Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma
Vol. 6 No. 1, 1-19
P-ISSN: 1412-9426 E-ISSN: 2745-4185

Peran Kontrol Diri dan Keterhubungan dengan Sekolah terhadap Masalah Emosi dan Perilaku Remaja Usia SMP

Anisa Sajidah[1]
Edilburga Wulan Saptandari[2]
Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta
https://doi.org/10.24071/suksma.v6i1.11562

Naskah Masuk 28 Januari 2025 Naskah Diterima 19 Maret 2025 Naskah Dipublikasikan 31 Mei 2025

Abstract. Emotional and behavioral problems are likely to emerge in early adolescents as they are considered emotionally immature and highly susceptible to changes in their social environment. This study aims to examine the role of self-control and school connectedness in adolescent emotional and behavioral problems. The research hypothesis is that self-control and connectedness to school together play a role in adolescents' emotional and behavioral problems. Research uses a quantitative method with a purposive sampling technique, involving 171 respondents aged 12-14 years who are at the junior high school level. Measurements were carried out using three scales: The Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) with a Cronbach's Alpha value of 0.760, the self-control scale with a Cronbach's Alpha value of 0.739, and the Student Connectedness Questionnaire (SCQ) with a Cronbach's Alpha value of 0.891. The data were analyzed using multiple regression analysis with a significance level of 0.05. The results showed that self-control and school connectedness contribute to emotional and behavioral problems with an effective contribution of 23.8%, while 76.2% are other factors that were not studied.

Keywords: Emotional and behavioral problems, self control, school connectedness

Pendahuluan

Remaja adalah seseorang yang berada pada rentang usia 10 - 18 tahun yang ditandai dengan perkembangan mengenai identitas diri serta perubahan fisik yang cepat (Santrock, 2018). Masa ini dikatakan puncak dari perkembangan sebelumnya karena perkembangan fisik sangat pesat disertai dengan munculnya emosi pada diri remaja yang meluap-luap serta interaksi dengan lingkungan dan

Korespondensi Penulis
(Anisa Sajidah, Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta)
Email: anisasajidah@mail.ugm.ac.id

teman sebayanya (Sarwono, 2012). Masa remaja ditandai dengan adanya perbuatan secara fisik maupun psikis, yang mungkin menimbulkan masalah tertentu bagi remaja itu sendiri (Howells, 2018). Remaja bisa saja terjerumus pada berbagai perilaku negatif atau kenakalan remaja (Ahyani & Astuti, 2018).

Fokus utama dalam penelitian ini yaitu remaja awal yang berada di Sekolah Menengah Pertama dikarenakan tahap ini merupakan masa transisi dalam rentang kehidupan manusia, yang menjembatani masa kanak-kanak dengan masa dewasa (Santrock, 2012). Ediati (2015) menjelaskan bahwa masalah psikologis tampak lebih banyak ditemukan pada remaja SMP daripada remaja SMA yang mengindikasikan adanya kesulitan remaja dalam menghadapi masa transisi memasuki tahapan perkembangan masa remaja. Model pembelajaran yang berbeda dengan SD, lingkungan baru, tuntutan peran baru (bukan kanak-kanak lagi) serta perubahan biologis, emosional, hormonal yang terjadi dalam waktu hampir bersamaan, mungkin menyulitkan bagi remaja dalam beradaptasi.

Data RISKESDAS 2018 menunjukkan bahwa gangguan emosional 10% terjadi pada usia 15-24 tahun (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019). Data yang cukup tinggi menunjukkan jika masalah emosi dan perilaku pada remaja menjadi salah satu hal yang perlu diperhatikan. Hasil survei Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), ditemukan jika satu dari tiga remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dengan kecemasan sebagai gangguan yang paling banyak dialami diikuti oleh depresi, gangguan perilaku, PTSD, dan ADHD (Gloria, 2022). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wiguna dkk. (2016) pada 161 responden anak dan remaja di Jakarta menunjukkan bahwa 54,81% mengalami masalah hubungan dengan teman sebaya dan 42,2% mengalami masalah emosional. Gangguan emosi pada individu dapat mengakibatkan masalah dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam fungsi belajar dan sosialisasi.

Masalah emosi dan perilaku cukup umum terjadi pada remaja dalam perkembangan hidupnya. Masa remaja merupakan tahap perubahan dan pendewasaan yang didalamnya terdapat permasalahan emosi dan perilaku yang umum terjadi (Merikangas dkk., 2010). Berbagai macam permasalahan emosi dan perilaku yang kerap dialami oleh remaja adalah masalah emosional, agresivitas, hiperaktivitas, permasalahan dengan teman sebaya, serta perilaku prososial (Goodman, 2001). Dalam pengertiannya, masalah emosi dan perilaku (*Emotional Behavior Problems*) adalah kumpulan berbagai kesulitan internalisasi dan eksternalisasi yang menyebabkan gangguan signifikan dalam fungsi pribadi, sosial, dan akademik, sehingga dapat meningkatkan risiko masalah dan gangguan kesehatan mental di masa depan (Van Roy dkk., 2015).

Remaja yang memiliki masalah emosi dan perilaku dapat menimbulkan dampak merugikan seperti munculnya perilaku yang melanggar hukum, kenakalan remaja, perilaku kekerasan bahkan bisa menimbulkan percobaan bunuh diri apabila tidak diatasi dengan baik (Oktaviana & Wimbarti, 2014). Dalam realitanya, semakin banyak kasus pelanggaran remaja yang diakibatkan oleh masalah emosi dan perilaku. Terjadinya tawuran dua kelompok remaja di Jakarta Utara yang mengakibatkan satu pemuda tewas (Fajarta, 2024). Lebih lanjut, terjadinya penangkapan remaja SMP akibat penggunaan dan

©2025 Sajidah & Saptandari

pengedaran narkoba di Jawa Barat (Firmansyah, 2023). Aksi-aksi kekerasan yang sering dilakukan remaja merupakan bentuk perilaku agresif akibat peranan emosi di dalamnya (Haryanti, 2018; Badan Pusat Statistik, 2010).

Masalah emosi dan perilaku yang terjadi pada remaja berdampak terhadap tumbuh kembang dan kehidupan sehari-hari seperti gangguan perkembangan kognitif, kesulitan dalam belajar karena ketidakmampuan berkonsentrasi terhadap pelajaran, kemampuan mengingat yang buruk, atau bertingkah yang tidak sesuai di dalam lingkungan sekolah, akan meningkatkan angka kenakalan dan kriminalitas di masa dewasa (Holland dkk., 2017).

Nindita (2012) menjelaskan kognitif yaitu dimana individu memiliki asumsi, harapan, kepercayaan yang mengganggu kesempatan mereka dalam memberikan respon marah secara positif. Penanganan individu yang berfokus pada kognitifnya dapat membantu individu dalam mengidentifikasi kognitif yang mereka miliki dan mendorong mereka untuk dapat mencari alternatif penyelesaian masalah ketika dihadapkan pada situasi yang membuat mereka emosi. Lalu individu menunjukkan respon tingkah laku, yaitu ketika individu telah mempelajari cara melakukan perubahan kognitif dan fisik, mempelajari cara memberikan respon yang dapat diterima oleh lingkungan ketika berhadapan dengan situasi tertentu. Mempelajari cara melakukan pemecahan masalah yang baik adalah salah satu cara yang dapat digunakan.

