

ADAPTASI INSTRUMEN *THE SELF-CONTROL AND SELF-MANAGEMENT SCALE* (SCMS) VERSI INDONESIA

Silfiasari¹, Ratih Eka Pertiwi¹

¹Faculty of Psychology, University of Muhammadiyah Malang,
Jalan Raya Tlogomas No. 246, Malang, Indonesia

silfiasari@umm.ac.id

Abstrak

Self-control dan *self-management* merupakan *term* yang digunakan sebagai bagian dari keterampilan coping untuk mengatasi problem perilaku. Meski demikian, alat ukur untuk mengukur kedua variabel tersebut secara sekaligus yang sesuai konteks latar budaya Indonesia masih terbatas penggunaannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengadaptasi skala *self-control* dan *self-management* dari Mezo (2009) agar sesuai dengan konteks budaya Indonesia. Tahap-tahap yang dilakukan untuk mengadaptasi alat ukur yaitu: (1) Forward translation (2) Synthesis translation (3) Back translation (4) Expert judgement (5) Uji keterbacaan (6) Uji properti psikometri skala. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa sejumlah 182 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling*. Analisis data menggunakan analisis faktor konfirmatori dengan program pengolah data Jamovi. Skala yang sudah diadaptasi diharapkan dapat dimanfaatkan dalam ranah riset maupun praktik psikologi sebagai alat *self-report* yang sesuai latar budaya Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *The Self-Control and Self-Management Scale* valid dan reliabel untuk digunakan dalam penelitian di Indonesia (RMSEA 0.07; SRMR 0.07; CFI 0.88; TLI 0.86; *Cronbach's Alpha* 0.806).

Keywords: adaptasi skala; *self-control*; *self-management*

Abstract

Self-control and self-management are terms used as part of coping skills to overcome behavioral problems. However, measuring instruments to measure both variables simultaneously that are appropriate to the context of Indonesian cultural background are still limited in their use. This study aims to adapt the self-control and self-management scales from Mezo (2009) to suit the context of Indonesian culture. The stages carried out to adapt the measuring instruments are: (1) Forward translation (2) Synthesis translation (3) Back translation (4) Expert judgment (5) Readability test (6) Test of the scale's psychometric properties. The subjects of this study were 182 students. The sampling technique used was simple random sampling. Data analysis used confirmatory factor analysis with the Jamovi data processing program. The adapted scale is expected to be used in the realm of research and psychology practice as a self-report tool that is appropriate to the Indonesian cultural background. The results of the study indicate that The Self-Control and Self-Management Scale is valid and reliable for use in research in Indonesia (RMSEA 0.07; SRMR 0.07; CFI 0.88; TLI 0.86; Cronbach's Alpha 0.806).

Keywords: scale adaptation; self-control; self-management

PENDAHULUAN

Istilah *self-control* dan *self-management* mengacu pada keterampilan coping yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan emosi maupun perilaku individu dalam konteks praktik psikologi. *Self-control* mengacu pada kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan norma sosial yang berlaku. Kemampuan ini dimaknai sebagai proses internal yang dapat mengarahkan perilaku individu agar selaras dengan tatanan lewat sebuah perubahan kognitif secara otomatis. Sedangkan istilah *self-management* seringkali disamaartikan dengan istilah regulasi diri sebagai bagian dari keterampilan *self-control* (Al-Smadi & Abduh, 2017). Kemampuan individu untuk mengontrol dan mengelola diri erat kaitannya dengan perilaku

yang lebih produktif dan mampu menghindari perilaku negatif. Hasil riset terdahulu menunjukkan bahwa individu dengan *self-control* yang rendah cenderung melakukan *cyberloafing* di tempat kerja (Ardilasari & Firmanto, 2017).

Definisi *self-control* dan *self-management* oleh Kanfer dan Bandura terdiri atas tiga komponen yang saling berkaitan dalam sebuah proses, yaitu adanya *self-monitoring* (SM), *self-evaluating* (SE), dan *self-reinforcing* (SR) (Spates & Kanfer, 1977). Term tersebut banyak digunakan dalam aktivitas modifikasi perilaku (Miltnerberger, 2016). Dalam studi lain juga dijelaskan bahwa *self-control* dan *self-management* digunakan dalam asesmen untuk modifikasi perilaku dalam setting klinis (Martin & Pear, 2019). Misalnya saja penggunaan teknik *self-management* untuk mengatasi *body dysmorphic disorder* pada remaja (Nurzaakiyah & Budiman, 2011). Tidak hanya digunakan dalam setting intervensi individu, namun penggunaan teknik ini bisa dilaksanakan dalam setting intervensi kelompok (Rini & Setiawati, 2017).

