

**HUBUNGAN *SOCIAL PROBLEM SOLVING* DENGAN *SELF CONTROL*
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG**

(Skripsi)

Oleh

**DANI AGUS SETIAWAN
1713052044**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

ABSTRAK

HUBUNGAN *SOCIAL PROBLEM SOLVING* DENGAN *SELF CONTROL* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR BIMBINGAN KONSELING FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

DANI AGUS SETIAWAN

Permasalahan dalam penelitian ini adalah adanya *self control* yang rendah pada mahasiswa tingkat akhir bimbingan konseling. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *social problem solving* dengan *self control* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Sampel penelitian ini sebanyak 36 mahasiswa dari 108 populasi yang diambil dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala *social problem solving* dan *self control*, dengan teknik analisis data korelasi *product moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *social problem solving* dan *self control* Mahasiswa Tingkat Akhir Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung karena $r_{hitung} 0,735 > r_{tabel} 0,329$ atau Nilai Sig. (2-tailed) $(0,000) < 0,05$ dengan kategori korelasi kuat, sehingga semakin tinggi tingkat *social problem solving* maka semakin tinggi *self control* dan sebaliknya jika semakin rendah tingkat *social problem solving* maka semakin rendah *self control*.

Kata Kunci: *self control*, *social problem solving*, mahasiswa tingkat akhir

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL PROBLEM SOLVING AND SELF CONTROL FOR FINAL LEVEL STUDENTS OF COUNSELING GUIDANCE AT THE FACULTY OF TEACHER AND EDUCATIONAL LAMPUNG UNIVERSITY

By

DANI AGUS SETIAWAN

The problem in this research is that there is low self-control in final year counseling guidance and counseling students. The aim of this research is to determine the relationship between social problem solving and self-control in Final Year Counseling Guidance Students at the Faculty of Teacher Training and Education, University of Lampung. The sample for this research was 36 students from 108 populations taken using simple random sampling techniques. The data collection technique in this research uses a social problem solving and self control scale, with product moment correlation data analysis techniques. The results of this research show that there is a positive and significant relationship between social problem solving and self control of Final Year Counseling Guidance Students at the Faculty of Teacher Training and Education, University of Lampung because r calculated $0.735 > r$ table 0.329 or Sig value. (2-tailed) $(0.000) < 0.05$ with a strong correlation category, so that the higher the level of social problem solving, the higher the self-control and vice versa, the lower the level of social problem solving, the lower the self-control.

Keywords: *self control, social problem solving, final-year student*

**HUBUNGAN *SOCIAL PROBLEM SOLVING* DENGAN *SELF CONTROL*
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG**

Oleh

DANI AGUS SETIAWAN

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN SOCIAL PROBLEM SOLVING
DENGAN SELF CONTROL PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR
BIMBINGAN KONSELING FAKULTAS
KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : **Dani Agus Setiawan**

Nomor Pokok mahasiswa : **1713052044**

Program Studi : **S1- Bimbingan dan Konseling**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.
NIP. 19790714 200312 2 001

Redi Eka Andriyanto, M.Pd., Kons.
NIP. 19810123 200604 1003

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP. 19741220 200912 1 002

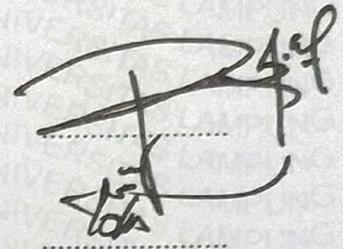
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

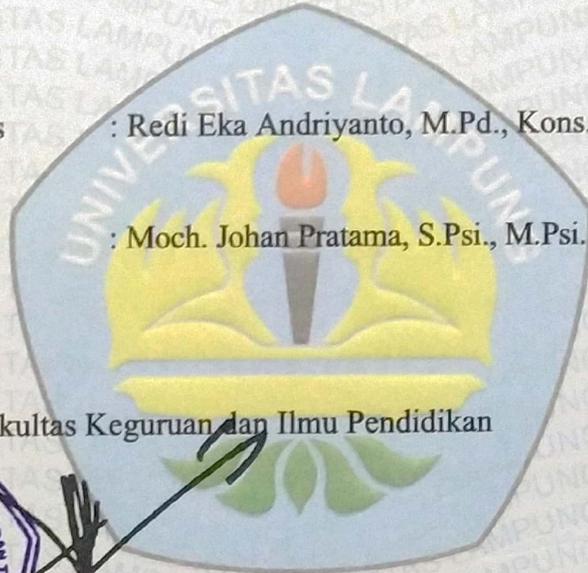
Ketua : Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.



Sekretaris : Redi Eka Andriyanto, M.Pd., Kons.



Anggota : Moch. Johan Pratama, S.Psi., M.Psi.



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Sunyono, M.Si.
NIP. 19651230 199111 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 27 Mei 2024

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dani Agus Setiawan
NPM : 1713052044
Program Studi : S1- Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**Hubungan *Social Problem Solving* dengan *Self Control* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**" tersebut adalah asli hasil penelitian saya kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Apabila di kemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan undang-undang dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 27 Mei 2024

embuat pernyataan



Dani Agus Setiawan
NPM 1713052044

RIWAYAT HIDUP



Penulis dilahirkan pada tanggal 23 Agustus 1999 di Menggala Kab. Tulang Bawang Prov. Lampung. Penulis merupakan anak kedua dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Rohwan dan Ibu Sumarni. Pendidikan formal yang penulis tempuh yakni TK Negeri Pembina pada tahun 2005-2006. Dan penulis melanjutkan studi di SDN 1 Tunggal warga pada tahun 2006 dan lulus pada tahun 2012. Kemudian penulis melanjutkan studi di SMPN 3 Banjar Agung tahun 2012 dan lulus pada tahun 2014. Kemudian melanjutkan studi di jenjang SMA di SMAN 1 Banjar Agung pada tahun 2014 dan lulus pada tahun 2017. Ditahun ini juga penulis diterima di perguruan tinggi negeri yaitu di program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.

MOTTO

“Sesungguhnya Allah Tidak Akan Mengubah Keadaan Suatu Kaum, Sebelum Mereka Mengubah Keadaan Diri Mereka Sendiri.”

(Qs Ar Rad 11)

“Terpaksa Itu Tidak Menyenangkan, Tetapi Terpaksa Dalam Hal Kebaikan Adalah Suatu Keharusan.”

(Dani Agus Setiawan)

PERSEMBAHAN

Karya tulis ini saya persembahkan kepada:

Kedua orang tua saya tercinta Bapak Rohwan dan Ibu Sumarni

Terima kasih atas semua pengorbanan yang telah kalian berikan untuk kehidupan saya, terima kasih telah memberikan saya limpahan kasih sayang dan perhatian, terima kasih atas jutaan do'a yang telah kalian berikan kepada saya.

Kakak saya tercinta

Eka Novita Sari satu-satunya kakak saya, terima kasih telah menjadi kakak yang selalu memotivasi saya.

Keponakan saya tersayang

Ariel Nur Malasari, Zahrah Nur Sarifah dan Adiba Nur Shanza yang telah memberi saya semangat.

Almamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatu.

Alhamdulillah hirobbil alamin penulis panjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT karena atas rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik, dengan berjudul “Hubungan *Social Problem Solving* dengan *Self Control* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung”. Skripsi ini merupakan salah satu prasyarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan program studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Lampung.

Penulis menyadari sepenuhnya selama penulisan skripsi ini banyak mendapatkan bantuan, motivasi, suport dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Prof. Dr. Sunyono, M. Pd., selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Wakil dekan I, wakil dekan II, dan wakil dekan III Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
4. Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
5. Bapak Moch. Johan Pratama, S.Psi, M.Psi., selaku dosen pembahas
6. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung, Pembimbing Akademik, serta Pembimbing.
7. Bapak Redi Eka Andriyanto, S.Pd, M.Pd., selaku dosen pembimbing II

8. Bapak dan Ibu dosen program studi bimbingan dan konseling serta seluruh staff dan karyawan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
9. Mahasiswa tingkat akhir Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, terima kasih atas kesediaannya sebagai subjek dalam penelitian ini
10. Teman-teman Ragah BK 17 Tersayang Ajun, Denny, Ibam, Algipar, Daim, Reza, Supri, Rahmat, Dicky, Adi, Akbar, Rizky, serta seluruh teman-teman program Bimbingan Konseling angkatan 2017 yang telah mewarnai dan menemani perjalanan sebagai mahasiswa di Universitas Lampung.
11. Indah Sulis Tiawati yang telah menyemangati dan menemani saya selama mengerjakan skripsi untuk selama ini.
12. Almamater tercinta Universitas Lampung.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, Aamiin. *Wassalammualaikum, Wr. Wb.*

Bandar Lampung, 27 Mei 2024

Penulis



Dani Agus Setiawan
NPM 1713052044

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
1.7 Ruang Lingkup Penelitian	6
1.8 Kerangka Berfikir	6
1.9 Hipotesis	8
II. TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 <i>Social Problem Solving</i>	9
2.1.1 Pengertian <i>Social Problem Solving</i>	9
2.1.2 Konsep <i>Social Problem Solving</i>	10
2.1.3 Faktor-faktor <i>Social Problem Solving</i>	12
2.1.4 Perkembangan <i>Social Problem Solving</i>	13
2.1.5 Proses dan Dimensi <i>Social Problem Solving</i>	15
2.1.4 Pentingnya <i>Social Problem Solving</i> Pada Remaja	17
2.2 <i>Self Control</i>	20
2.2.1 Pengertian <i>Self Control</i>	20
2.2.2 Faktor-faktor <i>Self Control</i>	21
2.2.3 Dimensi <i>Self Control</i>	23
2.2.4 Jenis-Jenis <i>Self Control</i>	23
2.2.5 Aspek-Aspek <i>Self Control</i>	24
2.2.6 <i>Self Control</i> pada Remaja	25

