

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP KUALITAS HIDUP PADA
EMERGING ADULTHOOD DI JABODETABEK**



OLEH

Samuel Aryudha Siburian

1801622225

PSIKOLOGI

SKRIPSI

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JUNI 2026

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP KUALITAS HIDUP PADA
EMERGING ADULTHOOD DI JABODETABEK**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JUNI 2026**

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING DAN PENGUJI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kualitas Hidup pada *Emerging Adulthood* di
Jabodetabek

Nama Mahasiswa : Samuel Aryudha Siburian
NIM : 1801622225
Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 11 Juni 2025

Pembimbing I

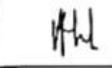
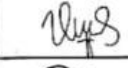
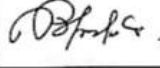
Pembimbing II



Anggi Mayangsari, M.Psi., Psikolog
NIP. 199505312022032017

Fauziah Wijayanti, M.Psi., Psikolog
NIP. 199501202024062002

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si (Dekan/Penanggungjawab)*		7 Juli 2026
Mira Ariyani, Ph.D. (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)**		7 Juli 2026
Dr. Iriani Indri Hapsari, M.Psi., Psikolog (Ketua Penguji)***		7 Juli 2026
Ernita Zakiah, M.Psi., Psikolog Dosen Penguji I (Anggota)****		29 Juni 2026
Nanda Putri Adhiningtyas, M.Psi., Psikolog Dosen Penguji II (Anggota)****		24 Juni 2026

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Samuel Aryudha Siburian
NIM : 1801622225
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kualitas Hidup pada Emerging Adulthood di Jabodetabek”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Januari sampai dengan bulan Juni 2026.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 11 Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan,

A yellow rectangular official stamp with a red border. It features the Garuda Pancasila emblem at the top center. Below the emblem, the text 'KEMENTERIAN' and 'PENDIDIKAN' is visible. At the bottom, there is a unique alphanumeric code '00C2ANX38546134'. A handwritten signature in black ink is written across the stamp.

Samuel Aryudha Siburian

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“This too shall pass.”



PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan oleh penulis untuk Ayah, Ibu, Adik-adik, serta semua orang yang menemani saya bertumbuh, berproses, dan berbuah sampai saat ini. Terlebih kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang selalu memberikan yang terbaik kepada saya hingga saat ini.

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Samuel Aryudha Siburian
NIM : 1801622225
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kualitas Hidup pada Emerging Adulthood di Jabodetabek”

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 11 Juni 2026

Yang menyatakan,



Samuel Aryudha Siburian

SAMUEL ARYUDHA SIBURIAN
PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP KUALITAS HIDUP PADA
EMERGING ADULTHOOD DI JABODETABEK

SKRIPSI

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

2026

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap kualitas hidup secara keseluruhan maupun terhadap setiap dimensi kualitas hidup pada individu emerging adulthood yang berdomisili di wilayah Jabodetabek. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei dan pengujian hipotesis menggunakan *Multivariate Analysis of Variance* (MANOVA) untuk melihat pengaruh kontrol diri terhadap kualitas hidup secara simultan pada seluruh dimensinya. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Brief Self-Control Scale* (BSCS) untuk mengukur tingkat kontrol diri serta *World Health Organization Quality of Life-BREF* (WHOQOL-BREF) untuk mengukur kualitas hidup yang mencakup dimensi fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Teknik penentuan sampel yang digunakan adalah convenience sampling dengan proses pengumpulan data melalui penyebaran kuesioner secara daring. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 268 responden yang berada pada rentang usia 18–25 tahun dan berdomisili di wilayah Jabodetabek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas hidup pada emerging adulthood. Selain itu, ditemukan bahwa arah pengaruh kontrol diri terhadap kualitas hidup bersifat positif, yang berarti semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula kualitas hidup yang dirasakan, baik secara keseluruhan maupun pada setiap dimensi kualitas hidup.