Self-control theory pertama kali dikemukakan oleh Gottfredson dan Hirschi pada 1990 dan telah banyak kajian terkait kontrol diri dan kaitannya dengan munculnya perilaku menyimpang (Opp, 2020). Hasil riset terdahulu di antaranya menunjukkan adanya korelasi antara rendahnya *self-control* dengan perilaku fraud misalnya kecurangan akademik (Smith et al., 2021). Pekerja yang memiliki *self-control* rendah juga cenderung melakukan perilaku kontraproduktif misalnya melakukan *cyberloafing* pada jam kerja (Ardilasari & Firmanto, 2017). Dalam kajian modifikasi perilaku, *self-management* kerap kali dimaknai sebagai rangkaian strategi yang melibatkan perilaku kontrol (*a controlling behavior*) dan perilaku terkontrol (*a controlled behavior*) (Miltnerberger, 2016). Kedua konstruk tersebut sering dipertukarkan karena memiliki definisi yang mirip meski sebenarnya berbeda.

Dalam penelitian ini, peneliti mengacu ke definisi yang dikemukakan oleh Kanfer dan Bandura. SCMS (*The Self-Control and Self-Management Scale*) terdiri atas ketiga proses yang bersifat interdependensi yaitu *self-monitoring* (SM), *self-evaluating* (SE), dan *self-reinforcing* (SR) (Spates & Kanfer, 1977). Sebagai sebuah strategi modifikasi perilaku, ketiga proses ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan *self-control* pada individu. Hasil penelitian mengenai penerapan *self-management* dapat dilihat menjelaskan bahwa *self-management* efektif untuk meningkatkan *self-control* pada remaja (Rini & Setiawati, 2017).

Meski riset tentang *self-control* dan *self-management* serta upaya untuk merumuskan definisi terus berkembang selama 4 dekade terakhir, namun belum ada alat yang secara baku dapat mengukur kedua variabel tersebut. Secara spesifik di Indonesia baru ada hasil adaptasi alat ukur kontrol diri versi ringkas oleh Arifin dan Milla (2020) sejumlah 13 aitem. Peneliti menilai bahwa dibutuhkan alat yang komprehensif mengukur kemampuan kontrol diri dan manajemen diri individu yang baku, serta dapat digunakan dalam setting riset maupun praktis. Salah satu alat ukur yang secara menyeluruh mengukur kedua konstruk tersebut adalah *Self-Control and Self-Management Scale* (SCMS) dari Mezo yang memiliki validitas konstruk yang baik dan reliabel (Mezo, 2009).

Studi pengembangan alat tersebut juga menunjukkan bahwa SCMS secara konsisten valid digunakan untuk mengukur kontrol diri dan manajemen diri individu (Mezo & Short, 2012). Alat tersebut telah diadaptasi dalam konteks budaya lain, yaitu di Arab Saudi (Al-Smadi & Abduh, 2017) dan Turki (Ercoskun, 2016). Temuan dari kedua proses adaptasi tersebut menunjukkan bahwa SCMS valid dan reliabel dalam konteks budaya Arab Saudi dan Turki. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah adaptasi instrumen *the self-control and self-management scale* (SCMS) versi Indonesia mempunyai properti psikometrik yang baik

dan dapat digunakan untuk penelitian dengan subjek di Indonesia. Dalam penelitian ini peneliti bertujuan untuk mengadaptasi SCMS ke dalam Bahasa Indonesia. Secara teoretik, hasil penelitian ini bermanfaat untuk dapat memberikan tambahan referensi dalam studi psikometri terkait adaptasi alat ukur. Secara praktis hasil penelitian berguna untuk menyediakan alat ukur *self-control* dan *self-management* yang sesuai konteks budaya Indonesia.

METODE

Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif, yaitu untuk menguji properti psikometris dari alat ukur yang akan diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia (Bacon-Shone, 2015). Tahapan adaptasi menurut Azwar dimulai dengan menerjemahkan alat ukur ke dalam bahasa sasaran, melakukan review hasil terjemahan, *back-translation* atau menerjemahkan kembali alat ukur ke dalam bahasa asli guna melihat kesesuaian terjemahan, meminta penilaian kepada ahli, melakukan uji coba, dan melakukan analisis (Azwar, 2019).

Penetapan Konsep

The Self-Control and Self-Management Scale (SCMS) adalah skala yang dikembangkan oleh Mezo yang terdiri dari tiga dimensi utama, yaitu *self-monitoring* (SM), *self-evaluating* (SE), dan *self-reinforcing* (SR).

