

**PENGEMBANGAN MODUL KETERAMPILAN *INTRAPERSONAL*
“*SELF CONTROL*” PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS
LAMPUNG**

(Skripsi)

Oleh

REVICA TEDA PUTRI RAHMA TESA

1913052012



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

2023

ABSTRAK

PENGEMBANGAN MODUL KETERAMPILAN *INTRAPERSONAL* “*SELF CONTROL*” PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

REVICA TEDA PUTRI RAHMA TESA

Dalam meningkatkan keterampilan *self control*, mahasiswa perlu adanya pedoman berupa modul yang dapat digunakan secara individu maupun kelompok. Keterampilan *self control* yang akan dikembangkan dalam modul meliputi materi keterampilan menunda kesenangan dan mengelola stress dan kecemasan. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengembangkan modul dalam meningkatkan keterampilan *intrapersonal "self control"* pada mahasiswa tingkat akhir FKIP Universitas Lampung. Metode pengembangan yang digunakan yaitu model ADDIE (*Analysis, Desaign, Development, Implementation, and Evaluation*). Subyek dalam penelitian ini sebanyak 15 mahasiswa pada semester 6-8, subjek dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan penyebaran kuisisioner dan validasi modul. Hasil penelitian validasi ahli materi, diperoleh nilai rata-rata $v = 0.75$; $0.66 \leq v \leq 0.73$ dengan kriteria valid. Selanjutnya berdasarkan penilaian ahli media diperoleh nilai $v = 0.91$; $0.83 \leq v \leq 0.92$ dengan kriteria valid. Dan modul dinyatakan praktis dari hasil kuisisioner respon mahasiswa dengan nilai persentase 75%. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa modul keterampilan *intrapersonal self control* pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung dapat menjadi sarana pembelajaran meningkatkan kesiapan kerja mahasiswa.

Kata kunci: modul, *self control*, kesiapan kerja.

ABSTRACT

MODULE DEVELOPMENT OF INTRAPERSONAL SKILLS “SELF CONTROL” FOR FINAL YEAR STUDENTS AT THE FACULTY OF TEACHER TRAINING AND EDUCATION UNIVERSITY OF LAMPUNG

By

REVICA TEDA PUTRI RAHMA TESA

In improving self-control skills, students need guidelines in the form of modules that can be used individually or in groups. The self-control skills that will be developed in the module include material on the skills of delaying pleasure and managing stress and anxiety. The purpose of this research is to be able to design development modules to improve intrapersonal "self control" skills in final year students of FKIP, University of Lampung. The development method used is the ADDIE model (Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation). The subjects in this study were 15 students in semesters 6-8, the subjects were selected by purposive sampling technique. Data collection techniques using questionnaires and validation modules. The results of the material expert validation research obtained an average value of $v = 0.75$; $0.66 \leq v \leq 0.73$ with valid criteria. Furthermore, based on the media expert's assessment, the value of $v = 0.91$ was obtained; $0.83 \leq v \leq 0.92$ with valid criteria. And the module is declared practical with a proportion value of 75%. Based on these results, it can be concluded that the intrapersonal self control skill module for final year students at the Faculty of Teacher Training and Education, University of Lampung can be a learning tool to increase student work readiness

Keywords: *module, self control, work readiness.*

**PENGEMBANGAN MODUL KETERAMPILAN *INTRAPERSONAL*
“*SELF CONTROL*” PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS
LAMPUNG**

Oleh

REVICA TEDA PUTRI RAHMA TESA

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan Dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023**

Judul Skripsi

: **PENGEMBANGAN MODUL KETERAMPILAN
INTRAPERSONAL "SELF CONTROL" PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS
KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN DI
UNIVERSITAS LAMPUNG**

Nama Mahasiswa

: **Revica Jeda Putri Rahma Tesa**

No. Pokok Mahasiswa

: **1913052012**

Program Studi

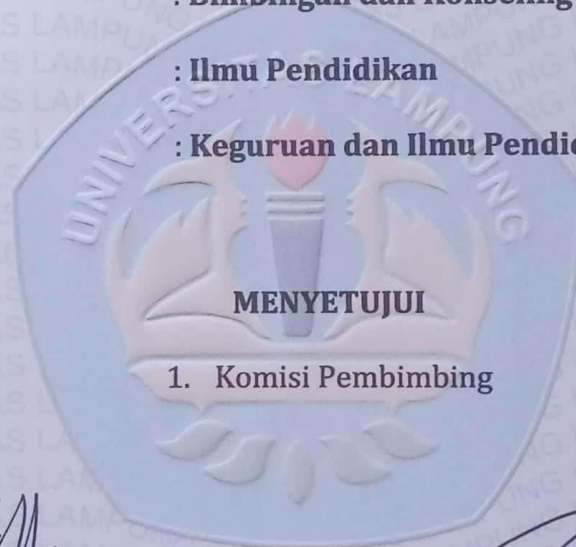
: **Bimbingan dan Konseling**

Jurusan

: **Ilmu Pendidikan**

Fakultas

: **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



1. **Komisi Pembimbing**

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'RW', is written over the left side of the logo.

Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi.
NIP 19730315 200212 2 002

A large, stylized handwritten signature in black ink is written over the right side of the logo.

Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons.
NIP 19841005 201903 2 012

2. **Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**

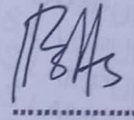
A handwritten signature in black ink is written over the bottom center of the logo.

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M. Si.
NIP 197412202009121002

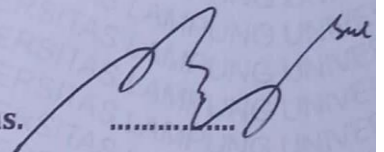
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

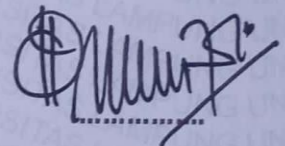
Ketua : **Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi.**



Sekretaris : **Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons.**



Penguji Utama : **Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.**



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

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

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **27 Juni 2023**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Revica Teda Putri Rahma Tesa
Nomor Pokok : 1913052012
Mahasiswa : Bimbingan dan Konseling
Program Studi : Ilmu pendidikan
Jurusan : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Lokasi Penelitian : Universitas Lampung

Dengan ini menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Pengembangan Modul Keterampilan *Intrapersonal* ”*Self Control*” pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung” tersebut adalah benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan terkecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Bandar Lampung, 27 Juni 2023

Yang membuat pernyataan,



Revica Teda Putri Rahma Tesa
NPM. 1913052012

RIWAYAT HIDUP



Peneliti bernama Revica Teda Putri Rahma Tesa dilahirkan di desa Karang Tengah, kabupaten OKU Timur pada tanggal 17 Febuari 2001. Peneliti merupakan anak bungsu dari 4 bersaudara dari pasangan Ibu Yurmiati dan Bapak Karmidi.

Peneliti mengawali pendidikan formal di TK ABA Rawa Bening, pada tahun 2007, kemudian melanjutkan pendidikan ke SD Muhammadiyah 02 Sukaraja, yang selesai pada tahun 2013, kemudian melanjutkan pendidikan ke SMP Negeri 1 Buay Madang yang selesai pada tahun 2016, dan melanjutkan ke SMA Negeri 1 Buay Madang yang selesai pada tahun 2019. Pada tahun 2019 peneliti diterima sebagai mahasiwa program studi S1-Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung melalui jalur SNMPTN. Pada tahun 2022 (semester V) penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKN-t) dan Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP). di desa Metro Rejo, kec. Buay Madang Timur, Kabpaten Oku Timur, Provinsi Sumatera Selatan.

MOTTO

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”.

