

LITTERING BEHAVIOR SEBAGAI MEDIATOR HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING DI KECAMATAN TERNATE SELATANSusti Safrudin^{1*}, Ika Suarsi²^{1, 2} Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Khairunusysfrdn@gmail.com¹, ikasuarsu@unkhair.ac.id²**Abstract**

Waste management issues in South Ternate District remain linked to littering behavior among some residents, a phenomenon suspected to be influenced by psychological factors—specifically, self-control. This study aimed to examine the relationship between self-control and subjective well-being, with littering behavior serving as a mediating variable. A quantitative approach utilizing a mediation regression model was employed, involving 468 respondents selected through purposive sampling. Data were collected using scales measuring self-control, subjective well-being, and littering behavior, and subsequently analyzed using Hayes' PROCESS Macro Model 4. The results indicate that self-control has a positive and significant effect on subjective well-being, and littering behavior also significantly affects subjective well-being; however, self-control was found to have no effect on littering behavior. Mediation analysis revealed that littering behavior does not mediate the relationship between self-control and subjective well-being.

Keywords: Self-control, Subjective Well-being, Littering Behavior, Mediator, South Ternate District

Abstrak

Permasalahan sampah di Kecamatan Ternate Selatan masih berkaitan dengan adanya *littering behavior* pada sebagian masyarakat yang diduga dipengaruhi oleh faktor psikologis, khususnya kontrol diri. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan kontrol diri dan *subjective well-being* dengan *littering behavior* sebagai variabel mediator. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan model regresi mediasi pada 468 responden yang dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala kontrol diri, *subjective well-being* dan *littering behavior*, kemudian dianalisis menggunakan PROCESS Macro Model 4 oleh Hayes. Hasil penelitian menunjukkan kontrol diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap *subjective well-being*, sedangkan *littering behavior* juga berpengaruh signifikan terhadap *subjective well-being*. Namun, kontrol diri tidak berpengaruh terhadap *littering behavior*. Uji mediasi menunjukkan *littering behavior* tidak memediasi hubungan antara kontrol diri dan *subjective well-being*.

Kata kunci: Kontrol Diri, Subjective Well-being, Littering Behavior, Mediator, Kecamatan Ternate Selatan.

Article History

Received: Juli 2026

Reviewed: Juli 2026

Published: Juli 2026

Plagiarism Checker No 77

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. Pendahuluan

Pertumbuhan penduduk dan perkembangan kawasan perkotaan di Indonesia telah memunculkan berbagai permasalahan lingkungan, salah satunya adalah peningkatan volume sampah. Sampah yang sebelumnya hanya dipandang sebagai sisa aktivitas manusia kini menjadi ancaman serius terhadap kebersihan lingkungan dan kesehatan masyarakat (Lingga et al., 2024). Indonesia bahkan menjadi suatu negara yang menyumbang sampah plastic paling tinggi di dunia sesudah Tiongkok. Sampah sendiri merupakan material sisa aktivitas manusia yang kehilangan nilai guna karena tidak dapat dimanfaatkan kembali (Mahyudin, 2014). Permasalahan ini semakin kompleks seiring meningkatnya pola konsumsi masyarakat dan penggunaan produk sekali pakai.

Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan (KLHK) mencatat bahwasanya di periode 2020 timbulan sampah nasional menyentuh 67,8 juta ton. Sementara itu, KLHK (2022) melaporkan bahwa Indonesia menciptakan sejumlah 175.000 ton sampah setiap harinya dengan total tahunan menyentuh lebih dari 50 juta ton. Lima provinsi dengan volume sampah terbesar meliputi Jawa Tengah, DKI Jakarta, Jawa Timur, Jawa Barat dan Riau. Besarnya jumlah sampah tersebut menunjukkan bahwa pengelolaan sampah telah menjadi isu strategis nasional yang membutuhkan keterlibatan pemerintah dan masyarakat, terutama dalam mengurangi sampah dari sumbernya.

Permasalahan serupa juga terjadi di Kota Ternate, Provinsi Maluku Utara. Sebagai kota kepulauan yang mengalami perkembangan penduduk dan aktivitas ekonomi, Ternate menemukan kendala yang besar untuk mengelola sampah. Merujuk pada data Badan Pusat Statistik Kota Ternate (2021), Kecamatan Ternate Selatan merupakan sebuah wilayah dengan volume sampah terbesar di Kota Ternate. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh tingginya kepadatan penduduk dan aktivitas sosial ekonomi masyarakat. Data Badan Perencanaan Pembangunan, Penelitian dan Pengembangan Daerah Kota Ternate (2023) menunjukkan bahwa produksi sampah Kota Ternate mencapai 80-90 ton per hari dan meningkat hingga 140 ton pada bulan Ramadan. Bahkan, pada Ramadan 2025, Dinas Lingkungan Hidup (DLH) Kota Ternate mencatat peningkatan sampah hingga sekitar 200 ton per hari akibat meningkatnya aktivitas masyarakat.

Selain tingginya volume sampah, permasalahan utama yang muncul adalah masih adanya perilaku membuang sampah sembarangan atau *littering behavior*. Berdasarkan laporan DLH Kota Ternate (2025), masyarakat masih ditemukan membuang sampah di jalan, selokan dan wilayah pesisir. Hasil wawancara dengan Kepala Bidang Persampahan dan Limbah Bahan Berbahaya dan Beracun DLH Kota Ternate pada 17 September 2025 juga menunjukkan bahwa berbagai program seperti penyediaan tempat sampah, sosialisasi dan pembagian pamflet belum sepenuhnya efektif karena rendahnya kesadaran masyarakat. *Littering behavior* tidak hanya menyebabkan penurunan kualitas lingkungan, tetapi juga berdampak terhadap kenyamanan, kesehatan, serta kualitas hidup masyarakat.

Kondisi lingkungan memiliki keterkaitan dengan kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) seseorang. Berdasarkan pendapat Seligman (2002), *subjective well-being* bukan sekedar berhubungan pada kebahagiaan, melainkan juga keterampilan seseorang untuk membangun hubungan positif, menemukan makna hidup dan mencapai kepuasan terhadap kehidupannya. Ruggeri et al. (2020) menjelaskan bahwa *subjective well-being* adalah indikator kesejahteraan

yang berhubungan pada kesehatan mental positif, melingkupi rasa puas dalam kehidupan dan pengalaman emosi negative serta positif. Febriana et al. (2025) juga menyatakan bahwa *subjective well-being* menggambarkan bagaimana individu menilai kualitas hidupnya secara subjektif.

Suatu aspek psikologi yang berkaitan pada *subjective well-being* yaitu kontrol diri. Werner dan Ford (2021) menegaskan bahwasanya kontrol diri adalah keterampilan seseorang untuk melakukan pengelolaan konflik diantara dorongan impulsif jangka Panjang dan pendek. Goschke dan Job (2023) menyampaikan bahwasanya kontrol diri berhubungan pada keterampilan melakukan pengendalian emosi dan motivasi internal agar dapat menciptakan perilaku yang lebih adaptif. Riset Fadhillah (2021), Agustin & Nirwana (2021) dan Ruwida (2022) menegaskan bahwa kontrol diri berkorelasi pada *subjective well-being* secara positif. Seseorang yang memiliki kontrol diri tinggi dalam mengelola tindakan, beradaptasi dengan lingkungan dan berpikir positif.

Dalam konteks *littering behavior*, rendahnya kontrol diri dapat menyebabkan individu lebih mudah mengikuti dorongan sesaat tanpa mempertimbangkan dampaknya terhadap lingkungan. Zhao et al. (2021) menjelaskan bahwasanya seseorang yang memiliki kontrol diri minim umumnya lebih mudah melaksanakan perilaku membuang sampah sembarangan karena kurang mampu menahan dorongan untuk mencari tempat sampah. Schultz et al. (2013) menyebutkan bahwa *littering behavior* dipengaruhi oleh faktor individu maupun lingkungan, seperti ketersediaan fasilitas sampah dan kondisi lingkungan sekitar.

