

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN
KESEHATAN JIWA PADA REMAJA
DI SMK NEGERI 4 KUNINGAN
TAHUN 2026**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia**

Oleh:
**HILMAN MUHAMMAD FIRMANSYAH
CKR0220013**



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
KUNINGAN
2026**

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KESEHATAN JIWA PADA REMAJA DI SMK NEGERI 4 KUNINGAN TAHUN 2026

Skripsi Ini Telah Diajukan Oleh Tim Penguji
Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia
Pada, 19 Agustus 2026

Penguji I

Penguji II

Penguji III



Ns. Yafi Sabila Rosyad, M.Kep., Ph.D., Sp.Kep.J
NIDN. 0512049101



Ns. Nur Wulan, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0401039401



Ns. Anggi Ulfa Mawaddah, S.Kep M.Kep
NIDN. 0428109602

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
UBHI



Ns. Heri Hermansyah, S.Kep., M.KM
NIDN. 402118302

Ketua Program Studi
S1 Keperawatan



Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep
NIDN. 407108102

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN
KESEHATAN JIWA PADA REMAJA
DI SMK NEGERI 4 KUNINGAN
TAHUN 2026**

Diajukan oleh :

**HILMAN MUHAMMAD FIRMANSYAH
CKR0220013**

Kuningan, 19 Agustus 2026

Telah Disetujui Oleh,

Pembimbing I



**Ns.Nur Wulan, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0401039401**

Pembimbing II



**Ns. Anggi Ulfah Mawaddah, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0428109602**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Hilman Muhammad Firmansyah

NIM : CKR0220013

Kelas : Reguler

Program Studi : S1 Keperawatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi dengan judul “HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KESEHATAN JIWA PADA REMAJA DI SMK NEGERI 4 KUNINGAN TAHUN 2026” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi dijatuhkan kepada saya apabila ditemukan pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Kuningan, 19 Agustus 2026

Peneliti,

A handwritten signature in black ink is written over a yellow revenue stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'SEPULUH RIBU RUPIAH', '10000', and 'METERAI TEMPEL'. A serial number '07645A0017204510' is visible at the bottom of the stamp.

Hilman Muhammad Firmansyah
NIM. CKR0220013

LEMBAR PERSEMBAHAN

Pertama saya ucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala nikmat berupa kesehatan, kekuatan dan inspirasi yang sangat banyak dalam proses penyelesaian skripsi ini. Shalawat serta salam selalu tercurah limpahkan kepada junjunan Nabi Muhammad SAW. Skripsi ini saya persembahkan sebagai bukti semangat usahaku serta cinta dan kasih sayangku kepada orang-orang yang sangat berharga dalam hidupku.

1. Kepada kedua orang tua tercinta Apa Udin Sahudin dan Almarhumah Ibunda tercinta Ibu Eti Saeti. Terima kasih atas segala cinta, kasih sayang, pengorbanan, doa, dan perjuangan yang tidak pernah putus demi masa depanku. Untuk ibunda, meskipun raga telah tiada, doa serta semua kenangan indah yang pernah diberikan akan selalu hidup di dalam hati saya. Setiap langkah yang saya tempuh hari ini adalah bagian dari doa dan harapan beliau yang selalu ingin melihat anaknya berhasil. Semoga Allah SWT mengampuni segala dosa beliau, melapangkan kuburnya, dan mendapatkan tempat terbaik disisi-Nya.
2. Saudara-saudaraku tercinta, yang selalu memberikan semangat, dukungan, perhatian, serta menjadi bagian dari perjalanan hidup saya hingga saat ini. Terimakasih atas kebersamaan, motivasi, semangat, dukungan, dan doa yang selalu menguatkan dalam setiap keadaan.
3. Teruntuk sahabat-sahabat saya Taofik Hidayat, Ade Irfan Nurdiansyah, Idham Damara, Luwis Infantri, dan Dani Raihan Abdullah. Yang selalu hadir dalam

memberikan dukungan, semangat, bantuan, serta kebersamaan dalam suka dan duka selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.