(QS. Al-Baqarah : 286)

“Sesungguhnya keadaan-Nya apabila Dia menghendaki sesuatu hanyalah berkata :
‘Jadilah’ maka terjadilah ia.”

(QS. Yasin : 82)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Sebagai wujud syukur kepada Allah SWT atas terselesaikannya penulisan skripsi ini yang, saya persembahkan teruntuk :

Almh. Ibu tercinta (Yurmiati)

Kepada Almh. Ibu saya tercinta dan terkasih, beribu banyak kata terimakasih yang tak dapat saya sampaikan selama ini. Namun kini berkat cinta, kasih, sayang, doa, motivasi, dan dukungan ibu, saya bisa mewujudkan salah satu mimpi ibu. terimakasih karena sudah bertahan sampai Allah memanggil ibu pulang.

Ayah kebanggaanku (Karmidi)

Teruntuk Ayah yang telah berjuang demi keluarga. Rasa lelah, sakit yang tak bisa terucap, selalu sabar dan tabah dalam menjalani kehidupan. Terimakasih sudah bertahan dan berjuang sejauh ini.

Kakakku tersayang

Terimakasih Abang Rizki, Abang Ridho dan Abang Rendi, yang selalu mendukung, menemani dan tidak meninggalkan saya sendiri.

Teman-teman angkatan 2019

Terimakasih telah menjadi bagian dari kehidupan saya dalam berproses di Studi Bimbingan dan Konseling.

Universitas Lampung

Terimakasih karena telah memberi saya kesempatan untuk menimba ilmu disini, menjadikan saya pribadi yang lebih mandiri, tidak menyerah dan bertanggung jawab.

SANWACANA

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi dengan judul “Pengembangan Modul Keterampilan *Intrapersonal* “*Self Control*” pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Lampung” adalah salah syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

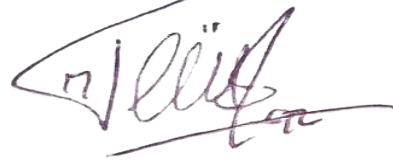
1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D. E. A., I. P. M., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Prof. Dr. Sunyono, M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Dr. Muhammad Nurwahidin, S.Ag., M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi., selaku Ketua Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung, sekaligus selaku pembahas atas kesediaannya mengarahkan dan membimbing sampai skripsi ini selesai.
5. Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi., selaku pembimbing I sekaligus dosen pembimbing akademik yang telah membimbing, memberikan pengarahan dan saran yang baik sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Citra Abriani Maharani, M. Pd., Kons., selaku pembimbing II atas kesediannya memberikan pengarahan dan bimbingan sampai peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Ibu/Bapak Dosen dan Staf Karyawan Bimbingan dan Konseling, yang telah memberikan dukungan hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan.
8. Terimakasih untuk Almh Ibu saya tercinta dan terkasih dimana semasa hidupnya menjadi tempat saya bermanja dan bercerita, mendukung setiap

mimpi saya, memberikan cinta, kasih, sayang, nasihat, motivasi dan tak pernah putus mendoakan setiap langkah saya dalam menjalani kehidupan.

9. Terimakasih ayah dan kakak saya tercinta yang telah memberikan cinta, kasih sayang, motivasi, doa dan dukungan secara penuh dalam setiap langkah peyusunan skripsi ini.
10. Terimakasih kepada teman-teman payung penelitian, Arla Putri Pratama, Reynani Setyasih, Ajeng Pratiwi, dan Dwi Budi yang telah berkontribusi secara penuh dalam setiap langkah saya menyusun skripsi ini.
11. Seluruh teman-teman mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2019 yang telah memberikan pengalaman dan menambah cerita hidup selama menempuh studi di Program Studi Bimbingan dan Konseling.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, akan tetapi semoga nantinya skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat untuk pembaca. Amin.

Bandar Lampung, 27 Juni 2023



Revica Teda Putri Rahma Tesa

19130520212

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Pengembangan.....	6
1.6 Manfaat Hasil Pengembangan	7
1.7 Sprsifikasi yang diharapkan	7
1.8 Kerangka Berfikir	8
II. KAJIAN PUSTAKA	10
2.1 Modul Pengembangan	10
2.2 Tugas Perkembangan	12
2.3 Kesiapan kerja (<i>Employability Skill</i>).....	13
2.4 Keterampilan <i>Intrapersonal “ Self Control”</i>	14
2.5 Menunda Kesenangan.....	16
2.6 Mengelola Stres dan Kecemasan.....	16
2.7 Penelitian yang relevan	17
III. METODE PENELITIAN	20
3.1 Desain penelitian.....	20
3.2 Subjek Penelitian	22
3.3 Tempat dan waktu Penelitian.....	22
3.4 Data penelitian	22
3.5 Teknik dan instrument pengumpulan data	23
3.6 Validasi Instrument Penelitian	25
3.7 Teknik analisis data	25
3.7.1 Analisis data validitas modul	26
3.7.2 Analisis data kepraktisan modul.....	26
IV. PEMBAHASAN DAN HASIL.....	28
4.1 Hasil penelitian	28
4.1.1 Hasil Analisis (<i>Analysis</i>).....	29
4.1.2 Hasil <i>Desaign</i> (Perancangan).....	30
4.1.3 Tahap Pengembangan (<i>Development</i>)	32
4.1.4 Penerapan (<i>Implementation</i>)	38
4.1.5 Evaluasi (<i>Evaluation</i>)	39

4.2 Kualitas Modul.....	41
4.2.1 Validitas Modul	41
4.2.2 Kepraktisan Modul	42
4.3 Pembahasan	44
4.4 Keterbatasan Penelitian.....	47
V. SIMPULAN DAN SARAN	48
5.1 Kesimpulan.....	48
5.2 Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Kisi-kisi Lembar Kuesioner Respon Mahasiswa	23
Tabel 3.2 Kisi-kisi Lembar validitas Modul Untuk Ahli Materi	24
Tabel 3.3 Kisi-kisi Lembar validitas Modul Untuk Ahli Media	25
Tabel 3.4 Kriteria Penskoran Skala Likert	26
Tabel 3.5 Kriteria Penilaian Kuesioner	27
Tabel 3.6 Kriteria Penilaian Respon Mahasiswa	27
Tabel 4.1 Rincian Aspek Penilaian Untuk Ahli Materi	31
Tabel 4.2 Rincian Aspek Penilaian Untuk Ahli Media.....	31
Tabel 4.3 Rincian Aspek Penilaian Pada Kuesioner	31
Tabel 4.4 Hasil Revisi Ahli Materi	36
Tabel 4.5 Hasil Revisi Ahli Media.....	37
Tabel 4.6 Jadwal Uji Coba Modul	38
Tabel 4. 7 Kriteria Hasil Validitas Ahli Materi.....	41
Tabel 4. 8 Kriteria Hasil Validitas Ahli Media	42
Tabel 4. 9 Rekapitulasi Nilai Respon Kuesioner Mahasiswa	42
Tabel 4. 10 Presentase Nilai Kepraktisan Modul.....	43

