

Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia

Haykal Hafizul Arifin* & Mirra Noor Milla

Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Depok, Jawa Barat

Abstrak

Penelitian ini adalah studi adaptasi alat ukur yang menggunakan metode adaptasi dari Beaton et al (2002) dan bersama-sama menguji validitas konstruk. Studi adaptasi pengukuran ini terdiri dari dua studi yang bertujuan untuk mengadaptasi skala kontrol diri, mengeksplorasi struktur konstruk, dan menguji validitas skala. Dalam penelitian 1 (N = 411), kami melakukan adaptasi lintas budaya dan menguji struktur faktor skala pengendalian diri. Itu menunjukkan bahwa konseptualisasi 10 item skala kontrol diri De Ridder et al. (2012) yang terdiri dari dua dimensi (penghambatan dan inisiasi) adalah model pengukuran yang cenderung lebih stabil daripada tiga model alternatif. Dalam Studi 2 (N = 144) kami menguji validitas operasionalisasi skala kontrol diri dengan menghubungkannya dengan konstruksi lain yang sesuai dengan kerangka teori. Penulis menunjukkan bahwa 10 item skala kontrol diri versi bahasa Indonesia memiliki sifat psikometrik yang baik (dapat diandalkan dan valid). Skala kontrol diri berhasil memprediksi gaya hidup yang teratur - itu dapat memprediksi bagaimana individu dapat memenuhi fungsi sehari-hari mereka. Skala kontrol diri juga memiliki validitas diskriminan, skala ini menunjukkan, perbedaan dari sifat hati nurani dan kecenderungan responden untuk menunjukkan kesan yang baik (keinginan sosial). Versi bahasa Indonesia dari adaptasi skala kontrol diri singkat ini memiliki konsistensi internal yang baik dan telah terbukti valid.

Kata kunci: *self-control, impulsive, measurement, cross-cultural scale adaptation*

Abstract

This study is a measurement adaptation study that uses the adaptation method from Beaton et al. (2002) while simultaneously testing the construct validity. The measurement adaptation study consists of two studies that aim to adapt the scale of self-control, explore the structure of the construct, and test the validity of the scale. In study 1 (N = 411), we performed cross-cultural adaptations and tested the structure of self-control scale factors. It was shown that the conceptualization of 10 items of self-control scale De Ridder et al. (2012) which consists of two dimensions (inhibition and initiation) was a measurement model that tends to be more stable than three alternative models. In Study 2 (N = 144), we tested the validity of the operationalization of the self-control scale by correlating it with other constructs that fit the theoretical framework. The author demonstrates that the 10 items of the Indonesian version of the self-control scale have good psychometric properties (reliable and valid). The self-control scale successfully predicts an orderly lifestyle - it can predict how individuals can fulfil their daily functioning. Self-control scale also has discriminant validity; this scale demonstrated, the difference from trait conscientiousness and the tendency of respondents to show a good impression (social desirability). The Indonesian version of the brief self-control scale adaptation has good internal consistency and has been proven valid.

Keywords: *self-control, impulsive, measurement, cross-cultural scale adaptation*

Pendahuluan

Kontrol diri memiliki keterkaitan yang konsisten dengan beragam hal positif. Hasil-hasil studi longitudinal menunjukkan bahwa anak yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung mendapatkan manfaat positif saat dirinya beranjak dewasa dalam segi pendidikan, karier, prestasi, relasi sosial, serta kesehatan fisik maupun mental (Daly, Delaney, Egan, &

Baumeister, 2015; Moffit dkk., 2011). Mereka yang memiliki kontrol diri tinggi bahkan hidup lebih lama (Deary, Weiss, & Batty, 2010). Sebaliknya, konsekuensi negatif terjadi saat kontrol diri rendah. Riset-riset yang dilakukan di Indonesia telah banyak menjelaskan perilaku kontra-produktif, seperti *cyberloafing* cenderung dilakukan oleh mereka yang memiliki kontrol diri rendah (Sari & Ratnaningsih, 2018; Hartijasti & Fathonah, 2014). Masalah rendahnya kontrol

diri lainnya adalah perilaku belanja impulsif (Pradipto, Winata, Murti, & Azizah, 2016; Ruswanti, 2016) yang tercermin dalam 85% konsumen Indonesia (Nielsen, 2007).

Menjawab tantangan yang berkaitan dengan kontrol diri yang ada di Indonesia, dibutuhkan suatu alat yang dapat dipakai untuk melihat sejauh mana kita mampu menahan diri dari godaan dan fokus pada tujuan jangka panjang. Dari berbagai literatur ditunjukkan bahwa konsep kontrol diri dan regulasi diri sebagai konsep yang mirip, tapi tidak sama. Kontrol diri menangkap upaya sadar individu untuk meregulasi diri yang berkaitan dengan tujuan jangka panjang, sedangkan konsep regulasi diri juga mencakup proses tidak sadar, seperti proses homeostatis seperti pengelolaan suhu tubuh dan detak jantung (Pilarska & Baumeister, 2018). Pengukuran kontrol diri yang digunakan baru-baru ini cenderung memiliki operasionalisasi aspek yang kurang jelas bagaimana penurunannya dari teori kontrol diri (lihat Sari & Ratnaningsih, 2018) dan terlihat tumpang tindih dengan konsep regulasi diri (lihat Pradipto dkk., 2015). Tujuan artikel ini adalah mengadaptasi skala kontrol diri dengan menekankan definisi kontrol diri yang membedakannya dengan regulasi diri ke versi bahasa Indonesia. Skala ini pertama kali di publikasikan oleh Tangney, Baumeister, dan Boone (2004).

Dalam melakukan adaptasi alat ukur, pertanyaan yang penting dijawab adalah apakah konsep kontrol diri itu terikat budaya atau bebas budaya? Kajian kriminologi yang mengaitkan kontrol diri dengan perilaku menyimpang telah membuktikan bahwa kontrol diri bersifat lintas budaya. Smith dan Crichlow (2013) telah menguji hipotesis hubungan kontrol diri dan derajat kriminalitas pada lintas tiga daerah. Hasil studinya mendemonstrasikan rendahnya kontrol diri secara signifikan memprediksi tingkah laku menyimpang terhadap tingkat kriminalitas suatu negara. Hasil studi ini mengonfirmasi hipotesis Gottfredson dan Hirschi (1990) yang menjelaskan bahwa rendahnya kontrol diri adalah penjelasan universal terjadinya tindakan menyimpang. Dapat disimpulkan bahwa teori dan konsep kontrol diri tergolong bebas kultur.

Dalam penelitian ini, penulis melakukan dua studi sebagai rangkaian adaptasi skala kontrol diri. Penelitian ini berupaya menegaskan esensi konseptual kontrol diri dan dengan singkat mengulas cara pengukuran kontrol diri yang selama ini dilakukan. Pada bagian selanjutnya, penulis menjabarkan komparasi pengukuran kontrol diri, termasuk operasionalisasi (multidimensi vs unidimensi) skala kontrol

diri. Di studi 1 (N = 411) penulis melakukan translasi bahasa dan melakukan pengujian model struktur skala kontrol diri. Pada studi 2 (N = 144) penulis menguji validitas konvergen dan diskriminan skala kontrol diri versi Indonesia. Di bagian ini, informasi mengenai validitas konstruk (termasuk kondisi *social desirability* skala yang diadaptasi) disajikan.

Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri didefinisikan “...*capacity for altering one’s responses, especially to bring them into line with standards such as ideals, values, morals, and social expectations, and to support the pursuit of long-term goals,*” (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007). Definisi ini memberikan batasan bahwa kontrol diri berada dalam taksonomi “kapasitas” yang erat kaitannya dengan kadar “mampu/cakap”. Kapasitas ini merujuk pada seberapa mampu orang dapat mengubah respons mereka pada situasi tertentu. Kedua, definisi ini memberikan batasan bahwa kontrol diri berkaitan dengan fungsi adaptasi pada norma masyarakat (“...*into line with standards...*”). Ketiga, definisi ini menyatakan bahwa kontrol diri meniscayakan tujuan jangka panjang. Dari tiga unsur ini, dapat dinyatakan bahwa kontrol diri adalah kapasitas untuk mengendalikan respons agar bertingkah laku sesuai demi tercapainya tujuan jangka panjang.

Apabila diselidiki lebih dalam, “kapasitas pengendalian respons” dalam definisi ini secara implisit menceritakan suatu mekanisme bagaimana kontrol diri bekerja, yaitu upaya sadar individu untuk tidak memberikan respons yang menyimpang. Sumber penyimpangan respons dalam diri individu yang dirujuk di definisi kontrol diri disebut “impuls”. Impuls (dorongan dalam diri) adalah objek yang dikendalikan pada konsep kontrol diri karena impuls mengarahkan respons individu menjauhi standar. Lindner, Nagy, dan Retelsdorf (2015) menegaskan bahwa kontrol diri secara konseptual adalah mekanisme menahan impuls. Teori kontrol diri mengasumsikan bahwa setiap individu tergoda akan ‘sesuatu’. Kontrol diri secara umum adalah kemampuan individu untuk menahan diri dari godaan. Namun, perbedaan jenis, tipe, interpretasi ‘godaan’ bukanlah apa yang berupaya ditangkap oleh pengukuran kontrol diri.

Kontrol diri lebih baik dilihat sebagai *trait* dibandingkan *state*. Pilarska dan Baumeister (2018) mengutarakan bahwa fluktuasi *state* kontrol diri berbeda antar individu. Lebih lanjut, seseorang dengan *trait* kontrol diri tinggi terkadang menunjukkan perilaku kontrol diri rendah, khususnya pada saat mereka habis menyelesaikan tugas yang melelahkan (*ego*

depletion), namun mereka dengan kontrol diri tinggi cenderung akan kembali ke *baseline* yang tinggi. Sebaliknya, mereka yang memiliki *trait* kontrol diri rendah cenderung kembali pada *baseline* yang rendah (Pilarska & Baumeister, 2018). Berbeda dengan mengukur kontrol diri sebagai *state*, mengukur kontrol diri sebagai *state* menangkap sejauh mana individu dapat secara aktif menghindari situasi dimana mereka punya kemungkinan untuk tergoda (Hofmann, Vohs, & Baumeister, 2012).