Masalah emosi dan perilaku adalah cara individu menangani permasalahan yang timbul akibat hal negatif dari lingkungan maupun dalam diri. Perlu adanya upaya untuk dapat mengubah kognitif individu terhadap masalahnya dalam rangka melakukan perubahan emosi dan tingkah laku individu. Hal ini mencakup kepercayaan yang berhubungan dengan pikiran, emosi dan tingkah laku sebagai suatu sistem yang saling berhubungan satu dengan lainnya. Penanganan yang baik pada individu dapat memunculkan kesadaran mengenai kepercayaan yang mereka miliki serta bagaimana kognitif mereka akan lingkungannya (Beck, 2011).

Hankin dan Abela (2005) menjelaskan bahwa masalah emosi dan perilaku yang dihadapi oleh remaja dapat diakibatkan oleh faktor internal meliputi genetika, biologi, kepribadian, faktor kognitif, serta faktor interpersonal. Kontrol diri menjadi faktor internal pada kondisi psikologis seseorang (Lestari & Dewi, 2018). Adanya perilaku kriminalitas disebabkan oleh rendahnya pengendalian diri yang dimiliki (Gottfredson & Hirschi, 1990). Kontrol diri memprediksi gangguan psikopatologis, hubungan interpersonal dan respons emosional pada seseorang (Tangney dkk., 2004).

Kontrol diri didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan dorongan untuk mengikuti norma-norma sosial dan nilai-nilai pribadi serta mendukung pencapaian tujuan jangka panjang (Baumeister dkk., 2007; Figner dkk., 2010; Hare dkk., 2009; Tangney dkk., 2004). Kontrol diri adalah suatu konstruk perbedaan individu dengan kapasitas masing-masing yang memiliki kaitan secara konsisten dalam mengendalikan perilaku impulsif (Allom dkk., 2018). Berdasarkan teorinya, kontrol diri mencerminkan kapasitas individu dalam menekan impuls dan mengatur suatu tindakan sepanjang waktu (Paschke dkk., 2016). Terdapat enam aspek dalam

©2025 Sajidah & Saptandari

pengukuran kontrol diri diantaranya *impulsivity, simple task, risk seeking, physical activities, self centered, temper sub – component* (Gottfredson & Hirschi, 1990).

Individu dengan kontrol diri yang tinggi dikaitkan dengan berbagai hasil positif jangka panjang, termasuk kesehatan fisik dan mental, tingkat pendidikan yang lebih tinggi, peluang karir yang lebih baik, dan keamanan finansial (Duckworth, 2011), mampu mengarahkan serta membimbing perilakunya (Ozdemir dkk., 2014). Semakin baik kontrol diri yang dimiliki maka semakin berkurang permasalahan internal pada remaja (McDermott dkk., 2017). Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang rendah memiliki risiko untuk terlibat dalam tekanan emosional yang besar serta perilaku yang menyimpang (Jackson dkk., 2019). Pengalaman tekanan psikologis, dan perkembangan masalah kesehatan mental (Nedelec & Beaver, 2014). Hal ini menunjukkan jika kontrol diri dapat menjadi prediktor dari masalah emosi dan perilaku remaja.

Tidak hanya peranan kontrol diri yang ada pada diri sendiri, peranan dari orang sekitar juga memengaruhi kesehatan mental remaja. Saat ini remaja banyak menghabiskan waktu pada lingkungan di luar keluarga (Santrock, 2018). Salah satu lingkungan yang berperan dalam kehidupan remaja adalah sekolah. Lingkungan sekolah telah diakui sebagai faktor penting yang menentukan kesehatan mental remaja (Huang dkk., 2013). Lingkungan sekolah menjadi salah satu faktor eksternal terhadap pembentukan perilaku remaja (Nurfirdaus & Sutisna, 2021). Semakin tinggi remaja menghabiskan waktu dalam lingkungan sekolah mengindikasikan semakin terjalin keterhubungannya dengan sekolah.

Keterhubungan dengan sekolah diartikan sebagai sejauh mana individu terlibat dengan komunitas sekolah di mana kesejahteraan dirinya sebagai peserta didik dan individu benar-benar diperhatikan oleh teman sebaya dan orang dewasa (Resnick, 1997). Keterhubungan dengan sekolah adalah konsep kompleks yang menunjukkan hubungan antara emosi, perilaku dan tingkat kognitif dalam diri individu. Pada tingkat emosional yaitu remaja mendapatkan dukungan dan dihormati oleh guru dan teman-teman di sekolah. Pada tingkat perilaku yaitu remaja terlibat langsung dengan kegiatan sekolah. Terakhir tingkat kognitif yaitu remaja memiliki nilai positif terhadap sekolahnya. (Chapman dkk., 2013). Adapun tiga dimensi yang menjadi pengukuran dalam keterhubungan dengan sekolah antara lain kedekatan dengan sekolah, kedekatan dengan guru, dan kedekatan dengan teman (Resnick, 1997).

Penelitian Foster dkk. (2017) menjelaskan jika individu yang memiliki tingkat keterhubungan dengan sekolah yang tinggi dikaitkan dengan tingkat masalah emosional dan perilaku yang lebih rendah. Sebaliknya, rendahnya keterhubungan dengan sekolah pada remaja dikaitkan dengan peningkatan yang lebih besar dalam gejala kecemasan dan depresi (Windnall dkk., 2022). Blum dkk. (2002) menjelaskan bahwa remaja yang tidak memiliki keterhubungan dengan sekolah lebih cenderung melakukan pelanggaran aturan diantaranya merokok, melakukan hubungan seksual sejak dini, atau terlibat dalam kekerasan dan penggunaan senjata. Keterhubungan dengan sekolah menjadi prediktor terhadap masalah emosi dan perilaku remaja (Oldfield dkk., 2016).

©2025 Sajidah & Saptandari

Menurut kajian yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitian sebelumnya, studi yang melibatkan variabel kontrol diri, keterhubungan dengan sekolah serta masalah emosi dan perilaku khususnya pada latar Indonesia masih belum banyak dilakukan. Beberapa penelitian menguji peranan kontrol diri terhadap beberapa variabel seperti prestasi belajar (Intani & Ifdil, 2018; Chisan & Jannah, 2021), penggunaan gadget yang berlebihan (Nurhaini, 2018; Mumbaasithoh dkk., 2021), serta perilaku konsumtif (Anggraini, 2019; Siallagan dkk., 2021). Selanjutnya, untuk peranan keterhubungan dengan sekolah masih minim diteliti pada latar Indonesia, beberapa diantaranya mengaitkan keterhubungan dengan sekolah terhadap hal-hal yang bersifat non-patologis seperti orientasi pekerjaan (Amelia, 2016), kesejahteraan remajas (Rahma dkk., 2020), dan manajemen kelas (Saleh & Listiara, 2019).

