



EDUTECH

Jurnal Teknologi Pendidikan

Journal homepage <https://ejournal.upi.edu/index.php/edutech>



Hubungan *Self-Control* dengan *Psychological Well-Being* Siswa

Reza Safitri & Sigit Dwi Sucipto

Universitas Sriwijaya, Indonesia

*Correspondence: E-mail: rezasafitri010199@gmail.com

ABSTRACT

This study examined the relationship between Self-Control and Psychological Well-Being among tenth-grade students of SMA Negeri 1 Pemulutan. A quantitative correlational design was employed with 106 students selected through simple random sampling. Data were collected using Self-Control and Psychological Well-Being scales and analyzed using Pearson Product Moment correlation. The results indicated that both Self-Control and Psychological Well-Being were at a moderate level. Although a positive relationship was found, the correlation was very weak and not statistically significant ($r = 0.162$; $p = 0.097 > 0.05$). These findings indicate that Self-Control is not a significant factor in determining students' Psychological Well-Being.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Self-Control* dan *Psychological Well-Being* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Pemulutan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 106 siswa yang dipilih melalui teknik simple random sampling. Instrumen penelitian berupa skala *Self-Control* dan *Psychological Well-Being*, dengan analisis data menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Self-Control* dan *Psychological Well-Being* berada pada kategori sedang. Uji korelasi menunjukkan adanya hubungan positif antara *Self-Control* dan *Psychological Well-Being*, namun hubungan tersebut sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik ($r = 0,162$; $p = 0,097 > 0,05$). Temuan ini menunjukkan

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted/Received 16 Des 2025

First Revised 2 Jan 2026

Accepted 27 Jan 2026

First Available online 01 Feb 2026

Publication Date 01 Feb 2026

Keyword:

Self-Control, Psychological Well-Being, High School Students

<p>bahwa self-control bukan merupakan faktor utama yang menentukan <i>Psychological Well-Being</i> siswa.</p>	
---	--

© 2025 Teknologi Pendidikan UPI

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan sosial yang cepat, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap berbagai permasalahan psikologis. Pada fase ini, kemampuan pengendalian diri dan pengambilan keputusan belum berkembang secara optimal, sehingga remaja cenderung lebih impulsif dan mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial.

Psychological Well-Being menjadi indikator penting dalam menilai kesehatan mental remaja karena mencerminkan kemampuan individu dalam menerima diri, menjalin hubungan positif, mengelola lingkungan, serta memiliki tujuan hidup. Rendahnya *Psychological Well-Being* pada remaja sering dikaitkan dengan meningkatnya stres, kecemasan, dan penurunan motivasi belajar. Laporan global menunjukkan bahwa sebagian remaja mengalami gangguan kesehatan mental yang berkaitan dengan tekanan akademik dan sosial (WHO, 2023). Di Indonesia, kondisi serupa juga ditemukan, di mana remaja menunjukkan gejala stres dan penurunan kesejahteraan psikologis (UNICEF, 2023). Temuan tersebut menegaskan bahwa isu *Psychological Well-Being* remaja merupakan permasalahan yang relevan dalam konteks pendidikan.

Salah satu faktor internal yang diduga berkaitan dengan *Psychological Well-Being* adalah *Self-Control*. *Self-Control* merujuk pada kemampuan individu dalam mengatur perilaku, pikiran, dan emosi agar selaras dengan tujuan jangka panjang. Remaja dengan *Self-Control* yang baik cenderung mampu mengelola dorongan impulsif dan menghadapi tuntutan akademik maupun sosial secara lebih adaptif. Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara *Self-Control* dan *Psychological Well-Being*, namun hasilnya belum konsisten.

Beberapa studi menemukan hubungan yang signifikan, sementara penelitian lain menunjukkan hubungan yang lemah atau tidak signifikan, terutama pada kelompok remaja sekolah menengah. Selain itu, sebagian besar penelitian lebih menekankan pada faktor eksternal seperti dukungan sosial, sehingga peran *Self-Control* sebagai faktor internal belum sepenuhnya dipahami dalam konteks siswa SMA.