III. METODOLOGI PENELITIAN	27
3.1 Metode Penelitian	27
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	27
3.3 Populasi	28
3.4 Sampel.....	28
3.5 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	29
3.5.1 Variabel Penelitian	29
3.5.2 Definisi Operasional	29
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	31
3.7 Teknik Pengujian Instrumen	33
3.7.1 Uji Validitas.....	33
3.7.2 Uji Reliabilitas	36
3.8 Teknik Analisis Data.....	37
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
4.1 Hasil Penelitian	40
4.1.1 Pengelompokan Data	40
4.1.2 Uji Hipotesis	45
4.2 Pembahasan	46
V. KESIMPULAN DAN SARAN	49
5.1 Simpulan	49
5.2 Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. <i>Blueprint</i> Skala <i>Social Problem Solving</i>	32
2. <i>Blueprint</i> Skala <i>Self Control</i>	32
3. Kategori Jawaban Skala	33
4. <i>Blueprint</i> Skala <i>Social Problem Solving</i> Sesudah Uji Coba	35
5. <i>Blueprint</i> Skala <i>Self Control</i> Sesudah Uji Coba	35
6. Klasifikasi Reliabilitas	36
7. Pedoman Korelasional <i>Product Moment</i>	38
8. Pengelompokan Data <i>Social Problem Solving</i>	40
9. Pengelompokan Data <i>Social Problem Solving Konstruktif</i>	41
10. Pengelompokan Data <i>Social Problem Solving Disfungsional</i>	42
11. Pengelompokan Data <i>Self Control</i>	42
12. Pengelompokan Data <i>Behavioral Control</i> (Kontrol Perilaku)	43
13. Pengelompokan Data <i>Cognitif Control</i> (Kontrol Kognitif)	44
14. Pengelompokan Data <i>Decisional Control</i> (Mengontrol Keputusan)	44
15. Uji Hipotesis dengan <i>Product Moment</i>	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Pikir	8

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	59
2. Surat Balasan Penelitian	60
3. Surat Adopsi Skala <i>Social Problem Solving</i>	61
4. Surat Adopsi Skala <i>Self Control</i>	62
5. Template Google Fromulir <i>Social Problem Solving</i>	63
6. Template Google Fromulir <i>Self Control</i>	64
7. Surat Keterangan Validasi Instrumen.....	65
8. Surat Keterangan Validasi Instrumen.....	66
9. Surat Keterangan Validasi Instrumen.....	67
10. Instrumen Penelitian <i>Social Problem Solving</i>	68
11. Instrumen Penelitian <i>Self Control</i>	72
12. Uji Validitas dan Realiabilitas Instrumen <i>Social Problem Solving</i>	75
13. Uji Validitas dan Realiabilitas Instrumen <i>Self Control</i>	76
14. Responden Penelitian	77
15. Data <i>Social Problem Solving</i>	78
16. Data <i>Social Problem Solving</i> Indikator <i>Konstruktif</i>	79
17. Data <i>Social Problem Solving</i> Indikator <i>Disfungsional</i>	80
18. Data <i>Self Control</i>	81
19. Data <i>Self Control</i> Indikator Kontrol Perilaku (<i>Behavioral Control</i>).....	82
20. Data <i>Self Control</i> Indikator Kontrol Kognitif (<i>Cognitive Control</i>).....	83
21. Data <i>Self Control</i> Indikator Kontrol Keputusan (<i>Decisional Control</i>)	84
22. Kategori Kelas Interval Indikator Pervariabel.....	85
23. Tabulasi Silang Kriteria <i>Social Problem Solving</i> dengan <i>Self Control</i>	86
24. Uji Normalitas	87

25. Uji Linieritas	88
26. Uji Hipotesis	89

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menempuh pendidikan di sebuah perguruan tinggi. Mahasiswa pada umumnya berusia 18-21 tahun, yang artinya bahwa mahasiswa termasuk ke dalam tingkatan remaja akhir ataupun masa dewasa awal. Masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan yang baru dan harapan-harapan sosial yang baru (Hurlock, 1996) dimana banyak terjadi perubahan pada dirinya baik secara fisik, psikis maupun secara sosial. Mahasiswa dibagi menjadi tiga tingkatan, mahasiswa baru, mahasiswa tengah dan mahasiswa akhir. Semua tingkatan memiliki tuntutan masing-masing. Tuntutan menjadi mahasiswa tentu berbeda dengan tuntutan menjadi siswa. Menurut Papalia (Layyinatus Syifa, Sunawan, & Eko Nusantoro, 2018) peralihan ke perguruan tinggi dengan standar pendidikan yang lebih tinggi dan tuntutan untuk mengelola diri sendiri dapat mengejutkan bagi sebagian mahasiswa. Khususnya untuk mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa tingkat akhir adalah seseorang yang kuliah di suatu perguruan tinggi, tengah berada dalam semester 7 atau lebih serta sudah dapat mengambil mata kuliah Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan sudah dapat mengambil mata kuliah Skripsi atau Tugas Akhir (TA). Menurut (Santrock, 1997) menjelaskan bahwa mahasiswa tingkat akhir akan dituntut untuk memiliki kompetensi yang tinggi serta tuntutan yang sangat nyata. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa tingkat akhir akan menghadapi permasalahan dan kondisi yang tidak dapat diantisipasi oleh mereka. Tuntutan-tuntutan dan kondisi tersebut tersebut bisa terpenuhi dan dilaksanakan jika seorang mahasiswa tingkat akhir memiliki kontrol diri (*self control*) yang baik. Kontrol diri yaitu suatu kemampuan seorang individu agar dapat memberikan kendali atas dirinya sendiri dalam hal berperilaku, emosi yang dimiliki maupun

pemikiran saat menentukan keputusan, sehingga individu sebelum mengambil suatu tindakan atau memutuskan sesuatu individu dapat menimbang terlebih dahulu baik dampak maupun akibat yang timbul nantinya. Sehingga semakin kontrol diri yang dimiliki oleh seorang individu itu tinggi maka akan semakin baik pula seorang individu dalam mengontrol perilakunya (Rahayu dkk, 2020). Menurut Hurlock (dalam Syarifah Ainy, Mudjiran, & Marjohan, 2017) individu yang memiliki kontrol diri akan memiliki kesiapan diri untuk berperilaku sesuai dengan tuntutan norma, adat, nilai-nilai yang bersumber dari ajaran agama dan tuntutan lingkungan masyarakat di mana individu tersebut tinggal. Kontrol diri merupakan satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan sekitarnya.

Savage (dalam Widodo, 2009), mengemukakan bahwa individu dengan kontrol diri yang tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi tertentu, lebih fleksibel, berusaha untuk memenuhi kebutuhan tanpa mengabaikan tanggung jawab, norma atau aturan-aturan yang ada. Individu ini memiliki kemampuan dalam menahan keinginan-keinginan yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma-norma sosial.

Sebaliknya individu dengan kontrol diri rendah, cenderung bertingkah laku yang tidak sesuai atau perilakunya menyimpang dari kaidah atau norma-norma dan aturan-aturan yang ada, termasuk diantaranya adalah melanggar tata tertib sekolah, individu kurang memiliki kemampuan dalam menahan dorongan atau keinginan untuk bertingkah laku positif atau yang sesuai dengan norma sosial (Gul & Pesendorfer, dalam Gunarsa 2004). Intinya adalah jika individu mempunyai kontrol diri yang baik, maka individu tersebut akan cenderung berperilaku kearah yang positif, dan sebaliknya jika individu mempunyai kontrol diri yang buruk, maka cenderung melakukan hal yang menyimpang. Strang mengungkapkan bahwa salah satu kesulitan pada mahasiswa yaitu permasalahan sosial (Komalasari & Wahyuni, 2016). Permasalahan-permasalahan sosial yang sering terjadi pada mahasiswa tingkat akhir misalnya saja

penyelesaian skripsi agar lulus tepat waktu, penentuan karier setelah lulus maupun gangguan kecemasan sosial (merasa cemas berpartisipasi dalam seminar atau presentasi).

Seringkali mahasiswa tidak bisa mengontrol dirinya dengan baik, misal mahasiswa dalam penyelesaian skripsinya tidak bisa mengontrol diri untuk tidak bermain dengan teman-temannya serta tidak bermain *handphone* secara berlebihan dikarenakan hal-hal tersebut akan mengganggu waktu pengerjaan skripsi. Masalah seperti ini merupakan salah satu *social problem* yang harus dilakukan tindak lanjut dengan bijak melalui *social problem solving*.

Menurut (Utaminingsih, 2009), *Social problem solving* sendiri merupakan suatu proses yang melibatkan kognitif-afeksi dan perilaku dalam mengatasi atau menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang nyata dalam kehidupan sehari-hari. Chang, Zurilla & Sanna (dalam Utaminingsih, 2019) menyatakan bahwa "*the term social problem solving refers to the process of problem solving as it occurs in the natural invironment or real world*" yang di artikan dalam bahasa Indonesia bahwa istilah pemecahan masalah sosial atau *social problem solving* mengacu pada proses pemecahan masalah seperti yang terjadi di lingkungan alam atau "dunia nyata".

Pendapat diatas menyatakan bahwa untuk melakukan penyelesaian permasalahan dalam kehidupan sehari-hari dilakukan dengan melibatkan pemikiran dan tindakan serta perilaku supaya dalam melakukan penyelesaian masalah diselesaikan dengan baik dan bijak. Jika individu mampu mengelola *social problem solving* dengan baik maka individu tersebut dapat dengan bijak dan percaya diri dalam melakukan tindakan namun sebaliknya jika seorang individu kurang mampu melakukan pengelolaan *social problem solving* dengan baik maka akan terjadi konflik-konflik yang muncul baik berdampak pada diri sendiri maupun lingkungan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Syamsud Dluha pada tahun 2016 di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dengan judul Pengaruh Perfeksionisme, Achievement Goal Orientation dan Jenis Kelamin terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi mahasiswa termasuk tinggi, yaitu dari 220 mahasiswa yang di jadikan sampel penelitian diketahui 52,30% mahasiswa berada di kategori prokrastinasi yang tinggi, dan sebesar 47,70% mahasiswa berada di kategori prokrastinasi rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa masih belum memiliki kontrol diri yang baik dibuktikan dengan penelitian tersebut yaitu terdapat mahasiswa prokrastinasi dengan kategori tinggi. Prokrastinasi merupakan salah satu akibat dari kontrol diri yang kurang baik, selain prokrastinasi akibat dari kontrol diri yang kurang baik yaitu kecemasan sosial. Jika mahasiswa memiliki kemampuan *social problem solving* maka masalah-masalah seperti yang disebutkan akibat kontrol diri yang belum baik bisa teratasi.

Berdasarkan dari uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara *social problem solving* dengan *self control* maka dari itu peneliti mengangkat judul penelitian “Hubungan antara *social problem solving* dengan *self control* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, beberapa identifikasi masalah adalah sebagai berikut :

1. Terdapat mahasiswa yang memilih bermain game dengan teman dibanding pengerjaan skripsi.
2. Adanya perilaku mahasiswa yang kesulitan mengerjakan skripsi karena lebih memilih kegiatan yang menyenangkan baginya.
3. Terdapat mahasiswa yang belum lulus tepat waktu.
4. Terdapat mahasiswa sulit membagi waktu antara kegiatan satu sama lain.