Penelitian sebelumnya mengenai *littering behavior* lebih banyak menyoroti faktor struktural dan sosial. Fatah dan Hidayat (2024) menemukan bahwa perilaku membuang sampah sembarangan di Pangkalpinang dipengaruhi oleh rendahnya kesadaran masyarakat, keterbatasan fasilitas, serta lemahnya pengawasan pemerintah. Sarifa et al. (2025) menunjukkan bahwa *littering behavior* di Kecamatan Percut Sei Tuan berkaitan dengan rendahnya literasi lingkungan, minimnya fasilitas dan lemahnya penerapan aturan. Sementara itu, Muhammad et al. (2025) di Kota Ternate menemukan bahwa rendahnya pemilahan dan pengolahan sampah dipengaruhi oleh kurangnya sosialisasi, fasilitas, serta kesadaran masyarakat.

Berdasarkan penelitian terdahulu tersebut, masih terdapat kesenjangan penelitian karena sebagian besar kajian hanya membahas *littering behavior* dari aspek sosial, fasilitas dan kebijakan lingkungan. Penelitian yang menghubungkan perilaku tersebut dengan faktor psikologis, khususnya kontrol diri dan *subjective well-being*, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengintegrasikan kontrol diri, *littering behavior* dan *subjective well-being* dalam satu model analisis melalui pengujian peran *littering behavior* sebagai mediator.

Dengan demikian, riset ini memiliki tujuan mengidentifikasi korelasi diantara kontrol diri serta *subjective well-being* yang dimediasi dengan *littering behavior* pada masyarakat Kecamatan Ternate Selatan. Riset ini diharapkan mampu berkontribusi secara teoritis dalam mengembangkan kajian psikologi lingkungan dan menjadi landasan dalam perancangan strategi perancangan strategi penambahan kesadaran serta tindakan pro-lingkungan masyarakat.

2. Tinjauan Pustaka

2.1 Subjective Well-Being

Diener (1984) menjelaskan bahwa *subjective well-being* merupakan penilaian individu terhadap kebahagiaan dan kualitas hidup berdasarkan pengalaman, perasaan dan pikirannya sendiri. Konsep ini terdiri atas tiga aspek utama, yaitu afek positif, afek negatif dan kepuasan hidup. Afek positif berkaitan dengan frekuensi munculnya emosi menyenangkan seperti kebahagiaan, antusiasme dan rasa syukur. Afek negatif menggambarkan pengalaman emosi tidak menyenangkan seperti kesedihan, kecemasan dan kemarahan. Sementara itu, kepuasan hidup merupakan evaluasi kognitif individu terhadap kualitas hidupnya berdasarkan kesesuaian antara kehidupan yang dijalani dengan tujuan, standar dan harapan pribadi.

Seligman (2002) menjelaskan bahwa *subjective well-being* tidak hanya berkaitan dengan kebahagiaan atau dominasi emosi positif, tetapi juga mencakup kemampuan individu dalam menjalani kehidupan secara optimal, membangun hubungan yang sehat, menemukan makna, serta terlibat dalam aktivitas yang memberikan rasa pencapaian. Berdasarkan kedua teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* tidak hanya menggambarkan perasaan bahagia, tetapi juga bagaimana individu menilai kehidupannya secara positif dan mampu berkembang secara psikologis. Dalam penelitian ini, konsep *subjective well-being* mengacu pada teori Diener (1984) karena memiliki komponen yang lebih spesifik dalam mengukur kesejahteraan subjektif melalui aspek afek positif, afek negatif dan kepuasan hidup.

Menurut Diener (1984), *subjective well-being* terdiri atas tiga aspek utama, yaitu:

- 1) Afek Positif (*Positive Affect*). Afek positif merupakan pengalaman individu terhadap emosi menyenangkan dalam kehidupan sehari-hari, seperti kebahagiaan, semangat, cinta, kepuasan dan rasa syukur. Individu yang sering mengalami emosi positif cenderung memiliki tingkat *subjective well-being* yang lebih tinggi.
- 2) Afek Negatif (*Negative Affect*). Afek negatif menggambarkan pengalaman emosi yang tidak menyenangkan, seperti kesedihan, kemarahan, ketakutan, kecemasan, kekecewaan dan frustrasi. Menurut Diener (1984), afek negatif merupakan bagian alami dari kehidupan manusia, tetapi tingkat afek negatif yang tinggi dapat menunjukkan rendahnya kesejahteraan subjektif.
- 3) Kepuasan Hidup (*Life Satisfaction*). Kepuasan hidup merupakan evaluasi kognitif individu terhadap kualitas kehidupannya secara keseluruhan. Penilaian tersebut didasarkan pada sejauh mana kehidupan yang dijalani sesuai dengan tujuan, harapan dan standar pribadi yang dimiliki.

Diener (1984) menjelaskan bahwa terdapat dua faktor utama yang memengaruhi *subjective well-being*, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

- 1) Faktor Internal. Faktor internal berkaitan dengan kondisi psikologis individu, seperti kepribadian, optimisme, kemampuan mengelola emosi dan kestabilan emosi. Individu yang memiliki sikap optimis, mampu melihat sisi positif dalam kehidupan, serta lebih sering mengalami emosi positif cenderung memiliki tingkat *subjective well-being* yang lebih tinggi dibandingkan individu yang mudah mengalami kecemasan atau emosi negatif.
- 2) Faktor Eksternal. Faktor eksternal berasal dari lingkungan individu, seperti hubungan sosial, dukungan dari orang lain, pekerjaan, kondisi ekonomi dan pengalaman hidup.

Hubungan sosial yang positif, lingkungan yang mendukung, serta kondisi kehidupan yang stabil dapat meningkatkan evaluasi individu terhadap kehidupannya dan berkontribusi terhadap tingginya *subjective well-being*.

Dengan demikian, *subjective well-being* dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengelola emosi, menilai kehidupannya, serta menghadapi berbagai kondisi yang dialami. Salah satu kemampuan psikologis yang berperan dalam proses tersebut adalah kontrol diri. Kontrol diri membantu individu mengatur dorongan, mengelola emosi, serta mengambil keputusan secara lebih rasional sehingga dapat mendukung terbentuknya kesejahteraan subjektif yang lebih baik.

2.2 Kontrol Diri

Averill (1973) menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur diri ketika menghadapi situasi atau rangsangan eksternal serta memilih tindakan yang dianggap tepat. Kontrol diri memungkinkan seseorang mengendalikan respons, menentukan pilihan dan memengaruhi hasil dari suatu tindakan. Averill (1973) membagi kontrol diri menjadi tiga aspek utama, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol pengambilan keputusan. Individu dengan kontrol diri yang tinggi mampu menahan dorongan sesaat dan mempertimbangkan konsekuensi dari perilakunya, termasuk dalam menghindari tindakan yang tidak sesuai dengan norma seperti membuang sampah sembarangan.

Mahoney dan Thoresen (1974) menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan proses individu dalam mengatur dan mengarahkan perilakunya, terutama ketika menghadapi situasi yang membutuhkan pengendalian impuls. Kontrol diri tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menahan diri, tetapi juga mencakup usaha individu dalam mengelola proses internal untuk menghasilkan perilaku yang sesuai dengan tujuan dan norma sosial. Berdasarkan kedua teori tersebut, kontrol diri dapat dipahami sebagai kemampuan individu dalam mengelola pikiran, emosi dan tindakan secara sadar sehingga mampu mengambil keputusan yang tepat dan bertanggung jawab.