Tabel 1. Kisi-kisi *The Self-Control and Self-Management Scale* (SCMS)

No	Dimensi	Contoh Pernyataan	Total Butir	Bobot
1	<i>Self-monitoring</i> (SM)	When I work toward something, it gets all my attention	6	37.5 %
2	<i>Self-evaluating</i> (SE)	When I set important goals for myself, I usually do not achieve them *	5	31.25 %
3	<i>Self-reinforcing</i> (SR)	I congratulate myself when I make some progress	5	31.35 %
Total			16	100 %

Tabel 2. Skala Asli *The Self-Control and Self-Management Scale* (SCMS)

Item	Operational Item Content
SM1	When I work toward something, it gets all my attention.
SM2	I keep focused on tasks I need to do even if I do not like them.
SM3	I become very aware of what I am doing when I am working towards a goal.
SM4	I make sure to track my progress regularly when I am working on a goal.
SM5	I pay close attention to my thoughts when I am working on something hard.
SM6	I know I can track my behavior when working toward a goal.
SE7	When I set important goals for myself, I usually do not achieve them. *
SE8	I do not seem capable of making clear plans for most problems that come up in my life. *
SE9	The goals I achieve do not mean much to me. *
SE10	I have learned that it is useless to make plans. *
SE11	The standards I set for myself are unclear and make it hard for me to judge how I am doing on a task. *
SR12	I congratulate myself when I make some progress.
SR13	I get myself through hard things by planning to enjoy myself afterwards.

Item	Operational Item Content
SR14	I silently praise myself even when others do not praise me.
SR15	When I do something right, I take time to enjoy the feeling.
SR16	I give myself something special when I make some progress.

Note: SM: Self-Monitoring, SE: Self-Evaluating, SR: Self-Reinforcing (SR)

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah mahasiswa laki-laki maupun perempuan berjumlah 182 mahasiswa (Ding et al., 1986). Alasan memilih subjek mahasiswa disesuaikan dengan kriteria subjek dalam skala asli SCMS yang dikembangkan oleh Mezo (2009). Metode *simple random sampling* digunakan untuk pengambilan sampel secara acak namun tetap sesuai dengan kriteria subjek penelitian. Pengambilan data dilakukan secara *online* melalui *google form*.

Tabel 3. Demografis Subjek

Kategori	Jumlah	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	33	18,1
Perempuan	149	81,9
Usia		
17	1	0,5
18	42	23,1
19	89	48,9
20	42	23,1
21	7	3,8
22	1	0,5
Total Subjek Penelitian	182	100%

Dari tabel diatas, dapat diketahui bahwa jumlah subjek laki-laki berjumlah 33 orang dengan presentase 18.1%, sedangkan jumlah subjek perempuan berjumlah 149 orang dengan presentase sebesar 81.9%. Untuk kategori usia, jumlah subjek yang berusia 17 tahun ada 1 orang dengan presentasi 0.5%, jumlah subjek yang berusia 18 tahun ada 42 orang dengan presentasi 23.1%, jumlah subjek yang berusia 19 tahun ada 89 orang dengan presentase 48.9%, jumlah subjek yang berusia 20 tahun ada 42 orang dengan presentase 23.1%, jumlah subjek yang berusia 21 tahun ada 7 orang dengan presentasi 3.8%, dan jumlah subjek yang berusia 22 tahun ada 1 orang dengan presentasi 0.5%. Total keseluruhan subjek penelitian adalah 182 subjek.

Prosedur Penelitian dan Analisis Data

Tahap pertama yang dilakukan adalah menerjemahkan alat ukur ke dalam Bahasa Indonesia dan dilakukan oleh dua penerjemah. Penerjemah pertama adalah dosen psikologi lulusan luar negeri yang mempunyai kompetensi bahasa inggris yang baik, sedangkan penerjemah kedua adalah penerjemah profesional lulusan program pascasarjana sastra inggris. Selanjutnya dilakukan *review* atau tahap sintesis dimana menyamakan hasil terjemahan dari beberapa penerjemah. Tahap berikutnya dilakukan *back-translation* atau menerjemahkan kembali alat ukur yang sudah dalam Bahasa Indonesia ke dalam bahasa asli, gunanya untuk melihat kesamaan arti sebelum dan sesudah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia.

Menurut Azwar, ada tiga tahapan analisis validitas yang biasanya dilakukan ketika melakukan adaptasi alat ukur, yaitu validitas isi, validitas konstruk, dan validitas kriteria (Azwar, 2019). Dalam penelitian ini, analisis validitas yang dilakukan adalah validitas isi dan validitas konstruk. Alat ukur yang sudah diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia kemudian dilakukan

validitas isi, yaitu meminta penilaian kepada para ahli apakah item yang sudah diterjemahkan sesuai dengan konstruk yang diukur (proses *expert judgement*). *Expert judgement* dilakukan kepada satu ahli bahasa dan tiga ahli praktisi psikologi. Tiga ahli tersebut diantaranya adalah dua profesor psikologi dan satu asisten profesor psikologi, sedangkan satu ahli bahasa adalah penerjemah lulusan pascasarjana sastra inggris. Analisis yang dilakukan untuk melihat hasil dari *expert judgement* adalah analisis Aiken's V (Aiken, 1985).