1.3 Pembatasan Masalah

Peneliti membatasi dua faktor yang diduga berpengaruh terhadap karakter dan sikap mahasiswa. Faktor tersebut yaitu *Social Problem Solving* dan *Self Control* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, yang tujuannya agar mempermudah dalam penelitian yang akan dilakukan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *social problem solving skill* dengan *self control* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah yang telah dikemukakan diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *social problem solving* dengan *self control* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat memberikan sumbangan perkembangan ilmu pengetahuan mengenai ada tidaknya hubungan antara *social problem solving* dengan *self control* pada mahasiswa dan dapat menjadi salah satu wahana untuk menambah serta memperluas pengetahuan.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini ini berguna untuk memberikan masukan atau sumbangan pemikiran bagi mahasiswa, guru bimbingan konseling, program studi bimbingan konseling ketika berada dilapangan sebagai sumber informasi

ilmu pengetahuan serta bisa dijadikan acuan untuk dapat melakukan suatu pelatihan-pelatihan.

1.7 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dari penelitian ini adalah :

1. Ruang Lingkup Objek Penelitian

Ruang lingkup objek penelitian ini adalah hubungan antara *social problem solving* dengan *self control* pada mahasiswa.

2. Ruang Lingkup Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Tingkat Akhir Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

3. Ruang Lingkup Tempat Dan Waktu

Tempat penelitian adalah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung

1.8 Kerangka Pikir

Individu yang memiliki *self control* yang baik diharapkan mampu mencari solusi, menyelesaikan masalah, melakukan tanggung jawab dan tugas apapun dengan baik serta patuh pada nilai ataupun norma dan akan sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi tertentu, lebih fleksibel, berusaha untuk memenuhi kebutuhan tanpa mengabaikan tanggung jawab, norma atau aturan-aturan yang ada terutama pada mahasiswa tingkat akhir. Juga sebaliknya jika individu memiliki *self control* yang rendah maka ia akan seringkali merasa sulit mencari solusi atas masalah yang datang, tidak terkendali dan kurang memiliki kemampuan dalam menahan dorongan atau keinginan untuk bertindak laku positif. Seperti yang menjadi pengalaman peneliti pada saat menyelesaikan skripsi dimana peneliti melakukan prokrastinasi- prokrastinasi, merasa cemas saat melakukan presentasi, dan tidak bisa menahan diri dari ajakan-ajakan teman.

Savage (Widodo, 2008), mengemukakan bahwa individu dengan kontrol diri yang tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi tertentu, lebih fleksibel, berusaha untuk memenuhi kebutuhan tanpa mengabaikan

tanggung jawab, norma atau aturan-aturan yang ada. Individu ini memiliki kemampuan dalam menahan keinginan-keinginan yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma-norma sosial.

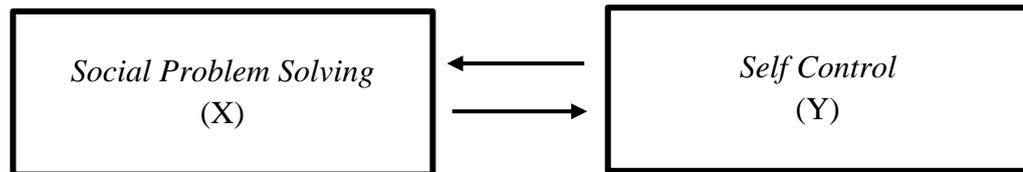
Sebaliknya individu dengan kontrol diri rendah, cenderung bertingkah laku yang tidak sesuai atau perilakunya menyimpang dari kaidah atau norma-norma dan aturan-aturan yang ada, termasuk diantaranya adalah melanggar tata tertib sekolah, individu kurang memiliki kemampuan dalam menahan dorongan atau keinginan untuk bertingkah laku positif atau yang sesuai dengan norma sosial Gul & Pesendorfer (dalam Gunarsa, 2004).

Seringkali mahasiswa tidak bisa mengontrol dirinya dengan baik misal mahasiswa dalam penyelesaian skripsinya tidak bisa mengontrol diri untuk tidak bermain dengan teman-temannya serta tidak bermain *handphone* secara berlebihan dikarenakan hal-hal tersebut akan mengganggu waktu pengerjaan skripsi. Masalah seperti ini merupakan salah satu *social problem* yang harus dilakukan tindak lanjut dengan bijak melalui *social problem solving*.

“the term social problem solving refers to the process of problem solving as it occurs in the natural environment or real world” (Chang, Zurilla & Sanna, 2002) yang di artikan dalam bahasa Indonesia bahwa istilah pemecahan masalah sosial atau *social problem solving* mengacu pada proses pemecahan masalah seperti yang terjadi di lingkungan alam atau "dunia nyata".

Penyelesaian masalah sosial (*social problem solving*) mempunyai peranan penting dalam pembentukan kontrol diri (*self control*) pada individu. Dimana *social problem solving* yang akan mempengaruhi kepribadian anak terbentuk. Dengan *social problem solving* yang baik yang tertanam dalam diri individu diharapkan mampu membuat individu memiliki *self control* yang baik, merasa terkendali terhadap tindakan yang dilakukan serta mengurangi perilaku-perilaku yang menyimpang norma.

Jika individu mampu mengelola *social problem solving* dengan baik maka individu tersebut dapat dengan bijak dan percaya diri dalam melakukan tindakan namun sebaliknya jika seorang individu kurang mampu melakukan pengelolaan *social problem solving* dengan baik maka akan terjadi konflik-konflik yang muncul baik berdampak pada diri sendiri maupun lingkungan. Berdasarkan uraian diatas maka kerangka pikir penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 1.1 Kerangka Pikir

1.9 Hipotesis

Hipotesis diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Sesuai dengan kerangka pemikiran yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis penelitian yang di ajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara *social problem solving* dan *self control* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Ha : Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *social problem solving* dan *self control* Mahasiswa Tingkat Akhir Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Ho : Tidak terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *social problem solving* dan *self control* Mahasiswa Tingkat Akhir Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Social Problem Solving*

2.1.1 *Pengertian Social Problem Solving*

Social problem solving merupakan suatu proses yang melibatkan kognitif-afeksi dan perilaku dalam mengatasi atau menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang nyata dalam kehidupan sehari-hari.

(Chang, Zurilla & Sanna, 2002) menyatakan bahwa "*the term social problem solving refers to the process of problem solving as it occurs in the natural environment or real world*" yang di artikan dalam bahasa Indonesia bahwa istilah pemecahan masalah sosial atau *social problem solving* mengacu pada proses pemecahan masalah seperti yang terjadi di lingkungan alam atau "dunia nyata". Kata sifat sosial tidak dimaksudkan untuk membatasi pemecahan masalah untuk jenis masalah tertentu. Ini digunakan dalam konteks untuk menyoroti fakta pada pemecahan masalah yang mempengaruhi adaptasi seseorang berfungsi dalam lingkungan sosial kehidupan nyata. *Social problem solving* berkaitan dengan semua jenis masalah yang mungkin mempengaruhi seseorang berfungsi, termasuk masalah impersonal (misalnya, keuangan yang tidak mencukupi, dicuri properti), masalah pribadi atau intrapersonal (emosional, perilaku, cognitive, atau masalah kesehatan), masalah interpersonal (misalnya, konflik perkawinan, keluarga sengketa), serta masalah masyarakat dan masyarakat yang lebih luas (misalnya, kejahatan, diskriminasi ras).

Social problem solving bahwa kemampuan memecahkan masalah sosial bukanlah konstruksi kesatuan, melainkan konstruksi multidimensi yang terdiri dari beberapa komponen yang berbeda, meskipun terkait. *Social problem solving* diasumsikan

terdiri dari dua komponen umum yang sebagian independen yaitu : (a) orientasi masalah dan (b) keterampilan pemecahan masalah (Chang, Zurilla & Sanna, 2002).

Pemecahan masalah (*problem solving*) merupakan bagian dari keterampilan atau kecakapan intelektual yang dinilai sebagai hasil belajar yang penting dan signifikan dalam proses pendidikan. Signifikansi kecakapan pemecahan masalah itu dapat dilihat baik dari banyaknya perhatian berbagai aliran psikologi terhadap kecakapan intelektual ini, tingginya peringkat kecakapan itu dalam berbagai taksonomi hasil belajar, maupun dari posisi kecakapan ini dalam taksonomi disain pembelajaran.

2.1.2 Konsep *Social Problem Solving*

Model pemecahan masalah sosial atau *social problem solving* disajikan pertama kali diperkenalkan oleh (D'Zurilla dan Goldfried, 1971). Tiga konsep utama dalam D'Zurilla dan Goldfried. adalah:

a) Pemecahan Masalah (*Problem Solving*)

Problem Solving menurut istilah adalah penyelesaian suatu permasalahan atau kejadian, upaya pemilihan salah satu dari beberapa alternatif atau *option* yang mendekati kebenaran dari suatu tujuan tertentu.

Definisi *Problem Solving* yang disajikan didasarkan pada konsep sebelumnya dibahas oleh (Davis, 1966), (D'Zurilla dan Goldfried, 1971), (D'Zurilla dan Nezu, 1982, 1999), dan Skinner (1953) menjelaskan “*problem solving is defined as the self directed cognitive behavioral process by which an individual, couple or group attempts to identify or discover effective solution for spesifict problems encountered in everyday living*”. Yang jika dijelaskan dalam bahasa Indonesia bahwa Pemecahan Masalah Seperti yang terjadi di lingkungan alam, pemecahan masalah didefinisikan sebagai self-diarahkan. cognitive-behavioral proses dimana individu, pasangan, atau upaya kelompok untuk mengidentifikasi atau menemukan solusi efektif untuk masalah tertentu ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku kognitif ini proses (a)

menyediakan berbagai solusi yang berpotensi efektif untuk masalah tertentu dan (b) meningkatkan kemungkinan memilih solusi paling efektif dari berbagai alternatif (D'Zurilla & Goldfried, 1971). Seperti yang diimplikasikan oleh definisi ini, pemecahan masalah sosial adalah sebagai aktivitas yang sadar, rasional, berusaha, dan bertujuan. Tergantung pada tujuan pemecahan masalah, proses ini mungkin ditujukan untuk mengubah situasi bermasalah menjadi lebih baik, mengurangi tekanan emosional yang ditimbulkannya, atau keduanya.

b) Masalah (*Problem*)

Menurut (Greeno, 1978) mencatat bahwa kaum psikolog aliran Gestalt misalnya mendefinisikan masalah sebagai situasi dimana terdapat kesenjangan atau ketidak-sejalaran antar representasi-representasi kognitif. (Chang, Zurilla & Sanna, 2002) menyatakan bahwa "*A problem (or problematic situation) is defined as any life situation or task (present or anticipated) that demands a response for adaptive function ing but no effective response is immediately apparent or available to the person or people confronted with the situation because of the presence of one or more obstacles*". yang menjelaskan bahwa masalah (atau situasi bermasalah) didefinisikan sebagai situasi kehidupan atau tugas (sekarang atau diantisipasi) yang menuntut respons untuk fungsi adaptif tetapi tidak ada respons efektif yang langsung terlihat atau tersedia untuk orang atau orang-orang yang dihadapkan pada situasi tersebut karena kehadiran satu atau lebih rintangan. Tuntutan dalam situasi bermasalah mungkin berasal di lingkungan (misalnya, tuntutan tugas obyektif) atau di dalam pribadi (tujuan pribadi, kebutuhan, atau komitmen). Hambatan mungkin termasuk kebaruan, ambiguitas, ketidakpastian, tuntutan stimulus yang bertentangan, kinerja kekurangan keterampilan, atau kurangnya sumber daya.

c) Solusi (*Solution*)

Menurut (Chang, Zurilla & Sanna, 2002) "*A solution is a situation-specific coping response or response pattern (cognitive or behavioral) that is the product or outcome of the problem• solving process when it is applied to a*

specific problematic situation”. yang dapat diartikan bahwa solusi adalah respons coping atau pola respons spesifik situasi (kognitif atau perilaku) yang merupakan produk atau hasil dari proses penyelesaian masalah ketika diterapkan pada situasi problematis tertentu. Sebuah solusi efektif adalah solusi yang mencapai tujuan pemecahan masalah (yaitu, mengubah situasi menjadi lebih baik atau mengurangi tekanan emosi yang produces), sementara pada saat yang sama memaksimalkan konsekuensi positif lainnya dan meminimalkan konsekuensi negatif. Konsekuensi yang relevan mencakup keduanya hasil pribadi dan sosial, jangka panjang maupun jangka pendek.