Discounting Model of Impulsiveness (DMI, Ainslie, 1975) merupakan teori yang membahas kontrol diri sebagai pilihan individual untuk menunda keuntungan saat ini demi keuntungan yang lebih besar di masa depan. Pada perspektif ini, konsep kontrol diri mirip dengan konsep *delay of gratification* (Mischel, 1974). Kedua konsep ini bersama-sama menekankan pentingnya kontrol impuls. Pendekatan lain yang juga serupa dalam model ini memiliki dinamika yang sama, yakni, kontrol diri dipahami sebagai pilihan individu untuk bertindak berdasarkan kerangka mengejar keuntungan jangka panjang dengan mengorbankan keuntungan jangka pendek (Gottfredson & Hirschi, 1990). Gottfredson dan Hirschi berpendapat bahwa aspek kontrol impuls adalah faktor kunci penyebab kriminalitas dan perilaku menyimpang. Dalam tulisannya, mereka menyatakan bahwa individu dengan kontrol diri rendah cenderung tidak bisa menahan impuls untuk berperilaku menyimpang dikarenakan ketidakmampuan mengantisipasi kerugian jangka panjang yang akan terjadi apabila individu berperilaku impulsif. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri tinggi mampu menahan impuls ini dikarenakan mereka tahu bahwa perilaku impulsif mengakibatkan kerugian jangka panjang di diri mereka. Model ini membahas kontrol diri sebagai pilihan untuk menunda (*delay discounting*), yakni, menahan diri dari godaan keuntungan jangka pendek, demi mendapatkan keuntungan jangka panjang yang lebih besar (lihat Frederick, Loewenstein, & O'Donoghue, 2003). Selaras dengan analisis konseptual penulis, teori ini membahas bahwa dua esensi yang mendefinisikan apa itu kontrol diri adalah (1) kontrol impuls; (2) bertindak sesuai dengan orientasi jangka panjang.

Komparasi Cara Pengukuran Kontrol Diri

Pertimbangan memilih adaptasi alat ukur kontrol diri dilakukan melalui perbandingan penggunaan skala dan metode lain yang digunakan pada penelitian sebelumnya. Setiap cara mengukur memiliki kelebihan dan kelemahan. Ulasan mengenai pengukuran kontrol diri terletak pada pertanyaan: Bagaimana cara

terbaik untuk mengukur kontrol diri? Apakah melalui pelaporan diri, melalui pelaporan informan, atau tes objektif? (lihat Duckworth & Kern, 2011). Kelebihan dari beberapa tipe pengukuran kontrol diri behavioral (prosedur penggunaan *cognitive-task, informant data*) menjamin objektivitas dan keakuratan konseptual yang condong memandang kontrol diri sebagai kemampuan. Namun di satu sisi, cenderung menghabiskan banyak waktu. Kelebihan dari pengukuran pelaporan diri adalah administrasi yang cepat dan murah. Kekurangannya adalah kecenderungan *faking good*. Usaha untuk mencari tahu tipe data apa yang tepat sebagai ukuran adalah dengan cara mencari tahu perbandingan relatif antar cara ukur menggunakan standar psikometrik.

Meta analisis 282 studi yang dilakukan oleh Duckworth dan Kern (2011), dengan total sampel sebanyak 33.564 memaparkan validitas konvergen pada tiap upaya pengukuran kontrol diri. Terdapat empat tipe pengukuran kontrol diri yaitu (1) *self-report scale* (2) *informant-report scale* (3) *delay-gratification task/scale* (4) *executive function/cognitive task*. Ulasan empiris ini berupaya untuk mengetahui sejauh mana variasi usaha pengukuran kontrol diri mengukur konsep yang sama. Hasil menunjukkan efek konvergensi terbesar didapatkan dari pengukuran melalui informan, kedua, melalui *self-report* (SCS; Tangney dkk., 2004), ketiga, *delay gratification*, dan terakhir adalah *executive function task* (contoh: *stroop test, stop-signal task*, dll). Hasil pengukuran efek konvergensi kontrol diri dari setiap jenis pengukuran sebagai berikut; 0,54 untuk *informant-report*, 0,50 untuk *self-report*, 0,21 untuk *delay gratification task*; dan 0,15 untuk *executive function*. Dari sini, dapat diketahui bahwa *informant-report* adalah metode pengukuran relatif terbaik karena memiliki efek konvergensi terbesar.

Meski dinominasikan sebagai cara ukur terbaik, *informant-report* condong digunakan pada sampel khusus, seperti sampel klinikal atau anak kecil. *Informant-report* membutuhkan biaya yang relatif besar. Dapat dibayangkan apabila *try out* 100 sampel, dan setiap sampel di *rate* dengan dua orang informan, artinya membutuhkan setidaknya $100 \times (\text{jumlah responden}) + 100 \times (\text{jumlah rater } 2) = 300$ orang. Pertimbangan untuk tidak memilih penggunaan *executive-function task* dan *delay-task* cukup jelas, dikarenakan tipe seperti ini memiliki efek relatif lebih kecil dibandingkan alat ukur *self-report* skala kontrol diri (SCS).

Dari sini, metode pengukuran yang digunakan adalah *self-report* melalui instrument SCS. Kelemahan dari *self-report* penulis atasi dengan mengiringi alat ukur SCS dengan *social*

desirability scale (lihat prosedur Tangney dkk., 2004). Dalam penelitian ini, penulis memilih instrumen versi ringkas dari SCS, yaitu 13 item *brief self-control scale* (BSCS) untuk diadaptasi ke bahasa Indonesia. BSCS dipilih karena telah teruji dan ditunjukkan dalam meta-analisis, memiliki kualitas psikometri yang layak dengan jumlah item yang lebih ringkas. Terkait teori, BSCS mengandung kriteria konseptual yang *fit* dengan dua esensi dari kontrol diri (kontrol impuls dan orientasi jangka panjang).

Skala Kontrol Diri

Skala Kontrol diri *Self Control Scale*; SCS) adalah instrumen 36 item yang pertama kali disusun oleh Tangney, Baumeister, dan Boone (2004). Skala ini memiliki dua format, yaitu *full-item* (36 item) dan *brief/short form* (13 item). Item-item skala ini dikonstruksi berdasarkan unsur kontrol diri yang membagi sampel perilaku menjadi empat domain utama yaitu, kontrol emosi, pikiran, impuls, dan performa (Baumeister, Heatherton, & Tice, 1994). Domain ini bukanlah dimensi/faktor dari kontrol diri, melainkan domain yang mengisahkan asal muasal konstruksi item-item pengukuran. Instrumen ini dioperasionalisasi dengan *single-composite-score* (skor total, unidimensional). SCS awalnya dikembangkan dengan *pool* item sebanyak 93 item. Skala ini adalah *rating* diri dengan ruas 5 poin (1 = *not at all like me*, 5 = *very much like me*). Konstruksi alat ukur SCS ini dilakukan dalam dua studi. Studi pertama adalah menguji struktur faktor dengan *exploratory factor analysis* dan menghasilkan *full-item* SCS. Studi kedua adalah menguji penggunaan *short-form* SCS - 13 item. Di dua studi ini, SCS dikorelasikan dengan berbagai konstruk lain yang telah terbukti berhubungan dengan kontrol diri, antara lain (1) *social desirability scale*, (2) *self-deception scale* (3) *eating-disorder inventory* (4) *alcoholism scale* (5) *clinical psychopathology-scale* (6) *big-five scale* (OCEAN) (7) *perfectionism scale* (8) *interpersonal scale*. Hasil korelasi menunjukkan arah yang sesuai hubungan peneliti, bahkan di level analisis multivarian (gender). Hasil penelitian ini mengonfirmasi klaim bahwa SCS adalah instrumen yang valid dan reliabel. Alat ukur ini (36 item - *full item scale*) memiliki konsistensi internal yang baik lintas studi (α studi 1 = 0,89, α studi 2 = 0,89). Untuk keterangan rinci mengenai korelat validitas, dapat dilihat langsung secara rinci artikel acuan (lihat Tangney, dkk., 2004).

Brief self-control scale merupakan 13 item skala pengukuran kontrol diri yang sering digunakan untuk meneliti variabel kontrol diri. Pertanyaannya, apakah skala ini bersifat

multidimensi atau unidimensi? Di Indonesia, apakah skala 13 item ini lebih baik diukur dengan multidimensi atau satu skor agregat? Berdasarkan analisis faktor (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004) terdapat lima dimensi pengelompokan 36 item kontrol diri. Pertama dimensi disiplin diri yang meliputi 11 item. Kedua, dimensi tindakan yang disadari/tidak impulsif, meliputi 10 item. Ketiga, dimensi kebiasaan sehat, meliputi tujuh item. Keempat, dimensi etika dalam bekerja meliputi 5 item. Kelima, dimensi reliabilitas meliputi 5 item. Dari lima dimensi tersebut, jika ditotal maka ada 38 item, bukan 36 item. Hal ini dapat terjadi sebab ada item yang dapat berlaku di dua dimensi. Berdasarkan hal tersebut dapat ditunjukkan pada awalnya skala kontrol diri bersifat unidimensi. Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) berusaha mengelompokkan item sejenis dalam satu ranah dimensi. Mereka menyimpulkan bahwa kontrol diri tetap unidimensional bukan multidimensional.