Berdasarkan eksplorasi yang dilakukan peneliti, masih belum ada penelitian yang mengulas kontrol diri, keterhubungan dengan sekolah, dan masalah emosi dan perilaku secara bersamaan. Adapun penelitian sebelumnya meneliti tentang hubungan kontrol diri terhadap masalah emosi dan perilaku khususnya perilaku agresi (Auliya & Nurwidawati, 2014) pada remaja SMA. Selanjutnya, penelitian lain menguji peranan keterhubungan dengan sekolah terhadap masalah emosi dan perilaku pada aspek perilaku prososial (Puspitasari, 2022) dengan subjek mahasiswa berusia 18 - 24 tahun. Penelitian sebelumnya menunjukkan jika belum ada studi yang membahas ketiga variabel ini secara bersama-sama terutama pada remaja berusia sekolah menengah pertama.

Berlandaskan penjelasan sebelumnya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pengetahuan dalam mengatasi permasalahan emosi dan perilaku melalui peranan kontrol diri dan keterhubungan sekolah. Penelitian juga diharapkan dapat menjadi acuan dalam membuat program intervensi kebijakan bagi remaja SMP sehingga menekan terjadinya permasalahan emosi dan perilaku. Hipotesis dalam penelitian yaitu kontrol diri dan keterhubungan dengan sekolah secara bersama-sama berperan terhadap masalah emosi dan perilaku remaja.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP X dan SMP Y di Kota Yogyakarta dengan partisipan penelitian sebanyak 171 yang berada pada kelas 7 dan 8. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu dari peneliti, sehingga sampel yang dipilih sesuai dengan tujuan penelitian (Azwar, 2014). Kriteria partisipan berada dalam rentang usia 12 - 14 tahun sebagai remaja awal dikarenakan masa ini merupakan masa transisi dari anak-anak ke remaja yang banyak terjadi perubahan baik dari fisik, emosi, perilaku serta tugas perkembangannya, sehingga pengambilan sampel berdasarkan usia tersebut.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan penyebaran kuesioner berbasis *paper-and-pencil*. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etika penelitian dari Komite Etik Fakultas

©2025 Sajidah & Saptandari

Psikologi Universitas Gadjah Mada. Setelah mendapatkan izin untuk melaksanakan penelitian, peneliti mengajukan persetujuan kepada pihak sekolah serta orang tua atau wali murid guna pengambilan data, mengingat partisipan berusia di bawah 17 tahun.

Sebelum pengambilan data dilakukan, peneliti melakukan uji keterbacaan pada setiap aitem skala yang digunakan dengan tujuan untuk memastikan jika responden memahami setiap pernyataan pada skala penelitian. Penelitian ini menggunakan skala yang telah diadaptasi dari penelitian sebelumnya dan memperoleh hasil reliabilitas > 0,60, sehingga penelitian ini tidak memerlukan uji coba. Skala dinyatakan reliabel apabila nilai *Cronbach alpha* > 0,60 (Burhan dkk., 2017). Reliabilitas suatu alat ukur dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pengukuran hasil yang diperoleh menunjukkan toleransi perbedaan-perbedaan kecil atau hasilnya sama ketika diuji pada kelompok yang sama (Azwar, 2012).

Terdapat tiga instrumen penelitian yang digunakan. Pertama, skala kontrol diri. Skala ini disusun berdasarkan aspek kontrol diri Gottfredson dan Hirschi (1990) yang terdiri dari aspek impulsivitas, tugas sederhana, pencarian risiko, aktivitas fisik, sikap egois dan temperamen. Terdapat skala adaptasi yang telah dibuat oleh Susilowati (2018) yang berjumlah 23 aitem dengan 5 alternatif jawaban. Koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha* pada skala ini adalah (0.828). Sementara itu, pada penelitian ini skor *Cronbach Alpha* mencapai 0.739.

Kedua, skala keterhubungan dengan sekolah. Skala ini diadaptasi dari *School Connectedness Scale* (SCS) yang disusun oleh Resnick (1997). Skala telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Saptandari (2019) yang berbentuk metode likert dengan 5 alternatif jawaban. Koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha* skala ini pada aspek kedekatan dengan guru (0.71), kedekatan dengan sekolah (0.74), dan kedekatan dengan teman (0.76). Sementara itu, pada penelitian ini skor *Cronbach Alpha* mencapai 0.891. Terdapat beberapa aspek dalam penelitian ini antara lain kedekatan dengan sekolah, kedekatan dengan guru, kedekatan dengan teman.

Ketiga, skala masalah emosi dan perilaku. Skala pada penelitian ini menggunakan skala SDQ (*Strengths and Difficulties Questionnaire*) yang disusun oleh Goodman (1998). Skala ini dikerjakan dengan metode *self-report*. Skala ini terdiri dari 25 item dengan 5 item pada setiap aspeknya. Koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha* pada skala ini adalah (0.71), sementara pada penelitian ini skor *Cronbach Alpha* mencapai 0.760. Terdapat beberapa aspek dalam penelitian ini antara lain gejala emosional, masalah perilaku, hiperaktivitas, masalah teman sebaya, prososial, contoh aitemnya adalah saya berusaha bersikap baik kepada orang lain, saya peduli dengan perasaan mereka.

Analisis data pada penelitian menggunakan software Jamovi versi 2.2.5. Data dianalisis menggunakan metode regresi linier berganda. Peneliti melakukan analisis deskriptif serta uji asumsi klasik sebagai prasyarat metode regresi linier berganda meliputi uji normalitas dan uji multikolinieritas.

©2025 Sajidah & Saptandari

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1.

Kategorisasi skor

Variabel	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Kontrol Diri			
Rendah	X<54	1	0.6%
Sedang	54≤X≤84	102	59.6%
Tinggi	84≤X	68	39.8%
Keterhubungan Sekolah			
Rendah	X<44	2	1.2%
Sedang	44≤X≤70	88	51.5%
Tinggi	70≤X	81	47.4%
Masalah Emosi dan Perilaku			
Normal	X<42	78	45.6%
Borderline	42≤X≤58	93	54.4%
Abnormal	58≤X	-	

Hasil menunjukkan remaja yang memiliki kontrol diri rendah sebesar 0.6%, kontrol diri sedang sebesar 59.6%, dan kontrol diri tinggi sebesar 39.8%. Selanjutnya, remaja yang memiliki keterhubungan dengan sekolah rendah sebesar 1.2%, keterhubungan dengan sekolah sedang sebesar 51.4%, dan keterhubungan dengan sekolah tinggi sebesar 47.4%. Terakhir, remaja yang memiliki masalah emosi dan perilaku rendah sebesar 45.6%, dan masalah emosi dan perilaku tinggi sebesar 54.4%. Nilai pada aspek kontrol diri dan keterhubungan dengan sekolah memiliki rata-rata skor sedang, sementara aspek masalah emosi dan perilaku menunjukkan rata-rata skor tinggi (borderline). Skor tersebut dapat dikaitkan dengan faktor demografi partisipan, khususnya kondisi keluarga. Perbedaan kondisi keluarga, baik partisipan yang tinggal bersama maupun yang terpisah dari orang tua, dapat berperan dalam memengaruhi hasil tersebut. Perlunya penelitian lebih lanjut untuk membahas terkait aspek kondisi keluarga dalam memengaruhi kontrol diri, keterhubungan dengan sekolah, serta masalah emosi dan perilaku pada remaja.