2.1.3 Faktor-faktor *Social Problem Solving*

Menurut (Rakhmat, 2007) *problem solving* dipengaruhi faktor-faktor situasional dan personal (biologis dan sosiopsikologis).

- a) Faktor-faktor situasional terjadi akibat dari:
 1. Stimulus yang menimbulkan masalah.
 2. Sifat-sifat masalah, seperti sulit-mudah, baru-lama, dan penting-kurang penting, dan melibatkan sedikit atau banyak masalah lain.
- b) Faktor biologis dan sosiopsikologis
 1. Motivasi
Motivasi yaitu adanya dorongan atau keinginan individu untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapinya.
 2. Kepercayaan dan sikap yang salah
Asumsi yang salah terhadap kerangka tujuan yang cermat membantu efektivitas pemecahan masalah. Sikap terbuka terhadap informasi baru serta memahami dan mengakui kekeliruan dan mempermudah pemecahan masalah.
 3. Kebiasaan
Kecenderungan untuk mempertahankan pola pikir tertentu, atau melibatkan masalah hanya dari satu sisi saja, atau kepercayaan yang berlebihan dan tanpa kritis pada pendapat otoritas, menghambat pemecahan masalah yang efisien.

4. Emosi

Ketika menghadapi permasalahan secara tidak disadari emosi tertentu akan muncul dan mempengaruhi individu dalam menyelesaikan suatu masalah.

2.1.4 Perkembangan *Social Problem Solving*

Menurut D'Zurilla dan Nezu (dalam Chang, D'Zurilla, dan Sanna, 2004), kemampuan *social problem solving* dibagi menjadi 2 komponen yaitu *problem oriented* dan *problem-solving skill*. *Problem oriented* merupakan proses yang melibatkan kognitif maupun afeksi dari seseorang tentang keyakinan, penilaian, serta perasaan mengenai masalah dalam hidupnya serta kemampuannya dalam memecahkan masalah tersebut.

Dalam (Chang, D'Zurilla & Sanna, 2004) orientasi masalah yang positif berguna untuk mengatur kognitif seseorang untuk:

- a) Menilai masalah sebagai “tantangan” (yaitu kesempatan untuk mendapatkan manfaat atau keuntungan).
- b) Percaya bahwa masalah dapat dipecahkan (optimisme).
- c) Percaya pada kemampuan diri untuk berhasil menyelesaikan masalah (*problem solving self-efficacy*).
- d) Percaya bahwa untuk berhasil dalam memecahkan masalah itu membutuhkan waktu dan juga usaha.
- e) Berkomitmen untuk memecahkan masalah bukan menghindarinya.

Orientasi masalah yang negatif merupakan disfungsional atau penghambat kognitif-emosional yang melibatkan kecenderungan untuk

- a) Memandang masalah sebagai ancaman yang signifikan terhadap kesejahteraan (psikologis, sosial, ekonomi),
- b) Keraguan diri akan kemampuan untuk berhasil memecahkan masalah (*low problem solving self-efficacy*),
- c) Mudah mengalami frustrasi dan kesal ketika dihadapkan dengan masalah (*low frustration tolerance*).

Sedangkan *social problem solving skill* adalah proses yang melibatkan kognitif dan perilaku seseorang untuk memahami permasalahan dan menemukan solusi efektif untuk mengatasi permasalahan tersebut. *Problem solving style* atau gaya pemecahan masalah dibagi menjadi tiga yaitu:

a) *Rational Problem Solving*, dalam (D Zurilla & Goldfried, 1971), pemecahan masalah ini dibagi lagi menjadi 4 tahap, yaitu

1. *Problem definition and formulation*

Proses untuk memahami masalah dan mengumpulkan fakta masalah serta mengidentifikasi tuntutan dan hambatan masalah untuk menetapkan pemecahan efektif dari masalah tersebut.

2. *Generation of alternative solution*

Generation of alternative solution terjadi karena ketika dihadapkan dengan masalah, seseorang akan fokus pada pemecahan masalah sehingga mengidentifikasi sebanyak mungkin solusi yang berpotensi bisa memecahkan masalah tersebut.

3. *Decision making*

Decision making, pada tahap ini seseorang akan membuat keputusan dengan mempertimbangkan berbagai solusi yang telah dibuat sebelumnya dan menetapkan solusi mana yang paling efektif dalam pemecahan masalahnya.

4. *Solution implementation and verification.*

Solution implementation and verification, pada tahap ini seseorang akan memantau bagaimana hasil dari solusi yang mereka pilih setelah diterapkan dalam situasi permasalahan di kehidupan nyata.

b) *Impulsivity- Carelessnes*

Merupakan pola pemecahan masalah yang disfungsional yang ditandai dengan upaya aktif untuk menerapkan strategi dan juga teknik pemecahan masalah namun dilakukan secara terbatas, impulsif, ceroboh, terburu- buru, dan tidak selesai. Seseorang dengan gaya pemecahan ini biasanya hanya mempertimbangkan beberapa alternatif solusi yang diperoleh dari pikiran impulsif mengikuti ide pertama yang terlintas dalam pikiran mereka.

Selain itu, mereka mengamati solusi alternatif beserta konsekuensinya dengan cepat, ceroboh, dan tidak sistematis serta mengamati hasil dari solusi tersebut dengan ceroboh dan tidak memadai.

c) *Avoidance Style*

Avoidance Style adalah salah satu pola pemecahan masalah yang disfungsional lainnya yang dicirikan dengan penundaan, kepasifan, atau kelambanan dan ketergantungan. Seseorang dengan *avoidance style* lebih suka menghindari masalah daripada menghadapinya, menunda pemecahan masalah selama mungkin, menunggu masalah selesai dengan sendirinya, dan berupaya untuk mengalihkan tanggung jawab memecahkan masalah nya kepada orang lain.

2.1.5 Proses dan Dimensi *Social Problem Solving*

Hasil pemecahan masalah di dunia nyata diasumsikan sebagian besar ditentukan oleh dua proses umum, sebagian independen: (a) orientasi masalah atau *problem orientation* dan (b) gaya pemecahan masalah atau *problem solving style*.

Pemecahan masalah yang konstruktif atau efektif digambarkan sebagai proses di mana orientasi masalah yang positif memfasilitasi pemecahan masalah yang rasional (yaitu, aplikasi yang disengaja dan sistematis dari efektif keterampilan pemecahan masalah), yang pada gilirannya cenderung menghasilkan positif hasil. Pemecahan masalah yang tidak berfungsi atau tidak efektif ditampilkan sebagai seorang profesional di mana orientasi masalah negatif berkontribusi pada impulsif gaya ceroboh atau gaya menghindar, yang keduanya cenderung menghasilkan hasil negatif. Oleh karena itu, model kami memprediksi bahwa hasil pemecahan masalah kemungkinan akan dihasilkan oleh individu yang skornya relatif tinggi pada ukuran orientasi masalah positif dan masalah rasional menyelesaikan sementara skor yang relatif rendah pada ukuran-ukuran orientasi masalah negatif, gaya impulsivitas-kecerobohan, dan gaya menghindar. Apalagi saat hasil awal negatif atau tidak memuaskan, ini pemecah masalah yang "baik" lebih mungkin untuk bertahan dan mendaur ulang, atau kembali ke pemecahan masalah proses, untuk menemukan solusi yang lebih baik atau untuk mendefinisikan kembali masalah dengan lebih banyak tujuan yang realistis.

Dimensi dari *social problem solving* ini terbagi dua yakni :

a) *Social problem solving konstruktif*

1. *Positive problem orientation*

Merupakan serangkaian pemecahan masalah kognitif yang bersifat membangun atau konstruktif.

2. *Rational problem solving*

Didefinisikan sebagai rasional, berunding dan aplikasi yang sistematis dalam kemampuan penyelesaian masalah. *Rational problem solving* merupakan gaya pemecahan masalah yang konstruktif yang dicirikan dengan rasional, tidak tergesa-gesa, dan penerapannya sistematis dari ketrampilan pemecahan masalah yang efektif. Dalam model ini ada empat ketrampilan pemecahan masalah, yaitu : (a) definisi masalah dan perumusan masalah, (b) mengumpulkan alternatif-alternatif solusi, (c) pengambilan keputusan, (d) implementasi solusi dan verifikasi (pembuktian).

b) *Social problem solving disfungsional*

1. *Negative problem orientation*

Negative problem orientation (NPO) adalah serangkaian kognitif-emosi yang tidak membangun atau menghalangi yang memiliki kecenderungan untuk (1) melihat masalah sebagai ancaman yang serius terhadap kesejahteraan, (2) meragukan kemampuan diri untuk memecahkan masalah dengan sukses, (3) mudah menjadi frustrasi dan kecewa ketika menghadapi permasalahan. *Negative problem orientation* juga diartikan sebagai (*inhibitive cognitive disposition*) dimana meliputi kecenderungan untuk (1) percaya bahwa sebuah masalah mengancam kesejahteraan psikologis diri (2) kurangnya *self-efficacy*, (3) memiliki tingkat toleransi yang rendah terhadap kegagalan

2. *Impulsivity/carelessness*

Impulsivity-carelessness style adalah pola pemecahan masalah yang disfungsional dikarakteristikkan dengan usaha aktif yang berlebih untuk menerapkan strategi pemecahan masalah dan teknik, tetapi usaha yang

dilakukan terbatas, impulsif, tidak berhati-hati, terburu-buru dan tidak sampai selesai. Individu yang memiliki tipe ini cenderung hanya mempunyai sedikit alternatif solusi sering menuruti kata hati yang datang dalam pikiran. Sebagai tambahan, individu menyaring alternatif solusi dan konsekuensi dengan cepat, tidak sistematis dan memonitor hasil solusi dengan ceroboh dan tidak sesuai.