Penelitian-penelitian lanjutan berusaha menjawab apakah kontrol diri bersifat unidimensional atau multidimensional. Terdapat empat model yang menjelaskan struktur faktor dari operasionalisasi 13 item BSCS, yakni Ferrari dkk., (2009), model Maloney dkk., (2012), model De Ridder dkk., (2011), dan model Tangney dkk., (2004). Tiga model struktur faktor ini menjelaskan bahwa konstruk kontrol diri memiliki dua dimensi. Sedangkan model Tangney dkk., (2004) menjelaskan bahwa kontrol diri adalah konstruk unidimensional. Kontrol diri pada model Ferrari terdiri dari dua dimensi yaitu (1) *impulse control* didefinisikan sebagai resistensi individu untuk menahan *short-term reward* atau menahan godaan untuk mencapai tujuan jangka panjang; (2) *self discipline* didefinisikan sebagai pola perilaku umum individu untuk menjadi disiplin. Kontrol diri di model Maloney terdiri dari dua dimensi yaitu (1) *restraint* didefinisikan sebagai tendensi terlibat dalam disiplin/deliberatif/ kontrol yang *effortful*; (2) *impulsivity* didefinisikan sebagai tendensi menjadi spontan, bertindak dengan basis heuristik/penggunaan intuisi. Ketiga, model De Ridder menjelaskan kontrol diri terdiri dari dua dimensi yaitu (1) *Inhibition* didefinisikan sebagai kemampuan diri untuk menahan godaan impuls; (2) *Initiation* didefinisikan sebagai kemampuan untuk memulai *goal-directed behavior*.

Tiga model multidimensional (dari empat model total) ini memiliki kemiripan, karena mereka memberikan definisi dimensi yang memenuhi teori *dual-process* (*intuitive/fast/heuristic vs deliberative/slow/effortful*) di dalam konteks ketika individu berhadapan dengan

impuls. Individu dengan *self-control* tinggi memiliki dua tipe karakteristik, berdasarkan pemahaman dari tiga model struktur ini, yakni individu dengan kontrol diri tinggi menunjukkan kemampuan untuk (1) menahan impuls serta merubah respon terhadap impuls, (2) demi *long-term reward* yang lebih besar—mereka cenderung memberikan respon *counter-intuitive/non-spontan*. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri rendah menunjukkan ketidakmampuan menahan impuls dan tidak mampu merubah respon terhadap impuls (3) dan berorientasi pada *short-term immediate reward*—mereka cenderung memberikan respon *heuristic* atau spontan. Sebagai contoh, individu dengan kontrol diri tinggi akan menilai pernyataan “Saya baik dalam menahan godaan” dengan skor kesetujuan/kesesuaian yang tinggi. Sedangkan individu dengan kontrol diri rendah akan menilai pernyataan tersebut dengan skor yang relatif lebih rendah.

Meta analisis terbaru pada sampel orang Jerman membahas struktur faktor menunjukkan bahwa kontrol diri lebih baik dioperasionalisasi sebagai konstruk unidimensional dibandingkan multidimensional (Lindner dkk., 2015). Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk menggunakan 13-item *brief self-control scale* (Tangney dkk., 2004) dengan operasionalisasi unidimensi (karena lebih praktis dan ringkas). Kendati demikian, definisi unidimensi tidak memiliki sumbangsih berarti dalam usaha adaptasi skala lintas budaya. Pada saat penulis mengadaptasi instrumen, operasionalisasi satu dimensi memunculkan kebingungan dalam memaknakan kata atau kalimat. Dalam proses penerjemahan, rincian substansi (definisi dimensi) diperlukan karena berfungsi sebagai patokan ekuivalensi makna. Sebagai contoh, makna item “*I am reliable*” dapat ditranslasi ke bahasa Indonesia dengan: “Saya dapat diandalkan,” “Saya reliabel,” “Saya bisa dipercaya,” atau, “Saya konsisten”. Kebingungan ini bisa diatasi apabila kata item ke substansi asal-mula dasar pembentukan item. Contoh: item “*I am reliable*” dapat dilacak berasal dari domain *achievement* atau *task performance*. Artinya, terjemahan yang lebih akurat adalah item ini berkaitan dengan kondisi kerja = “Saya dapat diandalkan” (mencerminkan seberapa jauh saya mempersepsi diri saya dapat mengontrol diri saya dalam melakukan tugas saat bekerja). Contoh lain dapat dilihat dari kasus adaptasi item “Saya dapat bekerja dengan efektif dalam meraih tujuan jangka panjang”. Bila kita hanya menetapkan satu patokan, pendefinisian uni-dimensional (contoh: kontrol diri adalah kontrol impuls), item seperti ini tidak bisa diinklusi dalam operasionalisasi karena makna item ini merujuk pada pencapaian

tujuan/tindakan deliberatif individu. Makna ini jelas memiliki asosiasi yang tidak dekat/ketat dengan situasi dimana individu menahangodaan. Akan tetapi, saat kita menetapkan pendirian bahwa kontrol diri juga dapat didefinisikan sebagai inisiasi (*goal-directed behavior*), item ini bisa masuk dalam operasionalisasi. Meninjau potensi kebingungan yang bisa terjadi karena kehilangan patokan, adaptasi juga perlu melihat kemungkinan untuk mengasumsikan kontrol diri secara lebih rinci, sebagai konsep multidimensional, dimana setiap sampel item memiliki struktur yang rapih terklasifikasi dan tidak lepas dari substansi asal-mula pembentukan item.

Tujuan studi 1 adalah untuk mencari tahu model operasionalisasi BSCS (*brief self control scale* 13 item) mana yang lebih *fit* dengan kondisi data yang didapat. Penulis tidak memiliki dugaan spesifik mengenai operasionalisasi mana yang lebih superior meninjau adanya perdebatan operasionalisasi skala kontrol diri (bukti unidimensional dan multidimensional dalam perdebatan). Eksplorasi dibutuhkan untuk menentukan struktur faktor apa yang lebih layak dijadikan acuan operasionalisasi, khususnya di konteks Indonesia. Alat ukur yang tercipta perlu untuk mengonfirmasi model teoretik yang paling efisien menangkap gejala kontrol diri di Indonesia tanpa kehilangan akar substansinya.

Studi 1

Pertama, penulis melakukan translasi dengan kerangka dan proses adaptasi alat ukur kontrol diri sesuai dengan prosedur teknis yang diberikan oleh Beaton dkk. (2002) yaitu: (1) *Forward Translation* (2) *Synthesis translation* (3) *Back-translation* (4) *Expert Judgement* (5) Uji keterbacaan (6) Uji Properti Psikometri Skala.

Forward Translation - Dalam menerjemahkan alat ukur berbahasa Inggris ke bahasa Indonesia, penulis melibatkan dua *translator*. *Translator* diminta untuk menerjemahkan 36 item skala kontrol diri secara independen. Instruksi pada *translator* adalah “*Terjemahkan pernyataan-pernyataan ini ke bahasa Indonesia*”. Proses ini menghasilkan hasil translasi *Translator 1* (T1) dan *Translator 2* (T2). Karakteristik *translator* dapat dilihat di Lampiran.

Synthesis Translation - Hasil T1 dan T2 disintesis. Pertimbangan untuk memilih hasil terjemahan adalah kesesuaian dengan konsep teoretis kontrol diri dan kelayakan EYD bahasa Indonesia. Untuk memenuhi syarat ini, penulis membandingkan data T1 dan T2, mencari perbedaan dan persamaannya kemudian dilanjutkan memberikan evaluasi tata bahasa.

Hasil akhir T12 adalah terjemahan yang paling mendekati konteks dengan teori kontrol diri dan tata bahasa Indonesia yang baik. Tabel 1 adalah

contoh gambaran tabel proses sintesis translasi di item 1.

Tabel 1.

Contoh Sintesis T1 dan T2 (T12) pada item 1 skala kontrol diri

No	Asli	T1	T2	T12
1	I am good at <u>resisting temptation.</u>	Saya <u>bagus</u> dalam <u>menolak godaan.</u>	Saya <u>baik</u> dalam <u>menahan nafsu.</u>	Saya baik dalam <u>menahan godaan.</u>

underline = kata-kata yang bermasalah, T1 = *Translator 1*, T2 *Translator 2*, T12 = Hasil sintesis T1 dan T2

Back Translation - Setelah melakukan sintesis hasil terjemahan, T12 diberikan kepada *back translator* untuk diterjemahkan kembali ke dalam Bahasa Inggris sehingga penulis dapat melihat derajat kesesuaiannya dengan item asli. Penulis memberikan instruksi kepada setiap *translator* untuk menerjemahkan skala ini ke bahasa Inggris "sedekat-dekatnya". Penulis juga menginstruksikan untuk tidak melakukan translasi berdasarkan interpretasi bebas, atau melakukan kondensasi (pemadatan) dari item yang kompleks. Sama seperti proses *Forward-Translation*, penulis menginstruksikan untuk mengerjakan translasi secara independen.

Expert Judgement - Setelah melalui tahap *Back Translator 1* (BT1) dan *Back Translator 2* (BT2) dan sebelum menyimpulkan item final, penulis memberikan hasil T1, T2, T12, BT1, dan BT2 untuk dievaluasi oleh ahli.

Ada tiga ahli yang dipilih penulis dalam pengujian ini. Satu ahli untuk menilai kesesuaian konsep hasil terjemahan dengan konsep alat ukur asli dan dua ahli untuk menilai kesesuaian bahasa hasil terjemahan dengan tata bahasa Indonesia yang baik dan benar. Kriteria ahli bisa dilihat di lampiran. Ketiga ahli ini mengumumkan adanya ekuivalensi semantik. Tidak terdapat perbedaan makna antara translasi ataupun perbedaan dengan substansi. Hanya terdapat perbedaan minor, sebagai contoh di item 7 dapat dilihat masalah untuk mentranslasikan "*keep on*", apakah lebih tepat "mengikuti" atau "menepati". Karena definisi kontrol diri berbicara bagaimana individu untuk ikut dalam standar normatif "*in line with standards...*", translasi "*keep on*" dalam konteks kontrol diri lebih tepat diterjemahkan dengan "mengikuti".