Tabel 2.

Uji Asumsi Normalitas

Normality Test	
Statistic	P
0.989	1.01

©2025 Sajidah & Saptandari

Hasil uji normalitas menunjukan bahwa variabel bebas (kontrol diri dan keterhubungan dengan sekolah) dan variabel terikat (masalah emosi dan perilaku) memiliki sebaran yang normal yaitu p > 0.05 (nilai signifikansi lebih besar dari 0.05, yaitu 0.204 > 0.05) sehingga ketiga variabel berdistribusi normal.

Tabel 3.

Uji Asumsi Multikolinearitas

Collinearity Statistics		
	VIF	Tolerance
Kontrol diri	1.01	0.993
Keterhubungan dengan sekolah	1.01	0.933

Hasil uji multikolinearitas yaitu nilai VIF sebesar 1.01 dan nilai tolerance sebesar 0.993. Hal ini berarti nilai VIF sebesar 1.01 kurang dari nilai 10, sedangkan nilai tolerance sebesar 0.993 lebih besar dari nilai 0.10, artinya tidak terjadi multikolinieritas.

Tabel 4.

Uji Hipotesis

Hasil Sumbangan Efektif Variabel Bebas ke Variabel Terikat				
R^2	F	df1	df2	P
0.238	26.2	2	168	<.001

Hasil uji analisis regresi berganda tiga variabel menunjukkan bahwa F hitung = 26.2 dan nilai signifikansi (p) = 0,000, karena p<0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peranan dari variabel bebas (kontrol diri dan keterhubungan dengan sekolah) terhadap variabel terikat (masalah emosi dan perilaku). Nilai R square (0.238) pada tabel menunjukkan bahwa dua variabel bebas yaitu kontrol diri dan keterhubungan dengan sekolah secara bersama-sama memberikan sumbangan efektif terhadap masalah emosi dan perilaku dengan total 23.8%. Hal ini menyatakan bahwa hipotesis diterima.

Tabel 5.

Sumbangan efektif

Prediktor	Stand. Estimate	Pearson's r	Sumbangan Efektif	Sumbangan Efektif Total
Kontrol Diri	-0.431	-0.447	19.3%	23.8%
Keterhubungan Sekolah	-0.196	-0.232	4.50%	

©2025 Sajidah & Saptandari

Tabel 5, hasil menunjukkan bahwa dua variabel bebas memberikan sumbangan efektif dengan total 23.8%, terdiri dari variabel kontrol diri (19,3%) dan keterhubungan dengan sekolah (4.5%). Kemudian, 76.2% merupakan faktor lain yang tidak diteliti.

Tabel 6.

Hasil nilai koefisien dan persamaan regresi berganda

Predictor	Estimate	SE	95% Confidence Interval		t	P	Stand. Estimate
			Lower	Upper			
Intercept	72.044	4.2506	63.653	80.4356	16.95	<.001	
Kontrol diri	-0.266	0.0418	-0.349	-0.1838	-6.37	<.001	-0.431
Keterhubungan dengan sekolah	-0.121	0.0417	-0.203	-0.0386	-2.9	0.004	-0.196

Hasil menunjukkan bahwa terdapat peranan kontrol diri dan keterhubungan dengan sekolah, karena nilai p<0,05 maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri dan keterhubungan sekolah berperan terhadap masalah emosi dan perilaku secara sendiri-sendiri. Hasil analisis data diperoleh nilai konstan = 72.044, kontrol diri = -0.266, dan keterhubungan dengan sekolah = -0.121. Dengan rumus persamaan regresi Y = a + b1X1 + b2X2, maka diperoleh persamaan regresi variabel kontrol diri dan keterhubungan dengan sekolah terhadap masalah emosi dan perilaku yaitu Y = 72.044-0,266X1 - 0,121X2. Koefisien regresi X1 sebesar -0.266. Nilai minus menunjukkan hasil yang negatif, dimana bahwa setiap penurunan skor sebesar 1 pada variabel kontrol diri, akan dapat meningkatkan skor juga sebesar -0.266 pada masalah emosi dan perilaku. Selanjutnya, koefisien regresi X2 sebesar -0.121. Nilai minus menunjukkan hasil yang negatif, dimana bahwa setiap penurunan skor sebesar 1 pada variabel keterhubungan dengan sekolah, akan dapat meningkatkan skor juga sebesar -0.121 pada masalah emosi dan perilaku.

Penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri dan keterhubungan dengan sekolah berperan terhadap masalah emosi dan perilaku. Remaja dengan kontrol diri dan keterhubungan dengan sekolah yang tinggi berperan terhadap tingkat masalah emosi dan perilaku yang rendah. Sebaliknya, apabila remaja memiliki kontrol diri dan keterhubungan sekolah rendah, akan memiliki masalah emosi dan perilaku yang tinggi. Berdasarkan penelitian Atina dkk. (2022) menunjukkan jika kontrol diri berpengaruh terhadap masalah emosi dan perilaku remaja usia SMP terutama dalam perilaku agresif fisik. Selanjutnya, keterhubungan dengan sekolah memiliki peranan terhadap masalah emosi dan perilaku. Dijelaskan jika keterhubungan dengan sekolah menjadi faktor terhadap masalah emosi dan perilaku remaja (Wilkinson-Lee dkk., 2011).

©2025 Sajidah & Saptandari

Individu yang memiliki masalah emosi dan perilaku cenderung mengalami perasaan cemas dan melakukan perilaku kenakalan remaja. Oleh karena itu, individu akan berusaha untuk mengendalikan emosi dan impuls-impuls dalam dirinya sehingga terhindar dari tindakan agresif dan timbulnya masalah perilaku kekerasan baik dalam dunia nyata maupun dunia maya (Bulan & Wulandari, 2021). Bukan hanya itu saja, ketika individu memiliki kedekatan di sekolah dengan teman sebaya dan guru dapat memberikan perasaan tenang dan menghindari perilaku yang negatif, seperti perkelahian dengan teman, serta adanya perasaan cemas ketika berada di sekolah (Mcgraw, 2018). Individu yang dapat mengendalikan diri serta memiliki keterhubungan di sekolah akan semakin baik dalam menekan masalah emosi dan perilaku.

Individu yang memiliki kontrol diri dan keterhubungan dengan sekolah yang rendah dapat menyebabkan remaja tidak dapat mengendalikan diri dalam segala tindakan dan mudah emosional sehingga remaja memiliki persepsi yang negatif terhadap lingkungan ketika berada di sekolah, hal tersebut dapat meningkatkan masalah emosi dan perilaku pada remaja. Sebaliknya, ketika individu memiliki kontrol diri dan keterhubungan dengan sekolah yang tinggi mengakibatkan individu dapat menstabilkan emosi dan mengurangi perilaku yang negatif sehingga dalam beraktivitas sehari-hari, individu dapat memikirkan manfaat dan tujuan dalam perilakunya kedepan.