Dalam penelitian ini, teori Averill (1973) digunakan sebagai landasan utama karena membagi kontrol diri ke dalam aspek-aspek yang jelas dan dapat diukur, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol pengambilan keputusan. Menurut Averill (1973), kontrol diri terdiri atas tiga aspek utama, yaitu:

- 1) Kontrol Perilaku (*Behavioral Control*). Kontrol perilaku merupakan kemampuan individu dalam mengatur dan mengendalikan tindakan secara langsung ketika menghadapi suatu situasi. Individu dengan kontrol perilaku yang baik mampu menghentikan atau mengubah perilaku tertentu agar sesuai dengan kondisi dan tujuan yang diinginkan.
- 2) Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*). Kontrol kognitif adalah kemampuan individu dalam mengatur cara berpikir dan menafsirkan suatu situasi agar tidak memunculkan respons negatif. Melalui kontrol kognitif, individu mampu mengelola pikiran, mengubah sudut pandang, serta mempertimbangkan suatu keadaan secara lebih rasional sebelum bertindak.
- 3) Kontrol Pengambilan Keputusan (*Decisional Control*). Kontrol pengambilan keputusan merupakan kemampuan individu dalam memilih tindakan yang tepat dari berbagai

alternatif yang tersedia. Individu mampu mempertimbangkan konsekuensi dari setiap pilihan serta menentukan perilaku yang sesuai dengan nilai, tujuan dan norma sosial.

Berdasarkan ketiga aspek tersebut, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri mencakup kemampuan individu dalam mengatur perilaku, mengelola pikiran, serta menentukan keputusan secara sadar. Ketiga aspek ini saling berkaitan dalam membantu individu mengendalikan dorongan, emosi dan tindakan agar sesuai dengan tujuan serta aturan yang berlaku (Averill, 1973). Averill (1973) menjelaskan bahwa kontrol diri dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

- 1) Faktor Internal. Faktor internal berasal dari dalam diri individu yang memengaruhi kemampuan dalam mengendalikan perilaku. Faktor ini meliputi kesadaran diri, kecerdasan dan kematangan emosional. Kesadaran diri membantu individu mengenali dorongan serta mempertimbangkan dampak sebelum bertindak. Kecerdasan mendukung kemampuan berpikir rasional dalam menilai situasi dan menentukan tindakan yang tepat. Sementara itu, kematangan emosional membantu individu mengendalikan reaksi spontan serta mengelola emosi negatif sehingga mampu merespons situasi secara lebih terkendali.
- 2) Faktor Eksternal. Faktor eksternal berasal dari lingkungan sosial yang memengaruhi pembentukan kontrol diri melalui aturan, dukungan dan pengaruh orang lain. Lingkungan yang memiliki aturan dan batasan dapat membantu individu memahami konsekuensi dari perilakunya. Selain itu, keluarga, teman dan masyarakat juga berperan melalui pemberian contoh serta umpan balik terhadap perilaku individu. Kesempatan untuk memilih dan bertanggung jawab terhadap keputusan juga dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengatur perilakunya.

Dengan demikian, kontrol diri merupakan kemampuan psikologis yang terbentuk melalui interaksi antara faktor internal dan eksternal. Kemampuan ini berperan penting dalam membantu individu mengendalikan pikiran, emosi, serta perilaku sehingga dapat bertindak secara adaptif dan sesuai dengan norma sosial (Averill, 1973).

2.3 Littering Behavior

Forbes (2009) menjelaskan bahwa litter merupakan limbah padat yang berada di tempat yang tidak semestinya (*misplaced solid waste*), seperti bungkus makanan, botol minuman, kantong plastik dan berbagai jenis sampah lainnya yang ditemukan di area publik. Perilaku membuang sampah sembarangan (*littering behavior*) dapat dibedakan menjadi dua bentuk, yaitu negligent littering, yaitu membuang sampah akibat kelalaian dan deliberate littering, yaitu membuang sampah secara sengaja (Beck, 2007).

Karimi dan Faghri (2022) mendefinisikan *littering behavior* sebagai perilaku individu yang membuang, meninggalkan, atau meletakkan sampah di tempat yang tidak semestinya, baik secara sengaja maupun tidak sengaja, sehingga memberikan dampak negatif terhadap lingkungan. Perilaku ini tidak hanya berkaitan dengan tindakan fisik membuang sampah, tetapi juga dipengaruhi oleh kesadaran individu dan norma sosial yang berlaku di lingkungan sekitar.

Sibley dan Liu (2003) menjelaskan bahwa *littering behavior* dapat dibedakan menjadi dua bentuk, yaitu aktif dan pasif. Perilaku aktif terjadi ketika individu secara langsung membuang sampah ke lingkungan, seperti menjatuhkan bungkus makanan atau puntung rokok tanpa mencari tempat sampah. Sementara itu, perilaku pasif terjadi ketika individu meninggalkan sampah di tempat yang sebelumnya digunakan, seperti meja atau bangku umum, tanpa membawanya kembali. Perilaku pasif cenderung lebih sulit dikenali dan diubah karena terjadi secara tersembunyi. Selain itu, Sibley dan Liu (2003) juga menjelaskan adanya perilaku tidak membuang sampah, yaitu ketika individu tetap menyimpan sampah hingga menemukan tempat pembuangan yang sesuai.

Karimi dan Faghri (2022) membagi *littering behavior* menjadi tiga aspek utama, yaitu:

- 1) Tindakan Pro-Lingkungan (*Pro-environmental Action*). Aspek ini menggambarkan perilaku nyata individu dalam menjaga kebersihan lingkungan, seperti membuang sampah pada tempatnya, tidak meninggalkan sampah di ruang publik, serta berupaya mencegah terjadinya pencemaran lingkungan.
- 2) Kesadaran Lingkungan di Ruang Publik (*Environmental Awareness in Public Settings*). Aspek ini berkaitan dengan pemahaman individu mengenai pentingnya menjaga kebersihan lingkungan umum. Kesadaran tersebut menunjukkan bahwa individu memahami dampak negatif dari perilaku membuang sampah sembarangan terhadap lingkungan dan masyarakat sekitar.
- 3) Pengaruh Norma Sosial (*Social Influence/Norm-Related Behavior*). Aspek ini menunjukkan bahwa perilaku membuang sampah dipengaruhi oleh aturan, harapan sosial dan kondisi lingkungan sekitar. Individu cenderung menyesuaikan perilakunya dengan norma yang berlaku dalam masyarakat.

Karimi dan Faghri (2022) menjelaskan bahwa *littering behavior* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

- 1) Faktor Personal. Faktor personal berkaitan dengan kondisi individu, seperti kesadaran lingkungan, sikap terhadap kebersihan dan rasa tanggung jawab dalam menjaga lingkungan.
- 2) Faktor Sosial. Faktor sosial mencakup norma subjektif, pengaruh lingkungan sekitar, serta tekanan sosial yang dapat membentuk perilaku individu dalam membuang sampah.
- 3) Faktor Kontrol Perilaku. Faktor kontrol perilaku berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengendalikan tindakan dan dorongan tertentu agar tidak melakukan perilaku membuang sampah sembarangan.

Dengan demikian, *littering behavior* dipengaruhi oleh interaksi antara faktor individu, sosial dan kemampuan kontrol diri. Perilaku ini tidak hanya bergantung pada ketersediaan fasilitas lingkungan, tetapi juga pada kesadaran, tanggung jawab, serta kemampuan individu dalam mengatur perilakunya sesuai dengan norma lingkungan. Oleh karena itu, fenomena *littering behavior* perlu dikaji dalam konteks wilayah tertentu karena setiap daerah memiliki karakteristik sosial dan lingkungan yang berbeda, termasuk Kecamatan Ternate Selatan yang memiliki kondisi masyarakat dan lingkungan yang beragam.