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 4.1 Tampilan Sampul Modul Pegangan Fasilitator dan Mahasiswa	32
Gambar 4.2 Tampilan Daftar Isi Fasilitator dan Mahasiswa	33
Gambar 4.3 Tampilan Kegiatan Pemanasan	33
Gambar 4.4 Tampilan Inti Pelajaran	34
Gambar 4.5 Tampilan Model dan Praktik	34
Gambar 4.6 Tampilan Kegiatan Aksi	35
Gambar 4.7 Tampilan Daftar Pustaka	35
Gambar 4.8 Hasil Kegiatan Latihan	39
Gambar 4.9 Komentar Mahasiswa Tentang Kelebihan Modul	40
Gambar 4.10 Komentar Mahasiswa Tentang Kekurangan Modul	41
Gambar 4.11 Diagram Lingkaran	43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat izin penelitian	55
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian	56
Lampiran 3 Lembar Kuesioner Mahasiswa	57
Lampiran 4 Lembar Validasi Ahli Materi.....	61
Lampiran 5 Lembar Validasi Ahli Media	67
Lampiran 6 Hasil Penilaian Responden Mahasiswa	72
Lampiran 7 Skala Aiken's V	73
Lampiran 8 Hasil Validator Ahli Materi	74
Lampiran 9 Validator Ahli Materi	76
Lampiran 10 Validator Ahli Media.....	82
Lampiran 11 Modul Pegangan Fasilitator.....	84
Lampiran 12 Modul Pegangan Mahasiswa	102

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada era globalisasi saat ini, *soft skill* menjadi bekal yang penting bagi mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja nantinya. Mengasah *soft skill* ini sendiri dapat mendorong mahasiswa dalam mengikuti berbagai kompetisi yang dapat menguji kemampuan dan memberikan validasi atas ide dan inovasi mereka. Untuk menunjang tujuan tersebut, dibutuhkan juga upaya dalam pengembangan penyelenggaraan pendidikan.

Selama menempuh proses belajar di perguruan tinggi, tujuan mahasiswa semestinya tidak hanya mendapatkan gelar akademik dengan berbagai bidang, tetapi mahasiswa seharusnya sudah mampu berorientasi akan masa depannya. Untuk itu setiap mahasiswa harus merasa yakin bahwa dirinya siap untuk masuk dunia kerja.

Para mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk lebih kreatif, inovatif, memiliki kompetensi, keterampilan kerja, dan karakter yang baik. Mahasiswa yang berkuliah di Perguruan Tinggi rata-rata berusia 18-22 tahun dan berada pada kategori remaja akhir, dimana pada masa ini remaja lebih mantap dan stabil, mengenal dirinya, memahami arah hidup dan menyadari tujuan hidupnya a (Kartono dalam Haryanto, 2010). Pada tahapan tersebut individu sudah memikirkan berbagai alternative karir, mengumpulkan berbagai informasi yang relevan, dan mengembangkan ketrampilan yang terkait, namun masih belum mengambil keputusan yang mengikat untuk pilihan karirnya.

Selain itu, Hurlock (1990) mengatakan bahwa dari lingkungan sekitarnya remaja akhir akan mencari informasi dan mengeksplor dirinya agar dapat menetapkan perannya nanti di masyarakat. Menurutnya, pada akhirnya remaja akan diminta untuk melakukan penyesuaian diri kepada lingkungannya untuk mempermudah ia dalam menjalankan perannya.

Dalam data yang pernah dilakukan Mitsubishi Research Institute dalam Endrotomo (2010) dalam Lie dan dan Darmasetiawan (2017) yang membuktikan bahwa terdapat beberapa faktor yang berkontribusi terhadap keberhasilan dalam bekerja, antara lain 10% dari faktor *financial*, 20% dari keahlian dibidangnya, 30% dari *networking*, dan 40% dari *soft skill*. Begitu pula Dr. Goleman dalam Lie dan Darmasetiawan (2017) menyatakan bahwa faktor yang menyebabkan kesuksesan seseorang berasal dari 20% kecerdasan intelektual dan 80% faktor pendukung lainnya termasuk kecerdasan emosional. Berdasarkan penelitian NACE (*National Association of Colleges and Employers*) pada tahun 2002 menyatakan bahwa umumnya perusahaan membutuhkan keahlian kerja *soft skills* sebesar 80% dan 20% sisanya merupakan *hard skill*.

Mahasiswa tingkat akhir FKIP Universitas Lampung tentunya telah mendapatkan ilmu pengetahuan sesuai dengan bidangnya. Sehingga harapannya para calon sarjana dapat memahami dan mengaplikasikannya ketika memasuki dunia kerja, terutama sebagai guru yang profesional. Guru yang profesional dituntut untuk memiliki kemampuan, keahlian, kemampuan dan sikap yang baik.

Kesiapan kerja ialah memiliki keahlian, ilmu pengetahuan, pemahaman dan kepribadian yang membuat seseorang bisa memilih dan merasa nyaman dengan pekerjaannya sehingga menjadi puas dan akhirnya meraih sukses (Pool dan Sewell, 2007). Dalam mendapatkan pekerjaan tidak hanya *hard skill* saja yang dilihat, namun *soft skillnya* juga harus diimbangi seperti faktor sikap dan kepribadian yang dimiliki juga sangat mempengaruhi seorang sarjana untuk mendapatkan pekerjaan.

Tidak seperti *hard skill*, *Soft skill* merupakan kemampuan atau keterampilan yang dimiliki oleh setiap individu yang dapat di asah dengan maksimal sehingga dapat melengkapi keterampilan *hard skill*. Ada dua *soft skill* yang perlu di kuasai, yaitu *intrapersonal skill* dan *interpersonal skill*.

Interpersonal skill merupakan kemampuan atau keahlian seseorang dalam berhubungan dengan orang lain. Sedangkan *intrapersonal skill* merupakan kemampuan seseorang dalam mengatur dirinya sendiri, sehingga individu tersebut

akhirnya dapat bekerja dengan maksimal. Yang tergolong kedalam *intrapersonal skill* diantaranya yaitu konsep diri positif (*Positive Self Concept*) dan kontrol (*Self Control*), sedangkan *interpersonal skill* yaitu keterampilan bersosial (*Social Skill*), keterampilan berkomunikasi (*Communication Skill*), dan keterampilan berpikir tingkat tinggi (*High Order Thinking Skill*). Kelima keterampilan ini harus dimiliki dan dikuasai oleh mahasiswa sebagai calon sarjana yang memiliki kualitas diri sehingga mampu bersaing dalam dunia kerja. Perguruan tinggi sekarang dihadapkan dengan situasi yang selalu mengedapkan hasil berupa lulusan yang memiliki kompetensi yang tinggi.

Dalam penelitian kali ini, peneliti akan lebih memfokuskan pada soft skill intrapersonal yaitu *self control* atau kontrol diri. *Self control* merupakan keterampilan individu dalam membaca situasi dan lingkungannya sehingga individu tersebut dapat mengendalikan perilakunya sehingga dapat membawa kearah yang lebih positif. *Self control* yang baik dapat membantu individu menekan perilaku yang bertentangan dengan norma yang ada disekitarnya.

Kontrol diri atau *self control* dapat memberikan manfaat yang lebih besar ketika kita dapat menahan kepuasan yang bersifat sementara. Seseorang biasanya mengalami kesulitan dalam menahan keinginannya, sehingga orang tersebut akan tetap mengikuti keinginannya meskipun hal tersebut dapat memberikan dampak negatif di masa yang akan datang (Louge, 1995).

Dapat disimpulkan bahwa kontrol diri (*self control*) merupakan kemampuan individu dalam mengontrol, menahan, dan mengelola hasrat atau dorongan dalam diri agar tidak melanggar norma yang berlaku di sekitar sehingga mendapatkan manfaat atau hasil yang lebih besar nantinya.

Berdasarkan penelitian terdahulu, hasil analisis kesiapan kerja mahasiswa tingkat akhir Jurusan IPS FKIP pada kategori *self control*, sebanyak 22,9% mahasiswa masih belum bisa mengoptimalkan keterampilan kontrol diri mereka (Riyanita, Yusmansyah, dan Widiastuti, 2018). Sehingga mahasiswa terkhususnya pada tingkat akhir, perlu adanya bimbingan dalam bidang karir.

