

The Influence of Self-Control and Family Social Support on the Subjective Well-Being of Students in Islamic-Based Educational Institutions in Candi, Sidoarjo

[Pengaruh Kontrol Diri dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Kesejahteraan Subjektif Siswa di Institusi Pendidikan Berbasis Agama Islam di Candi, Sidoarjo]

Alfiadny Firdausy¹⁾, Lely Ika Mariyati²⁾

¹⁾Program Studi Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: ikalely@umsida.ac.id

Abstract. *The purpose of this study was to determine the effect of self-control and family social support on the subjective well-being of students at Islamic educational institutions in Candi, Sidoarjo. The research method used quantitative correlation with multiple linear regression analysis. The research sample consisted of 180 students selected using a purposive sampling technique. The research instruments used included the Brief Self-Control Scale, the Family Social Support Scale, and the Student Subjective Well-being Questionnaire, which have high reliability. The analysis results indicate that self-control has a positive and significant effect on students' subjective well-being with a significance value of ($p = 0.000$), while family social support also has a positive and significant effect on students' subjective well-being with a significance value of ($p = 0.000$). Simultaneously, self-control and family social support had a significant effect on students' subjective well-being with a contribution of 21%. The conclusion of this study shows that students' subjective well-being is influenced by internal factors in the form of self-control and external factors in the form of family social support, so it is necessary to strengthen students' self-control and adaptive family support management to improve students' subjective well-being in the school environment.*

Keywords – Self-Control, Family Social Support, Students Subjective Well-being

Abstrak. *Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pengendalian diri dan dukungan sosial keluarga terhadap kesejahteraan subjektif siswa lembaga pendidikan Islam di Candi, Sidoarjo. Metode Penelitian menggunakan korelasi kuantitatif dengan uji analisis regresi linier berganda. Sampel penelitian yaitu 180 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian yang digunakan antara lain Skala Pengendalian Diri Singkat, Skala Dukungan Sosial Keluarga, dan Kuesioner Kesejahteraan Subjektif Siswa, yang memiliki reliabilitas tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan subjektif siswa dengan nilai signifikansi ($p = 0,000$), sedangkan dukungan sosial keluarga berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan subjektif siswa dengan nilai signifikansi ($p = 0,000$). Secara simultan, kontrol diri dan dukungan sosial keluarga berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan subjektif siswa dengan kontribusi sebesar 21%. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif siswa dipengaruhi oleh faktor internal berupa kontrol diri serta faktor eksternal berupa dukungan sosial keluarga, sehingga diperlukan penguatan kontrol diri siswa dan pengelolaan dukungan keluarga yang adaptif untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif siswa di lingkungan sekolah.*

Kata Kunci – Kontrol Diri, Dukungan Sosial Keluarga, Kesejahteraan Subjektif Siswa

I. PENDAHULUAN

Remaja adalah periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang melibatkan perubahan pada tingkat biologis, kognitif, emosional, dan sosial [1]. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia, melalui Pusat Data dan Teknologi Kementerian Pendidikan, melaporkan bahwa 99,18% remaja Indonesia berusia 16 hingga 18 tahun terdaftar di Sekolah Menengah Atas (SMA/MA/setara) untuk tahun ajaran 2024/2025 [2]. Siswa SMA masuk ke dalam kelompok remaja pertengahan, dengan usia umumnya berkisar antara 15 hingga 18 tahun [1]. Selama masa remaja pertengahan, mereka menghadapi tugas belajar yang lebih berat, tekanan

dari lingkungan sosial yang lebih besar, serta proses menemukan siapa diri mereka sendiri. Kondisi seperti ini membuat remaja menjadi kelompok yang paling mudah terpengaruh oleh stres dan perubahan perasaan [3].

Siswa SMA harus menghadapi tekanan belajar yang semakin berat sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan tahap-tahap mereka. Tugas akademik bukan hanya untuk mengukur kemampuan kognitif, tetapi juga untuk membentuk disiplin, tanggung jawab, dan merelakan diri untuk mempersiapkan masa depan. Sayangnya, jika seorang siswa tidak berada pada level manajemen diri dan sistem dukungan yang memadai, maka tuntutan akademik bisa menjadi masalah dalam kesehatan psikologis. Situasi ini berpotensi menimbulkan masalah serius, termasuk stres akademik, kelelahan emosional, dan penurunan motivasi belajar, yang pada akhirnya dapat merusak kesehatan mental siswa [4].

Tekanan belajar yang dirasakan siswa sering kali semakin berat karena hubungan sosial yang tidak baik. Siswa yang kurang memiliki teman atau dukungan dari orang lain cenderung merasa lebih tertekan dalam belajar, yang menunjukkan bahwa hubungan sosial yang baik sangat penting untuk membantu mereka menghadapi tekanan belajar. Jika tidak ada hubungan sosial yang mendukung, tekanan belajar bisa semakin besar dan menyebabkan kondisi mental siswa menjadi lebih buruk [5]. Sebaliknya, hubungan sosial yang positif terbukti dapat meningkatkan motivasi belajar, keterlibatan akademik, serta kondisi psikologis siswa secara keseluruhan [6]. Selain itu, tekanan akademik juga berkontribusi terhadap munculnya pengalaman emosional negatif, seperti kecemasan, stres, dan rasa tertekan, yang menghambat stabilitas emosi dan menurunkan kualitas kesejahteraan subjektif siswa [7].

Subjective well-being merupakan konsep psikologis yang menggambarkan evaluasi individu terhadap kehidupannya berdasarkan pengalaman emosional dan penilaian kognitif yang dirasakan. *Subjective well-being* ditandai oleh dominasi afek positif, rendahnya afek negatif, serta tingkat kepuasan hidup yang baik. Individu dengan *Subjective well-being* yang tinggi cenderung merasa lebih bahagia, puas, dan mampu memaknai pengalaman hidupnya secara positif, sehingga dapat berfungsi secara optimal dalam menjalani aktivitas sehari-hari [8].