Tabel 2

Proses Adaptasi Item 7 pada Skala Kontrol Diri

No	Asli	T1	T2	T12	BT1	BT2	Komentar Ahli	Sintesis Final
7	<i>People can count on me to keep on schedule.</i>	Orang dapat mengandalkan saya untuk menepati jadwal.	Orang-orang bisa mengandalkan saya untuk menepati jadwal.	Orang-orang dapat mengandalkan saya untuk <u>menepati</u> jadwal.	<i>People can count on me to keep on schedule.</i>	<i>People can rely on me to be fulfil schedule.</i>	<u>Mengikuti</u> (<i>in line with standard</i>)]	Orang-orang dapat mengandalkan saya untuk <u>mengikuti</u> jadwal.

underline = kata-kata yang bermasalah, T1 = *Translator 1*, T2 *Translator 2*, T12 = Hasil sintesis T1 dan T2, BT1 = *Back-Translator 1*, BT2 = *Back-Translator 2*

Uji Keterbacaan

Uji keterbacaan dilakukan pada 30 responden. Secara umum, item dapat dipahami. Kata-kata yang sulit dipahami antara lain "impulsif", "antusias", dan "interupsi" (pada format *full version* 36 item). Khusus untuk item nomor 6, terdapat kesulitan untuk memahami makna "mengerjakan hal buruk tapi menyenangkan". Perbaikan instrumen dilakukan untuk format 36 item. Pada format 13 item, tidak terdapat perbaikan yang merngubah

substansi, karena tidak ada keluhan akan kesalahan fundamental.

Uji Coba Adaptasi Skala Kontrol Diri

Responden

Periode pengambilan data dimulai dari Januari hingga April 2018. Kriteria responden skala kontrol diri adalah memiliki usia 18 tahun. Minimum ukuran sampel untuk analisis SEM adalah 200 per 5 atau 10 indikator (Kline, 2011). Terkait penggunaan SEM, terdapat beberapa

penelitian merekomendasikan ukuran sampel yang relatif kecil. Wolf, Harrington, Clark, dan Miller (2013) menemukan bahwa jangkauan ukuran sampel berkisar dari 30 hingga 450 untuk CFA sederhana satu variabel laten yang terdiri dari empat indikator (*factor loading* 0,80). Sideridis, Simos, Papanicolaou, dan Fletcher (2014) berhasil mengonfirmasi model yang berisi empat variabel laten dengan kisaran sampel 40 hingga 70. Berdasarkan ini, penulis menargetkan sampel minimal 200 karena model pengukuran CFA yang digunakan tergolong sederhana (mengandung 13 indikator yang dianalisis). Sebanyak 416 responden terkumpul dan bersedia mengikuti survei *online*. Sebanyak 5 responden dieksklusi dari analisis karena tidak memenuhi prasyarat analisis (*consent*, terlalu banyak *missing value*, *outlier*, dll). Total responden valid sebanyak 411 (Perempuan = 257). Responden memiliki karakteristik usia (*Mean* = 28,13, *SD* = 6,33). Pendidikan terakhir responden antara lain 10,9% lulusan SMA, 3,4% Diploma, 56,7% lulusan S1, 28,2% lulusan S2, 0,7% lulusan S3. Terdapat beragam suku responden, 52,88% responden adalah Jawa, 7,21% adalah orang Sunda, 5,77% Minang, Sisanya melaporkan berasal dari keturunan campuran atau tergolong suku Tionghoa.

Prosedur

Responden lebih dahulu mengisi survei *online*. Responden ditanyakan kesediaannya untuk berpartisipasi dalam penelitian, mengisi *consent*, dan data diri (jenis kelamin, usia, pekerjaan, suku). Setelah itu, responden mengisi halaman survei. Instrumen yang digunakan adalah 36 item skala kontrol diri. Pada tahapan analisis utama, hanya 13 item (*brief scale*) dari skala komplit (36 item *fullscale*) yang dianalisis lebih lanjut karena fokus studi adalah mengadaptasi skala ringkas dan mengonfirmasi model operasionalisasi pada format 13 item. Ketiga belas item ini adalah acuan utama untuk melakukan perbandingan model teoritis dan analisis psikometrik. Responden diminta untuk mengisi pernyataan dan merespon pada 5-poin Likert (1 = Sangat Tidak Setuju, 5 = Sangat Setuju). Contoh item BSCS adalah "*Saya dapat menahan godaan dengan baik*". Analisis statistik menggunakan *software* R dengan *package* Lavaan untuk mengonfirmasi model pengukuran kontrol diri 13 item.

Hasil Uji Psikometrik

Tabel 3 dan Tabel 4 berikut menampilkan perbandingan *fitness index* model pengukuran dan *factor loading* antar model pengukuran (Tangney dkk., 2004, Ferrari dkk., 2009,

Maloney dkk., 2009, De Ridder dkk., 2012). Berdasarkan indeks CFI, tidak ada model yang memenuhi kriteria *cut off* (CFI > .95), Uji kelayakan model kembali dilakukan dan evaluasi kelayakan model pengukuran dilakukan dengan mengacu pada kriteria *cut-off* indeks RMSEA ≤ .05, SRMR ≤ .08, CFI ≥ .95 (Hu & Bentler, 1999). AIC digunakan untuk membandingkan *fit* antar model, AIC relatif lebih kecil lebih dikehendaki (Prooijen, Krouwel, & Pollet, 2015). Secara umum, tidak ada satupun model BSCS yang cukup baik menggambarkan data (komplit memenuhi semua kriteria). Akan tetapi secara relatif, model De Ridder lebih baik dalam kriteria CFI dan SRMR, model Maloney unggul pada AIC.

Diskusi

Kriteria *cut-off* kelayakan model secara relatif mendukung kelayakan model pada struktur faktor multidimensi. Operasionalisasi 10 item BSCS dan struktur faktor multidimensional versi De Ridder dkk. (2012) lebih direkomendasikan dibandingkan menggunakan keseluruhan item untuk pembentukan agregat karena lebih *fit* dengan data populasi sampel ini. Model De Ridder mengutarakan bahwa pengukuran kontrol diri terdiri dari dua dimensi yaitu (1) inhibisi didefinisikan sebagai kapasitas menahan godaan/kendali impuls. (2) inisiasi didefinisikan sebagai kapasitas untuk bertindak dengan orientasi jangka-panjang. Dari studi 1 dapat disimpulkan bahwa skala adaptasi kontrol diri teruji secara empiris dimana Model De Ridder dkk., (2012) ditunjukkan lebih *fit* dibandingkan model alternatif. Di studi 2 penulis menguji validitas dari 10 item skala kontrol diri ringkas operasionalisasi De Ridder dkk., (2012) adaptasi ini dengan sampel berbeda.

Studi 2

Tangney, Baumeister, dan Boone, (2004) telah mengulas bahwa tingginya kontrol diri sangat berhubungan dengan *trait conscientiousness*. Inti keterkaitan ini terjadi pada sifat pribadi *conscientious* yang mengandung kontrol impuls (Jackson, Wood, Bogg, Walton, Harms, & Roberts, 2010). Jackson dkk. (2010) berupaya mengetahui apa yang secara aktual dilakukan oleh orang-orang yang memiliki *conscientiousness* tinggi. Dalam studinya, partisipan diminta secara retrospektif melaporkan apa yang telah mereka lakukan sehari-hari melalui rekam jejak *diary* dan melaporkan perilaku mereka setiap hari (Jackson dkk. 2010).

Tabel 3.*Komparasi Fitness Indeks Setiap Model Pengukuran Kontrol diri (N = 411)*

No	Model	CFI	RMSEA	SRMR	AIC
1	Tangney (unidimensi)	.816	.078	.064	14426.943
2	Ferrari (multidimensi)	.853	.070	.058	14385.495
3	Maloney (multidimensi)	.875	.083	.057	8928.857
4	De Ridder (multidimensi)	.889	.073	.050	11032.840

*Cut-off criteria (1) CFI > 0.95, (2) RMSEA < 0.06, dan (3) SRMR < 0.08***Tabel 4.***Komparasi Standardized Factor Loading untuk Setiap Model Pengukuran Kontrol Diri (N = 411)*

13 Item Skala Kontrol Diri versi Indonesia	<i>Standardized Factor Loading</i>							
	Tangney	Ferrari	Maloney	De Ridder				
	BSCS	GSD	IC	RE	IM	INH	INI	
BSCS1	Secara umum, saya dapat menahan godaan apapun dengan baik.	.45	-	.54	.44	-	.43	-
BSCS2*	Saya kesulitan menghentikan kebiasaan buruk.	.56	.56	-	.62	-	.57	-
BSCS3*	Saya pemalas.	.55	.55	-	-	-	-	.55
BSCS4*	Saya mengatakan hal-hal yang tidak pantas.	.43	.42	-	-	-	-	-
BSCS5*	Saya melakukan beberapa hal buruk jika hal tersebut menyenangkan.	.52	.52	-	-	.52	.53	-
BSCS6*	Saya berharap saya memiliki lebih banyak kedisiplinan diri.	.21	.23	-	.22	-	-	-
BSCS7*	Hal yang menyenangkan dan bersenang-senang kadang menahan saya untuk menyelesaikan pekerjaan.	.55	.56	-	-	.51	.55	-
BSCS8*	Saya kesulitan berkonsentrasi.	.06	.60	-	-	-	-	.62
BSCS9	Saya dapat bekerja dengan efektif dalam meraih tujuan jangka panjang.	.45	-	.60	-	-	-	.45
BSCS10*	Terkadang saya tidak bisa menghentikan diri saya dari sesuatu, meskipun saya tahu itu salah.	.71	.73	-	-	.85	.76	-
BSCS11*	Saya sering bertindak tanpa mempertimbangkan seluruh alternatif.	.55	.55	-	-	.55	-	.56
BSCS12	Saya menolak hal-hal yang buruk untuk diri saya	.27	-	.38	-	-	.25	-
BSCS13	Orang-orang mengatakan saya memiliki kedisiplinan diri yang kuat.	.40	-	.50	.37	-	-	-

BSCS = *Brief self control scale*; GSF = *General self-discipline*; IC = *Impulse Control*; RE = *Restraint*; IM = *Impulsivity*; INH = *Inhibition*; INI = *Initiation*; *Recode Item BSCS (reversed). Semua *factorloading* mencapai signifikansi statistik ($p < .001$)

Beragam perilaku dihitung jumlahnya, lalu jumlah setiap perilaku mereka korelasikan dengan pengukuran *self-report conscientiousness*. Mereka memaparkan bahwa individu dengan *conscientiousness* tinggi adalah individu yang bersih, rapih, pekerja keras, mengikuti aturan masyarakat, berpikir sebelum bertindak, dan terorganisir. Lebih rinci di level *behavioral*, mereka menunjukkan bahwa orang yang melaporkan diri mereka sebagai orang yang memiliki *conscientiousness* tinggi cenderung menulis tanggal-tanggal penting,

menyisir rambut, menyemir sepatu, berdiri tegap, dan bersih-bersih rumah. Sebaliknya, mereka yang memiliki *conscientiousness* rendah cenderung belanja impulsif, melewati limit kredit, menonton televisi, membatalkan agenda/rencana, memaki, bangun siang, dan ingkar janji. Pada diskusinya, Jackson dkk (2010) menegaskan bahwa komponen *behavioral* dari *conscientiousness* secara konsisten merepresentasikan tema tentang pencapaian tujuan dan kontrol diri.