Bimbingan karir oleh Super (dalam Winkel, 2012) sendiri dalam penelitiannya diartikan sebagai “proses membantu individu untuk mengembangkan kesatuan dan gambaran diri serta peranannya dalam dunia kerja”. Berdasarkan pendapat super tersebut, ada dua esensi dasar yang terkandung dalam pengertian ini, yaitu: a) proses membantu individu untuk memahami dan menerima diri sendiri; dan b) proses membantu individu memahami dan menyesuaikan diri dengan dunia kerja.

Bimbingan karier merupakan bantuan dalam mempersiapkan diri menghadapi dunia pekerjaan, pemilihan lapangan pekerjaan atau jabatan (profesi) tertentu serta membekali diri agar siap memangku jabatan tersebut dan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan dari lapangan pekerjaan yang telah dimasuki (Winkle, 2004). Makna bimbingan karier itu sendiri merupakan suatu bantuan dari pembimbing kepada terbimbing (siswa) dalam menghadapi dan memecahkan masalah-masalah karier.

Jadi, Bimbingan karir merupakan pelayanan atau bantuan yang diberikan oleh pembimbing kepada yang dibimbing (siswa/mahasiswa) dalam menghadapi dan memecahkan masalah karir. Oleh karena itu dalam pelaksanaannya sebaiknya dibantu dengan sarana penunjang seperti modul yang dapat digunakan oleh mahasiswa dalam meningkatkan keterampilannya.

Pada era globalisasi ini, mahasiswa dituntut untuk dapat mengasah *soft skill* terutama *self control*. Dimana kurikulum merdeka kampus merdeka yang menerapkan pembelajaran berbasis proyek, mengharuskan mahasiswa dapat mengelola perilakunya agar sesuai dengan norma yang berlaku dan tidak melanggar moral. Oleh sebab itu, kontrol diri (*self control*), merupakan *soft skill intrapersonal* yang penting untuk dikuasai oleh mahasiswa terutama mahasiswa tingkat akhir yang dimana diharapkan dapat siap memasuki dunia kerja, terutama menjadi seorang guru.

Dalam meningkatkan keterampilan, di perlukannya sebuah media belajar atau media pelatihan yang dapat menunjang kemajuan dari keterampilan kontrol diri yang belum optimal dimana hal itu menjadi permasalahan dalam bidang bimbingan karir yang dapat ditangani dengan layanan responsif, layanan

individual, atau dapat juga layanan dasar. Modul merupakan bahan belajar yang dapat dipelajari secara mandiri tanpa campur tangan pengajar, yang bertujuan membimbing mahasiswa dalam mempersiapkan karirnya setelah lulus. Dengan berbagai kelebihan yang di miliki modul mampu di jadikan sebagai sarana pelatihan untuk meningkatkan keterampilan mahasiswa.

Berdasarkan dari permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk mengembangkan modul kesiapan kerja sebagai media pelatihan untuk mahasiswa tingkat akhir guna mempersiapkan diri dalam memasuki dunia kerja. Pengembangan modul ini menggunakan metode pengembangan ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation*). Oleh sebab itu, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai Pengembangan Modul Keterampilan Intrapersonal "*Self Control*" pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Berdasarkan penelitian sebelumnya. Peneliti tertarik untuk mengembangkan modul *employability skill* sebagai media pelatihan untuk mahasiswa tingkat akhir guna mempersiapkan diri dalam memasuki dunia kerja. Pengembangan modul ini akan dilakukan menggunakan strategi support group dimana teknik ini dapat membantu peneliti dalam membantu mahasiswa untuk meningkatkan soft skill.

Oleh sebab itu, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai Pengembangan Modul Keterampilan *Intrapersonal "Self Control"* pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah sebelumnya, dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Belum tersedianya modul pengembangan keterampilan *intrapersonal "self control"* bagi mahasiswa tingkat akhir FKIP Universitas Lampung."
- b. Terdapat mahasiswa tingkat akhir yang memiliki tingkat kesadaran rendah pada keterampilan "*self control*".

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, agar penelitian ini lebih terarah maka penelitian ini akan difokuskan pada masalah-masalah utama sehingga tidak keluar dari tujuan penelitian dan dapat memperoleh hasil yang maksimal. Pada produk yang akan dikembangkan nantinya, penelitian ini lebih difokuskan pada pengembangan modul kesiapan kerja pada kategori *soft skill* intrapersonal *self control* (*self control*), dengan model pengembangan *ADDIE*. Sehingga dihasilkan produk berupa modul pengembangan *intrapersonal soft skill* yang terfokus pada pengembangan kontrol diri (*self control*).

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diuraikan rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu:

- a. Bagaimana rancangan pengembangan modul keterampilan *Intrapersonal self control* mahasiswa tingkat akhir FKIP Universitas Lampung ?
- b. Bagaimana kualitas rancangan pengembangan modul untuk meningkatkan keterampilan *Intrapersonal self control* pada mahasiswa tingkat akhir di FKIP Universitas Lampung?

1.5 Tujuan Pengembangan

Berdasarkan rumusan masalah diatas, dapat diuraikan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, yaitu:

- a. Mengembangkan modul *self control* untuk meningkatkan keterampilan kontrol diri pada mahasiswa tingkat akhir FKIP Universitas Lampung.
- b. Memberikan gambaran terkait kualitas rancangan pengembangan modul dalam meningkatkan keterampilan *intrapersonal* dalam mengontrol diri untuk mahasiswa tingkat akhir FKIP Universitas Lampung.

1.6 Manfaat Hasil Pengembangan

Secara umum manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai sarana pengembangan teori dan ilmu pengetahuan terkait pengembangan media pembelajaran berupa Modul Untuk Mahasiswa dan Fasilitator. Secara khusus penelitian ini ditujukan untuk dapat bermanfaat bagi :

a. Bagi Mahasiswa

Penggunaan modul ini diharapkan dapat lebih memudahkan mahasiswa dalam menangkap materi, karena dengan menggunakan modul, pembelajaran akan disajikan secara lebih menarik. Sehingga dapat digunakan sebagai panduan untuk calon guru dalam meningkatkan *self control* secara mandiri.

b. Bagi Program Studi

Penggunaan modul dapat membantu pelatihan dalam upaya meningkatkan keterampilan *Intrapersonal self control* kepada mahasiswa.

c. Bagi Fakultas

Melalui UPKT diharapkan modul pengembangan ini dapat menjadi pedoman untuk mahasiswa dalam meningkatkan kemampuan *self control* sebagai sarana sumber belajar dalam proses pembelajaran di dalam kelas maupun diluar kelas.

d. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat dijadikan bahan rujukan dalam mengembangkan *soft skill* lainnya.

1.7 Sprsifikasi yang diharapkan

Spesifikasi produk yang akan dikembangkan dalam penelitian ini yaitu:

- a. Hasil Produk yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah modul sebagai bahan penyampaian materi.
- b. Media pembelajaran ini yaitu berupa model pengembangan yang berisi materi, ilustrasi dan latihan soal.
- c. Modul merupakan media pembelajaran yang dapat digunakan untuk belajar secara mandiri maupun kelompok.