4. Tidak lupa untuk Almamater tercinta Universitas Bhakti Husada Indonesia (UBHI), yang telah menjadi tempat saya menimba ilmu, pengalaman, serta pembelajaran berharga selama masa perkuliahan. Di kampus ini saya tidak hanya mendapatkan ilmu pengetahuan di bidang akademik, tetapi juga dibentuk menjadi pribadi yang lebih disiplin, bertanggung jawab, mandiri, serta siap menghadapi tantangan di dunia profesional. Terima kasih saya ucapkan kepada seluruh civitas akademika UBHI yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta dukungan selama proses pendidikan ini berlangsung. Semoga Universitas Bhakti Husada Indonesia terus maju, berkembang, dan mencetak generasi yang unggul, berakhlak, serta bermanfaat bagi masyarakat, bangsa, dan negara.
5. Yang terakhir kepada diri saya Hilman Muhammad Firmansyah, terima kasih telah bertahan sejauh ini, terima kasih karena tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini, walau seringkali merasa putus asa apa yang diusahakan dan belum tentu berhasil, namun terima kasih karena tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Terima kasih karena sudah memutuskan untuk tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu dimanapun berada. Apapun jurang dan lebihmu mari merayakan diri sendiri.

UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

SKRIPSI, JULI 2026

HILMAN MUHAMMAD FIRMANSYAH
CKR0220013

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KESEHATAN JIWA
PADA REMAJA DI SMK NEGERI 4 KUNINGAN TAHUN 2026

VI BAB + 109 Halaman + 16 Tabel + 22 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja yang memiliki kemampuan mengendalikan emosi dan perilaku diharapkan mampu menghadapi berbagai tekanan kehidupan secara lebih adaptif sehingga risiko terjadinya gangguan kesehatan jiwa dapat diminimalkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kesehatan jiwa pada remaja di SMK Negeri 4 Kuningan.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 4 Kuningan dengan sampel 93 responden dengan teknik Purposive Sampling. Kontrol diri diukur menggunakan *Brief Self-Control Scale* (BSCS), dan kesehatan jiwa diukur menggunakan *Mini MindHEAR Youth Scale* (MMYS). Analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho*.

Hasil Penelitian: Sebagian besar responden memiliki tingkat kontrol diri kategori sedang, yaitu 82 orang (88,1%) dan sebagian besar responden (61 orang; 65,6%) teridentifikasi memiliki gejala ansietas atau depresi. Hasil uji *Spearman's Rho* menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,020 (< 0,05)$, dengan koefisien korelasi (ρ) sebesar 0,241.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kesehatan jiwa pada remaja di SMK Negeri 4 Kuningan.

Saran: Sekolah diharapkan meningkatkan program promotif dan preventif kesehatan jiwa melalui edukasi, konseling, dan pelatihan pengendalian diri, serta memperkuat peran guru BK dalam deteksi dini.

Kata kunci: Kontrol diri, kesehatan jiwa, remaja, ansietas, depresi.

Pustaka : Buku 8 (2004-2023), Jurnal 33 (2021-2025).

**BHAKTI HUSADA INDONESIA UNIVERSITY
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NURSING STUDY PROGRAMS**

UNDERGRADUATE THESIS, JULY 2026

**HILMAN MUHAMMAD FIRMANSYAH
CKR0220013**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND MENTAL
HEALTH IN ADOLESCENTS AT STATE VOCATIONAL SCHOOL 4
KUNINGAN IN 2026**

VI Chapter + 109 Pages + 16 Table + 22 Appendices

ABSTRACT

Background: Adolescents who have the ability to regulate their emotions and behavior are expected to be better able to cope with various life pressures adaptively, thereby minimizing the risk of mental health problems. This study aimed to determine the relationship between self-control and mental health among adolescents at SMK Negeri 4 Kuningan.

Methods: This study used a cross-sectional approach. The research was conducted at SMK Negeri 4 Kuningan with a sample of 93 respondents using Purposive Sampling. Self-control was measured using the Brief Self-Control Scale (BSCS), while mental health was assessed using the Mini MINDHEART Youth Scale (MMYS). Bivariate analysis was performed using Spearman's Rho correlation test.

Results: The majority of respondents had a moderate level of self-control, namely 82 respondents (88.1%), while the majority of respondents (61 respondents; 65.6%) were identified as experiencing symptoms of anxiety or depression. The results of Spearman's Rho test showed a *p*-value of 0.020 (< 0.05), with a correlation coefficient (ρ) of 0.241.