Trait conscientiousness sendiri juga berkaitan dengan gaya hidup seseorang. Reeves, Lewis, Halsey, MecMeel, dan Huber (2013) menganalisis data survei nasional 1.068 penduduk UK. Mereka mendemonstrasikan bahwa skor *conscientiousness* berkorelasi positif dengan frekuensi sarapan pagi, kendali asupan makan, dan kontrol berat badan. Tidak hanya itu, *conscientiousness* memiliki interkorelasi dengan indikator hidup sehat lainnya (contoh: frekuensi berolahraga). Mereka yang memiliki *conscientiousness* tinggi dapat dikatakan adalah mereka yang hidup sehat dengan 'mengontrol' asupan makan dan berat badan. Terkait penggunaan substansi, data meta analisis sembilan studi dengan total 4.730 responden juga menunjukkan bahwa orang dengan *conscientiousness* rendah cenderung merokok, sebaliknya orang dengan *conscientiousness* tinggi cenderung tidak merokok (Malouff, Thorsteinsson, & Schutte, 2006). Beragam hasil penelitian ini menjelaskan bahwa pengendalian impuls (terutama impuls oral) adalah bagian penting dari *conscientiousness* yang membuat individual mengakuisisi gaya hidup sehat.

Dapat dijelaskan bahwa banyak ragam perilaku gaya hidup sehat merupakan manifestasi dari *trait conscientiousness*. Hampir seluruh bukti yang ditemukan menunjukkan bahwa manifestasi kepribadian ini erat kaitannya dengan upaya individu untuk mengontrol impuls. Artinya, konsekuensi-konsekuensi dari *conscientiousness* yang telah didemonstrasikan pada penelitian sebelumnya dapat diatribusikan pada tingginya kontrol diri. Keseluruhan penjabaran tersebut mengarahkan penulis pada gagasan mengenai uji validitas. Penulis menguji sejauh mana skala kontrol diri yang diadaptasi berbeda diskriminan dengan *conscientiousness* dan mampu memprediksi beragam perilaku yang berkaitan dengan gaya hidup. Penulis juga menginvestigasi bagaimana isu *social desirability* pada skala kontrol diri yang disusun.

Metode Penelitian

Pengukuran

10-Item Skala Kontrol diri versi Indonesia. Skala ini adalah skala BSCS yang digunakan pada studi 1. Berbeda dengan studi 1, penulis hanya menggunakan operasionalisasi De Ridder dkk., (2012), yang terdapat 10 item (lihat Tabel 4) dimana enam item merupakan pernyataan-pernyataan dimensi inhibisi dan empat item merupakan pernyataan-pernyataan dimensi inisiasi. Kedua, penulis juga memper-banyak ruas skala yang awalnya berjumlah 5-poin menjadi 7-poin. Terdapat dua alasan utama: (1) penggunaan 7-poin skala menghasilkan korelasi yang lebih kuat dengan hasil *t-test* Lewis (1993), (2) Symonds (1924) adalah orang pertama yang menyatakan bahwa reliabilitas suatu alat ukur akan lebih optimal dengan tujuh kategori respon karena

lebih banyak variasi respons (dalam Colman, Norris, & Preston, 1997). Responden diminta untuk menunjukkan derajat kesetujuan pada pernyataan dengan merespons pada 7-poin skala (1 = Sangat Tidak Setuju, 7 = Sangat Setuju).

Conscientiousness diukur dengan 2-item dari 10-item skala ringkas kepribadian *Big-Five Trait* (TIPI) yang diadaptasi dari Gosling, Rentfrow, dan Swann Jr. (2003). Responden diminta untuk menentukan seberapa sesuai rangkaian kata sifat tertentu dengan diri mereka pada skala 7-poin (1 = Sangat Tidak Sesuai, 7 = Sangat Sesuai). Pada setiap item, ada 3 kata (dipisahkan dengan tanda koma) yang berkorespondensi pada satu tipe *trait*.

Status Perokok vs Non Perokok

Responden diminta untuk memilih satu dari tiga pilihan dari pertanyaan yang ada Perokok adalah mereka yang memilih respon pilihan 1 ("saya perokok aktif") dan 2 ("saya perokok okasional"). Non-perokok adalah mereka yang memilih respon 3 ("saya bukan perokok").

Gaya Hidup Tertib merupakan alat ukur yang penulis susun untuk mengukur seberapa individu menjalankan fungsi hidup sehari-hari. Terminologi "tertib" menunjukkan seberapa individu konsisten melakukan fungsi hidupnya pada seminggu terakhir. Hal ini terinspirasi dari penelitian Jackson dkk., (2010). Mereka yang memiliki skor tinggi di skala ini adalah mereka yang melaporkan bahwa diri mereka konsisten dalam memenuhi standar hidupnya (Jackson dkk., 2010), dimana responden penelitian diminta secara retrospektif melaporkan jumlah berapa kali mereka melakukan sembilan perilaku yang mereka lakukan satu minggu terakhir (bangun pagi, merapikan tempat tidur, sholat lima waktu, mandi, tidur cukup, bekerja, menggunakan uang sesuai rencana, berolahraga). Dalam studinya, Jackson dkk., (2010) mendemonstrasikan bahwa pengukuran tipe *self-report* retrospektif tetap sesuai dengan perilaku aktual.

Social Desirability didefinisikan sebagai kecenderungan individu untuk mengeluarkan respons yang dikehendaki sosial. Kecenderungan ini diukur dengan RD-16 (Schuessler, Hittle, & Cardascia, 1978). Skala ini terdiri dari 16 pernyataan yang direspon secara dikotomi (Benar = 1, Salah = 0). RD-16 secara spesifik didesain untuk survei sikap atau opini. RD-16 memiliki reliabilitas $\alpha = .64$ pada sampel original penyusunan skala (Schuessler, Hittle, & Cardascia, 1978). Di studi ini, RD-16 memiliki reliabilitas $\alpha = .62$.

Demografis responden melaporkan keterangan jenis kelamin, usia, pendidikan, agama (meninjau ada item gaya hidup yang spesifik mengukur perilaku religius). Seluruh variabel ini akan digunakan sebagai kontrol statistik dalam pengujian hipotesis.

Prosedur. Survei dilakukan secara *online* yang dimulai dari awal bulan Agustus 2019 hingga akhir bulan Agustus 2019. Kriteria responden konsisten dengan Studi 1 yaitu berusia 18 tahun. Setelah penyusunan alat ukur selesai dilakukan, penulis menyebarkan tautan tersebut melalui media sosial. Setelah klik tautan tersebut, calon responden masuk ke halaman pengisian survei dan responden diminta untuk mengisi *informed consent*, dilanjutkan dengan pertanyaan demografi. Setelah pengisian demografi, responden menjawab skala gaya hidup tertib, dilanjutkan dengan 10-item skala kontrol diri versi Indonesia, DR-16, lalu diakhiri dengan kuesioner 10-item TIPI. Responden diberitahu sebelumnya kalau keikutsertaan dalam penelitian bersifat sukarela, tanpa *reward*. Di bagian akhir, penulis mengucapkan terima kasih dan membuka respon *open-ended* yang berisi kolom isian pesan pribadi kepada penulis atau ketidakberediaan untuk menjadi responden, bagi yang tidak bersedia akan penulis eksklusi dari analisis. Analisis statistik menggunakan R *package* Lavaan untuk analisis CFA dan IBM SPSS 20 untuk komparasi *mean*, korelasi, dan regresi.

Hasil Penelitian

Responden

Data responden yang terkumpul sebanyak 159 responden. Dari 159, sebanyak tujuh orang meminta dirinya dikeluarkan dari analisis, menyisakan 152 responden. Responden yang menyatakan dirinya tidak fokus dalam pengerjaan survei berjumlah delapan orang. Sehingga penulis memutuskan total data yang dieklusi adalah 15 orang. Selanjutnya total responden 144 orang (76 = Laki-laki, 68 = Perempuan) dapat dijelaskan memiliki *mean* usia 26,69 tahun ($SD = 7.53$) dengan rentang usia dari 16 hingga 63 tahun. Sebanyak 56,3% responden adalah muslim, 43,8% non-Islam. Responden yang merupakan perokok aktif berjumlah 27,8%, perokok okasional 14,6%, bukan perokok 57,6%. Pendidikan terakhir responden lulusan S1 (57,6%), lulusan SMA (23,6%), S2 (17,4%), dan lulusan Diploma (1,4%).

Properti Psikometrik Skala Kontrol Diri

Uji kelayakan model kembali dilakukan dan evaluasi kelayakan model pengukuran dilakukan dengan mengacu pada kriteria *cut-off* indeks $RMSEA \leq .05$, $SRMR \leq .08$, $CFI \geq .95$ (Hu & Bentler, 1999). Operasionalisasi multidimensional dilakukan berdasarkan operasionalisasi De Ridder, dkk. (2012). Hasil menunjukkan model pengukuran 10 item skala kontrol diri tidak *fit* dengan data ($CFI = 0,77$, $RMSEA = 0,11$, $SRMR = 0,08$). Modifikasi model dilakukan dengan mengorelasikan tiga pasang variabel *error* kovarians antar item 10 dan 11, 5 dan 10, dan 5 dan 12. Dari tiga modifikasi yang

dilakukan, model pengukuran kontrol diri uni-dimensional *fit* ($CFI = 0,97$, $RMSEA = 0,04$, $SRMR = 0,05$). Hasil ini mereplikasi hasil studi 1, 10 item skala kontrol diri model *fit* dengan operasionalisasi De Ridder dkk., (2012) *fit* setelah modifikasi. Uji kelayakan dua model pengukuran dengan asumsi dua dimensi bersifat ortogonal juga dilakukan (dimensi inhibisi dan dimensi inisiasi) menunjukkan bahwa 4-item dimensi inhibisi skala kontrol diri *fit* dengan data ($CFI = 1,00$, $RMSEA = 0,00$, $SRMR = 0,01$). 6-item dimensi inisiasi skala kontrol diri *fit* dengan data ($CFI = 0,87$, $RMSEA = 0,10$, $SRMR = 0,06$). Hasil kedua ini *puzzling* karena inkonsistensi struktur faktor skala kontrol diri.