Siswa yang merasa lebih bahagia dan sehat secara subjektif biasanya memiliki semangat belajar yang lebih baik, berinteraksi lebih baik dengan teman-teman sebaya, dan mampu mengatasi stres di sekolah dengan cara yang lebih efektif [9]. Di sisi lain, kondisi kesejahteraan diri yang rendah pada siswa dapat berdampak pada menurunnya motivasi belajar, munculnya stres akademik, serta gangguan keseimbangan emosional yang berpotensi menghambat perkembangan psikologis mereka. Oleh karena itu, *subjective well-being* menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan dalam dunia pendidikan [10][11]. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan subjektif siswa sekolah menengah umumnya berada di kisaran sedang hingga rendah, sehingga perlunya dilakukan pengawasan dan tindakan intervensi secara berkelanjutan [10].

Berdasarkan teori *student subjective well-being* yang dikemukakan oleh Renshaw, kesejahteraan subjektif siswa di sekolah mencakup empat aspek utama, yaitu *joy of learning* didefinisikan sebagai pengalaman emosi positif (contoh senang, bersemangat) dan keterlibatan secara kognitif dalam tugas (contoh mengerjakan tugas tanpa beban), *school connectedness* didefinisikan perasaan peduli dan memiliki hubungan dengan teman, guru, staf di sekolah, *educational purpose* didefinisikan sebagai penilaian siswa terhadap sekolah dan tugas akademik merupakan hal yang penting dan bermakna, dan *academic efficacy* didefinisikan sebagai penilaian siswa akan perilakunya yang efektif dalam memenuhi tuntutan lingkungannya [12].

Penelitian terdahulu yang secara khusus menjelaskan terkait kesejahteraan subjektif siswa masih terbatas. Namun, beberapa penelitian di Indonesia telah memberikan gambaran tingkat kesejahteraan subjektif siswa. Penelitian Azzahrah, dkk menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif siswa sekolah menengah kejuruan cenderung berada pada kategori sedang hingga rendah, hal ini ditandai dengan munculnya stres dan afek negatif dalam konteks akademik [7]. Selanjutnya, penelitian Saputri menemukan bahwa kesejahteraan subjektif siswa SMA pengguna media sosial sebagian besar berada pada kategori sedang, dengan jumlah siswa berkategori tinggi lebih sedikit dibandingkan kategori sedang dan rendah [10]. Hasil serupa juga ditunjukkan oleh penelitian Suherlin, dkk yang mengungkap bahwa kesejahteraan psikologis siswa SMA secara umum berada pada kategori sedang, sehingga masih diperlukan perhatian dan intervensi dari pihak sekolah [9].

Hasil survei awal yang dilakukan peneliti pada sejumlah 33 siswa di Institut Pendidikan Berbasis Agama Islam di Candi Sidoarjo yang menggunakan skala psikologi *Students Subjective Well-Being Questionnaire* menunjukkan bahwa dimensi *joy of learning* dibuktikan dengan terdapat kecenderungan bahwa siswa tidak sepenuhnya menikmati dinamika pembelajaran, yang ditandai dengan minimnya minat dan keterlibatan aktif. Proses belajar seringkali dijalani tanpa kegembiraan, sehingga siswa lebih mudah merasa jenuh. Selanjutnya, pada dimensi *school connectedness* dibuktikan dengan rendahnya siswa pada rasa keterikatan mereka dengan lingkungan sekolah yang tercermin dari kurangnya perasaan nyaman, diterima, dan terlibat secara emosional dalam aktivitas sekolah. Kemudian pada dimensi *educational purpose* dibuktikan dengan rendahnya orientasi tujuan belajar siswa yang ditandai dengan kurangnya pemaknaan terhadap aktivitas sekolah sebagai sarana mencapai masa depan, sehingga motivasi akademik cenderung lemah dan yang terakhir pada dimensi *academic efficacy* dibuktikan dengan siswa menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang rendah terhadap kemampuan intelektual mereka. Hal ini terlihat dari adanya keraguan saat mengerjakan tugas sekolah serta sikap pesimis ketika menghadapi tantangan pembelajaran yang

sulit. Oleh karena itu, perhatian terhadap kesejahteraan subjektif siswa di lingkungan sekolah sangatlah penting, karena faktor ini berdampak langsung pada motivasi, partisipasi belajar, dan performa akademik mereka secara keseluruhan.

Salah satu faktor internal yang berperan penting dalam membentuk kesejahteraan subjektif siswa adalah kontrol diri (*self-control*). Orang yang memiliki keterampilan kontrol diri belajar mengendalikan tindakan, pikiran, dan perasaan mereka sekaligus tetap setia pada tujuan masa depan mereka dan standar sosial saat ini. Adaptasi Indonesia mendefinisikan kontrol diri melalui dua dimensi utama yang menunjukkan bagaimana orang mengendalikan dorongan negatif mereka sambil mengaktifkan tindakan positif yang mengarah pada tujuan mereka. [13]. Siswa dengan kontrol diri yang baik cenderung mampu mengelola perilaku belajar, mengendalikan emosi, serta menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif [14].

Beberapa penelitian terdahulu menjelaskan adanya pengaruh positif kontrol diri terhadap kesejahteraan subjektif. Individu dengan tingkat pengendalian diri yang tinggi cenderung memiliki stabilitas emosional yang lebih besar dan emosi yang lebih positif [15]. Dalam konteks siswa SMA, kontrol diri juga berperan dalam meningkatkan disiplin akademik dan kesejahteraan akademik [16][17]. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri adalah faktor intrinsik penting dalam mendukung kesejahteraan subjektif siswa.

Selain faktor internal, faktor eksternal berupa dukungan sosial keluarga juga memiliki peran yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif siswa. Dukungan sosial keluarga dipahami sebagai persepsi individu mengenai sejauh mana ia memperoleh perhatian, kasih sayang, bantuan, serta penghargaan dari anggota keluarga [18]. Dukungan sosial dari keluarga mencakup empat bidang utama: dukungan emosional, bantuan dalam hal-hal praktis, informasi, dan dukungan untuk harga diri. Jenis dukungan ini berfungsi sebagai sumber mental yang membantu siswa menghadapi stres dari sekolah dan kehidupan sosial, serta membuat mereka merasa lebih aman dan percaya diri [19].

Studi di Indonesia menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga berperan besar dalam meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan keseluruhan siswa. Siswa yang memperoleh dukungan keluarga yang tinggi cenderung memiliki *school subjective well-being* yang lebih baik [20]. Temuan serupa juga menyatakan bahwa dukungan keluarga berperan dalam meningkatkan kepuasan hidup, optimisme, dan stabilitas emosi siswa [21][22]. Dengan demikian, dukungan sosial keluarga dapat dipandang sebagai faktor eksternal yang berperan penting dalam membentuk kesejahteraan subjektif siswa.