Berdasarkan kondisi tersebut, terdapat *research gap* berupa belum jelasnya kekuatan hubungan antara *Self-Control* dan *Psychological Well-Being* pada siswa sekolah menengah, khususnya dalam konteks lokal. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji hubungan antara *Self-Control* dan *Psychological Well-Being* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Pemulutan guna memberikan gambaran empiris serta menjadi dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian, permasalahan dalam penelitian ini difokuskan pada bagaimana tingkat *Self-Control* dan *Psychological Well-Being* siswa kelas X SMA Negeri 1 Pemulutan, serta apakah terdapat hubungan antara *Self-Control* dan *Psychological Well-Being* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Pemulutan.

Hipotesis

- (i) H_0 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *Self-Control* dan *Psychological Well-Being* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Pemulutan.
- (ii) H_1 : Terdapat hubungan yang signifikan antara *Self-Control* dan *Psychological Well-Being* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Pemulutan.

2. METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *Self-Control* dan *Psychological Well-Being* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Pemulutan dengan menggunakan desain kuantitatif korelasional. Sampel penelitian berjumlah 106 siswa yang dipilih melalui teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian terdiri dari skala *Self-Control* berdasarkan teori Averill (1973) dan skala *Psychological Well-Being* berdasarkan teori Ryff (1989) yang dikembangkan oleh Tanjung et al. (2025), menggunakan skala Likert 4 poin dari Sangat Setuju hingga Sangat Tidak Setuju.

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa skala *Self-Control* memiliki 30 item valid dari 48 item pernyataan dan skala *Psychological Well-Being* memiliki 48 item valid dari 48 item pernyataan. Uji reliabilitas menghasilkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,891 pada skala *Self-Control* dan $> 0,80$ pada skala *Psychological Well-Being*, sehingga instrumen dinyatakan reliabel. Pengumpulan data dilakukan setelah memperoleh izin resmi dari pihak sekolah dan persetujuan responden dengan menjamin kerahasiaan serta partisipasi sukarela siswa. Data dianalisis menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* setelah memenuhi asumsi normalitas dan linearitas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak tujuh puluh empat (74) item pernyataan kuesioner yang dibagikan kepada 106 siswa kelas X SMA Negeri 1 Pemulutan, dan semua item pernyataan kuesioner berhasil dikumpulkan dan dianalisis.

Hasil penelitian adalah penyajian data yang sudah diperoleh sebelumnya melalui skala yang diteliti. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, variabel *Self-Control* pada 106 siswa memiliki skor minimum 67 dan maksimum 113, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 91,42 serta standar deviasi 11,05. Sementara itu, variabel *Psychological Well-Being* memiliki skor minimum 96 dan maksimum 186, dengan nilai rata-rata 148,01 dan standar deviasi 18,09. Berikut data penelitian yang disajikan:

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	N	Butir Item	Minimum	Maximum	Mean	Std Deviasi
<i>Self-Control</i>	106	30	67	113	91.42	11.05
<i>Psychological Well-Being</i>	106	48	96	186	148.01	18.09

Tabel 2. Distribusi Tingkat *Self-Control* Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Pemulutan

Kategorisasi	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Rendah	X<75	7	6.6
Rendah	76-86	29	27.4
Sedang	87-97	33	31.1
Tinggi	98-108	27	25.5
Sangat Tinggi	<108	10	9.4

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada variabel *Self-Control*, mayoritas siswa berada pada kategori sedang, yaitu sebesar 31,1% atau sebanyak 33 siswa. Selanjutnya, kategori rendah sebesar 27,4% (29 siswa), kategori tinggi sebesar 25,5% (27 siswa), kategori sangat tinggi sebesar 9,4% (10 siswa), dan kategori sangat rendah sebesar 6,6% (7 siswa). Rentang skor *Self-Control* siswa kelas X SMA Negeri 1 Pemulutan berada pada interval 97–108.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Psychological Well-Being Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Pemulutan

