakukan pada siswa SMA kota Lhokseumawe. Perbedaan selanjutnya terletak pada variabel penelitian dimana variabel X pada penelitian ini adalah perilaku agresi sedangkan peneliti menggunakan variabel *Emotional well being*.

Pada penelitian Fitriana (2019) mengenai “Hubungan Kontrol Diri Dengan Pemujaan Terhadap Idola Pada Remaja Penggemar K-Pop” dalam penelitian ini dapat diketahui hasil penelitian ini terdapat hubungan negatif antara pengendalian diri dengan penyembahan selebriti pada remaja penggemar k-pop dengan nilai korelasi = -0.554 dan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) Artinya, semakin rendah kontrol diri seorang fans semakin tinggi pemujaan selebriti, semakin tinggi kontrol diri fans semakin rendah pemujaan selebriti. Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang

dilakukan oleh peneliti dimana perbedaannya terletak pada variabel penelitian dimana variabel X pada penelitian ini adalah pemujaan sedangkan peneliti menggunakan variabel *emotional well being*. Perbedaan selanjutnya terletak pada populasi penelitian dimana penelitian ini pada remaja penggemar k-pop di Samarinda sedangkan peneliti melakukan penelitian pada remaja kota Lhokseumawe.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan *emotional well-being* pada remaja kota Lhokseumawe?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti Hubungan antara Kontrol Diri dengan *Emotional well-being* pada remaja kota Lhokseumawe.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini bermanfaat agar dapat menambah wawasan bagi pembaca maupun peneliti selanjutnya mengenai hubungan kontrol diri dengan *emotional well-being* pada remaja Kota Lhokseumawe terutama dalam pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi pendidikan, psikologi sosial, dan kesehatan mental.

#### **1.5.2 Manfaat Praktis**

- a. Hasil penelitian ini diharapkan agar remaja nantinya dapat lebih memahami pentingnya kontrol diri dalam mengelola emosi dengan cara

memahami hubungan kontrol diri dan kesejahteraan emosional dengan cara mempraktikkan pengelolaan emosi dengan baik di lingkungan sekitarnya.

- b. Hasil penelitian dapat digunakan untuk memberikan edukasi kepada orang tua mengenai pentingnya kontrol diri dan bagaimana mereka dapat membantu anak-anak mereka dalam mengembangkan keterampilan ini di rumah. Ini dapat dilakukan melalui seminar, workshop, atau materi edukasi lainnya.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti yang ingin meneliti lebih dalam mengenai kontrol diri dengan *emotional well-being* pada remaja sehingga dapat memberikan data yang lebih beragam.