Berdasarkan teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow, perkembangan psikologis dan kesejahteraan siswa sangat terkait dengan munculnya kebutuhan secara bertahap, mulai dari kebutuhan fisiologis, kebutuhan emosional, kebutuhan sosial, hingga aktualisasi diri. Pemenuhan kebutuhan akan rasa aman dan kebutuhan sosial merupakan faktor penting dalam konteks pendidikan karena siswa yang merasa aman lebih stabil secara emosional. Kondisi tersebut memungkinkan siswa untuk mengelola emosi dan perilaku secara lebih terarah, sehingga mampu mengendalikan diri dalam menghadapi tuntutan akademik maupun sosial. Dengan demikian, pemenuhan kebutuhan dasar dan psikososial siswa sebagaimana dijelaskan dalam teori Maslow menjadi pondasi penting bagi terbentuknya perilaku adaptif, pengambilan keputusan yang lebih rasional, serta pengalaman belajar yang lebih positif pada siswa [23].

Penelitian terdahulu menunjukkan dua variabel X cenderung dikaji secara terpisah. Seperti halnya meneliti tentang Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Siswa' [22] atau Pengaruh Antara Kontrol Diri, Kesabaran, Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap *School Well-being* Pada Mahasiswa [24]. Sehingga, belum banyak penelitian yang melakukan kontribusi simultan terhadap dua variabel tersebut. Kebaruan dari penelitian ini mencoba membangun model kesejahteraan subjektif siswa yang dipengaruhi oleh variabel kontrol diri dan dukungan sosial keluarga secara simultan. Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai teori kebutuhan psikologis Abraham Maslow, sehingga dapat mendukung pengembangan pendidikan secara lebih baik. Selain itu, penelitian ini juga ingin menemukan tantangan-tantangan baru yang dihadapi oleh lembaga pendidikan Islam, agar mereka bisa membantu siswanya meningkatkan kesejahteraan diri secara lebih baik.

Selain itu, kesejahteraan subjektif siswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri, seperti kontrol diri, tetapi juga oleh faktor dari luar, khususnya dukungan sosial keluarga. Dua hal ini merupakan sebuah faktor yang saling mendukung siswa dalam membantu menghadapi stres akademik dan kesejahteraan emosional di lingkungan sekolah. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan kontrol diri bukanlah sebagai keterampilan pribadi saja, namun kunci penting dengan dukungan keluarga yang membentuk kesejahteraan subjektif siswa sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan keluarga terhadap kesejahteraan subjektif siswa di sebuah sekolah Islam di Candi, Sidoarjo. Berdasarkan uraian di atas, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini terdiri dari tiga hipotesis. Hipotesis yang pertama menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kontrol diri terhadap kesejahteraan subjektif siswa. Hipotesis kedua menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial keluarga terhadap kesejahteraan subjektif siswa. Selanjutnya, hipotesis ketiga menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan secara simultan antara kontrol diri dan dukungan sosial keluarga terhadap kesejahteraan subjektif siswa.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan uji analisis regresi berganda. Pendekatan ini digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel kontrol diri dan dukungan sosial keluarga terhadap kesejahteraan subjektif siswa [25]. Pendekatan kuantitatif dipilih karena data yang diperoleh berbentuk numerik dan dianalisis secara statistik guna menguji hipotesis penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel independen, yaitu kontrol diri (X_1) dan dukungan sosial keluarga (X_2), serta satu variabel dependen, yaitu kesejahteraan subjektif siswa (Y). Populasi adalah semua orang yang memenuhi kriteria tertentu dalam subjek penelitian. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 180 siswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan sampling jenuh (*exhaustive sampling*) yaitu metode *non-probability sampling* dengan menjadikan seluruh siswa di Institusi Pendidikan Berbasis Agama Islam di Candi Sidoarjo dengan jumlah total sebanyak 180 siswa untuk seluruhnya dijadikan sampel pada penelitian ini [26].

Penelitian ini tidak hanya dilakukan sendiri melainkan melalui pendampingan dosen pembimbing dan guru sekolah tempat penelitian. Teknik pengumpulan data melalui penyebaran skala tiga variabel instrumen penelitian yaitu variabel kontrol diri (X_1), variabel dukungan sosial keluarga (X_2), dan variabel y yaitu kesejahteraan subjektif siswa. Setiap item pernyataan disusun menggunakan skala likert dengan pilihan jawaban mulai dari sangat tidak setuju (skor 1), tidak setuju (skor 2), netral (skor 3), setuju (skor 4) dan sangat setuju dengan (skor 5), untuk memudahkan proses pengolahan data secara kuantitatif.

Alat ukur untuk variabel kontrol diri dalam penelitian ini menggunakan adaptasi *Brief Self-Control Scale* (BSCS) yang dikembangkan oleh model De Ridder dkk. (2012) dengan dua dimensi, yakni; *inhibition* dan *initiation*, yang sebelumnya telah disusun oleh Tangney, Baumeister, dan Boone. *Brief Self-Control Scale* (BSCS) yang dikembangkan oleh model De Ridder dkk telah diadaptasi ke dalam konteks Indonesia oleh Arifin dan Milla (2020). Skala ini terdiri dari 10 item pernyataan dan disusun dalam bentuk skala likert lima poin, mulai dari Sangat Tidak Setuju (skor 1), Tidak Setuju (skor 2), Netral (skor 3), Setuju (skor 4) dan Sangat Setuju (skor 5) dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,727, yang menandakan bahwa instrumen ini reliabel dan layak digunakan [13].

Skala dukungan sosial keluarga dalam penelitian ini menggunakan adaptasi instrumen yang telah disusun oleh Farida Fatimah [19]. Skala ini mengukur dukungan sosial keluarga berdasarkan empat aspek utama, yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penghargaan, hal ini berdasarkan teori dari James S. House (1981). Instrumen ini disusun dalam bentuk skala likert empat poin, mulai dari Sangat Setuju (skor 1), Setuju (skor 2), Tidak Setuju (skor 3) hingga Sangat Tidak Setuju (skor 4). Hasil uji reliabilitas skala dukungan sosial keluarga memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,744, yang menandakan bahwa instrumen ini memiliki konsistensi internal yang sangat baik dan layak digunakan dalam penelitian [27].