Conclusion: There was a significant relationship between self-control and mental health among adolescents at SMK Negeri 4 Kuningan.

Recommendations: The school is expected to improve promotive and preventive mental health programs through education, counseling, and self-control training, as well as strengthen the role of school counseling teachers (BK teachers) in early detection.

Keywords: self-control, mental health, adolescents, anxiety, depression.

References: 8 books (2004–2023), 33 journals (2021–2025)

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan ridho dan rahmat-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KESEHATAN JIWA PADA REMAJA DI SMK NEGERI 4 KUNINGAN TAHUN 2026”. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Program Studi S1 keperawatan Universitas Bhakti Husada Indonesia.

Keberhasilan peneliti dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dorongan dan bantuan dari berbagai pihak berupa arahan, bimbingan, nasihat dan motivasi serta dukungan baik secara materi maupun moril. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Dewi Laelatul Badriah, M.Kes., AIFO., selaku Ketua Yayasan Pendidikan Bhakti Husada Kuningan (YPBHK).
2. Bapak Dr. H. Abdal Rohim, S.Kp.,MH., selaku Rektor Universitas Bhakti Husada Indonesia (UBHI).
3. Ns. Heri Hermansyah, S.Kep.,M.KM selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia (UBHI).
4. Ns. Neneng Aria Nengsih, M.Kep, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Bhakti Husada Indonesia (UBHI).
5. Ns. Nur Wulan, M.Kep., selaku pembimbing I yang telah banyak menyediakan waktu untuk bimbingan, memberi motivasi, masukan serta arahan kepada peneliti demi kesempurnaan skripsi ini.
6. Ns. Anggi Ulfah Mawaddah, M.Kep selaku pembimbing II yang telah banyak menyediakan waktu untuk bimbingan, memberi motivasi, masukan serta arahan kepada peneliti demi kesempurnaan skripsi ini.

7. Ns. Yafi Sabila Rosyad, S.Kep., M.Kep., Ph.D, selaku Penguji I, yang telah memberikan waktu, perhatian, arahan, kritik, dan saran yang sangat berharga dalam proses penyelesaian skripsi ini
8. Ns. Nur Wulan, S.Kep., M.Kep, selaku Penguji II, atas kesediaan meluangkan waktu untuk menguji, memberikan koreksi, masukan, serta saran yang membangun.
9. Ns. Anggi Ulfah Mawaddah, S.Kep., M.Kep, selaku Penguji III, yang telah memberikan perhatian, kritik, saran, dan masukan selama proses ujian maupun penyempurnaan skripsi.
10. Seluruh staf dosen Program Studi S1 Keperawatan dan karyawan Universitas Bhakti Husada Indonesia yang telah memfasilitasi peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
11. Dengan penuh rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta, keluarga besar, serta kekasih hati saya yang senantiasa mencurahkan kasih sayang, doa dukungan, dan motivasi selama penulis menempuh pendidikan hingga proses penyusunan laporan penelitian ini.
12. Sahabat–sahabat yang selalu memberikan semangat dalam pembuatan skripsi ini.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat, khususnya bagi peneliti dan umumnya bagi pembaca.

Kuningan, 19 Agustus 2026

Peneliti,

Hilman Muhammad Firmansyah
NIM. CKR0220013

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.3.1 Tujuan Umum	9
1.3.2 Tujuan Khusus	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.4.2 Manfaat Praktis	10
1.5 Keaslian Penelitian	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	14
2.1 Kesehatan Jiwa	14
2.1.1 Definisi Kesehatan Jiwa.....	14
2.1.2 Kriteria Jiwa yang Sehat pada Remaja.....	15
2.1.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesehatan Jiwa	17
2.2 Kontrol Diri	20
2.2.1 Definisi Kontrol Diri.....	20