Validitas Konvergen Diskriminan Skala Kontrol Diri

Validitas konvergen dan diskriminan dari skala kontrol diri akan dijelaskan dalam bentuk pengujian hipotesis. Hipotesis pertama, seharusnya *mean* skor kontrol diri non-perokok lebih tinggi dibandingkan perokok. Hipotesis kedua, seharusnya skor kontrol diri bekorelasi positif dengan gaya hidup tertib. Hipotesis ketiga, apabila kontrol diri berbeda dengan *trait conscientiousness* dan *social desirability*, seharusnya kontrol diri tetap menjadi prediktor signifikan gaya hidup tertib.

Perbedaan Kontrol Diri antar Kategori Perokok

Pertama, analisis dilakukan dengan menguji perbedaan *mean* skala kontrol diri antar tiga kategori perokok, yaitu (1) non-perokok (2) perokok okasional (3) perokok aktif. *One way ANOVA* digunakan sebagai tes omnibus menguji apakah ada perbedaan antara tiga kelompok tersebut. Hasil analisis menunjukkan *mean* tiga kelompok tersebut tidak berbeda signifikan, $F(2,141) = 2,57$, $p > 0,05$.

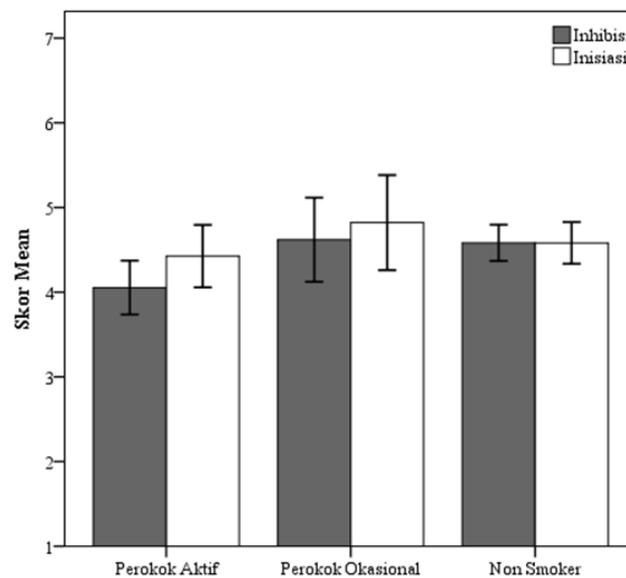
Analisis selanjutnya adalah menguji skala kontrol diri dengan DV secara multidimensional. *Mean* kontrol diri inhibisi dan *mean* kontrol diri inisiasi dibandingkan antar tiga kelompok kategori perokok. Dapat ditunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan *mean* signifikan antar tiga kategori perokok pada dimensi inisiasi, $F(2,141) = 0,81$, $p > 0,05$, akan tetapi ditemukan perbedaan *mean* inhibisi signifikan antar tiga kategori perokok, $F(2,141) = 4,09$, $p < 0,05$. Perbandingan *mean* dua dimensi kontrol diri diilustrasikan pada gambar 1.

Korelasi Kontrol Diri, Conscientiousness, Social Desirability, dan Gaya Hidup Tertib

Tabel 6 menunjukkan interkorelasi antar variabel. Pola korelasi dan besaran korelasi menunjukkan konfirmasi pada hipotesis 1. *Conscientiousness* merupakan *trait* dengan korelasi terkuat dibandingkan *trait* lainnya ($r = 0,65$, $p < 0,01$). Semakin tinggi *trait conscientiousness*, semakin tinggi juga skor kontrol diri.

Gambar 1.

Perbandingan Dimensi Kontrol Diri antara Perokok Aktif, Perokok Okasional, dan Non Perokok



Keterangan. Perokok aktif memiliki ($Mean = 4.05$, $SD = 1,00$) inhibisi lebih rendah signifikan dibandingkan perokok okasional ($Mean = 4,61$, $SD = 1,00$) dan non-perokok ($Mean = 4.58$, $SD = 0,97$) dan tidak ada perbedaan kontrol diri inhibisi antara perokok okasional dan non-perokok. Hasil ini menunjukkan bahwa melihat kontrol diri sebagai daya inhibisi lebih sensitif untuk membedakan perokok dan non-perokok. *Error bar* adalah ± 2 s.e.m.

Tabel 6.

Interkorelasi Variabel Studi pada Sampel Studi 2 ($N = 144$)

	α	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Kontrol Diri	0,81									
2 Dimensi Inhibisi	0,68	0,94**								
3 Dimensi Inisiasi	0,69	0,89**	0,68**							
4 <i>Extraversion</i>	0,72	0,35**	0,30**	0,35**						
5 <i>Agreeableness</i>	0,41	0,33**	0,33**	0,26**	0,33**					
6 <i>Conscientiousness</i>	0,79	0,65**	0,59**	0,60**	0,24**	0,32**				
7 <i>Neuroticism</i>	0,54	-0,42**	-0,36**	-0,42**	-0,21**	-0,17*	-0,24**			
8 <i>Openness</i>	0,63	0,18*	0,19*	0,13	0,14	0,07	-0,03	-0,10		
9 Gaya Hidup Tertib	0,65	0,50**	0,48**	0,44**	0,21*	0,26**	0,53**	-0,25**	0,04	
10 <i>Social Desirability</i>	0,61	0,55**	0,53**	0,47**	0,34**	0,33**	0,35**	-0,46**	0,18*	0,27**

** $p < 0,01$, * $p < 0,05$ (*two-tailed*), α = koefisien reliabilitas *cronbach's alpha*.

Pada Tabel 6 ditunjukkan bahwa terdapat korelasi yang relatif kuat ($r = .65$) antara kontrol diri dengan *conscientiousness*, yang mengindikasikan bahwa skala kontrol diri mungkin mengukur hal yang sama dengan *trait conscientiousness*. Untuk mengeluarkan kemungkinan ini, penulis menguji peranan antar kedua

konstruk ini dan hubungannya dengan kriteria (gaya hidup tertib).

Selain itu, meninjau hasil korelasi yang konsisten antara skor kontrol diri dan *social desirability*, validitas skala kontrol diri goyah karena dapat diinterpretasikan sebagai alat ukur yang mengukur respon-respon yang dikehendaki sosial. Untuk mengatasi kegoyahan

ini, dapat diasumsikan bahwa kontrol diri seharusnya tetap memiliki korelasi signifikan dengan gaya hidup tertib bahkan setelah mengontrol *social desirability*. Beberapa variabel demografi juga diikutsertakan dalam analisis ini untuk memastikan bahwa hubungan antara kontrol diri dan perilaku-perilaku gaya hidup tertib akan tetap mencapai signifikansi statistik bahkan setelah mengontrol beragam variabel yang secara teoretis berhubungan dengan kedua variabel.

Kontrol Diri dan Gaya Hidup Tertib

Kontrol diri seharusnya memberikan sumbangsiah varians unik pada model prediksi *trait conscientiousness* ke gaya hidup tertib. Kontrol diri seharusnya juga berbeda dengan respons *social desirability*. Analisis *hierarchical regression* dengan empat *step* digunakan untuk menguji efek demografi (blok 1), penambahan *social desirability* (blok 2), penambahan *conscientiousness* (blok 3) pada variabel gaya hidup tertib (lihat Tabel 7). Variabel kategori perokok diubah menjadi variabel dikotomi (perokok dan

non-perokok) dengan mengubah kategori perokok okasional menjadi perokok.

Di *step 1*, skor kontrol diri memprediksi gaya hidup tertib ($\beta = 0,44, t = 5,25, p < .001$). Model 1 ini menjelaskan 28% varians gaya hidup tertib, $F(1, 137) = 11,08, p < .001$. Di *step 2*, skor respons *social desirability* dimasukkan dalam model. Di model ini, kontrol diri adalah prediktor signifikan gaya hidup tertib ($\beta = 0,45, t = 4.82, p < .001$). Tidak terdapat penambahan varians inkremental pada model prediksi akibat inklusi respons *social desirability* ($\Delta R^2 = 0,00, F \text{ change} > 0,05$). Artinya, dengan mengontrol beragam variabel demografi, termasuk respons *social desirability*, dapat ditunjukkan bahwa kontrol diri adalah satu-satunya prediktor signifikan gaya hidup tertib. Di *step 3*, skor *conscientiousness* ditambahkan dalam model, model keseluruhan prediktor menjelaskan total 35% varians gaya hidup tertib, dimana *conscientiousness* memberikan tambahan 6% sumbangsiah varians unik ($\Delta R^2 = 0,06, F \text{ change } p < 0,01$) gaya hidup tertib. Di model ini, skor kontrol diri tetap merupakan prediktor signifikan gaya hidup tertib ($\beta = 0,23, t = 2,08, p < .05$).

Tabel 7.