Skala kesejahteraan subjektif siswa dalam penelitian ini menggunakan adaptasi *Student Subjective Well-Being Questionnaire* (SSWQ) yang dikembangkan oleh Renshaw dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Handayani, Purnama, dan Sari. Skala ini mengukur empat aspek kesejahteraan subjektif siswa, yaitu *joy of learning*, *school connectedness*, *educational purpose*, dan *academic efficacy*. Instrumen ini disusun dalam bentuk skala Likert empat poin, mulai dari Hampir Tidak Pernah (skor 1), Kadang-Kadang/Jarang (skor 2), Sering (skor 3), dan Selalu (skor 4). Hasil uji reliabilitas pada versi adaptasi Indonesia menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,749, yang menandakan bahwa skala SSWQ memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi dan layak digunakan untuk mengukur kesejahteraan subjektif siswa di lingkungan sekolah [12].

IBM SPSS Statistics versi 26 berfungsi sebagai alat analisis data untuk melaksanakan proses analisis tersebut. Proses analisis data mengharuskan peneliti melakukan penilaian prasyarat yang meliputi uji normalitas untuk mempelajari pola data dan uji linearitas untuk memverifikasi apakah variabel independen dan dependen mengikuti hubungan garis lurus. Peneliti melakukan analisis mereka melalui analisis regresi berganda setelah menyelesaikan semua prasyarat penting untuk mempelajari bagaimana kontrol diri (X_1) dan dukungan sosial keluarga (X_2) memengaruhi kesejahteraan subjektif siswa (Y). Selanjutnya, dilakukan uji t untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen secara parsial terhadap variabel dependen, serta uji F untuk menguji pengaruh kedua variabel independen secara simultan. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, dengan ketentuan bahwa hipotesis penelitian dinyatakan diterima apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di Intuisi Pendidikan Berbasis Agama Islam di Candi, Sidoarjo pada bulan November 2025 melalui penyebaran skala Kontrol Diri, Dukungan Sosial Keluarga, dan Kesejahteraan Subjektif Siswa kepada responden kemudian melakukan perhitungan. Skala Kontrol Diri terdiri dari 10 aitem, skala Dukungan

Sosial Keluarga terdiri dari 36 aitem, dan skala Kesejahteraan Subjektif Siswa terdiri dari 12 aitem. Tahap perhitungan dimulai dari melakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas, uji linieritas.

a. Gambaran Responden

Tabel 1. *Gambaran Deskriptif Responden (N=180)*

Karakteristik	Data	Frekuensi	Persentase
Usia	15-17 Tahun	122	68,2%
	18-20 Tahun	57	31,8%
Kelas	X	50	27,8%
	X1	55	30,6%
	XII	75	41,7%
Jenis Kelamin	Laki-Laki	57	31,7%
	Perempuan	123	68,3%

Berdasarkan Tabel 1. gambaran deskriptif responden menunjukkan bahwa dari total 180 responden, mayoritas berada pada rentang usia 15–17 tahun sebanyak 122 responden (68,2%), sedangkan responden dengan usia 18–20 tahun berjumlah 57 responden (31,8%). Ditinjau dari tingkat kelas, responden terbanyak berasal dari kelas XII yaitu 75 responden (41,7%), diikuti kelas XI sebanyak 55 responden (30,6%) dan kelas X sebanyak 50 responden (27,8%). Berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan mendominasi dengan jumlah 123 responden (68,3%), sementara responden laki-laki berjumlah 57 responden (31,7%).

b. Uji Asumsi

Uji Normalitas

Tabel 2. *Uji Normalitas*

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Unstandardized Residual	.043	180	.200*	.991	180	.328

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji normalitas pada Tabel 2, diperoleh nilai signifikansi (*p-value*) menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,200, yang lebih besar dari taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Selain itu, hasil uji Shapiro-Wilk juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,328, yang lebih besar $\alpha = 0,05$.

Uji Linieritas Variabel X1 dan Y

Tabel 3. *Hasil Uji Linieritas Variabel X1 dan Y*

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X1	Between Groups (Combined)	1672.194	22	76.009	2.702	.000
	Linearity	930.031	1	930.031	33.057	.000
	Deviation from Linearity	742.164	21	35.341	1.256	.213
	Within Groups	4417.006	157	28.134		
	Total	6089.200	179			

Berdasarkan hasil uji linieritas antara variabel X1 dan Y pada Tabel 3, diperoleh nilai signifikansi Deviation from Linearity sebesar 0,213 ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan dari pengaruh linear antara kedua variabel. Selain itu, nilai signifikansi pada komponen Linearity sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa pengaruh antara variabel X1 dan Y bersifat linear secara signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengaruh antara variabel X1 dan Y memenuhi asumsi uji linieritas, sehingga analisis regresi dapat dilanjutkan.

Uji Linieritas Variabel X2 dan Y

Tabel 4. Hasil Uji Linieritas Variabel X2 dan Y

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X2	Between Groups (Combined)	2410.808	57	42.295	1.403	.061
	Linearity	795.992	1	795.992	26.400	.000
	Deviation from Linearity	1614.816	56	28.836	.956	.566
	Within Groups	3678.392	122	30.151		
	Total	6089.200	179			

Berdasarkan hasil uji linieritas antara variabel X2 dan Y pada table 4, diperoleh nilai signifikansi Deviation from Linearity sebesar 0,566 ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan dari pengaruh linear antara kedua variabel. Selain itu, nilai signifikansi pada komponen Linearity sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa pengaruh antara variabel X2 dan Y bersifat linear secara signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengaruh antara variabel X2 dan Y memenuhi asumsi uji linieritas, sehingga analisis regresi dapat dilanjutkan.

Uji Multikolinearitas

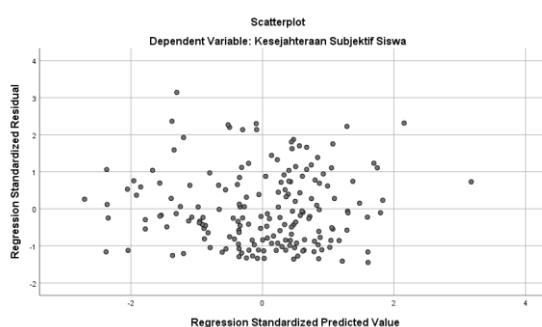
Tabel 5. Uji Multikolinearitas

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta				Tolerance	VIF
1	(Constant)	32.615	3.703			8.807	.000		
	X1	.383	.091	.301		4.207	.000	.875	1.143
	X2	-.105	.030	-.255		-3.574	.000	.875	1.143

a. Dependent Variable: Y

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas pada tabel 5, diketahui bahwa masing-masing variabel independen yaitu X1 (Kontrol Diri) dan X2 (Dukungan Sosial Keluarga), memiliki nilai Tolerance sebesar 0,875 yang lebih besar dari 0,10 serta nilai Variance Inflation Factor (VIF) sebesar yang lebih kecil dari 10.