Validitas konstruk dilakukan dengan analisis faktor konfirmatori melalui program pengolah data Jamovi. Beberapa parameter model dikatakan fit adalah nilai χ^2/df bernilai kurang dari tiga (Kline, 1986), nilai GFI (goodness fit index) yaitu indeks ketepatan dalam menjelaskan model yang telah disusun yaitu ≥ 0.95 , nilai RMSEA (root means square error of aproximation) ≤ 0.08 , nilai CFI (comparative fit index) ≥ 0.95 , nilai TLI (tucker-lewis index) ≥ 0.95 (Hooper et al., 2008). Analisis reliabilitas dilakukan dengan reliabilitas internal Alpha Cronbach's, yaitu nilai Alpha Croncach's harus ≥ 0.60 (Azwar, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan penelitian, posedur awal yang dilakukan adalah menerjemahkan skala ke bahasa indonesia oleh dua penerjemah yang berbeda. Kemudian tahapan selanjutnya adalah sintesis, dan yang terakhir adalah back-translation. Semua prosesnya dijelaskan dalam tabel dibawah ini.

Tabel 3. Tahapan Adaptasi *The Self-Control and Self-Management Scale* (SCMS)

Butir Asli	Terjemah 1	Terjemah 2	Synthesis	Back-Translation
When I work toward something, it gets all my attention.	Semua perhatian saya tertarik ke dalam pekerjaan saat saya mengerjakan sesuatu.	Ketika saya mengerjakan sesuatu, hal tersebut mendapatkan seluruh perhatian saya.	Saat sedang mengerjakan sesuatu, semua perhatian saya terfokus ke dalam pekerjaan tersebut.	When I'm working on something, all my attention is focused on the work.
I keep focused on tasks I need to do even if I do not like them.	Saya tetap fokus pada tugas yang perlu dikerjakan bahkan saat saya tidak menyukainya	Saya tetap fokus pada tugas yang harus saya kerjakan meskipun saya tidak menyukainya.	Saya tetap fokus pada tugas yang perlu dikerjakan bahkan saat saya tidak menyukainya	I stay focused on the tasks that need to be done even when I don't feel like it
I become very aware of what I am doing when I am working towards a goal.	Saya menjadi sangat menyadari yang saya kerjakan ketika saya bekerja menuju sebuah tujuan.	Saya menjadi sangat sadar akan apa yang saya lakukan ketika saya bekerja untuk mencapai suatu tujuan.	Saya menjadi sangat menyadari yang saya kerjakan ketika saya bekerja menuju sebuah tujuan.	I become very aware of what I am doing when I am working towards a goal.
I make sure to track my progress regularly when I am working on a goal.	Saya memastikan untuk mengikuti kemajuan saya secara teratur ketika saya	Saya memastikan untuk melacak/merekam kemajuan/perkembangan saya secara teratur ketika saya sedang mengerjakan suatu tujuan.	Saya memastikan untuk mengikuti perkembangan saya secara teratur ketika saya	I make sure to follow my progress regularly when I work on a goal.

Butir Asli	Terjemah 1	Terjemah 2	Synthesis	Back-Translation
	mengerjakan sebuah tujuan.		mengerjakan sebuah tujuan.	
I pay close attention to my thoughts when I am working on something hard.	Saya sangat memperhatikan pikiran saya saat mengerjakan sesuatu yang sulit.	Saya memperhatikan dengan seksama pikiran/ide saya ketika saya mengerjakan sesuatu yang sulit.	Saya sangat memperhatikan pikiran saya saat mengerjakan sesuatu yang sulit.	I pay close attention to my thoughts when working on something difficult.
I know I can track my behavior when working toward a goal.	Saya tahu saya bisa melacak sikap saya saat bekerja mencapai tujuan.	Saya tahu bahwa saya dapat melacak/merekam perilaku saya ketika bekerja untuk mencapai suatu tujuan.	Saya tahu saya bisa melacak sikap saya saat bekerja mencapai tujuan.	I know I can track my attitude as I work toward a goal.
When I set important goals for myself, I usually do not achieve them. *	Ketika saya menentukan tujuan penting untuk diri saya, biasanya saya tidak dapat mencapainya. *	Ketika saya menetapkan tujuan/target penting untuk diri saya sendiri, saya biasanya tidak mampu mencapainya. *	Ketika saya menentukan tujuan penting untuk diri saya, biasanya saya tidak dapat mencapainya. *	When I set important goals for myself, I usually can't achieve them. *
I do not seem capable of making clear plans for most problems that come up in my life. *	Saya tidak merasa bisa membuat rencana jelas untuk sebagian besar masalah yang muncul dalam hidup saya. *	Saya tampaknya tidak mampu membuat rencana yang jelas untuk sebagian besar masalah yang muncul/terjadi dalam hidup saya. *	Saya tidak merasa bisa membuat rencana jelas untuk sebagian besar masalah yang muncul dalam hidup saya. *	I don't feel like I can make a clear plan for most of the problems that arise in my life. *
The goals I achieve do not mean much to me. *	Tujuan yang saya raih tidak memiliki arti besar untuk saya. *	Tujuan yang saya capai/Pencapaian saya terhadap sesuatu tidak terlalu berarti bagi saya. *	Tujuan yang saya raih tidak memiliki arti besar untuk saya. *	The goals I achieve do not have a big meaning for me. *
I have learned that it is useless to make plans. *	Saya menemukan bahwa membuat rencana tidak ada gunanya. *	Saya telah belajar bahwa tidak ada gunanya membuat rencana. *	Saya menemukan bahwa membuat rencana tidak ada gunanya. *	I find that making plans is useless. *
The standards I set for myself are unclear and make it hard for me to judge how I am doing on a task. *	Standar yang saya tetapkan untuk diri saya tidak jelas dan membuat saya susah untuk menilai bagaimana saya melakukan tugas. *	Standar yang saya tetapkan untuk diri saya sendiri tidak jelas dan menyulitkan/mempersulit saya untuk menilai kinerja saya dalam suatu tugas. *	Standar yang saya tetapkan untuk diri saya tidak jelas dan membuat saya susah untuk menilai bagaimana saya melakukan tugas. *	The standards I set for myself are unclear and make it difficult to judge how I am performing a task. *