3. *Avoidance*

Avoidance style merupakan pola pemecahan masalah disfungsional lainnya, dikarakteristikan dengan penundaan, pasif atau tidak ada tindakan dan ketergantungan. Individu dengan gaya *avoidance* lebih untuk menghindari masalah dibanding menghadapinya, menunda memecahkan masalah selama mungkin, menunggu masalah terselesaikan dengan sendirinya dan berusaha membagi tanggung jawab pemecahan terhadap masalah dengan orang lain.

Dua faktor dari *social problem solving* ini dikerucutkan dalam bentuk *problem solving proper* supaya dapat dijadikan dimensi dan inventory sebagai kebutuhan penelitian dan informasi baru.

2.1.6 Pentingnya *Social Problem Solving* Pada Remaja

Manusia tidak lepas dari berbagai macam tipe permasalahan dalam kehidupan sehari-hari. Permasalahan yang dihadapi dalam hidup mereka bisa bersifat personal, interpersonal, bahkan yang lebih luas adalah masalah di lingkungan sosial. Jika kita cermati, ternyata kasus-kasus yang melibatkan masalah perilaku, dan penyesuaian semakin marak terjadi pada kalangan remaja. Meningkatnya angka kecemasan, depresi, kecenderungan bunuh diri dan penyalahgunaan obat-obatan terlarang sebenarnya menjadi *warning* keras bagi kita untuk lebih mawas diri dan meningkatkan kemampuan dan mempersiapkan para remaja.

Pada tahun 2000, BAPAS (Balai Permasalahatan) mencatat bahwa di Lampung saja setiap bulannya terjadi 35 kasus anak yang berkonflik dengan hukum. Kejahatan yang mereka lakukan bermacam-macam, mulai dari pencurian,

pemerasan dan pengeroyokan sampai penggunaan obat-obatan terlarang, pemerkosaan, dan pembunuhan (Lembaga Advokasi Anak-Damar Lampung 2002). Jumlah initerus bertambah tiap tahunnya. Pada tahun 2002, Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat jumlah kenakalan anak sebanyak 193.115 kasus, namun seperti fenomena gunung es, diduga angka kenakalan dan permasalahan sosial lainnya sebenarnya berjumlah 10 kali lipat (Tambunan, 2003). Kasus ini memperlihatkan, bagaimana pelaku menyelesaikan permasalahan yang dihadapi tanpa berfikir panjang dan mencoba menghindari permasalahan dengan cara membunuh. Banyaknya jumlah anak yang mengalami gangguan perilaku perlu mendapat perhatian yang serius untuk segera diberikan penanganan yang tepat. Kurangnya kemampuan memecahkan masalah dalam kehidupan sehari-hari, membuat mereka menjadi pencetus timbulnya respon yang kurang adaptif. Dilihat dari perspektif psikologis kemampuan ini disebut sebagai *social problem solving*. Kurangnya kemampuan *social problem solving* dapat berdampak luas pada aspek kehidupan. rendahnya self-esteem, kecemasan dan kecenderungan depresi merupakan berberapa akibat dari rendahnya kemampuan *social problem solving*.

Kemampuan *social problem solving* adalah serangkaian proses pemecahan masalah yang meliputi permasalahan nyata dalam kehidupan sehari-hari (D`Zurilla & Nezu, 1982). Kemampuan *social problem solving* dipengaruhi oleh banyak faktor yang menentukan, baik internal maupun eksternal berkaitan dengan remaja, faktor yang terpenting untuk dapat membangun *social problem solving* pada masa remaja adalah dukungan sosial, optimisme dan jenis kelamin. Dukungan sosial sebagai faktor eksternal memberikan kontribusi penting terhadap pemilihan strategi pemecahan masalah pada remaja. Dukungan informasi yang bermanfaat, dukungan emosional yang diberikan oleh *significant other* memiliki dampak positif bagi remaja dalam memilih cara untuk menyelesaikan masalah sosial yang dihadapi.

Faktor internal yang memiliki pengaruh kuat pada masa remaja dalam optimisme. Individu dengan pola pikir optimis akan melihat permasalahan sebagai sebuah tantangan. Pola pikir otimis akan membawa seseorang menuju

penilaian yang positif dan tidak mudah menyerah. Hasil penelitian serupa dikemukakan oleh (Scheier dan Carver, 1986), mengungkapkan bahwa pesimis dapat mengakibatkan penggunaan strategi pemecahan masalah menjadi maladaptif, kemudian oleh (Seligman, 1991) mengungkapkan pesimisme berhubungan dengan kondisi psikologis dan fisik yang tidak sehat.

Berdasarkan teori sebelumnya yaitu *information processing* (Eron, 1987; Huesman 1988; Huesmann & Eron, 1989). Sesuai dengan teori ini pelaku sosial menjadi lebih luas untuk dikendalikan oleh serangkaian kegiatan yang dipelajari selama masa perkembangan awal seseorang. Serangkaian kegiatan pengalaman ini dapat digambarkan sebagai *cognitive script* yang disimpan dalam memori seseorang dan digunakan sebagai panduan perilaku. Sebuah *script* dapat menunjukkan peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam lingkungan, bagaimana seorang berperilaku merespon terhadap peristiwa. *Script* juga menentukan bagaimana lingkungan diinterpretasikan dan bagaimana masalah sosial dipecahkan. (Huesmann dan Eron, 1998, 1989). Individu belajar melalui observasi, penguatan dan pengalaman-pengalaman pribadi dalam berbagai situasi.

Penelitian mengenai *social problem solving* lainnya adalah proses *cognitive-affective-behavioral* dimana seseorang berusaha untuk memecahkan masalah-masalah yang mereka alami dalam lingkungan kehidupan sosial yang nyata. (D`zurilla & Nezu, Maydeu-Olivaveres, 1996). Definisi yang sama dikemukakan oleh D`zurilla dan Nezu (1999) melihat *social problem solving* merupakan proses *cognitive-affective-behavioral* dari seseorang yang berusaha untuk mengidentifikasi atau menemukan solusi terhadap pokok permasalahan yang ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Proses ini akan memahami secara alami apa yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan memahami seluruh jenis permasalahan yang mungkin akan mempengaruhi fungsi dari diri seseorang. Berbicara soal teoritik, model tradisional *information-processing* mendefinisikan pemecahan masalah (*problem solving*) sebagai serangkaian ketrampilan kognitif dalam mengidentifikasi masalah, menetapkan tujuan, menemukan solusi dan

mengevaluasi hasil pemecahan masalah, tetapi secara lebih luas mengabaikan aspek dorongan motivasi, aseksi dan perilaku dalam pemecahan masalah, (Logan, 1989). Dalam model asli oleh D`zurilla dan Goldfried (1971) dan kemudian dikembangkan oleh D`zurilla dan Nezu (1982, 1990), memiliki asumsi bahwa *social problem solving* terdiri dari dua hal, yaitu (1) *problem orientation* dan (2) *problem solving skills*. Berikut dimensi kemampuan *social problem solving* yang pada akhirnya digunakan untuk membuat *social problem solving inventory*: (a) *problem-orientation dimension*, terdiri dari *positive problem orientation* dan *negative problem orientation*. *Positive problem orientation* merupakan serangkaian pemecahan masalah kognitif yang bersifat membangun. (b) *problem solving style*, dimensi yang kedua yaitu *problem solving style* yang terdiri dari *rational problem solving*, *impulsivity-carelessness* dan *avoidance*.

2.2 Self Control

2.2.1 Pengertian Self Control

Menurut Michele (2001) *self control* adalah kekuatan moral secara sementara menghentikan tindakan berbahaya sehingga remaja mampu mengetahui konsekuensi yang mungkin timbul akibat dari perbuatannya sehingga dapat mengerem perilakunya sehingga tidak melakukan tindakan yang berbahaya.

Calhoun dan Acocella (1990) kontrol diri adalah pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Pengertian yang dimaksud menekankan pada kemampuan dalam mengelola yang perlu di berikan sebagai bekal untuk membentuk pola perilaku pada individu yang mencakup dari keseluruhan proses yang membentuk dalam diri individu yang berupa pengaturan fisik, psikologis, dan perilaku.

Sedangkan menurut Averill (Ghufron & Risnawati, 2011) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini.

Kontrol diri yaitu suatu kemampuan seorang individu agar dapat memberikan kendali atas dirinya sendiri dalam hal berperilaku, emosi yang dimiliki maupun pemikiran saat menentukan keputusan, sehingga individu sebelum mengambil suatu tindakan atau memutuskan sesuatu individu dapat menimbang terlebih dahulu baik dampak maupun akibat yang timbul nantinya. Sehingga semakin kontrol diri yang dimiliki oleh seorang individu itu tinggi maka akan semakin baik pula seorang individu dalam mengontrol perilakunya (Rahayu, S., dkk, 2020). Syahriyani dan Laksmiwati (2017) juga berpendapat bahwa seorang individu dengan tingkat kontrol diri yang rendah tidak mampu memilih tindakan yang berdampak positif maupun negatif untuk dirinya.

Kontrol diri sangat penting dimiliki oleh individu. Individu sebagai makhluk sosial yang hidupnya saling berketergantungan satu dengan lainnya. Selain itu setiap individu memiliki berbagai tuntutan pemenuhan kehidupannya baik dari kebutuhan paling dasar hingga puncak kebutuhan manusia yang ingin tercapai pemenuhannya dengan baik sesuai dengan apa yang diharapkan. Ghufron & Risnawita (2012) mengungkapkan bahwa manfaat kontrol diri bagi seorang individu yaitu dengan individu memiliki kontrol diri maka individu dapat menyusun, membimbing, mengarahkan juga mengatur segala jenis perilaku yang dapat membawa individu pada konsekuensi yang positif. Berdasarkan pendapat dari para ahli diatas peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa *self control* adalah suatu kemampuan individu untuk mengatur diri sendiri dalam memilih tindakan yang sesuai dengan yang diyakininya.

2.2.2 Faktor-faktor *Self Control*

Menurut Ghufron & Risnawati (2012) membagi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri menjadi 2 (dua), yaitu:

a) Faktor Internal.

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Cara orang tua menegakkan disiplin, cara orang tua merespon kegagalan anak, gaya berkomunikasi, cara orang tua mengekspresikan kemarahan (penuh emosi atau mampu menahan diri) merupakan awal anak belajar tentang kontrol diri.