Hasil Regresi Hierarkikal Variabel Prediktor terhadap Gaya Hidup Tertib ($N = 144$)

Variabel Prediktor	<i>b</i>	<i>SE</i>	β	<i>T</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>R</i> ²	ΔR^2
<i>Step 1</i>						11,08**	0,28	
Jenis Kelamin	-0,22	0,18	-0,11	-1,27	0,21			
Pendidikan terakhir	0,06	0,08	0,06	0,75	0,46			
Usia	0,01	0,01	0,10	1,26	0,21			
Merokok	-0,34	0,17	-0,16	-1,96	0,05			
Kontrol Diri	0,45	0,09	0,44	5,25**	0,00			
<i>Step 2</i>						9,20**	0,28	0,00
Jenis Kelamin	-0,22	0,18	-0,11	-1,27	0,21			
Pendidikan terakhir	0,06	0,08	0,06	0,76	0,45			
Usia	0,01	0,01	0,10	1,28	0,20			
Merokok	-0,34	0,17	-0,17	-1,97	0,05			
Kontrol Diri	0,47	0,10	0,45	4,82**	0,00			
<i>Social Desirability</i>	-0,01	0,04	-0,03	-0,36	0,72			
<i>Step 3</i>						10,39**	0,34	0,06
Jenis Kelamin	-0,20	0,17	-0,10	-1,21	0,23			
Pendidikan terakhir	0,06	0,08	0,06	0,73	0,47			
Usia	0,02	0,01	0,13	1,61	0,11			
Merokok	-0,30	0,17	-0,15	-1,81	0,07			
Kontrol Diri	0,24	0,11	0,23	2,08*	0,04			
<i>Social Desirability</i>	-0,01	0,04	-0,03	-0,36	0,72			
<i>Conscientiousness</i>	0,14	0,04	0,33	3,57**	0,00			

** $p < 0,01$, * $p < 0,05$

Kesimpulan dan Diskusi Umum

Rangkaian studi ini memiliki tujuan untuk mengadaptasi skala kontrol diri, menginvestigasi struktur konstruk, dan menguji validitas skala. Di studi 1, penulis sudah melakukan proses adaptasi lintas budaya dan pengujian struktur faktor. Produk dari studi 1 ini adalah mengadaptasi skala dengan sampel item yang representatif dan mengetahui model pengukuran yang paling unggul antar operasionalisasi skala di konteks sampel Indonesia. Konseptualisasi 10 item skala kontrol diri dari De Ridder, dkk. (2012) adalah model pengukuran yang cenderung lebih stabil. Hasil studi 1 secara kasar hanya berhasil menggambar kondisi konsistensi internal dari alat ukur, tetapi hanya menjelaskan sedikit mengenai validitas. Studi 2 adalah lanjutan dari studi 1, yaitu mereplikasi model pengukuran studi 1 pada sampel yang berbeda. Tujuan utama studi 2 adalah menguji validitas operasionalisasi studi 1 dalam kerangka hipotesis. Penulis mendemonstrasikan bahwa 10 item skala kontrol diri versi Indonesia dapat (1) memprediksi gaya hidup tertib—skor kontrol diri dapat meramalkan sejauh mana individu menjalankan fungsi hidup mereka sehari-hari, (2) skala kontrol diri berbeda diskriminan dengan ukuran *trait conscientiousness* dan bukanlah manajemen impresi responden (*social desirability*), kontrol diri tetap prediktor signifikan gaya hidup tertib (3) dimensi inhibisi dari skala kontrol diri dapat membedakan mereka yang merokok aktif, perokok okasional, dan mereka yang sama sekali tidak merokok. Skala kontrol diri versi Indonesia memiliki konsistensi internal yang *robust* antar sampel penelitian dan valid.

Studi 2 berupaya untuk menguji validitas skala kontrol diri versi Indonesia. Uji validasi ini memberikan sokongan pada argumen yang menyatakan bahwa tema dari *conscientiousness* dalam perilaku sehari-hari yang terpenting adalah kontrol diri, yakni kemampuan individu untuk menahan impuls dan bertindak berdasarkan orientasi jangka panjang (Jackson dkk., 2012). Berkaitan dengan hal yang serupa, ada paparan hasil studi 2 yang mengonfirmasi hasil penelitian yang memiliki hipotesis bahwa kontrol diri berkaitan dengan gaya hidup sehat. Dua item dari aktivitas 'gaya hidup tertib' adalah perilaku sehat (berolahraga, sarapan; Reeves dkk., 2013). Orang yang memiliki skor tinggi di skala kontrol diri ini cenderung lebih sering berolahraga dan cenderung sarapan setiap hari dalam seminggu.

Hasil terkait korelasi skor *social desirability* dan *conscientiousness* dengan skala kontrol diri bukanlah masalah dari pengukuran kontrol diri. Seperti yang sudah dilaporkan

dalam hasil studi 2, prediksi kontrol diri terhadap gaya hidup tertib tetap signifikan saat mengontrol *social desirability* dan *conscientiousness*. Analisis korelasi parsial dilakukan dengan mengontrol skor *social desirability*, *conscientiousness*, dan variabel demografis (jenis kelamin, usia, pendidikan terakhir, status perokok). Hasil analisis menunjukkan korelasi tetap mencapai signifikansi statistik ($r = .18, p < .05$). Penulis menguji bolak-balik, saat mengontrol kontrol diri, korelasi antara *social desirability* dan gaya hidup tertib tidak lagi mencapai signifikansi statistik dengan penurunan besaran korelasi yang drastis ($r = -.00, p > .05$). Hal ini sekali lagi membuktikan klaim Tangney dkk., (2004) bahwa varians yang terbagi antara *social desirability* dan kontrol diri dimiliki oleh kontrol diri. Kontrol diri adalah kasus spesial dimana tujuan akhir dari pengendalian diri adalah untuk mempromosikan perilaku yang dikehendaki sosial (Pilarska & Baumeister, 2018). Hubungan antara *social desirability* dan kontrol diri tidak mengindikasikan bahwa responden berbohong atau berpura-pura baik dalam pengisian kuesioner.

Skala kontrol diri 10 item sudah diadaptasi dalam konteks Indonesia dan sudah didemonstrasikan properti psikometriknya pada dua studi. Keterbatasan utama penelitian ini ada di bagian demonstrasi hasil struktur faktor skala di studi 1 dan studi 2 (asumsi dua dimensi orthogonal juga *fit* dengan data) yang inkonsisten. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan skala kontrol diri lebih lanjut dengan meneliti lebih lanjut struktur faktor skala kontrol diri, mengenai konsistensi struktur faktor lintas studi. Sekaligus mengeksplorasi hubungan kontrol diri dengan konstruk-konstruk terkait, di konteks Indonesia. Khususnya, peneliti yang tertarik dengan studi kontrol diri bisa memulai upaya awalnya dengan menginvestigasi jejak longitudinal konsistensi skor item-item skala kontrol diri lintas waktu.

Daftar Pustaka

- Ainslie, G. (1975). Specious reward: a behavioral theory of impulsiveness and impulse control. *Psychological bulletin*, 82(4), 463. doi:10.1037/h0076860
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). Losing control: How and why people fail at self-regulation. Academic Press.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self control. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 351–355. doi:10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x

- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the Process of Cross-Cultural Adaptation of Self-Report Measures. *Spine*, *25*(24), 3186-3191. DOI:10.1097/00007632-200012150-00014
- Colman, A. M., Norris, C. E., & Preston, C. C. (1997). Comparing Rating Scales of Different Lengths: Equivalence of Scores from 5-Point and 7-Point Scales. *Psychological Reports*, *80*(2), 355-362. doi: 10.2466/pr0.1997.80.2.355
- Daly, M., Delaney, L., Egan, M., & Baumeister, R. F. (2015). Childhood Self-Control and Unemployment Throughout the Life Span. *Psychological Science*, *26*(6), 709-723. doi: 10.1177/0956797615569001
- Deary, I. J., Weiss, A., & Batty, G. D. (2010). Intelligence and personality as predictors of illness and death: How researchers in differential psychology and chronic disease epidemiology are collaborating to understand and address health inequalities. *Psychological science in the public interest*, *11*(2), 53-79. doi: 10.1177/1529100610387081.
- De Ridder, D. T. D., Boer, B. J. D., Lugtig, P., Bakker, A. B., & Hooft, E. A. V. (2011). Not doing bad things is not equivalent to doing the right thing: Distinguishing between inhibitory and initiatory self-control. *Personality and Individual Differences*, *50*(7), 1006-1011. doi: 10.1016/j.paid.2011.01.015
- Duckworth, A. L., & Kern, M. L. (2011). A meta-analysis of the convergent validity of self-control measures. *Journal of Research in Personality*, *45*(3), 259-268. doi: 10.1016/j.jrp.2011.02.004
- eMarketer (2013, August 02) Smartphone Penetration Doubles in Indonesia. Retrieved from <https://www.emarketer.com/Article/Smartphone-Penetration-Doubles-Indonesia/1010102>
- Ferrari, J.R., Stevens, E.B., & Jason, L.A. (2009). The relationship of self-control and abstinence maintenance: An exploratory analysis of self-regulation. *Journal of Groups in Addiction and Recovery*, *4*, 32-41. doi:10.1080/15560350802712371
- Frederick, S., Loewenstein, G., & O'donoghue, T. (2002). Time discounting and time preference: A critical review. *Journal of economic literature*, *40*(2), 351-401. doi: 10.1257/002205102320161311
- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann, W. B. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality*, *37*(6), 504-528. doi:10.1016/s0092-6566(03)00046-1
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A general theory of crime*. Stanford University Press.
- Hartijasti, Y., & Fathonah, N. (2014). Cyberloafing across Generation X and Y in Indonesia. *Journal of Information Technology Applications & Management*, *21*(1), 1-16.
- Hofmann, W., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2018). What people desire, feel conflicted about, and try to resist in everyday life. *Self-Regulation and Self-Control*, 256-266. doi:10.4324/9781315175775-7
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural equation modeling: a multidisciplinary journal*, *6*(1), 1-55. doi:10.1080/10705519909540118
- Jackson, J. J., Wood, D., Bogg, T., Walton, K. E., Harms, P. D., & Roberts, B. W. (2010). What do conscientious people do? Development and validation of the Behavioral Indicators of Conscientiousness (BIC). *Journal of Research in Personality*, *44*(4), 501-511. doi:10.1016/j.jrp.2010.06.005
- Jette, A. M., Davies, A. R., Cleary, P. D., Calkins, D. R., Rubenstein, L. V., Fink, A., ... & Delbanco, T. L. (1986). The functional status questionnaire. *Journal of general internal medicine*, *1*(3), 143-149. doi:10.1007/bf02602324
- Kim, S. J., & Byrne, S. (2011). Conceptualizing personal web usage in work contexts: A preliminary framework. *Computers in Human Behavior*, *27*(6), 2271-2283. doi: 10.1016/j.chb.2011.07.006
- Kline, R. B. (2011). *Methodology in the Social Sciences. Principles and practice of structural equation modeling (3rd ed.)*. New York, NY, US: Guilford Press
- Kizilcec, R. F., & Cohen, G. L. (2017). Eight-minute self-regulation intervention raises educational attainment at scale in individualist but not collectivist cultures. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *114*(17), 4348-4353. doi:10.1073/pnas.1611898114
- Lewis, J. R. (1993). Multipoint scales: Mean and median differences and observed significance levels. *International Journal of Human-Computer Interaction*, *5*(4), 383-392. doi:10.1080/10447319309526075