Hasil data menunjukkan bahwa sumbangan efektif dari kontrol diri dan keterhubungan dengan sekolah secara bersama-sama memberikan sumbangan sebesar 23,8 % terhadap masalah emosi dan perilaku, sedangkan 76,2% prediktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Beberapa faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini diantaranya dinamika keluarga, iklim dan budaya sekolah (Susanti & Wulanyani, 2019), regulasi emosi (Arumdati, 2023), kualitas tidur (Dhamayanti dkk., 2019), dukungan teman sebaya (Rufaida dkk., 2021), lingkungan psikososial yang abnormal dan pola pengasuhan negatif (Aboobaker dkk., 2019).

Sumbangan efektif dengan total 23.8%, terdiri dari variabel kontrol diri (19,3%) dan keterhubungan dengan sekolah (4.5%). Kontrol diri memiliki sumbangan terbanyak dari keterhubungan dengan sekolah, hal ini dikarenakan kontrol diri diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku dan emosi. Pengendalian tingkah laku mengandung makna, yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Individu dengan menggunakan berbagai pertimbangan sebelum bertindak, individu tersebut mencoba untuk mengarahkan diri mereka sesuai dengan yang mereka kehendaki (Dewi, 2018). Dengan adanya kontrol diri pada remaja, setidaknya mereka dapat menjadi lebih terkontrol dalam perilakunya dan emosinya. Sebab, remaja dengan kontrol diri yang dimilikinya akan mampu mengendalikan segala tindakan dan dapat mempertimbangkan manfaat dan tujuannya, bukan hanya untuk mengutamakan emosinya saja.

Kontrol diri berperan terhadap masalah emosi dan perilaku remaja. Penelitian sebelumnya oleh Finkenauer dkk. (2005) menunjukkan jika kontrol diri memiliki peranan terhadap masalah emosi dan perilaku pada remaja awal baik laki-laki maupun perempuan. Didukung dengan penelitian (Purnawan

©2025 Sajidah & Saptandari

& Situmurang, 2021; Aroma & Suminar, 2012), kontrol diri memberikan peranan terhadap perilaku agresif remaja usia SMP di Yogyakarta. Kontrol diri memberikan peranan sumbangan sebesar 6,47% terhadap perilaku agresif yang ada pada remaja (Purnawan & Situmurang, 2021).

Penelitian menunjukkan peranan kontrol diri dan keterhubungan dengan sekolah berkorelasi secara negatif bagi masalah emosi dan perilaku remaja. Artinya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi masalah emosi dan perilaku yang terjadi. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Aroma dan Suminar (2012) yang menjelaskan bahwa ketika individu tidak memiliki pengendalian diri maka cenderung berperilaku impulsif menekankan perilaku fisik, tingginya pengambilan risiko, berpandangan sempit, dan menekankan non-verbal, karena itu mereka akan cenderung untuk terlibat dalam tindakan kriminal dan serupa.

Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah masalah emosi dan perilaku. Hasil ini didukung oleh penelitian sebelumnya, individu dengan kontrol diri yang tinggi semakin rendah kecenderungan perilaku kenakalan remaja (Aroma & Suminar (2012), memiliki keterampilan kognitif yang baik (Agbaria, 2021). Keterampilan kognitif yang dimaksud adalah kemampuan mereka dalam menghadapi suatu situasi masalah dengan menghindari perilaku impulsif ataupun berpandangan sempit dalam segala situasi sepanjang hidup sehingga terhindar dari perilaku kejahatan (Gottfredson & Hirschi, 1990).

Analisis data menunjukkan bahwa keterhubungan dengan sekolah memberikan peranan signifikan terhadap masalah emosi dan perilaku pada remaja. Keterhubungan dengan sekolah memberikan peranan terhadap masalah emosi dan perilaku remaja (Shochet dkk., 2006; Oldfield dkk., 2016; Klinck, dkk., 2019). Keterhubungan dengan sekolah memiliki korelasi yang kuat terhadap gejala depresi dan kecemasan serta fungsi umum pada remaja. Shochet dkk. (2006) menjelaskan jika keterhubungan dengan sekolah akan berkorelasi secara negatif dan kuat terhadap gejala depresi dan kecemasan pada remaja baik di masa sekarang maupun 1 tahun ke depan, serta dapat mengurangi perilaku negatif seperti masalah perilaku dan kesulitan emosional pada remaja (Oldfield dkk., 2016).

Individu yang memiliki tingkat keterhubungan dengan sekolah yang tinggi dikaitkan dengan rendahnya tingkat tekanan emosional dan bunuh diri (Resnick, 1997). Tingginya tingkat keterhubungan dengan sekolah yang dimiliki berhubungan dengan berkurangnya laporan pikiran dan perilaku bunuh diri di seluruh negara sehingga keterhubungan dengan sekolah menjadi faktor pelindung yang penting terhadap remaja (Marraccini & Brier, 2017). Individu yang memiliki tingkat keterhubungan dengan sekolah yang tinggi dapat memperbaiki gejala depresi, dan sebaliknya, individu yang memiliki tingkat keterhubungan dengan sekolah yang rendah dapat menimbulkan gejala depresi yang tinggi (Klinck dkk., 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Mahabbati dkk. (2022) menunjukkan peranan keterhubungan sekolah terhadap masalah emosi dan perilaku. Semakin tinggi keterhubungan sekolah maka semakin rendah masalah emosi dan perilaku yang ditimbulkan.

Individu yang memiliki keterhubungan sekolah yang rendah akan menunjukan masalah emosi dan perilaku seperti kecemasan dan juga rendahnya keterampilan sosial. Penelitian yang dilakukan oleh

©2025 Sajidah & Saptandari

Pikulski dkk. (2020) yang mengungkapkan jika rendahnya tingkat keterhubungan dengan sekolah yang dimiliki memberikan peranan terhadap masalah emosi dan perilaku pada remaja khususnya pada masalah kecemasan, penggunaan zat adiktif pada remaja diantaranya mariyuana dan menjadi perokok aktif (Bond dkk., 2007). Oleh karena itu, keterhubungan dengan sekolah menjadi faktor pelindung yang penting terhadap remaja (Marraccini & Brier, 2017).

Hasil penelitian menghadirkan perspektif baru yang memperkaya pemahaman dalam bidang ini dengan mengulas kontrol diri, keterhubungan dengan sekolah, serta masalah emosi dan perilaku secara bersamaan pada remaja usia SMP, sesuatu yang belum banyak dikaji dalam studi sebelumnya. Pemilihan subjek remaja SMP menjadi salah satu kelebihan karena masa ini merupakan fase transisi yang rentan terhadap perubahan emosi dan perilaku. Ediati (2015) mengungkapkan bahwa remaja SMP lebih rentan mengalami masalah psikologis, yang mencerminkan tantangan dalam menghadapi masa transisi menuju tahap perkembangan remaja. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa rendahnya keterhubungan dengan sekolah dapat meningkatkan kecenderungan masalah emosi dan perilaku. Hal ini sejalan dengan temuan Wilkinson-Lee dkk. (2011), namun dengan cakupan subjek yang lebih spesifik di Indonesia. Temuan ini memberikan kontribusi baru dalam memahami faktor yang berperan dalam masalah emosi dan perilaku remaja.