Uji Heterokedastisitas



Gambar 1. Uji Heterokedastisitas

Berdasarkan scatterplot antara *Regression Standardized Predicted Value* dan *Regression Standardized Residual* pada variabel dependen Kesejahteraan Subjektif Siswa pada gambar 1, terlihat bahwa titik-titik residual menyebar secara acak di atas dan di bawah garis nol serta tidak menunjukkan pola tertentu. Tidak tampak adanya pola mengerucut (*funnel*), bergelombang, maupun pola sistematis lainnya. Penyebaran residual juga relatif merata di sepanjang rentang nilai prediksi, baik pada nilai prediksi rendah maupun tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat gejala heteroskedastisitas dalam model regresi yang digunakan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa asumsi homoskedastisitas telah terpenuhi.

c. Uji Hipotesis

Uji Regresi Linier Berganda

Tabel 6. *Coefficients^a*

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta	t		Tolerance	VIF
1	(Constant)	32.615	3.703		8.807	.000		
	Kontrol Diri	.383	.091	.301	4.207	.000	.875	1.143
	Dukungan Sosial Keluarga	-.105	.030	-.255	-3.574	.000	.875	1.143

a. Dependent Variable: Y

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda pada tabel 6, nilai konstanta sebesar 32,615 menunjukkan bahwa apabila variabel kontrol diri (X1) dan dukungan sosial keluarga (X2) bernilai nol, maka nilai kesejahteraan subjektif siswa (Y) adalah sebesar 32,615. Koefisien regresi variabel kontrol diri (X1) sebesar 0,383 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan subjektif siswa. Artinya, semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif yang dirasakan. Sementara itu, variabel dukungan sosial keluarga (X1) memiliki koefisien regresi sebesar -0,105 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kesejahteraan subjektif siswa. Hal ini mengindikasikan bahwa peningkatan dukungan sosial keluarga berkorelasi dengan penurunan kesejahteraan subjektif dalam konteks penelitian ini. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel kontrol diri dan dukungan sosial keluarga secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan subjektif siswa, sehingga model regresi yang digunakan dalam penelitian ini layak untuk menjelaskan hubungan antar variabel yang diteliti.

Uji F (Simultan)

Tabel 8. *Uji F*

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1277.211	2	638.605	23.490	.000 ^b
	Residual	4811.989	177	27.186		
	Total	6089.200	179			

a. Dependent Variable: Y
b. Predictors: (Constant), X2, X1

Hasil dari uji F pada tabel 8, diketahui bahwa nilai F hitung sebesar 23,490 yang lebih besar dari F tabel sebesar 3,06 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa secara simultan terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel kontrol diri (X1) dan dukungan sosial keluarga (X2) terhadap variabel kesejahteraan subjektif siswa (Y), sehingga H3 diterima.

Koefisien Determinasi (R^2)Tabel 9. *Uji Koefisien Determinasi*

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.458 ^a	.210	.201	5.214

a. Predictors: (Constant), X2, X1
b. Dependent Variable: Y

Berdasarkan uji koefisien determinasi pada tabel 9, diketahui bahwa nilai R Square sebesar 0,210%. Hal ini dapat diartikan bahwa variabel independen, yaitu kontrol diri dan dukungan sosial keluarga dalam penelitian ini mampu mempengaruhi variabel dependen yaitu kesejahteraan subjektif siswa sebesar 21%, sedangkan 79% sisanya

dijelaskan oleh variabel lain diluar variabel independen yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti hubungan dengan teman sebaya, lingkungan sekolah, beban akademik, tingkat religiusitas, dan karakteristik kepribadian lainnya [9].

Uji t (Parsial)

Tabel 7. Uji t

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	32.615	3.703		8.807	.000
	X1	.383	.091	.301	4.207	.000
	X2	-.105	.030	-.255	-3.574	.000

Berdasarkan hasil uji t pada tabel 7, diketahui bahwa nilai t hitung variabel X1 (Kontrol Diri) sebesar 4,207 yang lebih besar dari t tabel sebesar 1,97580 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, secara parsial terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel kontrol diri terhadap variabel kesejahteraan subjektif siswa (Y) sehingga H1 diterima. Selanjutnya, nilai t hitung variabel X2 (Dukungan Sosial Keluarga) sebesar -3,574 yang secara absolut lebih besar dari t tabel sebesar 1,97580 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan secara parsial terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel dukungan sosial keluarga terhadap variabel kesejahteraan subjektif siswa (Y) sehingga H2 diterima.

B. Pembahasan

Hasil analisis data menunjukkan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri dan dukungan sosial keluarga secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan subjektif siswa ($F(2;1277) = 23,190$; $p < 0.05$). Selanjutnya, hasil uji analisis data secara parsial menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial keluarga (X2) berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kesejahteraan subjektif siswa (Y). Hal ini dapat dilihat dari nilai koefisien regresi (B) sebesar -0,105 dengan nilai ($t (-0,255; -0,105) = -3,574$; $p < 0,05$). Hasil analisis ini menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif siswa, namun dengan arah hubungan yang negatif. Artinya, semakin tinggi tingkat dukungan sosial keluarga yang dirasakan siswa, maka semakin rendah tingkat kesejahteraan subjektif siswa dalam konteks penelitian ini. Pengaruh ini menegaskan bahwa kesejahteraan subjektif tidak hanya terbentuk individu, namun melibatkan interaksi antara faktor internal dan lingkungan terdekat, seperti keluarga. Hal ini dapat didukung dengan argumen bahwa kesejahteraan subjektif keduanya adalah konstruk multidimensi, berarti ditentukan oleh pengaruh aspek personal dan sosial [11].