Kategorisasi	Hasil	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Rendah	X>121	5	4.72
Rendah	122>139	26	24.53
Sedang	140>157	41	38.68
Tinggi	158>175	26	24.53
Sangat Tinggi	<175	7	6.60

Berdasarkan distribusi tingkat *Psychological Well-Being* siswa kelas X SMA Negeri 1 Pemulutan, sebagian besar siswa berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 41 siswa atau 38,68%. Kategori tinggi dan kategori rendah masing-masing berjumlah 26 siswa dengan persentase sebesar 24,53%. Selanjutnya, kategori sangat tinggi berjumlah 7 siswa atau 6,60%, sedangkan kategori sangat rendah merupakan kelompok dengan jumlah paling sedikit, yaitu sebanyak 5 siswa atau 4,72%.

Tabel 4. Analisis Uji Korelasi *Self-Control* dengan *Psychological Well-Being* Correlations

		<i>Self-Control</i>	<i>Psychological Well-Being</i>
<i>Self-Control</i>	<i>Pearson Correlation</i>	1	.162
	Sig. (2-tailed)		.097
	N	106	106
<i>Psychological Well-Being</i>	<i>Pearson Correlation</i>	.162	1
	Sig. (2-tailed)	.097	

N	106	106
---	-----	-----

Hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan adanya hubungan positif antara *Self-Control* dan *Psychological Well-Being*, namun hubungan tersebut sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik ($r = 0,162$; $p = 0,097 > 0,05$). Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_1) ditolak.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara *Self-Control* dan *Psychological Well-Being* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Pemulutan berada pada kategori sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan siswa dalam mengendalikan perilaku, pikiran, dan emosi belum tentu secara langsung berperan besar dalam menentukan tingkat kesejahteraan psikologis mereka. Dengan demikian, *Self-Control* bukan merupakan faktor utama yang berdiri sendiri dalam membentuk *Psychological Well-Being* siswa.

Hubungan yang lemah tersebut menunjukkan kemungkinan adanya faktor lain yang lebih dominan memengaruhi *Psychological Well-Being* siswa. Faktor-faktor seperti dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya, lingkungan sekolah, serta tekanan akademik dapat berperan lebih besar dalam membentuk kondisi *Psychological Well-Being* siswa. Namun, karena faktor-faktor tersebut tidak diukur secara langsung dalam penelitian ini, pembahasannya dibatasi sebagai implikasi dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya, bukan sebagai kesimpulan utama.

Secara teoretis, temuan penelitian ini dapat dijelaskan secara terbatas melalui *Self-Determination Theory* dan *Stress-Buffering Model* yang menekankan pentingnya dukungan lingkungan dalam mendukung *Psychological Well-Being* individu. Ketika kebutuhan psikologis dasar tidak terpenuhi atau individu menghadapi tekanan tanpa dukungan yang memadai, kemampuan *Self-Control* saja belum cukup untuk meningkatkan *Psychological Well-Being* secara optimal. Oleh karena itu, teori-teori tersebut digunakan sebagai kerangka interpretatif yang mendukung pemahaman hasil penelitian, tanpa memperluas klaim di luar variabel yang diteliti.

4. SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *Self-Control* dan *Psychological Well-Being* siswa kelas X SMA Negeri 1 Pemulutan berada pada kategori sedang. Hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik antara *Self-Control* dan *Psychological Well-Being* ($r = 0,162$; $p > 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa *Self-Control* bukan merupakan faktor utama yang secara langsung menentukan kesejahteraan psikologis siswa.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain penggunaan desain korelasional yang tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausal serta terbatasnya variabel yang diteliti. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan variabel lain yang relevan. Berdasarkan temuan penelitian, layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah diharapkan dapat mengembangkan program layanan preventif dan pengembangan, seperti layanan bimbingan klasikal dan konseling kelompok, yang berfokus pada penguatan kesejahteraan psikologis siswa melalui dukungan sosial, pengelolaan emosi, dan keterampilan penyesuaian diri.