2.4 Kecamatan Ternate Selatan

Ternate Selatan merupakan salah satu kecamatan dengan populasi terbesar dan terpadat di Kota Ternate, Provinsi Maluku Utara. Wilayah ini terletak di bagian selatan Pulau Ternate dan menjadi pusat berbagai aktivitas masyarakat, seperti permukiman, perdagangan, pendidikan dan pelayanan publik. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2021, jumlah penduduk Kecamatan Ternate Selatan mencapai 74.329 jiwa, yang menunjukkan tingginya aktivitas sosial dan penggunaan lahan untuk berbagai kebutuhan. Perkembangan permukiman yang pesat, kepadatan penduduk, serta aktivitas ekonomi yang tinggi menjadikan wilayah ini memiliki dinamika sosial dan lingkungan yang kompleks. Namun, kondisi tersebut juga menimbulkan tantangan dalam pengelolaan lingkungan, khususnya permasalahan sampah. Berdasarkan data Dinas Lingkungan Hidup (DLH) Kota Ternate (2025), Kecamatan Ternate Selatan termasuk salah satu wilayah dengan volume sampah yang tinggi. Selain itu, hasil wawancara menunjukkan masih ditemukan perilaku membuang sampah sembarangan di jalan, selokan dan area publik lainnya. Oleh karena itu, Kecamatan Ternate Selatan dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki karakteristik lingkungan dan masyarakat yang relevan dengan kajian mengenai *littering behavior*.

2.5 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan positif dengan *subjective well-being*. Agustin dan Nirwana (2021) menemukan bahwa individu, khususnya remaja, yang memiliki kontrol diri tinggi cenderung menunjukkan tingkat *subjective well-being* yang lebih baik. Hal tersebut terjadi karena kemampuan mengendalikan diri membantu individu dalam berpikir lebih positif, beradaptasi terhadap berbagai situasi, serta mempertahankan sikap optimis dalam menghadapi permasalahan. Sejalan dengan penelitian tersebut, Ruwaida (2022) juga menunjukkan bahwa peningkatan kontrol diri berkaitan dengan meningkatnya *subjective well-being*, karena individu yang mampu mengatur pikiran, emosi dan perilaku akan lebih mudah mencapai kepuasan hidup. Selain itu, Goschke dan Job (2023) menjelaskan bahwa kontrol diri berperan dalam mengendalikan emosi serta dorongan internal sehingga individu mampu menghasilkan perilaku yang lebih adaptif dalam kehidupan sehari-hari.

Meskipun penelitian sebelumnya telah banyak membahas hubungan langsung antara kontrol diri dan *subjective well-being*, kajian yang menghubungkan aspek psikologis tersebut dengan perilaku lingkungan masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian mengenai *littering behavior* lebih berfokus pada faktor eksternal, seperti ketersediaan fasilitas, norma sosial, literasi lingkungan, serta peran pemerintah dalam pengelolaan sampah (Fatah & Hidayat, 2024; Sarifa et al., 2025). Sementara itu, penelitian yang mengkaji bagaimana faktor internal individu, khususnya kontrol diri, berperan dalam membentuk perilaku membuang sampah sembarangan dan kaitannya dengan kesejahteraan subjektif masih belum banyak ditemukan. Padahal, kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan dan mempertimbangkan konsekuensi tindakan dapat memengaruhi keputusan untuk melakukan perilaku yang sesuai atau bertentangan dengan norma lingkungan.

Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada integrasi variabel psikologis, yaitu kontrol diri dan *subjective well-being*, dengan perilaku lingkungan berupa *littering behavior* dalam satu model analisis. Penelitian ini tidak hanya mengkaji *littering behavior* sebagai fenomena sosial atau permasalahan kebijakan publik, tetapi juga menempatkannya dalam perspektif psikologi dengan menguji peran kontrol diri dan *littering behavior* sebagai variabel mediator

dalam hubungan dengan *subjective well-being*. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru melalui perluasan kajian *littering behavior* yang sebelumnya lebih banyak berfokus pada aspek struktural dan edukatif menjadi pendekatan psikologis yang lebih komprehensif.

3. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksplanatori (*explanatory research*) yang bertujuan untuk menjelaskan hubungan antarvariabel serta menguji mekanisme pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen melalui variabel mediator (Sugiyono, 2023). Variabel dalam penelitian ini terdiri atas kontrol diri sebagai variabel independen (X), *subjective well-being* sebagai variabel dependen (Y) dan *littering behavior* sebagai variabel mediator (M). Penelitian ini menggunakan metode survei dengan instrumen berupa kuesioner untuk memperoleh data mengenai kondisi psikologis dan perilaku responden terkait ketiga variabel penelitian.

Penelitian dilaksanakan di Kecamatan Ternate Selatan, Kota Ternate, pada Desember 2025 hingga Mei 2026. Populasi penelitian adalah seluruh masyarakat Kecamatan Ternate Selatan yang berjumlah 74.329 jiwa berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS, 2021). Teknik pengambilan sampel menggunakan non-probability sampling dengan metode purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi, yaitu masyarakat yang berdomisili di Kecamatan Ternate Selatan, berusia 17-65 tahun, mampu memahami kuesioner dan bersedia menjadi responden. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh sebanyak 398 responden.

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner secara daring menggunakan Google Form dan secara langsung (offline). Instrumen penelitian disusun berdasarkan indikator teori yang relevan untuk mengukur kontrol diri, *subjective well-being* dan *littering behavior*. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan SPSS melalui beberapa tahapan, yaitu analisis deskriptif, uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas, linearitas, multikolinearitas dan heteroskedastisitas (Ghozali, 2018; 2023).

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi mediasi dengan bantuan PROCESS Macro Model 4 by Hayes. Analisis ini digunakan untuk mengetahui pengaruh langsung kontrol diri terhadap *subjective well-being*, pengaruh kontrol diri terhadap *littering behavior*, pengaruh *littering behavior* terhadap *subjective well-being*, serta peran *littering behavior* sebagai mediator dalam hubungan antara kontrol diri dan *subjective well-being*. Efek mediasi diuji menggunakan teknik *bootstrapping*, dengan kriteria signifikansi berdasarkan nilai BootLLCI dan BootULCI yang tidak melewati angka nol (Hayes). Seluruh proses penelitian dilakukan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, yaitu menjaga kerahasiaan identitas responden, memperoleh partisipasi secara sukarela, serta menggunakan data hanya untuk kepentingan akademik.

4. Hasil dan Pembahasan

4.1 Gambaran Responden Penelitian

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia dan jenis kelamin masyarakat Kecamatan Ternate Selatan yang telah memenuhi kriteria penelitian, dengan pengelompokan usia berdasarkan teori tugas perkembangan Havighurst (1972) untuk memberikan gambaran mengenai profil dan tahap perkembangan responden.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (N)	Persentase
Usia	Remaja (17-18 Tahun)	16	3,4%
	Dewasa Awal (19-30 Tahun)	256	54,7%
	Dewasa Madya (31-56 Tahun)	196	41,9%
Total Usia		468	100%
Jenis Kelamin	Laki-laki	195	41,7%
	Perempuan	273	58,3%
Total Jenis Kelamin		468	100%

Sumber: Data Diolah, 2026

Berdasarkan Tabel 5.2, karakteristik responden berdasarkan usia yang mengacu pada teori perkembangan Havighurst (1972) menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori dewasa awal (19-30 tahun), yaitu sebanyak 256 responden (54,7%). Selanjutnya, kategori dewasa madya (31-56 tahun) sebanyak 196 responden (41,9%), sedangkan kategori remaja (17-18 tahun) sebanyak 16 responden (3,4%). Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 273 responden (58,3%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 195 responden (41,7%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden penelitian merupakan masyarakat Kecamatan Ternate Selatan yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal dan didominasi oleh responden perempuan.

4.2 Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk memastikan instrumen penelitian mampu mengukur variabel secara tepat dengan membandingkan nilai r hitung dan r tabel pada taraf signifikansi 5%, di mana item dinyatakan valid apabila nilai r hitung $\geq r$ tabel (0,308) berdasarkan uji coba terhadap 41 responden (Sugiyono, 2023).