Penelitian ini dapat memberikan manfaat pengetahuan dalam ilmu Psikologi khususnya Psikologi Pendidikan dan Perkembangan melalui peranan kontrol diri dan keterhubungan dengan sekolah terhadap masalah emosi dan perilaku pada remaja. Hasil penelitian bisa menjadi landasan bagi instansi pendidikan untuk menerapkan kebijakan-kebijakan efektif dalam mengatasi masalah tersebut. Sekolah bisa memberikan program-program efektif untuk meningkatkan kontrol diri dan keterhubungan dengan sekolah untuk menekan masalah emosi dan perilaku remaja dengan mengadakan program mentoring yang melibatkan teman sebaya, guru dan juga orang tua. Penyediaan layanan bimbingan konseling yang optimal dapat digunakan sebagai upaya pencegahan dan penanganan terjadinya masalah emosi dan perilaku yang muncul di kalangan remaja.

Terdapat keterbatasan dalam penelitian ini diantaranya terkait populasi penelitian. Penelitian ini menggunakan subjek remaja SMP yang berada di Kota Yogyakarta sehingga hasil penelitian tidak dapat mewakili variasi yang luas dari populasi tersebut.

Kesimpulan dan Saran

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri dan keterhubungan dengan sekolah menjadi faktor yang berperan signifikan terhadap masalah emosi dan perilaku di remaja SMP di Yogyakarta. Secara bersama-sama, variabel bebas memberikan sumbangan efektif dengan total 23.8%, terdiri dari variabel kontrol diri (19,3%) dan keterhubungan dengan sekolah (4.5%) terhadap variabel masalah emosi dan perilaku. Artinya, semakin tinggi tingkat kontrol diri dan keterhubungan dengan sekolah

©2025 Sajidah & Saptandari

maka semakin rendah masalah emosi dan perilaku pada remaja. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kontrol diri dan keterhubungan dengan sekolah maka semakin tinggi masalah emosi dan perilaku pada remaja.

Gambaran terkait masalah emosi dan perilaku remaja melalui peranan kontrol diri dan keterhubungan dengan sekolah dapat menjadi landasan bagi instansi pendidikan untuk menerapkan kebijakan-kebijakan efektif dalam mengatasi masalah tersebut. Sekolah bisa memberikan program-program efektif untuk meningkatkan kontrol diri dan keterhubungan dengan sekolah untuk menekan masalah emosi dan perilaku remaja dengan mengadakan program mentoring yang melibatkan teman sebaya, guru dan juga orang tua. Selain itu, memperbanyak program kebersamaan rutin seperti *outbond* bisa membuat remaja merasakan keterhubungan dengan pihak sekolah. Penyediaan layanan bimbingan konseling yang optimal dapat digunakan sebagai upaya pencegahan dan penanganan terjadinya masalah emosi dan perilaku yang muncul di kalangan remaja.

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan beberapa variabel penelitian lain seperti pola pengasuhan orangtua dan dukungan teman sebaya untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang masalah emosi dan perilaku remaja usia SMP. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat memperluas ruang lingkup studi dengan meningkatkan jumlah partisipan, sehingga hasil yang diperoleh lebih mencerminkan populasi secara keseluruhan. Peneliti selanjutnya juga dapat mengeksplorasi lebih banyak subjek pada daerah berbeda.

Ucapan terima kasih: Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini: (1) Partisipan penelitian yang telah bersedia meluangkan waktunya dalam penelitian ini (2) Komite Etik Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

Daftar Acuan

Aboobaker, S., Jangam, K. V., Sagar, K. J. V., Amaresha, A. C., & Jose, A. (2019). Predictors of emotional and behavioral problems among Indian adolescents: A clinic-based study. *Asian journal of psychiatry*, *39*, 104–109. https://doi.org/10.1016/j.ajp.2018.12.002

Ahyani, L. N. & Astuti, D (2018). *Buku ajar psikologi perkembangan anak dan remaja.* Kudus: Universitas Muria Kudus

Allom, V., Mullan, B. A., Monds, L., Orbell, S., Hamilton, K., Rebar, A. L., & Hagger, M. S. (2018). Reflective and impulsive processes underlying saving behavior and the additional roles of self-control and habit. *Journal of Neuroscience, Psychology, and Economics, 1*(3), 135–146

Amelia, A. (2016). Kontribusi keterhubungan sekolah (School Connectedness) terhadap orientasi masa depan bidang pekerjaan (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).

American Psychological Association. (2012). What americans think of willpower: A survey of

©2025 Sajidah & Saptandari

perceptions of willpower & its role in achieving lifestyle and behavior-change goals. https://www.apa.org/topics/personality/willpower-overview

Anggraini, I. (2019). Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku konsumtif online shopping pada wanita usia dewasa awal (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta).

Aroma, I. S., & Suminar, D. R. (2012). Hubungan antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja. J*urnal psikologi pendidikan dan perkembangan, 1*(2), 1-6.

Arumdati, M. (2023). Hubungan antara regulasi emosi dan perilaku agresif pada remaja (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).

Atina, Y., Gutji, N., & Sekonda, F. A. (2022). Pengaruh kontrol diri (Self Control) terhadap tingkat perilaku agresif siswa di SMP Negeri 5 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *6*(1), 4077-4082.

Auliya, M., & Nurwidawati, D. (2014). Hubungan kontrol diri dengan perilaku agresi pada siswa SMA Negeri 1 Padangan Bojonegoro. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 2*(3), 1-6. https://doi.org/10.26740/cjpp.v2i3.10992

Azwar, S. (2012). *Realibilitas dan validitas fourteenth edition.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Azwar, S. (2014). *Penyusunan skala psikologi.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Badan Pusat Statistik,. (2010). Profil kriminalitas remaja 2010. Badan Pusat Statistik, Jakarta-Indonesia.

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current directions in psychological science*, *16*(6), 351-355. doi:10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x

Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.). Guilford Press.

Blum, R.W., McNeely, C.A., Rinehart, P.M., (2002). Improving the odds: The untapped power of schools to improve the health of teens. *Center for Adolescent Health and Development, 72*(4).

Bulan, M. A. I. C., & Wulandari, P. Y. (2021). Pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan perilaku cyberbullying pada remaja pengguna media sosial anonim. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental, 1*(1), 497-507. https://doi.org/10.30762/happiness.v7i1.519

Burhan, N., Gunawan., & Marzuki. (2017). Statistik terapan untuk penelitian ilmu sosial. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Chisan, F. K., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Penelitian Psikologi, 8*(5), 1-10. https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i5.41321

Dewi, E. M. P. (2018). Psikologi olahraga mental training. Makasar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.

Dhamayanti, M., Faisal, F., & Maghfirah, E. C. (2019). Hubungan kualitas tidur dan masalah mental emosional pada remaja Sekolah Menengah. *Sari Pediatri, 20*(5), 283-288.