- Lindner, C., Nagy, G., & Retelsdorf, J. (2015). The dimensionality of the Brief Self-Control Scale—An evaluation of unidimensional and multidimensional applications. *Personality and Individual Differences, 86*, 465-473. doi: 10.1016/j.paid.2015.07.006
- Maloney, P.M., Grawitch, M.J., & Barber, L.K. (2012). The multi-factor structure of the brief self-control scale: Discriminant validity of restraint and impulsivity. *Journal of Research in Personality, 46*, 111-115. doi: 10.1016/j.jrp.2011.10.001
- Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., & Schutte, N. S. (2006). The five-factor model of personality and smoking: A meta-analysis. *Journal of Drug Education, 36*(1), 47-58. doi:10.2190/9ep8-17p8-ekg7-66ad
- Mischel, W. (1974). Processes in delay of gratification. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 7, pp. 249-292). Academic Press.
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., ... & Sears, M. R. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 108*(7), 2693-2698. doi:10.1073/pnas.1010076108
- Nielsen, A. C., (2007). Ritel di Indonesia. *Media Research dan Retail Asia Magazine*.
- Pilarska, A., & Baumeister, R. F. (2018). Psychometric properties and correlates of the Polish version of the self-control Scale (SCS). *Polish Psychological Bulletin*. doi:10.24425/119476
- Pradipto, Y. D., Winata, C., Murti, K., & Azizah, A. (2016). Think Again Before You Buy: The Relationship between Self-regulation and Impulsive Buying Behaviors among Jakarta Young Adults. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 222*, 177-185. doi: 10.1016/j.sbspro.2016.05.209
- Prooijen, J. V., Krouwel, A. P., & Pollet, T. V. (2015). Political Extremism Predicts Belief in Conspiracy Theories. *Social Psychological and Personality Science, 6*(5), 570-578. doi:10.1177/1948550614567356
- Reeves, S., Halsey, L. G., Mcmeel, Y., & Huber, J. W. (2013). Breakfast habits, beliefs and measures of health and wellbeing in a nationally representative UK sample. *Appetite, 60*, 51-57. doi:10.1016/j.appet.2012.09.024
- Ruswanti, E. (2016). The impact of the impulse buying dimension and cherry picking: an empirical study (Consumers Case Study in a mall in Central Jakarta). *Journal of Indonesian Economy and Business, 31*(1), 81. doi: 10.22146/jieb.10321
- Sari, S. L., & Ratnaningsih, I. Z. (2018). Hubungan antara kontrol diri dengan intensi *cyberloafing* pada pegawai dinas x Provinsi Jawa Tengah. *Empati, 7*(2), 160-166
- Schuessler, K., Hittle, D., & Cardascia, J. (1978). Measuring responding desirably with attitude-opinion items. *Social Psychology, 224*-235. doi:10.2307/3033559
- Sideridis, G., Simos, P., Papanicolaou, A., & Fletcher, J. (2014). Using Structural Equation Modeling to Assess Functional Connectivity in the Brain Power and Sample Size Considerations. *Educational and Psychological Measurement*, doi: 10.1177/001316441452539.
- Smith, T. R., & Crichlow, V. J. (2013). A cross-cultural validation of self-control theory. *International Journal of Comparative and Applied Criminal Justice, 37*(3), 175-193 .doi: 10.1080/01924036.2012.721194
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Kontrol diri Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality, 72*(2), 271-324. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x
- Triandis, H.C. (2004). The many dimension of culture. *The Academy of Management Executive 18*(1). 88-93. doi: 10.5465/ame.2004.12689599
- United Nations Office on Drugs and Crime. (2011). *Global study on homicide: Trends, contexts, data*. Vienna: Author.
- Wolf, E. J., Harrington, K. M., Clark, S. L., & Miller, M. W. (2013). Sample size requirements for structural equation models an evaluation of power, bias, and solution propriety. *Educational and Psychological Measurement, 73*(6), 913-934. doi: 10.1177/0013164413495237

Lampiran

Skala Kontrol Diri

Skala Kontrol Diri Singkat versi Indonesia (Operasionalisasi De Ridder dkk., 2012)

1. Secara umum, saya dapat menahan godaan apapun dengan baik.
2. Saya kesulitan menghentikan kebiasaan buruk. (*reverse*)
3. Saya pemalas. (*reverse*)
4. Saya melakukan beberapa hal buruk jika hal tersebut menyenangkan. (*reverse*)
5. Hal yang menyenangkan dan bersenang-senang kadang menahan saya untuk menyelesaikan pekerjaan. (*reverse*)
6. Saya kesulitan berkonsentrasi. (*reverse*)
7. Saya dapat bekerja dengan efektif dalam meraih tujuan jangka panjang.
8. Terkadang saya tidak bisa menghentikan diri saya dari sesuatu, meskipun saya tahu itu salah. (*reverse*)
9. Saya sering bertindak tanpa mempertimbangkan seluruh alternatif. (*reverse*)
10. Saya menolak hal-hal yang buruk untuk diri saya

Dimensi Inhibisi = 1, 2, 5, 7, 10, 12. Dimensi Inisiasi = 3, 8, 9, 11

Kepribadian

Di bagian ini terdapat beberapa kata yang mencerminkan sifat/pribadi manusia. Kata-kata sifat ini mungkin cocok dengan Anda dan mungkin tidak cocok dengan Anda. Mohon berikan skor yang menggambarkan kadar kesesuaian Anda di setiap pernyataan:

Sangat Tidak Sesuai dengan Diri Saya	Tidak Sesuai dengan Diri Saya	Agak Sesuai dengan Diri Saya	Tidak Sesuai dengan Diri Saya	Netral	Agak Sesuai dengan Diri Saya	Sesuai dengan Diri Saya	Sangat Sesuai dengan Diri Saya
1	2	3	4		5	6	7

Saya melihat diri saya adalah orang yang ...

1. ___ Ekspresif, gaul, antusias.
 2. ___ Ramah, sopan, mudah bersimpati dengan orang lain.
 3. ___ Teliti, rajin, tertata.
 4. ___ Cemas, mudah stres, mudah jengkel.
 5. ___ Suka mencoba hal baru, kreatif, senang berpikir.
 6. ___ Pemalu, pendiam, penyendiri.
 7. ___ Cenderung 'tega-an', melawan, sulit merasakan perasaan orang lain.
 8. ___ Ceroboh, kurang disiplin, berantakan.
 9. ___ Santai, tenang, sabar.
 10. ___ Tidak begitu suka coba-coba hal baru, konvensional, berpikir seperlunya.
-

Gaya Hidup Tertib (Studi 2)

Dalam satu minggu terakhir, tentukan berapa kali Anda melakukan aktivitas di bawah ini ?

- 1 = Tidak Pernah
- 2 = 1 kali dalam seminggu
- 3 = 2 kali dalam seminggu
- 4 = 3 kali dalam seminggu
- 5 = 4 kali dalam seminggu
- 6 = 5 kali dalam seminggu
- 7 = 6 kali dalam seminggu
- 8 = 7 kali dalam seminggu

		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Bangun pagi	0	1	2	3	4	5	6	7
2	Merapihkan tempat tidur sendiri	0	1	2	3	4	5	6	7
3	Sarapan	0	1	2	3	4	5	6	7
4	Sholat lima waktu*	0	1	2	3	4	5	6	7
5	Mandi	0	1	2	3	4	5	6	7
6	Tidur cukup	0	1	2	3	4	5	6	7
7	Bekerja (tugas sekolah, kuliah, atau agenda kerja pribadi)	0	1	2	3	4	5	6	7
8	Menggunakan uang sesuai dengan rencana	0	1	2	3	4	5	6	7
9	Berolahraga	0	1	2	3	4	5	6	7
10	Mean Perilaku Gaya Hidup Tertib	0	1	2	3	4	5	6	7

TRANSLATOR

Translator 1 adalah Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Indonesia, berjenis kelamin perempuan, memiliki nilai ITP TOEFL 583, memiliki pengalaman sebagai penulis dan penerjemah. Publikasi ilmiah berkisar pada ranah *culture, intergroup relations, strength*, dan konsep antar generasi. *Translator* adalah editor dan penulis tentang Psikologi.

Translator 2 adalah pengajar di *London School of Public Relations*, berjenis kelamin perempuan. Dia menyandang gelar pendidikan *Master of Science* di bidang inovasi dan wirausaha, *University of Edinburgh*. *Translator* memiliki skor IELTS 7 dan sempat tinggal di Skotlandia selama 13 bulan.

EXPERT JUDGMENT

Ahli 1 adalah pengajar Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, dengan latar belakang S2 Psikologi dan S3 filsafat, ahli dipilih karena memiliki publikasi ilmiah dalam domain diri. Item asli, konsep, dan laporan *translate-back translate* berikut item dikirimkan via email. Hasil *expert judgement* menyatakan bahwa item yang dibuat sudah cukup baik.

Ahli 2 adalah dosen Psikologi Sosial Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta dengan latar belakang pendidikan S1 di IPB, S2 Psikologi Sosial Universitas Indonesia, dan sedang menjalani pendidikan S3 di Psikologi UI dengan disertasi tentang *adaptive self reflection*.

Ahli 3 adalah Sarjana Humaniora peminatan Linguistik, Program Studi Indonesia, Fakultas Ilmu Pengetahuan Budaya Universitas Indonesia. Saat ini dia sedang menempuh pendidikan magister di Universitas Indonesia Jurusan Ilmu Linguistik.