Tabel 2. Blueprint Hasil Uji Validitas Alat Ukur Penelitian

Variabel	Aspek	Favorable (Fav)	Unfavorable (Unfav)	Jumlah Item Valid	Item Gugur	Total Item Digunakan
Kontrol Diri	Kontrol Perilaku	-	-	-	7, 9, 11, 14	16
	Kontrol Kognitif	-	-	-		
	Kontrol Keputusan	-	-	-		
Subjective Well-Being	Afek Positif	7, 11, 13	8*, 12, 14	5	8	14
	Afek Negatif	1, 19, 3*	2, 20*, 4	4	3, 20	
	Kepuasan Hidup	5*, 17, 15, 16*	6, 18, 9*, 10	7	5, 9, 16	
Littering Behavior	Tindakan Pro-Lingkungan	-	-	-	10	15

	Kesadaran Lingkungan di Ruang Publik	-	-	-		
	Pengaruh Norma Sosial	-	-	-		

Catatan: Tanda (*) menunjukkan item yang gugur karena tidak memenuhi kriteria validitas.

Sumber: Data Diolah, 2026

Berdasarkan hasil uji validitas menggunakan teknik korelasi item-total dengan bantuan Microsoft Excel, diketahui bahwa pada skala kontrol diri terdapat 20 item yang diuji dengan 4 item dinyatakan tidak valid, yaitu item nomor 7, 9, 11 dan 14, sehingga diperoleh 16 item valid yang digunakan dalam penelitian. Pada skala *subjective well-being*, dari 20 item yang diuji terdapat 6 item gugur, yaitu item nomor 3, 5, 8, 9, 16 dan 20, sehingga tersisa 14 item valid. Sementara itu, pada skala *littering behavior* dari 16 item yang diuji terdapat 1 item yang tidak valid, yaitu item nomor 10, sehingga digunakan 15 item valid dalam penelitian. Secara keseluruhan, item-item yang memenuhi kriteria validitas dinyatakan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

4.3 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi dan kestabilan instrumen penelitian dalam menghasilkan data yang dapat dipercaya, dengan instrumen dinyatakan reliabel apabila mampu memberikan hasil pengukuran yang konsisten (Sugiyono, 2023; Azwar, 2019).

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Skala Penelitian

Variabel	Cronbach's Alpha	N of Items	Keterangan
Kontrol Diri	0,762	16	Reliabel
<i>Subjective Well-Being</i>	0,755	14	Reliabel
<i>Littering Behavior</i>	0,701	15	Reliabel

Sumber: Data Diolah, 2026

Berdasarkan hasil uji reliabilitas menggunakan program SPSS, diketahui bahwa seluruh skala penelitian memiliki nilai Cronbach's Alpha $> 0,70$, yaitu skala kontrol diri sebesar 0,762, skala *subjective well-being* sebesar 0,755 dan skala *littering behavior* sebesar 0,701. Dengan demikian, ketiga instrumen penelitian dinyatakan reliabel dan layak digunakan sebagai alat ukur. Nilai Cronbach's Alpha tersebut menunjukkan bahwa setiap item dalam masing-masing skala memiliki konsistensi internal yang baik dalam mengukur variabel penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan mampu menghasilkan data yang konsisten dan dapat dipercaya untuk mengukur kontrol diri, *subjective well-being*, serta *littering behavior* pada responden penelitian.

4.4 Uji Prasyarat Analisis

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji One-Sample Kolmogorov-Smirnov dengan kriteria data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (p-value) $> 0,05$.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Variabel	N	Statistik K-S	Sig. (2-Tailed)	Keterangan
Kontrol Diri	468	0,040	0,071	Normal
<i>Subjective Well-Being</i>	468	0,040	0,069	Normal
<i>Littering Behavior</i>	468	0,037	0,167	Normal

Sumber: Data Diolah, 2026

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov, seluruh variabel penelitian memiliki nilai signifikansi (Sig. 2-Tailed) > 0,05, yaitu kontrol diri sebesar 0,071, *subjective well-being* sebesar 0,069 dan *littering behavior* sebesar 0,167. Dengan demikian, ketiga variabel tersebut dinyatakan berdistribusi normal dan memenuhi asumsi untuk dilakukan analisis statistik parametrik.

2. Uji Linearitas

Pengujian linearitas dilaksanakan agar dapat mengidentifikasi keberadaan hubungan linear pada setiap variabel penelitian yang menjadi sebuah syarat dalam analisis regresi melalui kriteria hubungan disebut linear jika skor signifikansinya melampaui 0,05.

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas Antar Variabel Penelitian

Variabel	Deviation from Linearity (Sig.)	Kriteria	Kesimpulan
Kontrol Diri dengan <i>Subjective Well-Being</i>	0,818	Sig > 0,05	Linear
<i>Littering Behavior</i> dengan <i>Subjective Well-Being</i>	0,510	Sig > 0,05	Linear
Kontrol Diri dengan <i>Littering Behavior</i>	0,801	Sig > 0,05	Linear

Sumber: Data Diolah, 2026

Berdasarkan hasil uji linearitas, seluruh hubungan antarvariabel penelitian memiliki nilai signifikansi pada Deviation from Linearity lebih besar dari 0,05, yaitu hubungan kontrol diri dengan *subjective well-being* sebesar 0,818, *littering behavior* dengan *subjective well-being* sebesar 0,510, serta kontrol diri dengan *littering behavior* sebesar 0,801. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seluruh variabel memiliki hubungan yang linear dan memenuhi asumsi linearitas untuk dilakukan analisis regresi.

3. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dapat dilihat dari nilai Variance Inflation Factor (VIF) < 10.00 dan nilai Tolerance > 0.10, sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Multikolinearitas

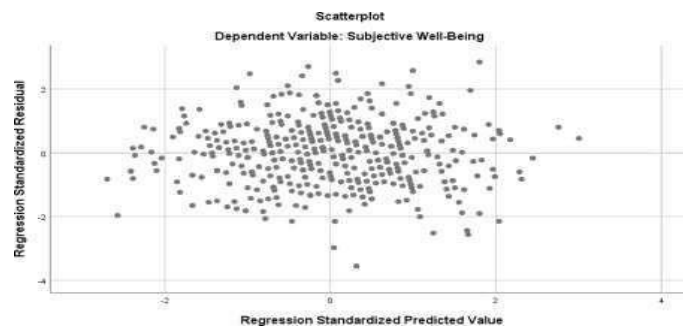
Variabel	Tolerance	VIF	Kesimpulan
Kontrol Diri	0,999	1,001	Tidak terjadi multikolinearitas
<i>Littering Behavior</i>	0,999	1,001	Tidak terjadi multikolinearitas

Sumber: Data Diolah, 2026

Merujuk pada output pengujian multikolinearitas, seluruh variable penelitian mempunyai skor VIF kurang dari 10 dan Tolerance melampaui 0,10, sehingga diambil kesimpulan bahwasanya pemodelan regresi tak mengalami permasalahan multikolinearitas.

4. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan dengan melihat pola sebaran residual terhadap nilai prediksi Y, di mana pola tertentu menunjukkan adanya gejala heteroskedastisitas. Berikut adalah hasil uji heteroskedastisitas penelitian ini:



Gambar 1. Hasil Uji Heteroskedastisitas
Sumber: Data Diolah, 2026

Merujuk pada output scatterplot, seluruh titik residual melakukan penyebaran acak di bawah dan atas sumbu Y tanpa menciptakan pola khusus, sehingga diambil kesimpulan bahwasanya pemodelan regresi tak mengalami gejala heteroskedastisitas.

4.5 Analisis Deskriptif

Menurut Ghozali (2023), analisis deskriptif dilakukan untuk menampilkan informasi dasar dari data melalui beberapa ukuran statistik seperti *mean* (rata-rata), standar deviasi, nilai minimum, nilai maksimum dan jumlah responden (N).

Tabel 7. Hasil Uji Deskriptif

Variabel	N	Min	Maks	Mean	STD
Kontrol Diri	468	37	62	49,83	4,003
<i>Subjective well-being</i>	468	34	59	44,95	4,033
<i>Littering behavior</i>	468	14	70	40,75	9,641

Sumber: Data Diolah, 2026

Berdasarkan Hasil analisis deskriptif diketahui bahwa variabel kontrol diri memiliki nilai minimum sebesar 37 dan maksimum sebesar 62 dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 49,83 dan standar deviasi sebesar 4,003. Variabel *Littering behavior* memiliki nilai minimum sebesar 34 dan maksimum sebesar 59 dengan nilai rata-rata sebesar 44,95 dan standar deviasi sebesar 4,033. Sementara itu, variabel *subjective well-being* memiliki nilai minimum sebesar 14 dan maksimum sebesar 70 dengan nilai rata-rata sebesar 40,75 serta standar deviasi sebesar 9,641.