Doyle, C. (1997). Emotional abuse of children: issues for intervention. *Child Abuse Review, 6*(5), 330–342. https://doi.org/10.1002/(sici)1099-0852(199712)6:5%3C330::aid-car355%3E3.0.co;2-c

©2025 Sajidah & Saptandari

Duckworth, A. L. (2011). The significance of self-control. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 108*(7), 2639-2640. https://doi.org/10.1073/pnas.1019725108

Ediati, A. (2015). Profil problem emosi/perilaku pada remaja pelajar SMP-SMA di Kota Semarang. *Jurnal Psikologi Undip*, *14*(2), 190-198. https://doi.org/10.14710/jpu.14.2.190-198

Fajarta, C. R. (2024, Mei 20). Tawuran pemuda di kebon baru cilincing, satu orang tewas dibacok. SINDO news metro. https://metro.sindonews.com/read/1380195/170/tawuran-pemuda-di-kebon-baru-cilincing-satu-orang-tewas-dibacok-1716185153

Figner, B., Knoch, D., Johnson, E. J., Krosch, A. R., Lisanby, S. H., Fehr, E., & Weber, E. U. (2010). Lateral prefrontal cortex and self-control in intertemporal choice. *Nature neuroscience, 13*(5), 538-539. DOI: 10.1038/nn.2516

Finkenauer, C., Engels, R., & Baumeister, R. (2005). Parenting behaviour and adolescent behavioural and emotional problems: The role of self-control. *International journal of behavioral development, 29*(1), 58-69. https://doi.org/10.1080/01650250444000333

Firmansyah, D. (2023, Maret 13). Siswa kelas 3 SMP di Purwakarta jadi bandar narkoba! detikjabar. https://www.detik.com/jabar/hukum-dan-kriminal/d-6617293/siswa-kelas-3-smp-di-purwakarta-jadi-bandar-narkoba

Foster, C. E., Horwitz, A., Thomas, A., Opperman, K., Gipson, P., Burnside, A., ... & King, C. A. (2017). Connectedness to family, school, peers, and community in socially vulnerable adolescents. *Children and youth services review, 81*, 321-331. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2017.08.011

Gloria. (2022, Oktober 24). Hasil survei I-NAMHS: Satu dari tiga remaja indonesia memiliki masalah kesehatan mental. https://www.ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tigaremaja- indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental

Goodman, R., Meltzer, H., Bailey, V. (1998). The Strengths and Difficulties Questionnaire: A pilot study on the validity of the self-report version. *European Child and Adolescent Psychiatry, 7*, 125-130. DOI: 10.1007/s007870050057

Goodman, R. (2001). Psychometric properties of the Strengths and Difficulties Questionnaire. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 40*(11), 1337-1345. doi: 10.1097/00004583-200111000-00015

Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A General Theory of Crime.* Stanford, Calif: Stanford University Press. ISBN: 9780804717748

Hankin, B. L., & Abela, J. R. (Eds.). (2005). Development of psychopathology: A vulnerability-stress perspective. *Sage Publications.* https://doi.org/10.4135/9781452231655

Hare, T. A., Camerer, C. F., & Rangel, A. (2009). Self-control in decision-making involves modulation of the vmPFC valuation system. *Science, 324*(5927), 646-648. DOI:10.1126/science.1168450

Haryanti, P. F. (2018). Pendekatan Eksistensial-Humanistik berbasis nilai budaya kesenian pencak

©2025 Sajidah & Saptandari

silat dalam mereduksi perilaku agresif. *2*(1), 104–112. http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/article/download/474/449

Holland, M. L., Malmberg, J., & Peacock, G. G. (2017). *Emotional and behavioral problems of young children: Effective interventions in the preschool and kindergarten years.* Guilford Publications.

Howells, L. (2018). Cognitive behavioural therapy for adolescents and young adults (An emotion regulation approach). *Routledge.* ISBN 9781138707467.

Huang, K. Y., Cheng, S., & Theise, R. (2013). School contexts as social determinants of child health: CFurrent practices and implications for future public health practice. *Public Health Reports, 128*, 21-28. doi: 10.1177/00333549131286S304

Intani, C. P., & Ifdil, I. (2018). Hubungan kontrol diri dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal EDUCATION: Jurnal Pendidikan Indonesia*, *4*(2), 65-70. http://dx.doi.org/10.29210/120182191

Jackson, D. B., Testa, A., & Vaughn, M. G. (2019). Low self-control and the adolescent police stop: Intrusiveness, emotional response, and psychological well-being. *Journal of Criminal Justice*, 101635. doi:10.1016/j.jcrimjus.2019.10163

Kartono, M. (2005). Perbandingan perilaku agresif antara remaja yang berasal dari keluarga bercerai dengan keluarga utuh. *Jurnal Psikologi Vol, 3*(1), 1.

Kementerian Kesehatan RI. (2019, Oktober 16). Targetkan Indonesia sehat jiwa, Kemenkes fokus pada upaya pencegahan. https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20191009/0932024/targetkan-indonesia-sehat-jiwa-kemenkes-fokus-upaya-pencegahan/

Klinck, M., Vannucci, A., & Ohannessian, C. M. (2020). Bidirectional relationships between school connectedness and internalizing symptoms during early adolescence. *The Journal of Early Adolescence, 40*(9), 1336-1368. https://doi.org/10.1177/0272431619858401

Kuehner, C. (2017). Why is depression more common among women than among men?. *The Lancet Psychiatry*, *4*(2), 146-158. https://doi.org/10.1016/S22150366(16)30263-2

Lawton, K. E., & Gerdes, A. C. (2014). Acculturation and Latino adolescent mental health: Integration of individual, environmental, and family influences. *Clinical child and family psychology review, 17*, 385-398. DOI: 10.1007/s10567-014-0168-0

Lestari, V. P., & Dewi, D. K. (2018). Hubungan efikasi diri dan kontrol diri dengan prokrastinasi skripsi pada mahasiswa fakultas ilmu pendidikan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 5*(3), 1-6. https://doi.org/10.26740/cjpp.v5i3.25920

Marraccini, M. E., & Brier, Z. M. (2017). School connectedness and suicidal thoughts and behaviors: A systematic meta-analysis. *School psychology quarterly, 32*(1), 5. https://doi.org/10.1037/spq0000192

McDermott, E. R., Donlan, A. E., Anderson, S., & Zaff, J. F. (2017). Self-control and adolescent internalizing and externalizing problems: neighborhood-based differences. *Journal of*

©2025 Sajidah & Saptandari

Community Psychology, 45(3), 297–314. doi:10.1002/jcop.21848

Merikangas, K. R., He, J. P., Burstein, M., Swanson, S. A., Avenevoli, S., Cui, L., Benjet, C., Georgiades, K., & Swendsen, J. (2010). Lifetime prevalence of mental disorders in U.S. adolescents: Results from the National Comorbidity Survey Replication--Adolescent Supplement (NCS-A). *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 49*(10), 980–989. https://doi.org/10.1016/j.jaac.2010.05.017

Mumbaasithoh, L., Ulya, F. M. A., & Rahmat, K. B. (2021). Kontrol diri dan kecanduan gadget pada siswa remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi, 12*(1), 33-42. http://doi.org/10.29080/jpp.v12i1.507

Nedelec, J. L., & Beaver, K. M. (2014). The relationship between self-control in adolescence and social consequences in adulthood: Assessing the influence of genetic confounds. *Journal of Criminal Justice, 42*(3), 288-298. DOI:10.1016/j.jcrimjus.2014.02.002

Nindita, T. (2012). Efektivitas penerapan cognitive behavior therapy pada anak dengan masalah pengelolaan rasa marah. Universitas Indonesia.