5. PERNYATAAN PENULIS

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan terkait penerbitan artikel ini. Penulis menegaskan bahwa naskah artikel bebas dari plagiarisme.

6. REFERENSI

- Adetya, S., & S, Y. V. (2023). Analysis of self-control as a predictor of healthy behavior in adolescents. *Jurnal Eduscience*, 10(2), 615–623. <https://doi.org/10.36987/jes.v10i2.4606>
- Albar, R. (2022). Social Support dan Psychological Well Being terhadap Resiliensi Menghadapi Bencana. *Jurnal Pendidikan Dan Manajemen Islam*, 11.
- Anggraeni, M. L., Praherdhiono, H., & Sulthoni. (2019). Hubungan Antara Self Kontrol Dan Internet Addiction Disorder Pada Mahasiswa Jurusan Teknologi Pendidikan Angkatan 2016 Universitas Negeri Malang. *JKTP Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 2(2), 131–139.
- Assalamy, M. H., Septiadi, F., & Saleh, M. (2023). Analisis Hubungan Emotion Regulation Dengan Self Control Pada Atlet Pencak Silat. *Educatio*, 9(4), 2187–2191. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i4.6211>
- Baumeister, R. F. (2018). Emotion Regulation and Self-Control. In *The Routledge International Handbook of Self-Control in Health and Well-Being*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315648576-25>
- Creswell, J. W. (2023). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications, Inc. <https://archive.org/details/researchdesignO000unse>
- Dewi, R. S., & Valyediniti, V. (2025). The Relationship Between Self-Control and Academic Procrastination Among Students. *Al Musyrif Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 8(2), 181–191.
- Dwi, M. R., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- França, T. F. A., & Pompeia, S. (2025). A framework for interpreting the relationship between risk-taking and self-control in adolescence. *International Journal of Behavioral Development*, 49(2), 180–188. <https://doi.org/10.1177/01650254241238145>
- Hartini, S., Tanadi, K., Utami, V., Ngayomi, S., & Wastuti, Y. (2023). Psychological Well-Being Ditinjau dari Dukungan Sosial Pada Remaja di Pinggir Rel Kelurahan Tanjung Gusta Medan Psychological Well-Being Viewed from Social Support Among Adolescents Living at Railroad Tracks in Tanjung Gusta Medan. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 6(2), 599–609. <https://doi.org/10.34007/jehss.v6i2.1912>
- Imam Machali. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif (Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan, dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif). In A. Q. Habib (Ed.), *Laboratorium Penelitian dan Pengembangan Farmaka Tropis Fakultas Farmasi Universitas Muallawarman, Samarinda, Kalimantan Timur* (Vol. 01, Issue April). [https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/50344/1/Metode Penelitian Kuantitatif %20Panduan Praktis Merencanakan%2C Melaksa.pdf](https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/50344/1/Metode%20Penelitian%20Kuantitatif%20Panduan%20Praktis%20Merencanakan%20Melaksa.pdf)
- Kakauhe, P. T. (2022). Self Control Leader Model As an Answer To Overcome The Questions Of Leadership In The Era Of The Revolution 0.5? *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 8(3), 588. <https://doi.org/10.29210/020221621>