Butir Asli	Terjemah 1	Terjemah 2	Synthesis	Back-Translation
I congratulate myself when I make some progress.	Saya memberi selamat pada diri saya ketika saya membuat kemajuan.	Saya memberi selamat kepada diri saya sendiri ketika saya membuat kemajuan/perkembangan.	Saya memberi selamat pada diri saya ketika saya membuat kemajuan.	I congratulate myself when I make progress.
I get myself through hard things by planning to enjoy myself afterwards.	Saya membuat diri saya melewati kesulitan dengan merencanakan untuk bersenang-senang setelahnya.	Saya berhasil melewati hal-hal yang sulit dengan merencanakan/pemikiran untuk bersenang-senang setelahnya.	Saya membuat diri saya melewati kesulitan dengan merencanakan untuk bersenang-senang setelahnya.	I get myself through hardships by planning to have fun afterwards.
I silently praise myself even when others do not praise me.	Saya memuji diri saya diam-diam bahkan ketika orang lain tidak memuji saya.	Saya memuji diri sendiri secara diam-diam bahkan ketika orang lain tidak memuji saya.	Saya memuji diri saya diam-diam bahkan ketika orang lain tidak memuji saya.	I praise myself silently even when others don't praise me.
When I do something right, I take time to enjoy the feeling.	Ketika saya melakukan sesuatu yang benar, saya meluangkan waktu untuk menikmati perasaan tersebut.	Ketika saya melakukan sesuatu dengan benar, saya meluangkan waktu untuk menikmati perasaan itu.	Ketika saya melakukan sesuatu yang benar, saya meluangkan waktu untuk menikmati perasaan tersebut.	When I do something right, I take time to enjoy the feeling.
I give myself something special when I make some progress.	Saya memberi sesuatu yang spesial untuk diri saya saat saya membuat kemajuan.	Saya memberi diri saya sesuatu yang istimewa/hadiah ketika saya membuat kemajuan.	Saya memberi sesuatu yang spesial untuk diri saya saat saya membuat kemajuan.	I give myself something special when I make progress

Validitas Isi

Validitas isi dengan indeks Aiken bertujuan untuk menghitung koefisien validitas isi berdasarkan penilaian dari beberapa ahli (Aiken, 1985). Penilaian dilakukan oleh satu orang ahli terjemah dan tiga dosen psikologi, berdasarkan panduan dalam *ITC Guideline for Translating and Adapting Tests (Second Edition)*. Para ahli diminta untuk memberikan penilaian pada setiap butir skala dari rentangan 4 yaitu butir sangat sesuai dengan konstruk ukur sampai dengan rentangan 1 yaitu butir sangat tidak sesuai dengan konstruk ukur. Hasil penilaian dihitung dengan rumus $\sum S/[n(c-1)]$ untuk memperoleh indeks validitas. Butir valid jika nilai validitas > 0.30 (Azwar, 2019). Hasil diperoleh nilai validitas keenam butir skala *The Self-Control and Self-Management Scale* (SCMS) berkisar antara 0.75 sampai dengan 0.91. Dapat dikatakan semua butir valid dan dapat dilanjutkan ke analisis berikutnya.