Tabel 8. Hasil Uji Kategorisasi Variabel Penelitian

Variabel	Kategori	Norma	Frekuensi	Persentase
Kontrol Diri	Rendah	-	66	14,1%

	Sedang	-	341	72,9%
	Tinggi	-	61	13,0%
	Total		468	100%
Subjective Well-Being	Rendah	34-42	120	25,6%
	Sedang	43-51	325	69,4%
	Tinggi	52-59	23	4,9%
	Total		468	100%
Littering Behavior	Rendah	14-32	92	19,7%
	Sedang	33-51	311	66,5%
	Tinggi	52-70	65	13,9%
	Total		468	100%

Sumber: Data Diolah, 2026

Berdasarkan hasil uji kategorisasi, diketahui bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang pada seluruh variabel penelitian. Variabel kontrol diri didominasi kategori sedang sebanyak 341 responden (72,9%), *subjective well-being* sebanyak 325 responden (69,4%) dan *littering behavior* sebanyak 311 responden (66,5%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri, *subjective well-being* dan *littering behavior* masyarakat Kecamatan Ternate Selatan secara umum berada pada kategori sedang.

4.6 Uji Hipotesis

A. Regresi Mediasi by Hayes

Pada penelitian ini, uji hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi mediasi menggunakan Procces Macro Model 4 by Hayes. Uji mediasi pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tujuan-tujuan pada penelitian ini. Adapun Hipotesis yang dirumuskan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

H1 = Kontrol diri berpengaruh positif terhadap *subjective well-being* di masyarakat kecamatan Ternate Selatan.

H2 = Kontrol diri berpengaruh positif terhadap *littering behavior* di masyarakat kecamatan Ternate Selatan

H3 = *Littering behavior* terhadap *subjective well-being* di masyarakat kecamatan Ternate Selatan

H4 = *Littering behavior* memediasi pengaruh kontrol diri terhadap *subjective well-being* di masyarakat Kecamatan Ternate Selatan.

Tabel 9. Hasil Uji Regresi Mediasi

Pengaruh Antar Variabel	Koefisien	T	Sig.
Kontrol Diri → <i>Subjective Well-Being</i>	1,7828	146,4330	0,000
Kontrol Diri → <i>Littering Behavior</i>	0,0247	0,5296	0,5966
<i>Littering Behavior</i> → <i>Subjective Well-Being</i>	1,5435	127,7260	0,000

Sumber: Data Diolah, 2026

Merujuk pada output analisis regresi mediasi, diidentifikasi bahwasanya kontrol diri berdampak pada *subjective well-being* secara signifikan dengan arah positif ($B = 1,7828$; $p = 0,000$), sementara kontrol diri tidak berdampak pada *littering behavior* ($B = 0,0247$; $p = 0,5966$). Di samping itu, *littering behavior* berdampak pada *subjective well-being* secara signifikan dengan arah positif ($B = 1,5435$; $p = 0,000$). Dengan begitu, *Littering Behavior* dan Kontrol Diri memiliki peran penting dalam menambah *subjective well-being*, tetapi kontrol diri tak berdampak pada *littering behavior* secara langsung.

Tabel 10. Tabel Hasil Uji Indirect Effect (Efek Mediasi)

Variabel Mediasi	Effect	BootLLCI	BootULCI	Kesimpulan
Kontrol Diri → <i>Littering Behavior</i> → <i>Subjective Well-Being</i>	0,0381	-0,0983	0,1715	Tidak Memediasi

Sumber: Data Diolah, 2026

Mengacu pada output pengujian pengaruh mediasi, didapatkan skor indirect effect sejumlah 0,0381, BootULCI sejumlah 0,1715 dan BootLLCI sejumlah -0,0983. Dikarenakan interval kepercayaan bootstrap melampaui nilai 0 yaitu -0,0983 sampai dengan 0,1715 sehingga pengaruh mediasi dinilai tak signifikan. Output tersebut mengindikasikan bahwasanya *Littering Behavior* tak dapat menjadi mediator dalam korelasi *subjective well-being* serta kontrol diri. Maka dari itu, dampak kontrol diri pada *subjective well-being* terjadi dengan langsung, tanpa dibantu dengan *Littering Behavior* yang menjadi mediator.

4.7 Pembahasan

A. *Littering Behavior* Masyarakat di Kecamatan Ternate Selatan

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel *littering behavior*, sebagian besar responden berada pada kategori sedang sebanyak 311 responden (66,5%), diikuti kategori rendah sebanyak 92 responden (19,7%) dan kategori tinggi sebanyak 65 responden (13,9%). Hasil ini menunjukkan bahwa perilaku membuang sampah sembarangan masyarakat Kecamatan Ternate Selatan masih berada pada tingkat sedang, yang berarti sebagian masyarakat telah memiliki kesadaran menjaga kebersihan, tetapi masih melakukan *littering behavior* dalam kondisi tertentu. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh faktor internal seperti kesadaran, kebiasaan, nilai individu dan kemampuan mengendalikan perilaku serta faktor eksternal seperti ketersediaan fasilitas sampah, kondisi lingkungan, pengawasan sosial dan dukungan pemerintah (Ojodokun, 2016). Temuan ini sejalan dengan penelitian Muhammad et al. (2025) yang menunjukkan bahwa masyarakat Kota Ternate masih belum optimal dalam melakukan pengelolaan sampah, terutama dalam pemilahan dan pengolahan sampah. Selain itu, Schultz et al. (2013) menjelaskan bahwa *littering behavior* dipengaruhi oleh faktor individu dan lingkungan, di mana kondisi lingkungan yang kurang terawat dan minimnya fasilitas sampah dapat meningkatkan kecenderungan seseorang melakukan perilaku membuang sampah sembarangan. Meskipun jumlah responden dengan kategori tinggi relatif kecil, perilaku tersebut tetap perlu menjadi perhatian karena dapat berdampak terhadap pencemaran lingkungan, penurunan kualitas kebersihan wilayah, serta risiko gangguan lingkungan seperti banjir. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan edukasi lingkungan, kesadaran masyarakat dan penyediaan fasilitas pengelolaan sampah yang memadai agar *littering behavior* dapat diminimalkan.

B. Kontrol Diri Masyarakat di Kecamatan Ternate Selatan

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel kontrol diri, mayoritas responden berada pada kategori sedang sebanyak 341 responden (72,9%), sedangkan kategori rendah sebanyak 66 responden (14,1%) dan kategori tinggi sebanyak 61 responden (13,0%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri masyarakat Kecamatan Ternate Selatan secara umum berada pada tingkat sedang, yang berarti masyarakat telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengendalikan pikiran, emosi dan perilaku, meskipun belum sepenuhnya optimal. Menurut Goschke dan Job (2023), kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan atau keinginan sesaat agar tetap sesuai dengan tujuan jangka panjang. Individu dengan kontrol diri yang baik cenderung mampu mengatur perilaku dan menyesuaikan diri dengan lingkungan secara lebih efektif (Fhadila, 2021). Dengan demikian,

tingkat kontrol diri yang sedang menunjukkan bahwa masyarakat telah memiliki kemampuan pengendalian diri yang cukup, namun masih diperlukan peningkatan agar perilaku positif dapat diterapkan secara lebih konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