- Karmila, D., & Primanita, R. Y. (2025). Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Kontrol Diri pada Remaja di Bukittinggi. *Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(3), 268–280. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i3.1395>
- Khuluqiyah, B., & Satwika, Y. W. (2024). Hubungan Self Control dengan FoMO pada Remaja Madya Pengguna Aktif Media Sosial The Relationship of Self Control with FoMO in Middle Teenagers Social Media Active Users. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(02), 1049–1066. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p1049-1066>
- Kirana, A. M., & Suprapti, V. (2021). Psychological Well Being Dewasa Awal yang Mengalami Riwayat Perceraian Orang Tua di Masa Remaja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 1003–1014. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27695>
- Madjid, A. N. F., Aswar, & Tajuddin, A. (2022). Effects of Self-Control Ability in Pressing Aggressive Behavior. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 6(1), 1–11. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v6i1.1210>
- Maula, Z., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan Antara Psychological Well-Being Dengan kecenderungan Perilaku Konsumtif Pada Siswa Pengguna Go-Pay Yang Menggunakan Promo Cashback Di Sma Negeri 2 Semarang. *Jurnal EMPATI*, 8(3), 497–504. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.26490>
- Mufidha, A. (2019). Dukungan Sosial Teman Sebaya Sebagai Prediktor Psychological Well-Being pada Remaja. *Acta Psychologia*, 1, 34–42.
- Nabila, J. (2025). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam*, 8, 1–15. [https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v8i1](https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v8i1) Hubungan
- Nebhinani, N., & Jain, S. (2019). Adolescent mental health: Issues, challenges, and solutions. *Annals of Indian Psychiatry*, 3(1), 4. https://doi.org/10.4103/aip.aip_24_19
- Neçka, E., Korona-Golec, K., Hlawacz, T., Nowak, M., & Gruszka-Gosiewska, A. (2019). The relationship between self-control and temperament: a contribution to the self-control definition debate. *Current Issues in Personality Psychology*, 7(1), 24–31. <https://doi.org/10.5114/cipp.2019.82922>
- Oriza Latifah, Rahmadani Rahmadani, & Linda Yarni. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *Dewantara: Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 3(3), 187–194. <https://doi.org/10.30640/dewantara.v3i3.2876>
- Prihartini, D., Al Habsy, B., Hariastuti, R. T., & Christiana, E. (2023). Faktor-Faktor Psychological Wellbeing Pada Remaja. *Jurnal Nusantara of Research*, 11(4), 393–406. <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor>
- Putri, Y. E., Daharnis, D., & Marjohan, M. (2018). Self-Control of Students in Using the Internet Kontrol Diri Siswa dalam Menggunakan Internet Pendahuluan. *Konselor*, 7(3), 101–108. [https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.24036/0201873101409-0-00](https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.24036/0201873101409-0-00) Received
- Rizqullah, R. D., & Ansyah, E. H. (2024). Dukungan Sosial dan Stres Akademik pada Siswa Madrasah Aliyah. *Pubmedia Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 1–11.
- Rohma, R. N., & Syah, A. M. (2021). Psychological Well Being Pada Wanita. *Conseils: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(1), 21–30. <https://doi.org/10.55352/bki.v1i1.93>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

- Sanaky, M. (2021). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Keterlambatan Pada Proyek. *Jurnal Simetrik*, 11(1), 432–439.
- Satryo, M. A., Sofiah, D., & Prasetyo, Y. (2023). Psychological well-being pada karyawan: Menguji peranan kepemimpinan transformasional. *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 88–99.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (M. Dr. Ir. Sutopo. S.Pd (ed.); 2nd ed., Vol. 17). Penerbit Alfabeta Bandung.
- Tanjung, R. F., Sucipto, S. D., Putri, Y. E., Lestary, C. F., Agustin, A., & Nabila. (2025). *Buku Panduan Instrumen Psychological Well-Being*. NR Inspirasi. <https://nrinspirasi.my.id/buku/>
- Ulfah, K. (2023). The Importance of Developing Self-Control to Improve Subjective Well-Being of Adolescents Living in Orphanage. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 6(1), 57. <https://doi.org/10.24042/00202362046600>
- Yumika, T., & Marheni, A. (2023). Peran Ketangguhan dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi Tasya Yumika 1 , Adijanti Marheni 2 Mahasiswa Universitas Udayana 1 Dosen Universitas Udayana ,2. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(23), 836–852. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.5281/zenodo.10421397>
- Zayyadi, M. F., Hasanah, M., Candrasasi, A., & Putri, C. (2025). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku konsumtif mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik. *Fukuri: Journal of Psychology*, 1(1), 47–57.
- Zhao, G., Xie, F., Luo, Y., Liu, Y., Chong, Y., & Zhang, Q. (2022). *Effects of Self-Control on Subjective Well-Being : Examining the Moderating Role of Trait and State Motivation*. 12(January), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.774148>