1.8 Kerangka Berfikir

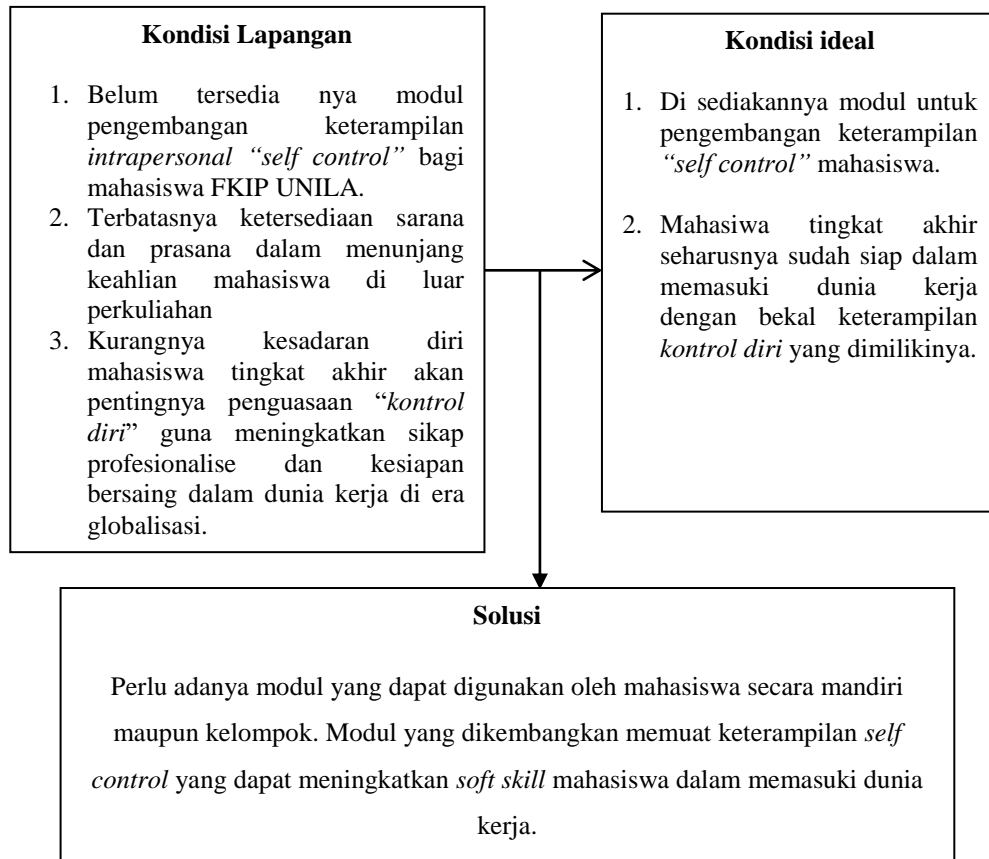
Kesiapan kerja ialah memiliki keahlian, ilmu pengetahuan, pemahaman dan kepribadian yang membuat seseorang bisa memilih dan merasa nyaman dengan pekerjaannya sehingga menjadi puas dan akhirnya meraih sukses (Pool dan Sewell, 2007).

Dalam mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja, mahasiswa dituntut untuk memiliki *soft skill* yang baik guna meningkatkan kualitas kerja. *Soft skills* mengacu pada seperangkat keterampilan, perilaku, dan kualitas pribadi yang memungkinkan orang untuk secara efektif mengatasi lingkungan mereka, berhubungan baik dengan orang lain, berkinerja baik, dan mencapai tujuan mereka (Lippman, 2016).

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah dijabarkan diatas, terbentuklah kerangka penelitian yang mendukung pengembangan modul *self control*.

Terdapatnya kesenjangan antara kondisi ideal dan kondisi yang terdapat dilapangan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, menjadi alasan bagi peneliti untuk mengembangkan sebuah produk berupa modul keterampilan yang dapat digunakan oleh mahasiswa untuk meningkatkan keterampilannya terutama keterampilan *intrapersonal self control* bagi fasilitator dan mahasiswa. Dengan adanya modul tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja. Kerangka berfikir dalam penelitian Pengembangan Modul Keterampilan *Intrapersonal "Self Control"* pada mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, ditunjukkan pada bagan 1.1 berikut :

Bagan 1.1 Kerangka Berpikir



II. KAJIAN PUSTAKA

2.1 Modul Pengembangan

Sugiyono (2012) menyatakan metode penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tertentu. dalam penelitian dan pengembangan tidak hanya mencakup kegiatan membuat produk, tetapi juga meliputi kegiatan untuk menguji, mengevaluasi dan menyempurnakan produk tersebut hingga diperoleh produk yang efektif dan berkualitas.

Susiliana dan Riyana (2009) menyatakan bahwa Modul merupakan suatu satuan program yang didesain sedemikian rupa dan disusun dalam bentuk satuan tertentu untuk kepentingan belajar siswa serta dirancang dengan tujuan untuk dipelajari secara mandiri. Lestari (2013) menyatakan Modul merupakan paket belajar yang berkenaan dengan suatu unit materi belajar, dan dapat dipelajari secara mandiri. Perwujudan modul dapat berupa bahan cetak untuk dibaca subyek belajar dan bahan cetak ditambah tugas latihan.

Ciri-ciri atau karakteristik modul sesuai panduan penulisan modul yang diberlakukan oleh Direktorat Pendidikan Menengah Kejurusan, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Departemen Pendidikan Nasional Th. 2003 (Lestari,2013), adalah sebagai berikut:

1. Belajar mandiri (*self instruction*)

Modul yang akan dikembangkan harus memiliki tujuan yang jelas dan menggambarkan capaian kompetensi dasar, materi yang disajikan dalam bentuk satuan tertentu, memiliki ilustrasi serta ada contoh pendukung kejelasan materi yang disampaikan; menyediakan tugas, soal latihan, serta semacamnya sehingga dapat memberikan respon yang digunakan untuk mengukur penguasaan materi pengguna modul; penyajian materi dalam modul menghubungkan materi dengan kondisi pengguna modul; penggunaan bahasa harus komunikatif dan simpel; memuat ringkasaan materi yang disajikan; memuat instrument penilaian yang mungkin akan menggunakan diklat;

memuat instrument yang digunakan untuk mengukur atau mengevaluasi pengguna terkait tingkat kemampuan pada materi yang dipelajari; untuk mengetahui kemampuan dari pengguna modul, modul harus ada feedback serta menyediakan pengayaan ataupun informasi seperti rujukan pendukung materi.

2. Ketersediaan materi (*self contained*)

Rancangan ini memiliki tujuan untuk memberikan peserta didik kesempatan belajar lagi hingga materi pembelajaran tuntas, dikarenakan materi tersusun dalam kesatuan yang lengkap.

3. Berdiri sendiri (*stand alone*)

Penggunaan modul membuat peserta didik tidak bergantung terhadap media belajar lain untuk mengerjakan soal latihan yang termuat dalam modul.

4. Adaptif (*adaptive*)

Disebut adaptif ketika modul bisa mengikuti arah perkembangan teknologi maupun ilmu pengetahuan, dan juga bebas digunakan (fleksibel) oleh siapapun. Selain itu, materi yang termuat dalam modul harus bisa digunakan dalam jangka waktu tertentu

5. Bersahabat (*User friendly*)

Semua petunjuk dan penyampaian informasi yang ada dalam modul dapat memudahkan juga berteman pada penggunanya, serta membantu pengguna untuk merespon, menggunakan sesuai keinginan. Menggunakan kosa kata yang simpel, mudah dipahami dan penggunaan istilah haruslah yang biasa digunakan.

Keunggulan yang didapat dari penggunaan modul dalam kegiatan belajar mengajar yaitu : a) memberikan motivasi belajar lebih tinggi terhadap peserta didik, dikarenakan setiap pengerjaan soal-soal dalam tugas yang diberikan batasan yang jelas juga sesuai terhadap tingkat kemampuan mereka, b) selesai melakukan evaluasi, dapat diketahui bagian mana yang belum dan sudah berhasil oleh pendidik maupun peserta didik, c) hasil yang dicapai peserta didik sesuai kemampuannya. d) bahan ajar dibagi secara menyeluruh dan juga merata, e) pendidik lebih efisien, dikarenakan bahan untuk belajar tersusun sesuai tingkatan akademik.