Kata Kunci: kontrol diri, kualitas hidup, *emerging adulthood*

SAMUEL ARYUDHA SIBURIAN
**THE EFFECT OF SELF-CONTROL ON QUALITY OF LIFE AMONG
EMERGING ADULTS RESIDING IN JABODETABEK**

UNDERGRADUATE THESIS

Jakarta: Psychology, Faculty of Psychology, Universitas Negeri Jakarta

2026

ABSTRACT

This study was conducted to examine the effect of self-control on overall quality of life as well as on each dimension of quality of life among emerging adults residing in the Greater Jakarta Metropolitan Area (Jabodetabek). This research employed a quantitative approach using a survey method, with hypothesis testing conducted through Multivariate Analysis of Variance (MANOVA) to investigate the simultaneous effect of self-control on all dimensions of quality of life. The instruments used in this study were the Brief Self-Control Scale (BSCS) to measure self-control and the World Health Organization Quality of Life-BREF (WHOQOL-BREF) to assess quality of life across four dimensions: physical health, psychological well-being, social relationships, and environmental conditions. The sampling technique applied was convenience sampling, and data were collected through an online questionnaire. The participants consisted of 268 respondents aged 18–25 years who resided in the Jabodetabek area. The findings revealed that self-control had a significant effect on the quality of life of emerging adults. Furthermore, the effect was found to be positive, indicating that individuals with higher levels of self-control tend to report higher levels of quality of life. This positive relationship was observed both in overall quality of life and across each dimension of quality of life.

Keywords: *self control, quality of life, emerging adulthood*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, kasih, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kualitas Hidup pada *Emerging Adulthood* di Jabodetabek”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa penyelesaian penelitian dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, bimbingan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd., selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi S1 Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Mba Anggi Mayangsari, M.Psi, Psikolog, selaku dosen pembimbing skripsi I dan Mba Fauziah Wijayanti, M.Psi, Psikolog, selaku dosen pembimbing skripsi II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, masukan, serta bimbingan yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini.

7. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan wawasan yang sangat berharga selama masa studi.
8. Seluruh staf administrasi dan tenaga kependidikan di lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu kelancaran proses akademik penulis.
9. Seluruh responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik.
10. Kedua orang tua tercinta yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, dukungan moral maupun material, serta menjadi sumber kekuatan terbesar bagi penulis dalam menyelesaikan pendidikan ini. Terima kasih untuk terus menjadi alasan saya untuk terus berusaha melakukan yang terbaik di kehidupan ini dan untuk seterusnya selama saya hidup.
11. Kedua adik saya, adik laki-laki saya, Edward Jonathan Siburian, dan adik perempuan saya Yosephine Christie Aurelly Siburian, yang senantiasa untuk memberikan semangat dan menemani hari-hari penulis dalam melaksanakan kegiatan dan aktivitas sehari-harinya.
12. Elysia Fedora Silitonga, yang telah banyak memberikan dukungan secara emosional dan *support* kepada penulis selama menyelesaikan penulisan skripsi ini. Terima kasih atas doa, pengertian, kesabaran, dan semangat yang selalu diberikan kepada penulis apapun keadaannya. Sehingga, saya masih memiliki rasa semangat sampai saat ini untuk menyelesaikan semua yang sudah saya mulai.
13. Subjek, predikat, yang sudah menemani hari-hari saya menjadi lebih berwarna ketika menjalani kegiatan kampus, serta mengerjakan berbagai tugas yang ada.
14. Denaldi, Berliana, dan Allaika yang sudah menemani serta memberikan warna baru bagi saya dalam menjalankan kegiatan perkuliahan sampai dengan menyelesaikan masa skripsi saya di penghujung atau berakhirnya perkuliahan ini.

15. Sahabat, teman-teman seperjuangan, serta seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan semangat kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
16. Diri saya sendiri, terima kasih sudah berjuang sampai sejauh ini, terutama dalam menyelesaikan proses skripsi ini dari awal hingga akhir.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dan masih terdapat berbagai keterbatasan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna penyempurnaan penelitian di masa mendatang. Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat serta kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Psikologi, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kontrol diri dan kualitas hidup pada *emerging adulthood*.