Seiring dengan bertambahnya usia anak, bertambah pula komunitas yang mempengaruhinya, serta banyak pengalaman sosial yang dialaminya, anak belajar merespon kekecewaan, ketidak sukaan, kegagalan, dan belajar untuk mengendalikannya, sehingga lama-kelamaan kontrol tersebut muncul dari dalam dirinya sendiri.

Menurut Baumeister & Boden (1998) mengemukakan bahwa faktor kognitif yaitu berkenaan dengan kesadaran berupa proses-proses seseorang menggunakan pikiran dan pengetahuannya untuk mencapai suatu proses dan cara-cara yang tepat atau strategi yang sudah dipikirkan terlebih dahulu. Individu yang menggunakan kemampuan diharapkan dapat memanipulasi tingkah laku sendiri melalui proses intelektual. Jadi kemampuan intelektual individu dipengaruhi seberapa besar individu memiliki kontrol diri.

b) Faktor eksternal.

Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan dan keluarga. Faktor lingkungan dan keluarga merupakan faktor eksternal dari kontrol diri. Orang tua yang menentukan kemampuan mengontrol diri seseorang. Salah satunya yang diterapkan oleh orang tua adalah disiplin, karena sikap disiplin dapat menentukan kepribadian yang baik dan dapat mengendalikan perilaku pada individu. Kedisiplinan yang diterapkan pada kehidupan dapat mengembangkan kontrol diri. Lebih lanjut faktor kontrol diri menurut menurut Baumeister & Boden (1998) adalah sebagai berikut:

1. Orang tua, hubungan dengan orang tua memberikan bukti bahwa ternyata orang tua mempengaruhi kontrol diri anak-anaknya. Pada orang tua yang mendidik anak-anaknya dengan keras dan otoriter akan menyebabkan anak-anaknya kurang dapat mengendalikan diri serta kurang peka terhadap peristiwa yang dihadapi. Sebaiknya orang tua sejak dini sudah mengajari anak untuk mandiri memberikan kesempatan untuk menentukan keputusannya sendiri, maka anak-anak akan lebih mempunyai kontrol diri yang baik.

2. Faktor budaya, setiap individu yang berada dalam suatu lingkungan akan terkait budaya di lingkungan tersebut. Setiap lingkungan akan mempunyai budaya yang berbeda-beda dengan budaya dari lingkungan lain. Hal demikian mempengaruhi kontrol diri seseorang sebagai anggota lingkungan tersebut.

2.2.3 Dimensi *Self Control*

Tingkah laku individu ditentukan oleh dua variabel yakni variabel internal dan variabel eksternal. Sekuat apapun stimulus dan penguat eksternal, perilaku individu masih bisa dirubah melalui proses kontrol diri (Skinner dalam Alwisol, 2009). Artinya meskipun kondisi eksternal sangat mempengaruhi, dengan kemampuan kontrol diri individu dapat memilih perilaku mana yang akan ditampilkan.

Self control sangat diperlukan agar seseorang tidak terlibat dalam pelanggaran norma keluarga, sekolah dan masyarakat. Santrock (1998) menyebut beberapa perilaku yang melanggar norma yang memerlukan self control kuat meliputi dua jenis pelanggaran, yaitu tipe tindakan pelanggaran ringan (*status offenses*) dan pelanggaran berat (*index offenses*). Pelanggaran norma secara rinci meliputi:

- a) Tindakan yang tidak diterima masyarakat sekitar karena bertentangan dengan nilai dan norma yang berlaku di masyarakat, seperti bicara kasar dengan orang tua dan guru.
- b) Pelanggaran ringan yaitu; melarikan diri dari rumah dan membolos.
- c) Pelanggaran berat merupakan tindakan kriminal seperti merampok, menodong, membunuh, menggunakan obat terlarang. (Santrock, 1998).

2.2.4 Jenis-Jenis *Self Control*

Self control memiliki beberapa jenis, Block dan Block (Lazarus, 1976) mengemukakan tiga jenis self control yakni:

- a) *Over control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. Individu dengan *over control* cenderung kesulitan mengekspresikan dirinya dalam menghadapi segala situasi yang ia hadapi.

- b) *Under control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak. *Under control* pada diri individu akan sangat rentan menyebabkan dirinya lepas kendali dalam berbagai hal dan menyebabkan kesulitan untuk mempertimbangkan pengambilan keputusan secara bijaksana.
- c) *Appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat. *Appropriate control* sangat dibutuhkan individu agar mampu berhubungan secara tepat dengan diri dan lingkungannya. Jenis kontrol diri ini akan memberikan manfaat bagi individu karena kemampuan mengendalikan impuls cenderung menghasilkan dampak negatif yang lebih kecil.

2.2.5 Aspek-Aspek Self Control

Aspek-aspek self control biasa digunakan untuk mengukur *self control* individu. Averill (dalam Adisty dkk, 2022:79) menjelaskan, terdapat tiga aspek *self control* yakni *behavioral control*, *cognitif control*, dan *decisional control*.

- a) *Behavioral Control* (Kontrol Perilaku)

Behavioral control merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan diri pada suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini dirinci menjadi dua komponen yakni kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi perilaku (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu dalam menentukan siapa yang akan mengendalikan situasi atau keadaan, apakah dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan sumber eksternal. Sedangkan kemampuan memodifikasi perilaku merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki akan dihadapi oleh individu.

- b) *Cognitif Control* (Kontrol Kognitif)

Cognitif control diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan diri untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian kedalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis untuk mengurangi

tekanan yang dihadapi. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yakni memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

c) *Decisional Control* (Mengontrol Keputusan)

Decisional control merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan diri untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol diri akan sangat berfungsi dalam menentukan pilihan, baik dengan adanya suatu kesempatan maupun kebebasan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

2.2.6 Self Control pada Remaja

Pelanggaran norma yang seringkali dilakukan oleh remaja, merupakan cerminan kegagalan remaja dalam mengembangkan *self control*. Logue (1995) mengemukakan, anak-anak cenderung impulsif dan remaja relatif menunjukkan lebih mampu mengendalikan diri. Seiring perkembangan usianya, remaja seharusnya mampu mengendalikan diri dengan baik.

Remaja dengan tingkat kontrol diri tinggi semestinya mampu mengontrol stimulus eksternal yang dapat mempengaruhi tingkah laku. Fox & Calkins (2003) menyatakan, kontrol diri pada remaja merupakan kapasitas dalam diri yang dapat digunakan untuk mengontrol variabel-variabel luar yang menentukan tingkah laku. Menurut Piaget kemampuan kognitif pada remaja telah mencapai tahap pelaksanaan operasional formal (Hurlock, 1980). Pada tahap operasional formal remaja mampu memutuskan, menyelesaikan masalah yang dihadapinya dan bertanggung jawab atas keputusan yang diambalnya.

Kemampuan pengendalian diri pada remaja berkembang seiring dengan kematangan emosi yang dimiliki oleh remaja. Remaja dikatakan matang emosinya ketika remaja tidak meledakkan emosinya dihadapan orang lain, melainkan menunggu pada saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosi dengan cara-cara yang dapat diterima (Hurlock, 1980). Remaja memerlukan kemampuan mengontrol diri yang kuat dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya agar perilaku yang ditampilkan dapat diterima secara positif.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2008) metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat di temukan, dikembangkan dan dibuktikan. Penggunaan metode dimaksudkan agar kebenaran yang akan diungkap benar - benar dapat dipertanggungjawabkan dan memiliki bukti ilmiah yang akurat dan dapat dipercaya. Hubungan *social problem solving* dengan *self control* pada Mahasiswa tingkat akhir Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung perlu diketahui untuk mengungkap apakah terdapat hubungan antara *social problem solving* dengan *self control*.

Menurut Frankel dan Wallen (2008). Penelitian korelasional adalah suatu penelitian untuk mengetahui hubungan atau tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa adanya upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak terdapat manipulasi variabel. Penelitian korelasi adalah penelitian yang digunakan untuk menguji atau mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih yaitu variabel bebas (*independent variabel*) dan variabel terikat (*dependent variabel*). Dari penelitian ini maka metode penelitian yang akan digunakan adalah metode penelitian kuantitatif korelasional untuk mengetahui hubungan variabel *social problem solving* (X) dengan variabel *self control* (Y).

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Program studi Bimbingan dan konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung pada tahun 2023.

3.3 Populasi

Populasi dapat diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2008). Populasi yaitu sekumpulan objek yang akan dijadikan sebagai bahan penelitian dengan ciri mempunyai karakteristik yang sama (Tedi Rusman, 2018). Populasi penelitian ini yaitu pada mahasiswa tingkat akhir Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang terdiri dari angkatan 2019 sebanyak 52 mahasiswa, angkatan 2018 sebanyak 37 mahasiswa, dan angkatan 2017 sebanyak 19 mahasiswa. Jadi keseluruhan jumlah populasi sebanyak 108 mahasiswa yang berasal dari 6 kelas.

3.4 Sampel

Sampel adalah sejumlah contoh dari populasi yang memiliki karakteristik yang sama dengan populasi dan secara langsung dijadikan sasaran penelitian (Rofi'uddin, 2003). Untuk memperoleh sampel yang tepat maka harus menggunakan teknik penarikan sampel. Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* untuk menentukan sampel penelitian. Teknik ini digunakan karena pengambilan sampel dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata dalam populasi penelitian. Pengambilan jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini berpedoman pada tabel penentuan jumlah sampel dari populasi tertentu yang dikembangkan oleh Isaac & Michael (Sugino, 2010).

Arikunto (2002) mengatakan bahwa, jika jumlah populasi lebih dari seratus (100) maka sampel penelitian diambil berkisar 10-25% dari jumlah populasi, sedangkan jika jumlah populasi kurang dari seratus maka seluruh populasi dijadikan sampel. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 108, sehingga jumlah pengambilan sampel sebanyak 36 mahasiswa dan dianggap mewakili jumlah populasi.

3.5 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

3.5.1 Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- a) Variabel bebas yaitu sejumlah unsur atau segala sesuatu yang menentukan atau mempengaruhi unsur yang lainnya. Biasanya variabel bebas ini ditandai dengan simbol X. variabel bebas dalam penelitian ini adalah *social problem solving* (X).
- b) Variabel terikat yaitu sejumlah gejala yang muncul yang disebabkan oleh adanya variabel bebas. Variabel terikat disimbolkan dengan Y. variabel terikat dalam penelitian ini adalah *self control* (Y).