Berdasarkan uraian diatas, modul yang digunakan dalam penelitian adalah modul sebagai bahan ajar yang dapat meningkatkan motivasi belajar penggunaannya, mampu meningkatkan pemahaman materi, mudah digunakan dan dapat digunakan dalam waktu tertentu sesuai perkembangan ilmu pengetahuan, dapat digunakan tanpa tergantung pada media lain, dan memudahkan peserta didik untuk mengukur pemahaman materi dari belajar individu maupun bekerjasama dengan kelompoknya.

2.2 Tugas Perkembangan

Menurut Muangman, menyatakan (dalam Sarwono, 2003) WHO memberikan definisi tentang remaja yang lebih konseptual. Dalam definisi tersebut dikemukakan tiga kriteria, yaitu biologis, psikologis, dan sosial ekonomi, sehingga secara lengkap definisi tersebut berbunyi sebagai berikut. Remaja adalah suatu masa dimana:

1. Individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tandatanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual.
2. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanan menjadi dewasa.
3. Terjadi peralihan dari ketergantungan social-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri.

Selanjutnya, WHO menyatakan walaupun definisi di atas terutama didasarkan pada usia kesuburan (fertilitas) wanita, batasan tersebut berlaku.

Mahasiswa sebagai peserta didik perguruan tinggi masuk ke dalam kategori remaja akhir, yaitu usia 18-21 tahun (Hurlock, 1993). Selain itu, Hurlock (1993) mengatakan bahwa dari lingkungan sekitarnya remaja akhir akan mencari informasi dan mengeksplor dirinya agar dapat menetapkan perannya nanti di masyarakat. Menurutnya, pada akhirnya remaja akan diminta untuk melakukan penyesuaian diri kepada lingkungannya untuk mempermudah ia dalam menjalankan perannya. Dengan kata lain, seseorang dikatakan memiliki kesiapan kerja ketika seseorang bekerja sesuai dengan kemampuan-kemampuan yang

dimilikinya. Mahasiswa yang memiliki keterampilan kerja yang baik dapat berkembang di lingkungan kerja.

Berdasarkan teori diatas, seharusnya individu sudah memikirkan berbagai alternatif karir, mengumpulkan berbagai informasi yang relevan, dan mengembangkan ketrampilan yang terkait, dalam memasuki dunia kerja kelak. Orang dewasa yang mempunyai cukup pengalaman kerja dapat memperoleh kepuasan yang jauh lebih sesuai dengan pekerjaan yang dipilih dibandingkan dengan mereka yang kurang mempunyai pengalaman kerja. ketika individu menemukan karir yang cocok, mereka lebih mungkin menikmati pekerjaan dan bertahan dengan pekerjaannya lebih lama daripada rekan mereka yang bekerja pada pekerjaan yang tidak cocok dengan kepribadian mereka.

2.3 Kesiapan kerja (*Employability Skill*)

Menurut Slameto (2013), kesiapan adalah keseluruhan kondisi seseorang atau individu yang membuatnya siap untuk memberikan respon atau jawaban didalam cara tertentu terhadap suatu situasi dan kondisi yang dihadapi. *Employability skills* merupakan kemampuan yang dapat dipelajari dan dikembangkan.

Employability skills didefinisikan sebagai sekelompok keterampilan dasar yang digunakan untuk memperoleh, menjaga atau mempertahankan, dan mengerjakan pekerjaan (Robinson, 2000; Dixit, 2021). Dengan kata lain, seseorang dikatakan memiliki kesiapan kerja ketika seseorang bekerja sesuai dengan kemampuan-kemampuan yang dimilikinya. Sehingga dengan bekal kemampuan yang dimiliki, seseorang tersebut dapat bekerja sesuai dengan *job description* atau standar kerja yang telah ditetapkan.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kesiapan kerja adalah keseluruhan kondisi yang dimiliki individu untuk melakukan suatu pekerjaan yang sesuai dengan standar kerja. Individu yang bekerja sesuai dengan kemampuannya dapat dikatakan telah memiliki kesiapan kerja. Kesiapan kerja sangat perlu diperhatikan dalam suatu proses pencapaian karir karena dengan memiliki kesiapan kerja berarti dalam dirinya memiliki kemampuan yang dapat menunjang dirinya berhasil di dunia kerja.

Menurut Elfindri (2011) menyatakan bahwa *soft skill* adalah keterampilan dan kecakapan hidup, baik untuk sendiri, berkelompok, atau bermasyarakat, serta dengan sang pencipta. Contoh keterampilan-keterampilan yang dimaksud adalah etika, profesional, kepemimpinan, kreativitas, kerjasama, inisiatif, komunikatif, dan berpikir kritis.

Menurut Yulianti dan Khafid dalam penelitian Novia Lucas Cahyadi Lie (2017) menyatakan bahwa semakin tinggi kemampuan *soft skill* yang dimiliki oleh individu maka akan semakin tinggi pula tingkat kesiapan kerjanya dan sebaliknya, semakin rendah kemampuan *soft skill* yang dimiliki maka akan semakin rendah pula kesiapan kerja. Oleh karena itu, kemampuan *soft skill* perlu diperhatikan agar tingkat kesiapan kerja yang dimiliki semakin baik.

2.4 Keterampilan *Intrapersonal* “*Self Control*”

Kontrol diri atau *self control* merupakan salah satu kompetensi pribadi yang perlu dimiliki oleh setiap individu. Perilaku yang baik, konstruktif, serta keharmonisan dengan orang lain dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk mengendalikan dirinya. *Self control* yang berkembang dengan baik pada diri individu akan membantu individu untuk menahan perilaku yang bertentangan dengan norma sosial.

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 *self control* (Skinner dalam Alwisol, 2009). Artinya meskipun kondisi eksternal sangat mempengaruhi, dengan kemampuan *self control* individu dapat memilih perilaku mana yang akan ditampilkan.

Santrock (2003) 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.

Menurut Chaplin (dalam Adeonalia, 2002) control diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau melewati tingkah laku yang impulsive.

Menurut Ghufro dan Risnawati (2011) *Self control* merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu sesuai dengan orang lain, dan menutupi perasaanya

Individu dengan *self control* yang baik akan mampu mengambil pilihan yang dapat memberikan dampak positif yang lebih besar di masa yang akan datang meskipun perlu mengesampingkan kesenangan sesaat.

Self control memiliki beberapa jenis, Block dan Block (Lazarus, 1976) dalam Faijin, F. 2020, mengemukakan tiga jenis *self control* yakni:

- a. *Over control* merupakan *self control* 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 *self control* ini akan memberikan manfaat bagi individu karena kemampuan mengendalikan impuls cenderung menghasilkan dampak negatif yang lebih kecil.

2.5 Menunda Kesenangan

Kemampuan menunda kepuasan sendiri adalah kemampuan seseorang untuk menunda reward yang dapat diperoleh langsung dengan mengarahkan perilaku untuk mendapatkan *reward* yang lebih diinginkan di masa mendatang (Mischel, 1989).

Pada tahun 1970-an Walter Mischel meneliti kemampuan menunda kepuasan ini dalam setting laboratorium dengan cara menempatkan anak pada situasi dilematis, yaitu antara memilih reward (berupa makanan) yang dapat diperoleh langsung atau reward dengan jumlah yang lebih banyak namun harus menunggu terlebih dahulu (Mischel, 1989).