C. Subjective Well-being Masyarakat di Kecamatan Ternate Selatan

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel *subjective well-being*, sebagian besar responden berada pada kategori sedang sebanyak 325 responden (69,4%), kategori rendah sebanyak 120 responden (25,6%) dan kategori tinggi sebanyak 23 responden (4,9%). Hasil ini menunjukkan bahwa *subjective well-being* masyarakat Kecamatan Ternate Selatan berada pada tingkat sedang, yang menggambarkan bahwa sebagian besar masyarakat memiliki tingkat kepuasan hidup dan kondisi emosional yang cukup baik, meskipun masih terdapat individu yang mengalami ketidakpuasan hidup atau lebih sering merasakan emosi negatif. Diener (1984) menjelaskan bahwa individu dengan *subjective well-being* tinggi cenderung merasa puas terhadap kehidupan, lebih sering merasakan emosi positif dan lebih jarang mengalami emosi negatif, sedangkan *subjective well-being* rendah berkaitan dengan stres, kecemasan dan ketidakpuasan hidup. Hasil penelitian ini didukung oleh Fadhila (2021) yang menemukan bahwa kemampuan mengelola diri dan menghadapi tuntutan kehidupan berhubungan dengan tingkat *subjective well-being* yang lebih tinggi. Selain itu, Gwozdz dan Ridder (2019) juga menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri yang baik dapat meningkatkan kepuasan hidup serta membantu individu mempertahankan emosi positif. Oleh karena itu, peningkatan *subjective well-being* masyarakat perlu dilakukan melalui penguatan kualitas hidup, hubungan sosial yang positif, lingkungan yang mendukung, serta kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

D. Kontrol Diri Berpengaruh terhadap Subjective Well-being di Kecamatan Ternate Selatan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap *subjective well-being* masyarakat Kecamatan Ternate Selatan. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang mampu mengendalikan emosi, perilaku dan dorongan dalam dirinya cenderung memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih baik karena mampu mengambil keputusan secara adaptif, menghindari perilaku negatif, serta mencapai kepuasan hidup dan emosi positif. Temuan ini sejalan dengan penelitian Zhao et al. (2022) yang menyatakan bahwa kontrol diri berperan positif dalam meningkatkan *subjective well-being* melalui kemampuan individu dalam mengelola emosi, mengontrol perilaku, menyesuaikan diri dengan situasi, mencapai tujuan, serta mengurangi perilaku impulsif yang dapat memicu emosi negatif. Dengan demikian, kontrol diri menjadi salah satu faktor penting yang mendukung peningkatan *subjective well-being* masyarakat Kecamatan Ternate Selatan.

E. Kontrol Diri Berpengaruh terhadap Littering Behavior di Kecamatan Ternate Selatan

Berdasarkan hasil penelitian, kontrol diri tidak berpengaruh signifikan terhadap *littering behavior* dengan nilai koefisien $B = 0,0247$ dan nilai signifikansi $p = 0,5966$ ($p > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri individu tidak secara langsung menentukan perilaku membuang sampah sembarangan pada masyarakat Kecamatan Ternate Selatan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Septiani et al. (2023) yang menunjukkan bahwa perilaku pengelolaan sampah lebih banyak dipengaruhi oleh faktor pengetahuan, sikap dan motivasi dibandingkan karakteristik personal individu. Dengan demikian, *littering behavior* tidak hanya berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengendalikan diri, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti kesadaran lingkungan, pengetahuan pengelolaan sampah, norma sosial, motivasi, serta ketersediaan fasilitas pendukung. Oleh karena itu, upaya mengurangi *littering behavior* perlu dilakukan melalui peningkatan edukasi lingkungan, pembentukan sikap peduli lingkungan, serta penyediaan sarana pengelolaan sampah yang memadai.

F. *Littering Behavior* Berpengaruh terhadap *Subjective Well-being* di Kecamatan Ternate Selatan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *littering behavior* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *subjective well-being* masyarakat Kecamatan Ternate Selatan. Namun, hasil ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati karena arah hubungan menunjukkan bahwa peningkatan skor *littering behavior* diikuti oleh peningkatan *subjective well-being*, yang tidak sepenuhnya sesuai dengan teori bahwa perilaku membuang sampah sembarangan dapat memberikan dampak negatif terhadap kualitas lingkungan dan kesejahteraan individu. Kemungkinan hubungan tersebut dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel penelitian. Penelitian Gong et al. (2023) menunjukkan bahwa perilaku pro-lingkungan, seperti memilah sampah, dapat meningkatkan *subjective well-being* melalui meningkatnya keterhubungan individu dengan lingkungan alam. Meskipun tidak dapat disamakan secara langsung dengan *littering behavior*, temuan tersebut menunjukkan bahwa perilaku yang berkaitan dengan interaksi individu terhadap lingkungan dapat berhubungan dengan kesejahteraan subjektif. Oleh karena itu, hubungan antara *littering behavior* dan *subjective well-being* masih memerlukan penelitian lebih lanjut dengan mempertimbangkan faktor lain seperti norma sosial, kondisi lingkungan, fasilitas pengelolaan sampah dan karakteristik individu.

G. *Littering Behavior* Memediasi Pengaruh Kontrol Diri terhadap *Subjective Well-being* di Masyarakat Kecamatan Ternate Selatan

Berdasarkan hasil uji mediasi, diperoleh nilai indirect effect sebesar 0,0381 dengan nilai BootLLCI = -0,0983 dan BootULCI = 0,1715. Karena interval kepercayaan bootstrap melewati angka nol, maka *littering behavior* tidak terbukti memediasi hubungan antara kontrol diri dan *subjective well-being*. Hasil ini menunjukkan bahwa pengaruh kontrol diri terhadap *subjective well-being* tidak terjadi melalui *littering behavior*, melainkan kemungkinan melalui mekanisme psikologis lain seperti regulasi emosi, strategi pengendalian diri, atau proses kognitif individu. Temuan ini sejalan dengan Nielsen et al. (2019) yang menjelaskan bahwa hubungan kontrol diri dan *subjective well-being* lebih banyak dipengaruhi oleh strategi pengendalian diri tertentu, seperti attentional deployment dan reappraisal, dibandingkan melalui perilaku spesifik. Selain itu, Ojedokun et al. (2022) menjelaskan bahwa *littering behavior* lebih sering dipengaruhi oleh *behavioral intention*, *perceived behavioral control*, sikap terhadap perilaku dan norma sosial, sehingga lebih tepat dipahami sebagai hasil dari berbagai faktor psikologis dan sosial daripada sebagai mekanisme penghubung antarvariabel psikologis. Temuan ini juga mendukung Tangney et al. (2004) yang menyatakan bahwa kontrol diri yang tinggi berhubungan dengan penyesuaian psikologis yang lebih baik, hubungan sosial positif dan tingkat *subjective well-being* yang lebih tinggi. Dengan demikian, kontrol diri memiliki peran penting dalam meningkatkan *subjective well-being* masyarakat Kecamatan Ternate Selatan, tetapi pengaruh tersebut tidak dijelaskan melalui *littering behavior* sebagai variabel mediator.

H. Keterbatasan Penelitian

Salah satu keterbatasan penelitian ini adalah terbatasnya referensi dan penelitian terdahulu yang secara khusus mengkaji hubungan antara kontrol diri, *littering behavior* dan *subjective well-being* dalam satu model penelitian. Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya membahas hubungan antarvariabel secara terpisah, sehingga peneliti mengalami kesulitan dalam membandingkan hasil penelitian dengan temuan terdahulu yang relevan. Selain itu, keterbatasan kajian mengenai *littering behavior* sebagai variabel mediator menunjukkan bahwa penelitian ini memiliki kebaruan (*novelty*) dalam menguji hubungan antarvariabel tersebut, khususnya pada masyarakat Kecamatan Ternate Selatan.

5. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *littering behavior*, kontrol diri dan *subjective well-being* masyarakat Kecamatan Ternate Selatan berada pada kategori sedang. Hasil pengujian hipotesis mengindikasikan bahwasaya kontrol diri berdampak pada *subjective well-being* secara signifikan dengan arah positif. Hal tersebut berarti keterampilan seseorang yang baik dalam mengendalikan emosi, pikiran dan perilaku akan meningkatkan kesejahteraan subjektif yang dialami. Tetapi kontrol diri tak berdampak pada *littering behavior*. Di samping itu, output analisis mediasi mengindikasikan bahwasanya *littering behavior* tak dapat menjadi mediator interaksi diantara *subjective well-being* serta kontrol diri, sehingga keterkaitan diantara *subjective well-being* dan kontrol diri mendapatkan pengaruh lebih besar dari variable lain di samping perilaku membuang sampah.