Temuan dalam penelitian ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya, yang menunjukkan adanya pengaruh antara dukungan sosial dari keluarga dan kesejahteraan subjektif. Orang yang mendapatkan dukungan sosial dari keluarga cukup cenderung merasa lebih bahagia dan memiliki perasaan positif yang lebih kuat dalam kehidupan sehari-hari. Dukungan sosial dari keluarga berperan sebagai sumber dukungan emosional, pengakuan, serta bantuan nyata, sehingga membuat seseorang merasa diterima, dihargai, dan merasa aman secara psikologis, yang berdampak positif pada peningkatan kesejahteraan subjektif [20]. Penelitian lain juga menegaskan bahwa peran dukungan sosial dari keluarga penting dalam membentuk kesejahteraan subjektif di sekolah, terutama dalam membantu siswa menghadapi tekanan tugas belajar dan stres psikologis di lingkungan pendidikan [22]. Selain itu, dukungan sosial yang terus menerus dari keluarga bisa memperkuat kondisi mental yang baik, meningkatkan rasa percaya diri, serta membantu siswa mengelola stres secara lebih efektif, yang akhirnya berdampak positif pada kesejahteraan subjektif [21].

Dukungan sosial dari keluarga yang terlalu mengontrol, memberikan tekanan, atau tidak sesuai dengan tahap perkembangan remaja bisa menyebabkan stres psikologis. Remaja yang merasa tidak memiliki kebebasan untuk mandiri atau mengekspresikan diri biasanya mengalami penurunan suasana hati yang positif dan kepuasan hidup, meskipun secara kuantitatif mereka mungkin mendapatkan perhatian yang cukup dari keluarga [21]. Ini menunjukkan bahwa kualitas dan cara dukungan sosial dari keluarga sangat penting, bukan hanya seberapa sering atau intensitasnya. Kondisi ini dapat semakin terasa pada siswa yang berada pada lingkungan pendidikan berbasis agama islam, yang dimana tuntutan akademik dan moral sering kali berjalan beriringan dengan ekspektasi keluarganya [28]. Dukungan sosial dari keluarga seharusnya bersifat suportif, hangat, dan memberikan rasa aman secara emosional. Namun, jika dukungan yang diberikan tidak sesuai dengan kebutuhan psikologis siswa, maka fungsi perlindungan dari dukungan sosial itu bisa berkurang, bahkan bisa menjadi sumber stres [22]. Oleh karena itu, peran keluarga tidak hanya sebatas

memberikan bantuan, tetapi juga mencakup kemampuan untuk memahami kondisi emosional dan kebutuhan perkembangan anak.

Selain dukungan sosial keluarga, variabel kontrol diri menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif siswa. Hasil uji *t-test* memperlihatkan bahwa kontrol diri memiliki nilai koefisien regresi (B) sebesar 0,383 dengan nilai ($t(0,301;0,383) = 4,207$; $p < 0,05$) yang mengidentifikasi bahwa semakin tinggi tingkat kesejahteraan subjektif yang dirasakan. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa kontrol diri berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan siswa. Dengan kata lain, semakin baik kemampuan kontrol diri siswa, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif yang mereka rasakan. Kontrol diri berperan penting dalam membantu siswa mengelola emosi, mengurangi perilaku impulsif, dan berpikir dengan lebih adaptif saat menghadapi tuntutan akademik dan tekanan sosial di sekolah [15].

Temuan ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan pengaruh positif dan signifikan antara kemampuan pengendalian diri dengan kesejahteraan subjektif. Siswa yang memiliki pengendalian diri yang baik biasanya mampu mengelola emosinya, menahan kemauan impulsif, dan menunda kepuasan yang instan agar bisa mencapai tujuan jangka panjang, sehingga mereka lebih mampu menghadapi tugas akademik dan tekanan sosial secara adaptif [15]. Kemampuan pengendalian diri juga membantu siswa merespons keadaan stres dengan cara yang lebih logis dan terarah, yang pada akhirnya meningkatkan rasa puas dalam hidup serta emosi positif mereka [16]. Selain itu, kontrol diri membentuk kebiasaan yang disiplin dan proses pengambilan keputusan yang lebih baik, sehingga membantu siswa untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan belajar dan kesehatan mental mereka [14].

Kontrol diri yang tinggi membantu siswa menghindari emosi negatif seperti kecemasan, kemarahan, dan frustrasi. Siswa yang mampu mengendalikan dorongan internal mereka umumnya lebih baik dalam mengembangkan strategi untuk menghadapi masalah, sehingga kesejahteraan subjektif mereka tetap terjaga bahkan ketika mereka menghadapi situasi sulit [16]. Dalam hal ini, kemampuan untuk mengendalikan diri berfungsi sebagai mekanisme pengaturan internal yang sangat penting untuk membina stabilitas emosional siswa. Kontrol diri dan dukungan sosial dari keluarga adalah dua hal yang berbeda, tetapi keduanya sama pentingnya dalam memenuhi kebutuhan psikologis seseorang. Keduanya sangat penting dalam membentuk rasa bahagia dan kesejahteraan subjektif siswa. Dukungan sosial dari keluarga adalah bentuk rasa nyaman, perhatian, pengakuan, dan bantuan yang diterima siswa dari orang tua atau anggota keluarga lainnya. Dukungan ini menjadi sumber dorongan psikologis dan cara untuk menghadapi tantangan, yang membantu siswa mengurangi tekanan akibat tuntutan belajar, mengurangi perasaan negatif, serta meningkatkan rasa puas terhadap lingkungan keluarga dan sekolah mereka [18]. Ketika siswa merasa didukung oleh keluarga, biasanya mereka merasa lebih aman secara emosional, sehingga dapat berpartisipasi dalam kegiatan belajar dan sosial dengan semangat yang lebih positif [11].

Dukungan sosial yang diterima siswa dari keluarga bisa dilihat dari beberapa aspek utama, yaitu dukungan emosional, dukungan apresiatif, dukungan instrumental, dan dukungan informasional. Dukungan emosional terlihat dari perhatian, rasa empati, dan kepedulian yang diberikan oleh orang tua, sehingga siswa merasa diterima dan dipahami. Dukungan apresiatif diberikan dengan cara mengakui, memberi penghargaan, serta merespons positif terhadap usaha dan pencapaian siswa, yang membantu meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri mereka. Dukungan instrumental adalah bantuan nyata, seperti menyediakan kebutuhan belajar, sedangkan dukungan informasional diberikan melalui bimbingan, nasihat, dan informasi yang membantu siswa memahami permasalahan serta menemukan solusi yang tepat [21].