3.5.2 Definisi Operasional

Definisi operasional sebagai suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2010). Menurut Masri Singarimbun (1986) definisi operasional variabel adalah petunjuk pelaksanaan bagaimana cara mengukur suatu variabel. Dengan membaca suatu definisi operasional variabel dalam suatu penelitian akan diketahui baik buruknya variabel tersebut, maka akan diukur indikator-indikator dari hubungan *social problem solving* (x) dengan *self control* (y). Definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a) *Social Problem Solving* (X)

Social problem solving merupakan keterampilan proses penyelesaian masalah sosial kehidupan nyata yang mempengaruhi seseorang. Dimensi dalam *social problem solving* ini terbagi dua yakni :

1. *Social Problem Solving Konstruktif*

- *Positive problem oriented*

Merupakan serangkaian pemecahan masalah kognitif yang bersifat membangun atau konstruktif

- *Rational problem solving*

Didefinisikan sebagai rasional, berunding dan aplikasi yang sistematis dalam kemampuan penyelesaian masalah.

2. *Social Problem Solving Disfungsional*

- *Negative problem oriented*

Merupakan serangkaian kognitif-emosi yang tidak membangun atau menghalangi yang memiliki kecenderungan untuk (1) melihat masalah sebagai ancaman yang serius terhadap kesejahteraan, (2) meragukan kemampuan diri untuk memecahkan masalah dengan sukses, (3) mudah menjadi frustrasi dan kecewa ketika menghadapi permasalahan.

- *Impulsivity/carelessness*

Merupakan pola pemecahan masalah yang disfungsional dikarakteristikkan dengan usaha aktif yang berlebih untuk menerapkan strategi pemecahan masalah dan teknik, tetapi usaha yang dilakukan terbatas, impulsif, tidak berhati-hati, terburu-buru dan tidak sampai selesai.

- *Avoidance*

Merupakan pola pemecahan masalah disfungsional lainnya, dikarakteristikkan dengan penundaan, pasif atau tidak ada tindakan dan ketergantungan.

b) *Self Control*

Self control adalah kekuatan moral secara sementara menghentikan tindakan berbahaya sehingga remaja mampu mengetahui konsekuensi yang mungkin timbul akibat dari perbuatannya sehingga dapat mengerem perilakunya sehingga tidak melakukan tindakan yang melanggar atau menyimpang.

Aspek-aspek *self control* terbagi menjadi 3 yaitu:

1. *Behavioral Control*

Merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan diri pada suatu keadaan yang tidak menyenangkan.

2. *Cognitif Control*

Kemampuan individu dalam mengendalikan diri untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai,

atau menghubungkan suatu kejadian kedalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis untuk mengurangi tekanan yang dihadapi.

3. *Decisional Control*

Merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan diri untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujui.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan. Menurut Riduwan (2005) “teknik pengumpulan data ialah teknik atau cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data”. Sugiyono (2008) menyatakan bahwa metode pengumpulan data ialah cara memperoleh data. Peneliti akan menggunakan beberapa metode atau cara untuk memperoleh data-data yang diperlukan.

Berdasarkan pengertian tersebut, maka pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh data atau bahan-bahan untuk menunjang penelitian ini. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini adalah menggunakan skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang mengenai fenomena sosial (Sugiyono, 2008).

Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala *social problem solving* dan skala *self control*. Skala *social problem solving* diadaptasi dari penelitian Diah Utaminingsih (2019) yang terdiri dari lima pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), ragu-ragu (R), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Untuk skala *self control* dalam penelitian ini mengadaptasi dari skala Averill (1973). Skala *self control* dikembangkan oleh Naili Rohmawati Fidiana (2014) dengan 34 aitem untuk mengukur tiga dimensi yang terdiri dari lima pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), ragu-ragu (R), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS)

Pernyataan-pernyataan yang disusun dalam skala terdiri dari dua komponen item yaitu favorable (pernyataan mendukung) dan unfavorable (pernyataan tidak mendukung)

Tabel 3.1 Blueprint Skala Social Problem Solving

Dimensi	Item	Jumlah
<i>Social Problem Solving Konstruktif</i>		
• <i>Positive problem oriented</i>	18, 19, 40, 43, 44, 53, 54, 55, 56, 60	10
• <i>Rational problem solving</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17	17
<i>Social problem solving Disfungsional</i>		
• <i>Negative problem oriented</i>	25, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36	10
• <i>Impulsivity/carelessness</i>	26, 27, 37, 39, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 42, 45, 46	13
• <i>Avoidance</i>	20, 21, 22, 23, 24, 38, 41, 57, 58, 59	10
Total		60

Tabel 3.2 Blueprint Skala Self Control

Indikator	Deksriptor	Item		Jumlah
		Favo	Unfavo	
<i>Behavioral Control</i>	1. Kemampuan menentukan siapa yang mengendalikan situasi	1,2	3,4,5	5
	2. Kemampuan untuk mengetahui kapan dan bagaimana menghadapi stimulus yang tidak disukai	6,7,12	8,9,10,11, 13, 14	9
<i>Cognitif Control</i>	1. Untuk Kemampuan mengantisipasi keadaan yang tidak menyenangkan	15,16,17, 20	18,19,21	7
	2. Kemampuan menilai keadaan dengan memperhatikan positifnya	22,23,24, 25,26		5
<i>Decisional Control</i>	Kemampuan memilih hasil dan Tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini	28,32	27,29,30, 31	6
Jumlah				32

Tabel 3.3 Kategori Jawaban Skala

No	Pertanyaan Vaforable		Pertanyaan Unvaforable	
	Jawaban	Nilai	Jawaban	Nilai
1	SS	5	SS	1
2	S	4	S	2
3	R	3	R	3
4	TS	2	TS	4
5	STS	1	STS	5

Skala likert ini disusun dalam bentuk check-list. Dalam skala likert, responden akan di berikan pernyataan-pernyataan dengan beberapa alternatif jawaban yang dianggap oleh responden sangat tepat. Alternatif jawaban yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 5 alternatif yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), ragu (R) Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Kriteria skala kontrol diri dikategorikan menjadi 2 yaitu: negatif (*favorable*) dan positif (*unfavorable*). Untuk mengkategorikannya, terlebih dahulu ditentukan besarnya interval dengan rumus sebagai berikut:

$$I = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan:

- I : Interval
 NT : Nilai tertinggi
 NR : Nilai terendah
 K : Jumlah kategori

3.7 Teknik Pengujian Instrumen

3.7.1 Uji Validitas

Uji validitas ini digunakan untuk mengetahui sejauh mana alat ukur instrumen yang digunakan dapat mengukur apa yang akan diteliti atau diinginkan. Tedi Rusman (2018) menjelaskan bahwa validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan suatu instrumen. Suatu instrumen dikatakan valid

jika memiliki validitas yang tinggi dan mampu mengungkap data variabel yang teliti secara tepat.

Metode uji kevalidan instrumen dalam penelitian yaitu metode korelasi *product moment* dengan cara mengkorelasikan antar masing-masing butir aitem pertanyaan dengan skor total menggunakan rumus korelasi *pearson product moment*. Riduwan (2005):

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Selanjutnya dihitung dengan uji t dengan rumus:

$$t_{hitung} = \frac{r\sqrt{n} - 2}{\sqrt{1 - r^2}}$$

Dimana:

- r_{xy} = keeratan hubungan (korelasi)
- t = nilai t hitung
- x = total nilai variabel X
- y = total nilai variabel Y
- n = jumlah sampel yang akan di uji.

Kriteria keputusan:

Jika $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ maka instrumen valid.

Jika $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ maka instrumen tidak valid

Berdasarkan hasil uji validitas instrumen menggunakan SPSS *for Windows Release versi 25* dengan cara perbandingan $t_{hitung} > t_{tabel}$ cara menilai t_{tabel} dengan $N-2 = 36-2=34$ pada signifikansi 5% pada distribusi nilai t_{tabel} statistik maka diperoleh nilai t_{tabel} sebesar t_{tabel} 1,734 dengan hasil 3 item pada instrumen *social problem solving* tidak valid (10, 28, 43), sedangkan pada instrumen *self control* terdapat 2 item yang tidak valid atau gugur (3 dan 32). Berikut adalah hasil uji validitas instrumen *social problem solving* dan *self control*:

Tabel 3.4 Blueprint Skala Social Problem Solving Sesudah Uji Coba

Dimensi	Item	Jumlah
<i>Social Problem Solving Konstruktif</i>		
• <i>Positive problem oriented</i>	18, 19, 40, 44, 53, 54, 55, 56, 60	9
• <i>Rational problem solving</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17	16
<i>Social problem solving Disfungsional</i>		
• <i>Negative problem oriented</i>	25, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36	9
• <i>Impulsivity/carelessness</i>	26, 27, 37, 39, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 42, 45, 46	13
• <i>Avoidance</i>	20, 21, 22, 23, 24, 38, 41, 57, 58, 59	10
Total		57

Tabel 3.5 Blueprint Skala Self Control Sesudah Uji Coba

Indikator	Deksriptor	Item		Jumlah
		Favo	Unfavo	
<i>Behavioral Control</i>	3. Kemampuan menentukan siapa yang mengendalikan situasi	1,2	4,5	4
	4. Kemampuan untuk mengetahui kapan dan bagaimana menghadapi stimulus yang tidak disukai	6,7,12	8,9,10,11, 13, 14	9
<i>Cognitif Control</i>	3. Untuk Kemampuan mengantisipasi keadaan yang tidak menyenangkan	15,16,17, 20	18,19,21	7
	4. Kemampuan menilai keadaan dengan memperhatikan positifnya	22,23,24, 25,26		5
<i>Decisional Control</i>	Kemampuan memilih hasil dan Tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini	28	27,29,30, 31	5
Jumlah				30

3.7.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen adalah salah satu syarat untuk pengujian validitas instrumen, oleh karena itu walaupun instrumen yang valid umumnya pasti reliabel, tetapi pengujian reliabilitas instrumen perlu dilakukan dalam pengujian. Menurut Azwar (2010) reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Menurut Sugiono (2005) reliabilitas adalah serangkaian pengukuran atau serangkaian alat ukur yang memiliki konsistensi bila pengukuran yang dilakukan dengan alat ukur itu dilakukan secara berulang. Untuk mengetahui tingkatan reliabilitas instrumen *self control* maka instrumen yang diadaptasi dari Naili Rohmawati Fidiana, (2014) menggunakan teknik belah dua metode *Cronbach Alpha*. Berikut ini klasifikasi reliabilitas yang digunakan peneliti:

Tabel 3.6 Klasifikasi Reliabilitas

Besar Nilai r	Interpretasi
0,00-0,199	Sangat rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1	Sangat kuat

Tabel diatas ini menunjukkan klasifikasi kategori untuk mengetahui tinggi rendahnya reliabilitas menggunakan tabel interpretasi nilai r *product moment* reliabilitas Sugiyono, (2015).