2.2.2 Aspek-Aspek Kontrol Diri	22
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri	24
2.3 Remaja.....	26
2.3.1 Definisi Remaja	26
2.3.2 Batasan Usia Remaja	28
2.3.3 Karakteristik Psikologis Remaja	29
2.3.4 Dinamika Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kesehatan Jiwa	31
2.4 Kerangka Teori.....	33
BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN	
HIPOTESIS	36
3.1 Kerangka Konsep	36
3.2 Definisi Operasional.....	37
3.3 Hipotesis.....	39
BAB IV METODE PENELITIAN	40
4.1 Jenis dan Desain Penelitian	40
4.1.1 Jenis Penelitian.....	40
4.1.2 Desain Penelitian.....	40
4.2 Variabel Penelitian	41
4.2.1 Variabel Independen (Bebas).....	41
4.2.2 Variabel Dependent (Terikat)	41
4.3 Populasi dan Sampel Penelitian	42
4.3.1 Populasi Penelitian.....	42
4.3.2 Sampel Penelitian.....	42
4.3.3 Teknik Pengambilan Sampel	43
4.4 Instrument Penelitian.....	45
4.4.1 Instrumen Kontrol Diri.....	45
4.4.2 Instrumen Kesehatan Jiwa	46
4.4.3 Kisi – Kisi Instrumen	46
4.5 Teknik Pengumpulan Data	49
4.5.1 Sifat dan Sumber Data	50
4.5.2 Teknik Pengumpulan Data.....	50
4.5.3 Diagram Alur Penelitian	52
4.6 Pengolahan dan Analisis Data	53

4.6.1 Teknik Pengolahan Data	53
4.6.2 Teknik Analisis Data.....	54
4.7 Etika Penelitian.....	56
4.8 Waktu dan Lokasi Penelitian.....	57
4.8.1 Lokasi Penelitian.....	57
4.8.2 Waktu Penelitian	57
4.9 Jadwal Penelitian	58
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	59
5.1 Hasil Penelitian.....	59
5.1.1 Gambaran Umum Tempat dan Objek Penelitian	59
5.1.2 Hasil Univariat	60
5.1.3 Hasil Bivariat	63
5.2 Pembahasan	64
5.2.1 Gambaran Kontrol Diri	64
5.2.2 Gambaran Kesehatan Jiwa	69
5.2.3 Gambaran Hubungan Kontrol Diri dengan Kesehatan Jiwa di SMKN 4 Kuningan.....	72
BAB VI KESIMPULAN.....	79
6.1 Kesimpulan.....	79
6.2 Saran	80
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN.....	88

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional	38
Tabel 4. 1 Perhitungan Sampel Penelitian	45
Tabel 4. 2 Kisi-Kisi Instrumen Variabel Independen	47
Tabel 4. 3 Kisi-Kisi Instrumen Variabel Dependen.....	47
Tabel 4. 4 Jadwal Kegiatan Penelitian	58
Tabel 5. 1 Gambaran Umum SMK Negeri 4 Kuningan.....	59
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	60
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Kontrol Diri	62
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Kesehatan Jiwa	63
Tabel 5. 5 Hubungan antara Kontrol Diri dengan Status Kesehatan Jiwa	63

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teoritis	35
Bagan 3.1 Kerangka Konsep.....	36
Bagan 4.1 Diagram Alur Penelitian	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian	89
Lampiran 2. Permohonan Izin Mencari Data.	90
Lampiran 3. Permohonan Izin Studi Pendahuluan.....	91
Lampiran 4. Balasan Permohonan Izin Mencari Data	92
Lampiran 5. Balasan Izin Studi Pendahuluan	94
Lampiran 6. Lembar Balasan Permohonan Izin Mencari Data.....	95
Lampiran 7. Lembar Permohonan Izin Studi Pendahuluan Di MA Wadi Sofia...	96
Lampiran 8. Lembar Permohonan Izin Studi Pendahuluan Di SMKN 4 Kuningan	97
Lampiran 9. Lembar Permohonan Izin Penelitian	98
Lampiran 10. Lembar Balasan Izin Penelitian	99
Lampiran 11. Lembar Penjelasan Penelitian dan Permohonan Menjadi Responden	100
Lampiran 12. Lembar Perstujuan Menjadi Responden.....	101
Lampiran 13. Kuesioner Penelitian.....	102
Lampiran 14. Lembar Etik Penelitian	105
Lampiran 15. Hasil Kuesioner Penelitian	106
Lampiran 16. Hasil Analisis Data	106
Lampiran 17. Lembar Bimbingan 1	109
Lampiran 18. Lembar Bimbingan 1	110
Lampiran 19. Lembar Bimbingan 2	111
Lampiran 20. Lembar Bimbingan	112
Lampiran 21. Lembar Dokumentasi	113
Lampiran 22. Daftar Riwayat Hidup.....	115