Dukungan sosial keluarga mempengaruhi kesejahteraan subjektif siswa. Siswa yang memiliki dukungan sosial keluarga yang cukup memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dan emosional yang terjaga sehingga menimbulkan rasa aman dan nyaman bagi siswa. Hal ini merupakan dampak positif kesejahteraan subjektif siswa. Dukungan sosial ini sejatinya adalah landasan penting bagi pertumbuhan psikologis siswa di lingkungan akademik [11].

Sementara itu, kemampuan mengendalikan diri juga berkontribusi besar terhadap rasa bahagia dan kesejahteraan yang dirasakan siswa. Mengendalikan diri berarti bisa mengatur perasaan, menahan hasrat, dan mengarahkan tindakan sesuai situasi serta tujuan jangka panjang. Siswa yang memiliki kemampuan ini umumnya lebih mampu menghadapi tekanan di bidang akademik dan sosial secara lebih baik, sehingga mengurangi tindakan yang terburu-buru atau emosi negatif yang terlalu berlebihan. Kemampuan ini juga membantu siswa menjaga perasaan yang seimbang, yang secara langsung memengaruhi rasa bahagia dan kesejahteraan mereka [13].

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan diri berhubungan dengan kesejahteraan diri yang baik. Orang yang memiliki kemampuan mengendalikan diri lebih tinggi biasanya lebih mampu menunda kesenangan sekarang, mengatasi stres, dan membuat keputusan yang masuk akal meskipun menghadapi berbagai masalah. Hal ini membantu meningkatkan rasa puas dalam hidup serta perasaan positif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar [15]. Dalam lingkup pendidikan, kemampuan mengendalikan diri juga berkaitan dengan disiplin belajar dan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan aturan sekolah, yang secara tidak langsung mendukung kesejahteraan siswa [14].

Berdasarkan analisis regresi linier berganda, ditemukan bahwa kontrol diri dan dukungan sosial dari keluarga secara bersamaan berdampak signifikan terhadap kesejahteraan subjektif siswa. Koefisien determinasi menunjukkan 21% bahwa kedua variabel tersebut dapat menjelaskan sebagian perbedaan dalam tingkat kesejahteraan subjektif, sedangkan 79% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor-faktor tersebut mencakup interaksi dengan teman sebaya, kondisi lingkungan sekolah, beban tuntutan akademik, keyakinan agama, serta karakteristik kepribadian lainnya. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh berbagai faktor di luar diri seseorang [9]. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, penelitian ini juga menunjukkan kesejahteraan subjektif siswa yang dipengaruhi beberapa faktor, meliputi religiusitas, harga diri, dan optimisme.

Kesejahteraan subjektif siswa dibentuk oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu kontrol diri, sedangkan faktor eksternal yaitu dukungan sosial keluarga. Siswa yang memiliki dua faktor tersebut seimbang, maka akan mempengaruhi kondisi siswa tersebut dengan lebih mampu mereka mengatasi stres akademik dan kondisi emosional yang lebih terjaga. Temuan ini menekankan pentingnya peran keluarga dan penguatan keterampilan pengendalian diri dalam upaya meningkatkan kesejahteraan subjektif siswa secara berkelanjutan. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif siswa, kita tidak bisa hanya fokus pada satu aspek saja. Penting untuk memperkuat kontrol diri sambil membangun pola dukungan keluarga yang adaptif, sehingga siswa dapat berkembang secara optimal, baik secara emosional maupun psikologis, di lingkungan sekolah.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data, dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima. Temuan menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan subjektif siswa dalam hal ini, meningkatkan kemampuan mengendalikan diri berbanding lurus dengan tingkat kesejahteraan psikologis mereka. Sementara itu, hipotesis kedua juga diterima, namun mengungkapkan bahwa dukungan sosial keluarga justru berpengaruh negatif secara signifikan terhadap kesejahteraan subjektif. Dukungan sosial keluarga tidak selalu berdampak positif ketika dukungan tersebut tidak memenuhi perkembangan siswa. Dukungan sosial keluarga dan kontrol diri berpengaruh positif dan signifikan sehingga hipotesis ketiga diterima.

Penelitian ini memiliki manfaat di bidang pendidikan untuk lebih menekankan pengembangan kontrol diri tiap siswa dengan metode penyediaan yang lebih tepat. Siswa didorong untuk mengelola dirinya sendiri baik itu dari segi perilaku maupun emosional. Hal ini juga tidak luput dari dukungan sosial keluarga yang seimbang tanpa adanya tekanan. Penelitian ini memiliki keterbatasan dari segi korelasionalnya karena jumlah variabel yang terbatas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain yang lebih beragam dan menambahkan variabel psikologis lainnya yang relevan agar bisa memahami lebih dalam mengenai kesejahteraan subjektif siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ucapkan terima kasih kepada semua pihak sekolah serta para siswa yang sudah bersedia menjadi responden sehingga penulis bisa menyelesaikan tugas akhir ini. Penyusunan ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pengerjaan tugas akhir ini. Ucapan terima kasih penulis sampaikan sebesar-besarnya kepada pihak kepala sekolah, staff guru kesiswaan dan juga para staff guru lainnya di Institusi Pendidikan Berbasis Agama Islam di Candi, Sidoarjo yang telah memberikan persetujuan juga kesempatan penulis untuk bisa melakukan penelitian di sekolah tersebut. Penulis juga sampaikan terima kasih kepada seluruh responden dari kelas 10 hingga kelas 12 yang telah meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner tersebut.

REFERENSI

- [1] L. Sovia and E. Hardiansyah, "Hubungan Antara Psychological Well Being dengan Stress Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Porong Sidoarjo," *Intelektualitas*, vol. 1, no. 1, pp. 49–61, May 2024, doi: 10.47134/intelektualitas.v1i1.2556.
- [2] "Data Statistik Sma."
- [3] T. Rosita, Y. N. Annisa, M. A. P. Indradjaja, and A. N. Rahman, "Juvenile Delinquency: Kenakalan Remaja dan Anak dalam Sudut Pandang Psikologi dan Hukum," *Juvenile Delinquency*.