Data yang diperoleh dari penelitian uji reliabel instrumen *social problem solving* didapatkan hasil sebesar 0,888 sedangkan *self control* diketahui bahwa reliabilitas instrumen dengan rumus *alpha cronbach* adalah 0,960. Sujarweni (2014) menyatakan bahwa jika nilai hasil uji reliabilitas $> 0,70$ maka instrumen atau kuisisioner tersebut dikatakan reliabel.

3.8 Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diuji. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian kuantitatif adalah menggunakan metode statistik. Tahapan analisis data dalam penelitian ini dilakukan dalam dua tahap yaitu uji prasyarat dan uji hipotesis. Uji prasyarat meliputi uji normalitas dan linieritas

a) Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

Uji normalitas yang dipakai menggunakan teknik *kolmogrov smirnov* dengan bantuan program *SPSS for Windows Release* versi 25 untuk mengetahui apakah data yang digunakan dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Dasar pengambilan keputusan dalam uji *kolmogrov smirnov* jika nilai $sign > 0,05$ berarti berdistribusi data normal begitu juga sebaliknya jika nilai $sign < 0,05$ maka data penelitian tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas

dari kedua instrumen penelitian *social problem solving* dengan *self control* diketahui bahwa nilai signifikansi setelah melakukan analisis data sebesar $0,200 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual tersebut berdistribusi normal

2. Uji Linieritas

Uji linieritas adalah suatu teknik statistik yang digunakan untuk menguji apakah hubungan antara dua buah variabel memiliki hubungan yang bersifat linier atau tidak linier (Triyono,2013). Pengujian linieritas dalam penelitian ini menggunakan bantuan program *SPSS for Windows Release* versi 25. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linieritas yakni jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka sebarangnya dianggap linier. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka sebarangnya

dianggap tidak linier. Berdasarkan hasil uji variabel menggunakan SPSS *for Windows*

Release versi 25 kedua instrumen penelitian *social problem solving* dengan *self control* diketahui bahwa nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar $0,916 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara *social problem solving* dengan *self control*.

b) Uji Hipotesis

Korelasi *product moment* dikemukakan dan ditemukan pertama kali oleh Carl Person sehingga teknik korelasi ini disebut korelasi pearson. Lambang yang digunakan korelasi *product moment* untuk populasi diberi simbol rho (ρ) dan untuk sampel diberi simbol (r).

Tedi Rusman (2018) menerangkan bahwa korelasi *product moment* ini digunakan untuk uji instrumen penelitian dua variabel. Untuk mengetahui hipotesis yang menyatakan ada hubungan variabel *social problem solving* (X) dengan variabel *self control* (Y) pada Mahasiswa Tingkat Akhir Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung digunakan rumus korelasi *product moment* sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Tabel 3.7 Pedoman Korelasional *Product Moment*

Nilai person corelation	Kategori
0,00 – 0,20	Tidak berkorelasi
0,21 – 0,40	Korelasi lemah
0,41 – 0,60	Korelasi sedang
0,61 – 0,80	Korelasi kuat
0,81 – 1,00	Korelasi sempurna

Tabel di atas untuk menunjukkan klasifikasi kategori korelasi antara variabel penelitian yang diuji supaya lebih jelas dan terlihat kategori dari relasinya. Dari hasil uji korelasi *product moment* menggunakan SPSS *for windows versi 25* di

dapatkan nilai korelasi sebesar 0,735. Jika dilihat dari tabel korelasional *product moment* maka nilai korelasi sebesar 0,735 berkorelasi kuat.

Langkah terakhir menentukan yakni signifikansi hipotesis untuk menunjukan apakah korelasi tersebut berkorelasi secara signifikan atau tidak. Jika $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ maka H_0 ditolak artinya terdapat hubungan signifikansi antara *social problem solving* dengan *self control*, begitu juga sebaliknya. Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ H_0 diterima artinya tidak terdapat hubungan antara *social problem solving* dengan *self control*. Dari hasil uji korelasi *product moment* menggunakan *spss for windows* versi 25 didapatkan nilai r_{hitung} 0,735 > r_{tabel} 0,329 dengan kategori korelasi kuat dan nilai signifikansi 0,000 > 0,05 yang artinya data tersebut signifikan.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan merupakan hasil penelitian yang diungkapkan secara singkat, jelas dan mudah dipahami. Penelitian juga harus sesuai dengan permasalahan serta hipotesis penelitian. Di samping itu simpulan juga disampaikan dalam bentuk pernyataan yang ketat dan padat sehingga tidak menimbulkan interpretasi lain, sehingga dari hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *social problem solving* dan *self control* Mahasiswa Tingkat Akhir Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Hal ini ditunjukkan dengan nilai r hitung untuk hubungan *social problem solving* dengan *self control* sebesar $0,735 > r_{tabel} 0,329$ dengan kategori korelasi kuat dan nilai signifikansi $0,000 > 0,05$ yang artinya data tersebut signifikan sesuai dengan tabel pedoman interpretasi koefisien korelasi oleh Sugiyono.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka terdapat beberapa saran yang perlu diertimbangkan bagi pihak guna perbaikan penelitian selanjutnya, yakni:

a) Bagi Mahasiswa Bimbingan Konseling

Seorang mahasiswa yang memiliki *social problem solving* dan *self control* dalam kategori tertentu diharapkan dapat mengatur tingkah laku, sehingga dapat mengetahui dan menghindari akibat negatif, dan mampu mengantisipasi suatu peristiwa yang tidak dikehendaki yang berkaitan dengan pembuatan tugas bersifat akademik, dengan demikian siswa mendapatkan hasil belajar yang baik.

b) Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini memberikan gambaran tentang hubungan antara *social problem solving* dengan *self control* pada mahasiswa Bimbingan Konseling. Bagi penelitian selanjutnya perlu kiranya meninjau factor-faktor lain yang mungkin turut mempengaruhi dan memiliki sumbangan yang cukup besar terhadap *self control*, misalnya kondisi fisik, *trait* kepribadian, motivasi, dan lain-lain.

c) Prodi. Bimbingan Konseling

Peneliti mengharapkan agar Prodi. Bimbingan Konseling memberikan edukasi terhadap mahasiswa untuk memahami betapa pentingnya sikap *social problem solving* dan *self control*, dengan salah satu cara membuat *webinar* tentang pentingnya *social problem solving* dalam *self control* pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian* edisi revisi. UMM Press, Malang.
- Arikunto, S. 2002. *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological bulletin*. 80 : 286-303.
- Baumeister, R. dan. Boden, J. 1998. Aggression And The Self: High Self-Esteem, Low Self-Control, And Ego Threat Human Aggression: Theories, Research, and Implications for Social Policy Case Western Reserve University. *Academic Press*. 5 : 111-137.
- D’Zurilla, Chang & Sanna. 2004. *Social problem solving theory, research, and training*. American Psychological Association, Washington DC.
- D’zurilla, T. J., & Goldfried, M. R. 1971. Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*. 78 : 107-126.
- D'zurilla, T. J., Chang, E. C., & Sanna, L. J. 2002. Self-esteem and social problem solving as predictors of aggression in college students. *Journal of social and clinical psychology*. 4 : 424-440.
- Dluha, M. S. 2016. *Pengaruh perfeksionisme, achievement goal orientation dan jenis kelamin terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa*. Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Psikologi.
- Eron, L. D. 1987. The development of aggressive behavior from the perspective of a developing behaviorism. *American Psychologist*. 5 : 435–442
- Frankel, J. P. & Wallen, N. E. 2008. *How to Design and Evaluate Research in Education*. McGraw-Hill Companies, Inc, New York.
- Ghufron & Risnawita. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Madia, Yogyakarta.
- Gunarsa, S. D. 2004. *Dari Anak Sampai Usia Lanjut: Bunga Rampai Psikologi Anak*. BPK Gunung Mulia.

- Greeno, J. G. 1978. Natures of Problem Solving Abilities. Dalam W.K. Estes (ed) Handbook of Learning and Cognitive Processes. *Human Information Processing*; New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publisher.
- Huesmann, L. R. 1988. An information processing model for the development of aggression. *Aggressive Behavior*. 1 : 13–24.
- Huesmann, L. R., & Eron, L. D. 1989. Individual differences and the trait of aggression. *European Journal of Personality*. 2 : 95–106.
- Hurlock, E. B. 1980. *Psikologi perkembangan suatu pendekatan rentang kehidupan*, edisi kelima. Erlangga, Jakarta.
- Rakhmat, J. 2007. *Psikologi Komunikasi*. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Komalasari, G., & Wahyuni, E. 2016. Gambaran Permasalahan Sosial Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta (Survei terhadap mahasiswa Strata 1 Angkatan 2013-2015) *Nahriyatun Na'imah* 1. Insight, 5, 1.
- Logan, G. D. 1989 *AutomaUclty and cognmve control*. In 3. A. Bargh & J. S. Uleman (Eds.), *Unmtended thought* (pp. 52-74). Gmlford, New York.
- Rahayu, S., Juniarly, A., & Anggraini, D. 2020. *Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Masa Pandemi*. Doctoral dissertation, Sriwijaya University.
- Rambe, S. A., Mudjiran, M., & Marjohan, M. 2017. Pengembangan Modul Layanan Informasi untuk Mengembangkan Kontrol Diri dalam Penggunaan Smartphone. *Konselor*. 4 : 132-137.
- Santrock, J. W. 1998. *Perkembangan Remaja*. Erlangga, Jakarta.
- Scheier, M. F., Weintraub, J. K., & Carver, C. S. 1986. Coping with stress: Divergent strategies of optimism and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*. 6 : 1257 – 1264.
- Seligman, M. E. P. 1991. *Learned Optimism: How to Change Your Mind amd Your Life*. Knopf, New York.
- Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Syahriyani, F., & Laksmiwati, H. 2017. Hubungan antara kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 3 : 45-50.
- Syifa, L., Sunawan, S., & Nusantoro, E. 2018. Prokrastinasi Akademik pada Lembaga Kemahasiswaan dari Segi Konsep Diri dan Regulasi Emosi.

Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application,
1 : 22-29.

Tambunan, T. 2003. *Perekonomian Indonesia. Beberapa Masalah Penting*. Ghalia
Indonesia, Jakarta.

Tapp, J. 2001. For Moral Development, Teach Children How to Think : A Review
of Michele Borba's Building Moral Intelligence. *Vanderbilt University*. 5 :
94-99.

Utaminingsih, D. 2019. *The Effectob Social Problem Solving Skills on Coping
Strategy and Optimism of High School Students in Bandar LampungCity,
Indonesia*.

Widodo, B. 2008. Keefektifan Konseling Kelompok Realitas Mengatasi Persoalan
Perilaku Disipilin Siswa di Sekolah. <http://www.google.id//disiplin.siswa>
diakses 10 Juni 2012