2.6 Mengelola Stres dan Kecemasan

Stres adalah suatu kondisi dinamik yang didalamnya seorang individu dikonfrontasikan dengan suatu peluang, kendala (*constraints*), atau tuntutan (*demands*) yang dikaitkan dengan apa yang sangat diinginkannya dan yang hasilnya dipersepsikan sebagai tidak pasti dan penting. Stres dapat berarti positif dalam jumlah yang sesuai tetapi pada umumnya bersifat negatif (dalam jumlah berlebihan). Hassan Shadily (1997) (dalam Moh. Muslim 2015) menyatakan Stres juga berarti ketegangan-ketegangan syaraf. Stres merupakan respon individu untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan yang berlangsung.

Dengan demikian stres dapat didefinisikan sebagai sebuah keadaan yang dialami seseorang ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Respon terhadap situasi dan adaptasi terhadap lingkungan yang berdampak positif disebut *eustress*. Sebaliknya, apabila respon negatif yang ada, maka akan menjadi *distress*. Respon negatif ini bila tidak dikelola dengan baik dan segera ada solusi/terapi akan menyebabkan seseorang terganggu mentalnya.

2.7 Penelitian yang relevan

Berbagai penelitian telah mengungkapkan pentingnya *self control* dalam mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja. Berikut ini dijabarkan beberapa penelitian dan pengembangan yang dilakukan oleh peneliti terdahulu.

Pertama, Nurrofifah, dkk., (2019) mengatakan dalam penelitiannya “Analisis Kesiapan Kerja Mahasiswa Tingkat Akhir BK dan Penjaskesrek”. Metode penelitian yang digunakan bersifat kuantitatif deskriptif, dengan teknik analisis dan data Presentase dan *Rasch model*. Sampel yang diambil dari mahasiswa tingkat akhir BK dan Penjaskesrek dengan teknik *simple random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala kesiapan kerja. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa program studi BK dan Penjaskesrek memiliki hasil kesiapan kerja yang tinggi, yaitu BK 91% dan Penjaskesrek 86%. Dari penelitian ini dapat terlihat bahwa Program studi Penjaskesrek perlu meningkatkan *soft skill self control (self control)*. Namun, sebagian hasil menunjukkan tinggi maka dapat disimpulkan bahwa kesiapan kerja mahasiswa tingkat akhir BK dan Penjaskesrek tinggi.

Kedua, Rambe, dkk. (2017). “Pengembangan Modul Layanan Informasi untuk Mengembangkan Kontrol Diri dalam Penggunaan Smartphone”. Pengendalian diri sangat penting dalam kehidupan sehari-hari karena pengendalian diri belum berkembang dengan baik yang dapat membuat individu berpotensi untuk melakukan hal-hal negatif sehingga individu harus mengembangkan pengendalian diri dalam penggunaan smartphone. Tujuan dalam penelitian ini adalah 1) Menghasilkan modul layanan informasi untuk mengembangkan pengendalian diri dalam penggunaan smartphone baik secara materi maupun tampilan. 2) Mendeskripsikan tingkat pemaparan modul oleh guru/konselor BK. Penelitian ini menggunakan penelitian pengembangan dengan mengikuti ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation and Evaluation) sebagai metode penelitian ini. Subyek uji coba dalam penelitian ini terdiri dari 3 ahli untuk menguji kelayakan dan 5 guru/konselor BK untuk menguji penggunaan modul. produk penelitian dan Focus Group Discussion (FGD). Hasil penelitian menunjukkan

bahwa 1) Layanan modul informasi untuk mengembangkan pengendalian diri dalam penggunaan smartphone dinilai layak dari segi materi dan tampilan. 2) Penggunaan modul berada pada level tertinggi. Sehingga prototipe layanan informasi untuk mengembangkan modul self control dalam penggunaan smartphone dapat dimanfaatkan oleh guru/konselor BK untuk membantu siswa dalam mengembangkan self control dalam penggunaan smartphone.

Ketiga, Barseli, dkk. (2020). Pengembangan modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap apakah modul bimbingan dan konseling pengelolaan stres akademik mahasiswa layak secara materi dan tampilan, serta untuk mendeskripsikan tingkat kegunaan modul bimbingan dan konseling pengelolaan stres akademik mahasiswa oleh konselor Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah model ADDIE. Penelitian dilakukan dengan menguji penelitian produk dan FGD. Data dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif dan inferensial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa modul Bimbingan dan Konseling Pengelolaan Stres Akademik Siswa dapat digunakan sebagai media dalam layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Dengan demikian, prototipe modul bimbingan dan konseling pengelolaan stres akademik siswa dapat digunakan oleh konselor untuk membantu siswa dalam mengantisipasi stres akademik dalam proses pembelajaran.

Keempat, Safitri (2019) dalam penelitiannya yang berjudul “Analisis Tingkat Kesiapan Kerja Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Seni Tari FKIP Universitas Lampung”. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran deskriptif tingkat kesiapan kerja mahasiswa tingkat akhir pada Program Studi Pendidikan Seni Tari FKIP Universitas Lampung. Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data berupa angket. Hasil dari penelitian ini sebesar 80% mahasiswa tingkat akhir program studi seni tari kesiapan kerjanya berada tingkat tinggi dan 20% berada di tingkat sedang. Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama meneliti kesiapan kerja mahasiswa tingkat akhir FKIP Universitas Lampung. Perbedaan dalam penelitian ini adalah Kusdiana Safitri meneliti kesiapan kerja mahasiswa

tingkat akhir pada prodi Pendidikan Seni Tari, sedangkan peneliti melakukan pengembangan modul guna mengembangkan keterampilan *soft skill self control* dengan menggunakan strategi *support group* pada mahasiswa tingkat akhir FKIP Universitas Lampung.

Kelima, Swastika (2019) dalam penelitiannya "Pengembangan Modul Pembelajaran Terintegrasi Keislaman Mata Kuliah Botani Tumbuhan Tinggi Materi Angiospermae Kelas Liliopsida". Hasil penelitian Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai validasi ahli materi memperoleh persentase 83,60% dengan kriteria valid, validasi ahli integrasi memperoleh persentase 82% dengan kriteria valid dan validasi ahli media memperoleh persentase 80% dengan kriteria valid dan dapat digunakan pada tahap selanjutnya. Sedangkan nilai kepraktisan memperoleh rata-rata 4 atau persentase 91,41 dengan kriteria sangat baik dan keterlaksanaannya memperoleh persentase 99,15% dengan kriteria sangat berhasil. Hasil belajar mahasiswa kelas kontrol dengan rata-rata N-gain 0,20 kriteria rendah dan kelas eksperimen dengan rata-rata N-gain 0,77 kriteria tinggi. Berdasarkan hasil penelitian maka produk berupa modul pembelajaran terintegrasi keislaman mata kuliah Botani Tumbuhan Tinggi materi angiospermae kelas liliopsida dinyatakan valid, efektif dan praktis serta dapat digunakan sebagai penunjang pembelajaran pada mata kuliah Botani Tumbuhan Tinggi. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui validitas, efektivitas dan kepraktisan modul pembelajaran terintegrasi keislaman mata kuliah Botani Tumbuhan Tinggi materi angiospermae kelas liliopsida. Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama melakukan penelitian pengembangan (R&D) dengan model pengembangan ADDIE. Perbedaan dalam penelitian adalah Dicky Deby Swastika mengembangkan modul pembelajaran terintegrasi keislaman mata kuliah botani tumbuhan tinggi materi angiospermae kelas liliopsida sedangkan peneliti melakukan penelitian pengembangan modul keterampilan intrapersonal *self control* pada mahasiswa tingkat akhir FKIP Universitas Lampung.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Desain penelitian