Nurfirdaus, N., & Sutisna, A. (2021). Lingkungan sekolah dalam membentuk perilaku sosial siswa. *Naturalistic: Jurnal Kajian dan Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran, 5*(2b), 895-902. https://doi.org/10.35568/naturalistic.v5i2b.1219

Nurhaini, D. (2018). Pengaruh konsep diri dan kontrol diri dengan perilaku konsumtif terhadap gadget. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 6*(1), 92-100. http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i1.4532

Oktaviana, M., & Wimbarti, S. (2014). Validasi klinik strenghts and difficulties questionnaire (SDQ) sebagai instrumen skrining gangguan tingkah laku. *Jurnal Psikologi, 41(*1), 101-114. DOI: 10.22146/jpsi.6961

Oldfield, J., Humphrey, N., & Hebron, J. (2016). The role of parental and peer attachment relationships and school connectedness in predicting adolescent mental health outcomes. *Child and Adolescent Mental Health, 21*(1), 21–29. doi:10.1111/camh.12108

Özdemir, Y., Kuzucu, Y., & Ak, Ş. (2014). Depression, loneliness and internet addiction: How important is low self-control? *Computers in Human Behavior, 34*, 284–290. doi:10.1016/j.chb.2014.02.009

Paschke, L. M., Dörfel, D., Steimke, R., Trempler, I., Magrabi, A., Ludwig, V. U., Schubert, T., Stelzel, C., & Walter, H. (2016). Individual differences in self- reported self-control predict successful emotion regulation. *Social cognitive and affective neuroscience, 11*(8), 1193–1204. https://doi.org/10.1093/scan/nsw036

Pikulski, P. J., Pella, J. E., Casline, E. P., Hale, A. E., Drake, K., & Ginsburg, G. S. (2020). School connectedness and child anxiety. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools, 30*(1), 13-24. https://doi.org/10.1017/jgc.2020.3

Purnawan, R. A., & Situmurang, N. Z. (2021). Peranan regulasi emosi, kontrol diri, penerimaan diri

©2025 Sajidah & Saptandari

terhadap perilaku agresif siswa SMP di Yogyakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni, 5(*1), 205-212. https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v5i1.10777.2021

Puspitasari, S. (2022). Hubungan antara connectedness dengan perilaku prososial pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

Rahma, U., Faizah, F., Dara, Y. P., & Wafiyyah, N. (2020). Bagaimana meningkatkan school well-being? Memahami peran school connectedness pada siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 8*(1), 45–53. https://doi.org/10.22219/jipt.v8i1.9393

Resnick, M. D. (1997). Protecting adolescents from harm. *JAMA, 278*(10), 823. doi:10.1001/jama.1997.03550100049

Riskesdas, L. (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Kementrian Kesehatan RI.

Rufaida, S. A., Wardani, I. Y., & Panjaitan, R. U. (2021). Dukungan sosial teman sebaya dan masalah kesehatan jiwa pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, 4*(1), 175-184. https://doi.org/10.32584/jikj.v4i1.929

Saleh, R., & Listiara, A. (2019). Hubungan antara manajemen kelas dan keterhubungan terhadap sekolah pada siswa kelas XI SMA. *Jurnal EMPATI, 7*(4), 1437-1441. https://doi.org/10.14710/empati.2018.23543

Santrock, J. W. (2012). *Psikologi Pendidikan Edisi Kedua*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Santrock, J. W. (2018). *A topical approach to life-span development (9th ed.)*. McGraw-Hill Education.

Saptandari, E. W. (2019). Understanding Indonesian primary school teachers' social-emotional practice: A thesis presented in partial fulfilment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy in Psychology at Massey University, Palmerston North, New Zealand (Doctoral dissertation, Massey University).

Sarwono, S. W. (2012). *Psikologi Remaja.* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Shochet, I. M., Dadds, M. R., Ham, D., & Montague, R. (2006). School connectedness is an underemphasized parameter in adolescent mental health: Results of a community prediction study. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 35*(2), 170-179. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3502_1

Siallagan, A. M., Derang, I., & Nazara, P. G. (2021). Hubungan kontrol diri dengan perilaku konsumtif pada mahasiswa di Stikes Santa Elisabeth Medan. *Jurnal darma agung husada, 8*(1), 54-61. ISSN 2656-7350.

Suprihatin, T. (2018). Dampak pola asuh orang tua tunggal (single parent parenting) terhadap perkembangan remaja. In Prosiding Seminar Nasional Psikologi Unissula.

Susanti, I. G., & Wulanyani, N. M. S. (2019). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan kontrol diri terhadap perundungan (bullying) pada remaja awal di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana, 6*(1), 182-192.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good

©2025 Sajidah & Saptandari

adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality, 72(*2), 271–324. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x

Umami, R., & Turnip, S. S. (2019). Emotional and behavioral problems among left-behind children in indonesia. *Indian J Psychol Med, 41*(3), 240-245. doi: 10.4103/IJPSYM.IJPSYM_370_18.

Van Roy, B., Groholt, B., Heyerdahl, S., & Clench-Aas, J. (2015). Understanding discrepancies in parent-child reporting of emotional and behavioural problems: Effects of relational and socio-demographic factors. *BMC Psychiatry, 15*(1), 1-10. https://doi.org/10.1186/1471-244X-10-56

Widnall, E., Winstone, L., Plackett, R., Adams, E. A., Haworth, C. M., Mars, B., & Kidger, J. (2022). Impact of school and peer connectedness on adolescent mental health and well-being outcomes during the COVID-19 pandemic: a longitudinal panel survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(*11), 6768. https://doi.org/10.3390/ijerph19116768

Wilkinson-Lee, A. M., Zhang, Q., Nuno, V. L., & Wilhelm, M. S. (2011). Adolescent emotional distress: The role of family obligations and school connectedness. *Journal of Youth and Adolescence, 40*, 221-230. https://doi.org/10.1007/s10964-009-9494-9

Wingspread Declaration on School Connections. (2004). *Journal of School Health, 74*(7), 233–234. https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2004.tb08279.x

Wiguna, T., Manengkei, P. S. K., Pamela, C., Rheza, A. M., & Hapsari, W. A. (2016). Masalah emosi dan perilaku pada anak dan remaja di poliklinik jiwa anak dan remaja RSUPN dr. Ciptomangunkusumo (RSCM), Jakarta. *Sari Pediatri, 12*(4), 2707.

Verhulst, F. C. (2004). Epidemiology as a basis for conception and planning for services. Dalam: Remschmidt H, Belfer ML, Goodyer I, penyunting. Facilitating pathways care, treatment and prevention in child and adolescent mental health.

©2025 Sajidah & Saptandari