Bekasi, 5 Juni 2026



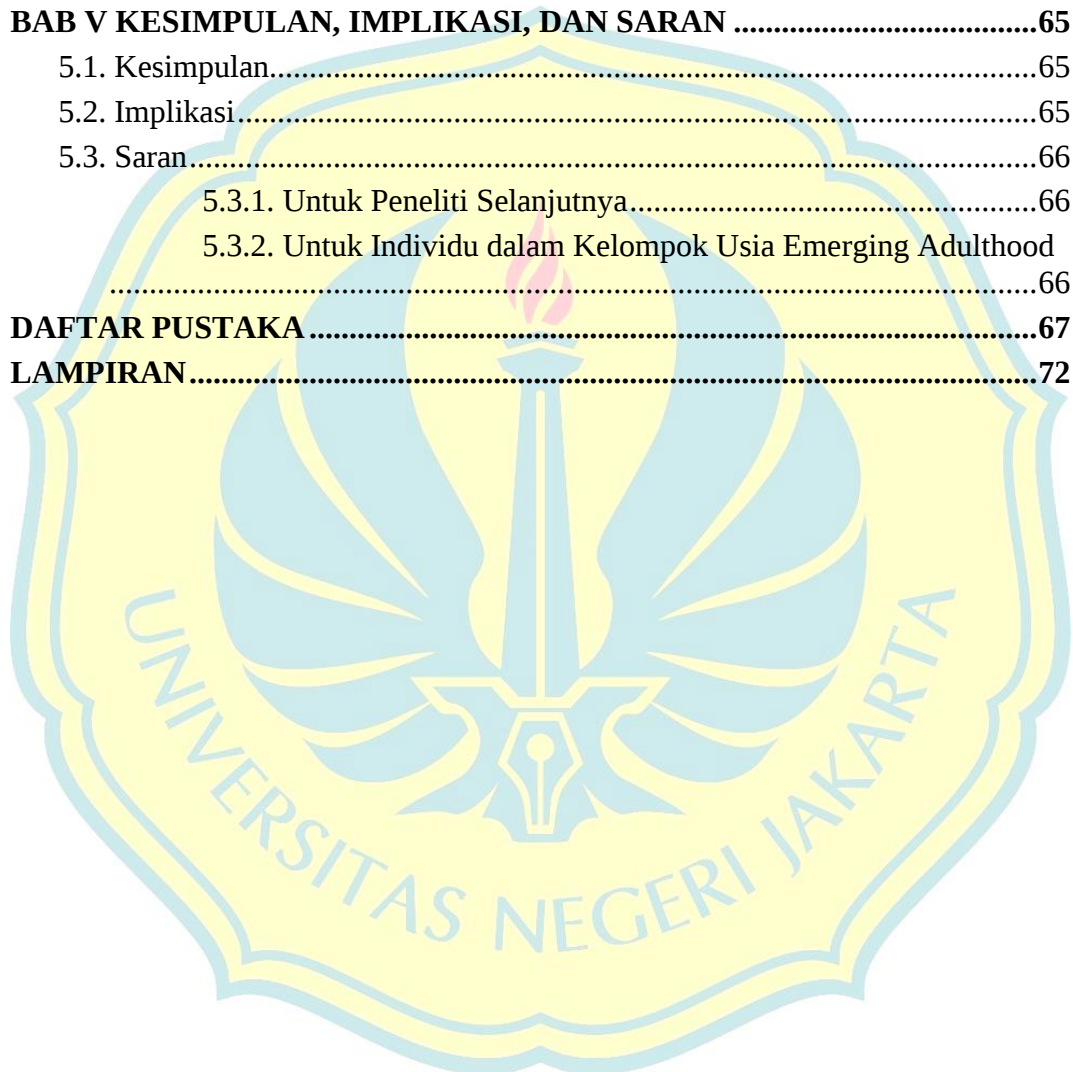
Samuel Aryudha Siburian

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING DAN PENGUJI	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah	7
1.3. Pembatasan Masalah	8
1.4. Rumusan Masalah	8
1.5. Tujuan Penelitian.....	9
1.6. Manfaat Penelitian.....	9
1.6.1. Manfaat Teoritis	9
1.6.2. Manfaat Praktis	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1. Kualitas Hidup.....	10
2.1.1. Definisi Kualitas Hidup.....	10
2.1.2. Aspek dari Kualitas Hidup	11
2.1.3. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup.....	12
2.2. Kontrol Diri	13
2.2.1. Definisi Kontrol Diri	13
2.2.2. Aspek dari Kontrol Diri.....	15
2.2.3. Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri	16
2.3. Emerging Adulthood	17
2.3.1. Definisi Emerging Adulthood.....	17
2.3.2. Karakteristik Perkembangan dari Emerging Adulthood	18
2.3.3. Faktor yang Mempengaruhi Emerging Adulthood	19
2.4. Hubungan Kontrol Diri dengan Kualitas Hidup	19
2.5. Kerangka Konseptual/Kerangka Pemikiran	21
2.6. Hipotesis Penelitian.....	21
2.7. Hasil Penelitian yang Relevan.....	22
BAB III METODE PENELITIAN	29
3.1. Tipe Penelitian.....	29