- [4] G. Barbayannis, M. Bandari, X. Zheng, H. Baquerizo, K. W. Pecor, and X. Ming, "Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19," *Front. Psychol.*, vol. 13, p. 886344, May 2022, doi: 10.3389/fpsyg.2022.886344.
- [5] A. H. Intani and E. H. Ansyah, "Relationship Between Social Support and Academic Stress in Islamic High School: Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Stres Akademik di Sekolah Menengah Islam," *ijis*, vol. 13, no. 3, Jul. 2025, doi: 10.21070/ijis.v13i3.1781.
- [6] Y. Shao, S. Kang, Q. Lu, C. Zhang, and R. Li, "How peer relationships affect academic achievement among junior high school students: The chain mediating roles of learning motivation and learning engagement," *BMC Psychol*, vol. 12, no. 1, p. 278, May 2024, doi: 10.1186/s40359-024-01780-z.
- [7] H. Azzahrah, S. Yusuf, I. Saripah, M. F. Syahril, N. Zaiham, and M. Abdullah, "Subjective Well-being of Students in Vocational High Schools: Portraits from the Sundanese and Javanese Ethnic Groups".
- [8] A. M. Putri and D. Lutfianawati, "Perception of College Service Quality, Social Support, and Self Regulation as Predictor of College Student Subjective Well Being (Retracted)," *Guidena*, vol. 13, no. 4, p. 823, Dec. 2023, doi: 10.24127/gdn.v13i4.8816.
- [9] G. H. Suherlin, Mamat Supriatna, and Suherman, "Gambaran Kesejahteraan Psikologis Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)," *G-Couns*, vol. 8, no. 2, pp. 1168–1174, Apr. 2024, doi: 10.31316/gcouns.v8i2.4968.
- [10] F. Q. Saputri, "Gambaran Kesejahteraan Subjektif Siswa Pengguna Media Sosial SMA Negeri se-Kecamatan Karanganyar".
- [11] M. A. Ahkam, D. R. Suminar, and N. F. Nawangsari, "Kesejahteraan Di Sekolah Bagi Siswa Sma: Konsep Dan Faktor Yang Berpengaruh," *j. talenta*, vol. 5, no. 2, p. 143, Mar. 2020, doi: 10.26858/talenta.v5i2.13290.
- [12] W. A. Handayani, C. Y. Purnama, and R. Sari, "Adaptasi Alat Ukur Student Subjective Well-Being Questionnaire (SSWQ) Versi Bahasa Indonesia," *Jurnal Psikologi*, vol. 17, no. 1, 2024.
- [13] H. H. Arifin and M. N. Milla, "Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia," *JPS*, vol. 18, no. 2, pp. 179–195, Jun. 2020, doi: 10.7454/jps.2020.18.
- [14] Syahrizal Hilmi Vega Davella, M. Hasanah, and Ahmad Maujuhan Syah, "Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa Di SMPS Bilingual Al Azhar Paciran Lamongan," *bki*, vol. 4, no. 2, pp. 22–30, Oct. 2024, doi: 10.55352/bki.v4i2.1091.
- [15] A. W. Agustin and H. Nirwana, "Hubungan kontrol diri dengan subjective well being remaja etnis Minangkabau," *J.Edu*, vol. 7, no. 1, p. 59, Aug. 2021, doi: 10.29210/120212980.
- [16] N. R. Siahaan and Y. Pedhu, "Analisis Kontrol Diri Siswa Smp Dalam Belajar Dan Implikasinya Pada Bimbingan Konseling," *psikoedukasi*, vol. 22, no. 1, pp. 1–15, May 2024, doi: 10.25170/psikoedukasi.v22i1.5452.
- [17] A. N. F. Madjid, Aswar, and A. Tajuddin, "Effects of Self-Control Ability in Pressing Aggressive Behavior," *psikologia*, vol. 6, no. 1, pp. 1–11, May 2022, doi: 10.21070/psikologia.v6i1.1210.
- [18] R. Husaini and T. Dadeh, "The Effect of School Climate And Family Social Support on Subjective Well-Being of Middle School Students In Modern Islamic Boarding School".
- [19] "Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Burnout Akademik Siswa Kelas V Mi Di Kecamatan Purwoasri."
- [20] Y. A. Putri and N. S. Afiati, "Dukungan Sosial Keluarga pada Siswa SMK di Yogyakarta: Hubungannya dengan School Subjective Well-Being," vol. 2, no. 2, 2024.

- [21] Fitriani, Hasanuddin, and S. S. Dewi, “Pengaruh Self-Efficacy dan Dukungan Sosial Terhadap School Well-Being Peserta Didik Pesantren di Kota Kutacane,” *JMPIS*, vol. 6, no. 2, pp. 1678–1687, Mar. 2025, doi: 10.38035/jmpis.v6i2.4281.
- [22] Lily Hidayati, Reza Amanda, Sani Samara, Yuneni Agustin, and Sukatin Sukatin, “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Siswa (Definisi Kesejahteraan Subjektif),” *Jupendis*, vol. 1, no. 3, pp. 177–185, Jul. 2023, doi: 10.54066/jupendis.v1i3.491.
- [23] L. Azzahrowaini and M. Ali, “Strategi Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pandangan Teori Tingkatan Kebutuhan Abraham Maslow,” vol. 02, 2025.
- [24] A. Hidayat, Y. Arief, and T. M. A. Dhana, “Pengaruh Antara Kontrol Diri, Kesabaran, Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap School Well-being Pada Mahasiswa”.
- [25] S. A. Nurlela and P. Ekanesia, “The Influence of Social Support and Subjective Well-Being on Student Engagement among Working Students at INABA University,” *Human Resource Research*, vol. 06, no. 03, 2025.
- [26] Abdul Wahab, “Sampling dalam Penelitian Kesehatan,” *JurPenTeKes*, vol. 4, no. 1, pp. 38–45, Jan. 2021, doi: 10.56467/jptk.v4i1.23.
- [27] “Lampiran Skala Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Burnout Akademik Siswa Kelas V Mi Di Kecamatan Purwoasri.”
- [28] I. N. Dwi Utari and A. Y. S. Hamid, “Academic Stress in Adolescent Students of an Islamic-Based School: The Correlation with Parenting Style and Spirituality,” *Journal of Public Health Research*, vol. 10, no. 1_suppl, p. jphr.2021.2330, May 2021, doi: 10.4081/jphr.2021.2330.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.