Berdasarkan hasil penelitian, masyarakat Kecamatan Ternate Selatan diharapkan dapat meningkatkan kesadaran lingkungan, kontrol diri, serta kebiasaan membuang sampah pada tempatnya untuk menciptakan lingkungan yang lebih bersih dan mendukung peningkatan *subjective well-being*. Pemerintah dan pihak terkait disarankan untuk memperkuat edukasi lingkungan, melakukan sosialisasi dan pengawasan secara berkelanjutan, serta menyediakan fasilitas pengelolaan sampah yang memadai. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mempertimbangkan variabel lain seperti kesadaran lingkungan, regulasi emosi, norma sosial, atau dukungan sosial yang berpotensi menjelaskan hubungan antara kontrol diri, *littering behavior* dan *subjective well-being* secara lebih komprehensif.

Daftar Referensi

- Agustin, A. W., & Nirwana, H. (2021). Hubungan kontrol diri dengan subjective well being remaja etnis Minangkabau. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 7(1), 59. <https://doi.org/10.29210/120212980>.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286-303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan Validitas* (Edisi 4). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik Kota Ternate. (2021). *Kecamatan Ternate Selatan dalam angka 2021*. BPS Kota Ternate.
- Bappelitbangda Kota Ternate. (2023). *Pengembangan partisipasi masyarakat tentang survei dan publikasi pandangan publik soal pengelolaan sampah Kota Ternate 2023*. Bappelitbangda Kota Ternate.
- Beck, R. W. (2007). *A Review of Litter Studies, Attitude Surveys, and Other Litter-Related Literature*. Keep America Beautiful, Inc.
- Chaudhary, A. H., Polonsky, M. J., & McClaren, N. (2021). Littering behaviour: A systematic review. *International Journal of Consumer Studies*, 45(3), 478-510. <https://doi.org/10.1111/ijcs.12638>
- Diener, E. (1984). *Subjective well-being*. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Fatah, A., & Hidayat, N. (2024). Prilaku membuang sampah sembarangan dan implikasinya terhadap ketahanan lingkungan di Pangkalpinang. *Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Malikussaleh (JSPM)*, 5(1), 187-198. <https://doi.org/10.29103/jspm.v5i1.15665>
- Fadhilla, S. N. (2021). *Hubungan antara kontrol diri dengan kesejahteraan subjektif pada remaja [Skripsi sarjana, Universitas Muhammadiyah Surakarta]*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Febriana, S. N., Noveyani, A. E., Ayu, A., & Teknik, A. (2025). *Mahasiswi di Pesantren Islam*.

- 13, 73-84. <https://doi.org/10.20473/jpk.V13.I1SI.2025.73-84>
- Forbes, G. J. (2009). Reducing Litter on Roadsides. In National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (Vol. 394). The National Academies Press
- Gong, Y., Li, Y., & Sun, Y. (2023). Waste sorting behaviors promote *subjective well-being*: A perspective of the self-nature association. *Waste Management*, 157, 249-255. <https://doi.org/10.1016/j.wasman.2022.12.025>
- Ghozali, I., & Kusumadewi, K. A. (2023). Partial least squares (PLS): Konsep, teknik dan aplikasi menggunakan program SmartPLS 4.0 untuk penelitian empiris (Edisi 2023). Yoga Pratama. ISBN 978-602-0896-80-9.
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Havighurst, R. J. (1972). Developmental tasks and education (3rd ed.). David McKay Company.
- Hayes, A. F. (2022). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach (3rd ed.). Guilford Press.
- Karimi, K., & Faghri, A. (2021). The Issues of Roadside Litter: A Review Paper. *Current Urban Studies*, 9, 779-803. <https://doi.org/10.4236/cus.2021.94046>
- Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan. (2020, Juni 9). Menteri LHK: Timbunan sampah di Indonesia tahun 2020 capai 67,8 juta ton. DetikNews. Diakses dari DetikNews
- Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan. (2022). Data timbulan sampah nasional tahun 2022 mencapai 68,5 juta ton. Sistem Informasi Pengelolaan Sampah Nasional (SIPSN). Diakses dari SIPSN KLHK
- Lingga, L. J., Yuana, M., Sari, N. A., Syahida, H. N., Sitorus, C., & Shahron. (2024). Sampah di Indonesia: Tantangan dan solusi menuju perubahan positif. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(4), 12235-12247.
- Mahoney, M. J., & Thoresen, C. E. (1974). *Self-Control: Power to the Person*. Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Mahyudin, R. P. (2014). Strategi pengelolaan sampah berkelanjutan. *EnviroSciencieae*, 10, 33-40.
- Muhammad, A., Tuara, Z. I., & Ihsan, I. (2025). Perilaku masyarakat membuang sampah di Kota Ternate. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(4.A), 15-20. <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/11790>
- Ojedokun, O. (2016). Development and psychometric evaluation of the littering prevention behavior scale. *Ecopsychology*, 8(2), 138-152. <https://doi.org/10.1089/eco.2015.0081>
- Ruwaida. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Subjective Wellbeing Pada Mahasiswa Uin Ar-Raniry Banda Aceh. 88.
- Sarifa, M., Syukri, P. N., & Siregar, N. D. (2025). Analisis faktor penyebab masyarakat membuang sampah sembarangan dan solusi melalui pendidikan Pancasila. *JIIIC: JurnalIntelek Insan Cendikia*, 2(4), 6422-6426. <https://jicnusanantara.com/index.php/jiic>
- Schultz, P. W., Bator, R. J., Large, L. B., Bruni, C. M., & Tabanico, J. J. (2013). Littering in context: Personal and environmental predictors of *littering behavior*. *Environment and Behavior*, 45(1), 35-59.
- Septiani, R., Suryani, D., & Mulasari, S. A. (2023). Faktor yang berhubungan dengan perilaku pengelolaan sampah pada followers Instagram Males.Nyampah. *Gorontalo Journal of Public Health*, 6(1), 38-46. <https://doi.org/10.32662/gjph.v6i1.2673>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Sibley, C. G., & Liu, J. H. (2003). Differentiating active and passive littering: A two-stage process model of *Littering behavior* in public spaces. *Environment and Behavior*, 35(3),

415-433.

- Sugiyono. (2023). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D (Edisi kedua, cetakan ke-5). Alfabeta. ISBN 978-602-289-533-6.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324.
- Thomas Goschke, T., & Veronika Job, V. (2023). The willpower paradox: Possible and impossible conceptions of self-control. *Perspectives on Psychological Science*, 18(6), 1339-1367. <https://doi.org/10.1177/17456916221146158>.
- Togubu, S. A. (2025, Maret 4). DLH Ternate mencatat volume sampah di bulan Ramadan meningkat. RRI Ternate. Diakses pada 8 November 2025 dari <https://rri.co.id>.
- Werner, K. M., & Ford, B. Q. (2021). Self-control: An integrative framework [Preprint]. *Social and Personality Psychology Compass*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/y6kxa>.
- Wiwik, A., Zurqoni, & Sugeng. (2024). Interpretasi hasil analisis dan pembahasannya. *Maslahah: Journal of Islamic Studies*, 3(1), 15-22. <https://doi.org/10.xxxx/maslahah.v3i1>.
- Zhao, G., Chen, X., Zang, X., & Ni, D. (2021). Effects of self-control on *Subjective well-being*: Examining the moderating role of trait and state motivation. *Frontiers in Psychology*, 12, 774148. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.774148>.
- Zhao, G., Xie, F., Luo, Y., Liu, Y., Chong, Y., Zhang, Q., & Wang, W. (2022). Effects of self-control on *subjective well-being*: Examining the moderating role of trait and state motivation. *Frontiers in Psychology*, 12, 774148. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.774148>