3.2. Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian.....	29
3.2.1. Definisi Konseptual.....	30
3.2.2. Definisi Operasional.....	30
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian	31
3.3.1. Populasi Penelitian	31
3.3.2. Sampel Penelitian.....	31
3.3.3. Teknik Sampling	32
3.4. Teknik Pengumpulan Data	32
3.4.1. Teknik Pengambilan Data	32
3.4.2. Instrumen Penelitian.....	33
3.4.2.1. Instrumen Variabel Kualitas Hidup.....	33
3.4.2.1.1. Latar Belakang Instrumen Kualitas Hidup.....	33
3.4.2.1.2. Kisi-Kisi Instrumen Kualitas Hidup.....	34
3.4.2.1.3. Proses Adopsi Instrumen Kualitas Hidup	35
3.4.2.2. Instrumen Variabel Kontrol Diri	36
3.4.2.2.1. Latar Belakang Instrumen Kontrol Diri	36
3.4.2.2.2. Kisi-Kisi Instrumen Kontrol Diri	37
3.4.2.2.3. Proses Adaptasi/Adopsi Instrumen Kontrol Diri	38
3.5. Analisis Data	38
3.5.1. Analisis Deskriptif.....	39
3.5.2. Uji Normalitas	39
3.5.3. Uji Linearitas.....	39
3.5.4. Uji Korelasi	39
3.5.5. Uji Regresi.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
4.1. Gambaran Responden Penelitian	41
4.1.1. Gambaran Jenis Kelamin	41
4.1.2. Gambaran Usia Responden	42
4.1.3. Gambaran Domisili Tempat Tinggal Responden.....	42
4.1.4. Gambaran Tingkat Pendidikan Terakhir	43
4.1.5. Gambaran Lingkungan Tempat Tinggal Responden	44
4.1.6. Gambaran Status Ekonomi Responden	44
4.2. Prosedur Penelitian.....	45
4.3.1. Persiapan Penelitian	45
4.3.2. Pelaksanaan Penelitian	46
4.3. Hasil Analisis Data Penelitian.....	46
4.3.1. Data Deskriptif	46
4.3.1.1. Data Deskriptif Kualitas Hidup Setiap Dimensi	46
4.3.1.2. Data Deskriptif Kontrol Diri	50
4.3.1.2.1. Kategorisasi Alat Ukur Kontrol Diri.....	50

4.3.2. Hasil Uji Prasyarat	52
4.3.2.1. Uji Normalitas	52
4.3.2.2. Uji Linearitas	52
4.3.2.3. Uji Homoskedastisitas	53
4.3.3. Uji Korelasi	56
4.3.4. Uji Pengaruh.....	58
4.4. Pembahasan.....	60
4.5. Keterbatasan Penelitian	64
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	65
5.1. Kesimpulan.....	65
5.2. Implikasi.....	65
5.3. Saran.....	66
5.3.1. Untuk Peneliti Selanjutnya.....	66
5.3.2. Untuk Individu dalam Kelompok Usia Emerging Adulthood	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN	72



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Kisi-Kisi WHOQOL-BREF	34
Tabel 3.2. Skala Rentang Jawaban WHOQOL-BREF.....	35
Tabel 3.3. Kisi-Kisi The Brief Self-Control Scale (BSCS).....	37
Tabel 3.4. Skala Rentang Jawaban The Brief Self-Control Scale (BSCS)	38
Tabel 3.6. Nilai Koefisien Korelasi Guilford	40
Tabel 4.1. Gambaran Jenis Kelamin Responden.....	41
Tabel 4.2. Gambaran Usia Responden	42
Tabel 4.3. Gambaran Domisili Tempat Tinggal Responden.....	42
Tabel 4.4. Gambaran Pendidikan Terakhir Responden.....	43
Tabel 4.5. Gambaran Lingkungan Tempat Tinggal Responden	44
Tabel 4.6. Gambaran Status Ekonomi Responden.....	44
Tabel 4.7. Deskriptif Dimensi Fisik dari Kualitas Hidup	47
Tabel 4.8. Deskriptif Dimensi Psikologis dari Kualitas Hidup.....	47
Tabel 4.9. Deskriptif Dimensi Sosial dari Kualitas Hidup.....	48
Tabel 4.10. Deskriptif Dimensi Lingkungan dari Kualitas Hidup	49
Tabel 4.11. Data Deskriptif Kontrol Diri	50
Tabel 4.12. Kategorisasi Skor Kontrol Diri	51
Tabel 4.13. Hasil Kategorisasi Kontrol Diri	51
Tabel 4.14. Hasil Uji Linearitas	52
Tabel 4.15. Hasil Uji Korelasi Total Skor.....	56
Tabel 4.16 Hasil Uji Korelasi Setiap Dimensi	57
Tabel 4.17. Hasil Uji Test of between-subject effect.....	58
Tabel 4.18. Hasil Parameter Estimates.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Dimensi Fisik	54
Gambar 4.2 Dimensi Psikologis.....	54
Gambar 4.3 Dimensi Sosial.....	55
Gambar 4.4 Dimensi Lingkungan	55



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Output Real Test.....	72
Lampiran 2. Instrumen Penelitian	74
Lampiran 3. Daftar Riwayat Hidup.....	78