Validitas Konstrak

Tabel 4. Model Uji Fit CFA

Goodness of Fit	Ambang Batas Model	Nilai	Interpretasi
<i>Root mean square error of approximation (RMSEA)</i>	RMSEA $\leq$ 0.08 adalah <i>good fit</i> , 0.80 $\leq$ RMSEA < 0.1 adalah <i>marginal fit</i> , RMSEA $\leq$ 0.05 adalah <i>close fit</i> .	0.07	Good Fit
<i>Standardized RMR (SRMR)</i>	SRMR $\leq$ 0.08 adalah <i>good fit</i>	0.07	Good Fit
<i>Comparative fit index (CFI)</i>	CFI $\geq$ 0.90 adalah <i>good fit</i> , 0.80 $\leq$ CFI < 0.90 adalah <i>marginal fit</i> , CFI < 0.8 adalah <i>poor fit</i>	0.88	Marginal Fit
<i>Parameter Tucker Lewis (TLI)</i>	TLI $\geq$ 0.90 adalah <i>good fit</i> , 0.80 $\leq$ TLI < 0.90 adalah <i>marginal fit</i> , TLI < 0.8 adalah <i>poor fit</i>	0.86	Marginal Fit

Berdasarkan hasil uji kecocokan model pada tabel diatas menunjukkan bahwa model sudah memenuhi ukuran yang menunjukkan kecocokan yang baik (*fit*) dengan ketentuan ambang batas model yang disajikan di Tabel 2, sehingga dapat melanjutkan pengujian pada tahap berikutnya. Dari hasil tersebut dapat menyatakan bahwa keseluruhan kriteria kecocokan model sudah pada kriteria kecocokan baik (*good fit*), meskipun terdapat 2 model dengan kecocokan cukup (*marginal fit*).

Dapat dilihat dari model diatas, RMSEA menghasilkan nilai sebesar 0.07 yang artinya model masuk dalam kategori good fit ($\leq$ 0.08). Untuk SRMR menghasilkan nilai 0.07 yang artinya model masuk dalam kategori good fit ($\leq$ 0.08). Model CFI menghasilkan nilai sebesar 0.88 yang artinya model masuk dalam kategori marginal fit (<0.90). TLI menghasilkan nilai sebesar 0.86 yang artinya model masuk dalam kategori marginal fit (<0.90).

Tabel 5. Factor Loading dan Nilai Probabilitas

	Item	FL	<i>p</i>
SM1	Saat sedang mengerjakan sesuatu, semua perhatian saya terfokus ke dalam pekerjaan tersebut.	0.529	<.001
SM2	Saya tetap fokus pada tugas yang perlu dikerjakan bahkan saat saya tidak menyukainya	0.469	<.001
SM3	Saya menjadi sangat menyadari yang saya kerjakan ketika saya bekerja menuju sebuah tujuan.	0.722	<.001
SM4	Saya memastikan untuk mengikuti kemajuan saya secara teratur ketika saya mengerjakan sebuah tujuan.	0.710	<.001
SM5	Saya sangat memperhatikan pikiran saya saat mengerjakan sesuatu yang sulit.	0.491	<.001
SM6	Saya tahu saya bisa melacak sikap saya saat bekerja mencapai tujuan.	0.547	<.001
SE7	Ketika sata menentukan tujuan penting untuk diri saya, biasanya saya tidak dapat mencapainya. *	0.605	<.001
SE8	Saya tidak merasa bisa membuat rencana jelas untuk sebagian besar masalah yang muncul dalam hidup saya. *	0.606	<.001

	Item	FL	<i>p</i>
SE9	Tujuan yang saya raih tidak memiliki arti besar untuk saya. *	0.673	<.001
SE10	Saya menemukan bahwa membuat rencana tidak ada gunanya. *	0.653	<.001
SE11	Standar yang saya tetapkan untuk diri saya tidak jelas dan membuat saya susah untuk menilai bagaimana saya melakukan tugas. *	0.659	<.001
SR12	Saya memberi selamat pada diri saya ketika saya membuat kemajuan.	0.691	<.001
SR13	Saya membuat diri saya melewati kesulitan dengan merencanakan untuk bersenang-senang setelahnya.	0.505	<.001
SR14	Saya memuji diri saya diam-diam bahkan ketika orang lain tidak memuji saya.	0.633	<.001
SR15	Ketika saya melakukan sesuatu yang benar, saya meluangkan waktu untuk menikmati perasaan tersebut.	0.685	<.001
SR16	Saya memberi sesuatu yang spesial untuk diri saya saat saya membuat kemajuan.	0.748	<.001

Keterangan: *unfavorable

Rangkuman uji CFA di atas menunjukkan bahwa nilai factor loading masing-masing item dalam *The Self-Control and Self-Management Scale* berkisar antara 0.469 – 0.748. Berdasarkan pada pernyataan Hair et al., (2014) yaitu standar nilai factor loading lebih dari 0.50 namun nilai factor loading lebih dari 0.4 dapat diterima apabila nilai probabilitas signifikan. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa keseluruhan item dalam *The Self-Control and Self-Management Scale* valid dan dapat mengukur konstruk yang diukur.

Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas

	Ambang Batas	Nilai
<i>Cronbach's Alpha</i>	> 0.50	0.806

Nilai cronbach's alpha > 0.5 maka alat ukur dikatakan reliabel. Dari hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai cronbach's alpha alat ukur yang diadaptasi adalah 0.806 yang artinya reliabel dan dapat digunakan untuk mengukur konstruk yang diukur.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengadaptasi *The Self-Control and Self-Management Scale* (SCMS) ke bahasa dan budaya Indonesia, serta untuk menguji karakteristik psikometri (validitas dan reliabilitas), sehingga tersedianya alat ukur yang menguji kontrol diri dan manajemen diri yang terstandart dan dapat digunakan di Indonesia.

Pada penelitian ini, proses adaptasi SCMS ke dalam bahasa dan budaya Indonesia melibatkan dua orang penerjemah yang kompeten, empat expert judgement, dan 182 partisipan mahasiswa dengan kriteria usia 17-22 tahun. Hasil expert judgement pada alat ukur SCMS versi Indonesia sudah relevan dan sesuai pada tiga aspeknya untuk mengukur konstruk *self-control* dan *self-management*, dengan rentang nilai indeks *Aiken's V* antara 0.75 sampai dengan 0.91. Hal tersebut berarti alat ukur SCMS sudah memenuhi validitas isi dan dapat mudah dipahami oleh subjek di Indonesia.

Pada proses validitas konsep SCMS versi bahasa indonesia menggunakan analisis CFA dan persyaratan fit model telah terpenuhi melalui uji kelayakan model. Hasil tersebut menyatakan

bahwa keseluruhan kriteria kecocokan model sudah pada kriteria kecocokan yang baik atau fit, meskipun dari standar fit ada dua kategori atau ketentuan yang berada pada kriteria marginal fit. Standar kriteria konvensional untuk model *fit* minimal harus memenuhi 3-4 kriteria agar model dinyatakan *fit* (Hair et al., 2019).

Nilai validitas konvergen konvensional dapat ditentukan dengan memeriksa nilai *factor loading*, yaitu lebih dari 0,50, namun, nilai *factor loading* lebih dari 0,40 dapat diterima jika nilai *probabilitas* signifikan (Hair et al., 2019). Hasil analisis pada 16 item SCMS versi Indonesia menunjukkan bahwa terdapat 16 item yang memenuhi kriteria valid dengan rentang nilai *factor loading* antara 0.469 – 0.748. Untuk nilai reliabilitas adalah 0.806 yang artinya alat ukur reliabel dan dapat digunakan untuk mengukur *self-control* dan *self-management* pada subjek di Indonesia.

Skala SCMS termasuk dalam skala unidimensi dan terdiri dari tiga aspek yang saling berhubungan, diantaranya adalah *self-monitoring*, *self-evaluating*, dan *self-reinforcing*. Pada fase *self-monitoring*, individu memantau atau memonitoring perilaku dan tindakannya dalam lingkungan sosial. Individu memantau bagaimana berperilaku, bagaimana mengatur emosinya, bagaimana berinteraksi dengan orang lain ketika berada dalam sebuah lingkungan sosial. Tahap berikutnya adalah *self-evaluating*, artinya penilaian individu terhadap dirinya sendiri terkait hal-hal yang telah dilakukan, pencapaian yang telah dilakukan, dan bagaimana hubungannya dengan orang lain maupun dengan lingkungan sekitar. Tahapan yang terakhir adalah *self-reinforcing* yaitu penguatan pada diri sendiri untuk memacu diri sendiri agar berperilaku lebih baik, yang dapat diwujudkan dalam bentuk pujian, hadiah, atau hukuman. Ketiga aspek ini merupakan komponen krusial dalam terapi psikologis, dengan demikian skala ini dapat digunakan untuk mengukur SCMS sebagai tahapan asesmen awal untuk menentukan intervensi dalam masalah-masalah psikologis, seperti mengurangi kecemasan, depresi, dan lain-lain.

Subjek dalam penelitian ini adalah 182 mahasiswa, dengan karakteristik 149 subjek berjenis kelamin perempuan dan 33 subjek berjenis kelamin laki-laki. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian berjenis kelamin perempuan. Pada penelitian sebelumnya mengenai adaptasi alat ukur menjelaskan bahwa tidak ada pengaruh proporsi jumlah subjek berjenis kelamin laki-laki dan subjek berjenis kelamin perempuan terhadap hasil adaptasi alat ukur. Penelitian yang dilakukan oleh Platania et al., (2021) menjelaskan bahwa variasi gender tidak mempengaruhi hasil adaptasi skala *job satisfaction scale*. Penelitian yang dilakukan oleh Koehn dan Amirabdollahian (2021) menjelaskan bahwa proporsi gender tidak mempengaruhi struktur atau *intercept exercise benefits barriers scale*.

Pada penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan, salah satunya adalah ada satu item yang mempunyai nilai *factor loading* 0.469 (disarankan >0.5). Selain itu, jumlah subjek yang terbatas juga menjadi salah satu kelemahan dalam adaptasi alat ukur ini. Jumlah subjek dalam penelitian ini tergolong dalam skala kecil yaitu kurang dari 200 subjek. Namun demikian, alat ukur SCMS versi Indonesia sudah memenuhi standar validitas dan reliabilitas yang baik dapat digunakan sebagai alat ukur penelitian pada subjek Indonesia.

KESIMPULAN

The Self-Control and Self-Management Scale pada subjek di Indonesia memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas yang baik dan dapat digunakan sebagai alat ukur penelitian di Indonesia. *The Self-Control and Self-Management Scale* memiliki 16 item dan keseluruhan

itemnya mempunyai nilai validitas yang memenuhi, itu artinya keseluruhan item dapat mengukur konstruk yang diukur. Hasil reliabilitas alat ukur *The Self-Control and Self-Management Scale* juga sesuai dengan kriteria atau standart yang ditentukan. Diharapkan alat ukur ini bisa digunakan untuk berbagai penelitian di Indonesia, atau sebagai metode untuk melakukan asesmen awal dalam konteks psikologi klinis.

REFERENSI

- Aiken, L. R. (1985). Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings. *Educational and Psychological Measurement*, 45, 131–142.
- Al-Smadi, M. S., & Abduh, Y. B. (2017). Standardization of the self-control and self-management skills scale (SCMS) on the student of University of Najran. *Universal Journal of Educational Research*, 5(3), 453–460.
- Ardilasari, N., & Firmanto, A. (2017). Hubungan self control dan perilaku cyberloafing pada pegawai negeri sipil. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 19–39.
- Arifin, H. H., & Milla, M. N. (2020). Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 179–195.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Belajar.
- Bacon-Shone, J. (2015). *Introduction to quantitative research methods*. University of Hong Kong.
- Ding, L., Velicer, W. F., & Harlow, L. L. (1986). Effect if estimation methods, number of indicators per factor, and improper solutions of structural equation modeling fit indices. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 2(2), 119–143.
- Ercoskun, M. H. (2016). Adaptation of self-control and self-management scale (SCMS) into turkish culture: A study on reliability and validity. *Educational Scinces: Theory & Practice*, 16(4), 1125–1145.
- Hair, J. F., Gabriel, M. L. D. S., Da Silva, D., & Junior, S. B. (2019). Development and validation of attitudes measurement scales: Fundamental and practical aspects. *RAUSP Management Journal*, 54(4), 490–507.
- Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. R. (2008). Structural equation modelling: Guidelines for determining model fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1), 53–60.
- Kline, P. (1986). *A handbook of test construction* (Routledge). Methuen & Co. Ltd.
- Koehn, S., & Amirabdollahian, F. (2021). Reliability, validity, and gender invariance of the exercise benefits/barriers scale: An emerging evidence for a more concise research tool. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3516.
- Martin, G., & Pear, J. J. (2019). *Behavior modification: What it is and how to do it*. Routledge.
- Mezo, P. G. (2009). The self-control and self-management scale (SCMS): Development of an adaptive self-regulatory coping skills instrument. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 31, 83–93.
- Mezo, P. G., & Short, M. M. (2012). Construct validity and confirmatory factor analysis of the self-control and self-management scale. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 44(1), 1–8.
- Miltenberger, R. G. (2016). *Behavior modification*. Cengage Learning.
- Nurzaakiyah, N., & Budiman, N. (2011). Teknik self-management dalam mereduksi body dysmorphic disorder. *Jurnal Penelitian UPI Bandung*.
- Opp, Karl-Dieter. (2020). Self-control theory. In *anlytical criminology: Integrating explanations of crime and deviant behavior* (pp. 155–169). Routledge.

- Platania, S., Caponnetto, P., Morando, M., Maglia, M., Auditore, R., & Santisi, G. (2021). Cross-cultural adaptation, psychometric properties and measurement invariance of the Italian version of the job satisfaction scale. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(3), 1073–1087.
- Rini, S. C., & Setiawati, D. (2017). Penerapan layanan konseling kelompok strategi self-management untuk meningkatkan self control pada siswa kelas XI di SMK Negeri Rengel Tuban. *Jurnal BK UNESA*, 7(3), 201–209.
- Smith, T. R., Crichlow, V. J., Robertson, O. N., & Scott, J. D. (2021). An integrative assessment of self-control, deviant friendship, and fraudulent behavior. *American Journal of Criminal Justice*.
- Spates, C., & Kanfer, F. (1977). Self-monitoring, self-evaluation, and self-reinforcement in children's learning: A test of multistage self-regulation model. *Behavior Therapy*, 8(1), 9–16.