Untuk dapat menghasilkan produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut agar dapat berfungsi sebagaimana mestinya, maka diperlukan penelitian untuk menguji keefektifan produk tersebut.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan model pendekatan “ADDIE” (*Analyze, Design, Development, Implementasi, Evaluation*). Model pengembangan ini merupakan salah satu model desain pembelajaran yang sistematis. Pada model ini terdapat banyak peluang untuk melakukan evaluasi pada aktivitas pengembangan disetiap tahapannya. Dengan adanya evaluasi ini dapat meminimalisir tingkat kesalahan atau kekurangan produk pada tahap akhir. Upaya pengembangan produk yang efektif dan efisien diharapkan mampu mempengaruhi motivasi dan minat mahasiswa untuk memperoleh pengetahuan lebih dalam terhadap materi yang telah disajikan (Donald, 1982)

Prosedur pengembangan dalam penelitian ini disesuaikan dengan tahapan yang telah diinstruksikan dalam model pengembangan ADDIE (Benny, 2009) yaitu sebagai berikut :

1. *Analysis* (analisis)

Tahapan ini bertujuan dalam mengumpulkan informasi lapangan yang akan dianalisis untuk mengembangkan suatu produk. Produk yang ingin dihasilkan oleh peneliti berupa modul keterampilan “*self control*” yang digunakan oleh mahasiswa dan fasilitator. Informasi yang dikumpulkan berupa penelitian terdahulu. Informasi yang telah dikumpulkan digunakan untuk mengetahui sejauh mana perkembangan modul dapat digunakan mahasiswa secara mandiri maupun kelompok.

2. *Design* (Perancangan)

Kegiatan ini meliputi proses dalam mendesain produk, termasuk dalam merancang penulisan modul berdasarkan hasil analisis sebelumnya. Tahapan yang dilalui antara lain :

- a) Membuat kerangka penyusunan modul pada modul keterampilan *intrapersonal self control*.
- b) Menentukan tata letak pada modul keterampilan *intrapersonal self control*.
- c) Menentukan buku referensi yang berkaitan dengan materi *self control*.
- d) Menyusun instrument penilaian modul keterampilan *intrapersonal self control*.

3. *Development* (pengembangan)

Pada tahap ini dilakukan penyusunan kerangka modul yang telah dirancang. Pada tahap ini juga dilakukan proses validasi dan revisi modul agar modul yang dikembangkan dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini yaitu :

a) Pengembangan produk

Tahap ini dilakukan sesuai dengan rancangan yang telah disusun. pada tahap ini telah diperoleh modul dengan materi keterampilan *intrapersonal* dalam meningkatkan *self control* pada mahasiswa tingkat akhir FKIP Universitas Lampung.

b) Validasi ahli

Pada tahap validasi ini dilakukan oleh dosen (*expert judgment*). Tujuan dari validasi ini untuk mengetahui salah satu aspek kualitas modul yaitu valid. Dan juga mendapatkan kritik serta saran dari validator.

c) Revisi

Modul yang telah mendapatkan validasi dari validator kemudian di revisi berdasarkan kritik dan saran yang diberikan sehingga modul dapat digunakan sebagai bentuk kegiatan latihan secara mandiri atau kelompok.

4. *Implementation* (pelaksanaan)

Tahap ini dilakukan dengan uji coba modul yang telah divalidasi dan direvisi.

Uji coba dilakukan secara terbatas pada mahasiswa yang sebelumnya telah ditentukan menjadi subjek penelitian. Mahasiswa akan diberikan kuesioner tentang kepraktisan modul, setelah uji coba yang dilakukan. Kuesioner yang dibagikan bertujuan untuk mendapatkan nilai kepraktisan dari modul.

5. *Evaluation* (Evaluasi)

Tahap ini digunakan dalam proses penilaian kelebihan dan kekurangan modul, dimana penilaian dapat dilihat berdasarkan dari hasil kuesioner mahasiswa. Kegiatan ini dilakukan sebagai bentuk perbaikan dalam proses pengembangan yang belum maksimal pengerjaannya.

3.2 Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa tingkat akhir semester 6-8 FKIP Universitas Lampung. Subyek penelitian dipilih dengan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu :

- a) Mahasiswa tingkat akhir,
- b) Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi,
- c) Mahasiswa angkatan 2019 dan 2020,
- d) Sudah tidak adanya perkuliahan.

3.3 Tempat dan waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Waktu penelitian ini akan dilaksanakan tahun 2022/2023.

3.4 Data penelitian

Bentuk data yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

3.4.1 Data kuantitatif

Data kuantitatif diperoleh berdasarkan hasil penilaian dari validasi modul. kemudian hasil validasi akan diklasifikasikan berdasarkan kriteria validitas, sedangkan hasil dari kuesioner respon mahasiswa kemudian diklasifikasikan berdasarkan kriteria kepraktisan. Penilaian data kuantitatif digunakan untuk

melihat kualitas modul berdasarkan dari hasil validasi ahli dan hasil kuesioner respon mahasiswa.

3.4.2 Data kualitatif

Dalam penelitian ini antara lain :

- a) Data validasi modul
Data validasi modul ini diperoleh berdasarkan dari saran dan kritik berdasarkan lembar validasi modul.
- b) Data kepraktisan modul
Data ini diperoleh berdasarkan kritik dan saran dari mahasiswa setelah menggunakan modul.

3.5 Teknik dan instrument pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini antara lain :

1. Penyebaran kuesioner

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2012). Penyebaran kuesioner ini akan dilakukan setelah mahasiswa menggunakan modul yang telah dikembangkan. Lembar ini digunakan untuk mengetahui respon mahasiswa terhadap penggunaan modul.

Tabel 3. 1. Kisi-kisi Lembar Kuesioner Respon Mahasiswa

Aspek	Indikator
Kemudahan penggunaan	Materi yang disampaikan mudah dipahami
	Materi yang disajikan bersifat sistematis
	Bahasa yang digunakan sederhana dan mudah dipahami
	Latihan soal yang diberikan didalam modul dapat membantu mahasiswa dalam mengukur pengetahuan yang diperoleh

Aspek	Indikator
Daya tarik	Komposisi gambar dalam modul jelas dan mudah dipahami
	Komposisi warna dalam modul menarik untuk dibaca
	Penyajian materi pada modul dapat mengembangkan keterampilan dalam berkomunikasi
Efisiensi	Modul dapat digunakan sebagai sarana belajar mandiri

2. Validasi modul

Validitas ini digunakan untuk mengukur validitas pada modul yang dikembangkan. Validitas ini ditujukan kepada ahli media dan ahli materi.

Kisi-kisi validitas modul yang digunakan peneliti, sebagai berikut :

Tabel 3. 2. Kisi-kisi Lembar Validitas Modul Untuk Ahli Materi

Kriteria	Indikator
Aspek Kelayakan Isi	Kesesuaian dengan kompetensi
	Kemutakhiran Materi
	Mendorong keingintahuan
	Mengevaluasi argument
	Mengungkapkan ide melalui lisan dan tulisan
	Menyelesaikan masalah dengan berbagai macam cara
Aspek Kelayakan Penyajian	Teknik penyajian
	Pendukung penyajian
	Penyajian pembelajaran
	Kohereni dan keruntutan alur berpikir
Aspek Kelayakan	Lugas
	Komunikatif, dialogis, interaktif

Kriteria	Indikator
Bahasa	Kesesuaian dengan kaidah bahasa

Table 3. 3. Kisi-kisi Lembar Validitas Modul Untuk Ahli Media

Kriteria	Indikator
Aspek kelayakan	Ukuran modul
Kegrafikan	Desain modul

3.6 Validasi Instrument Penelitian

Validasi instrument penelitian ini dijelaskan sebagai berikut :

3.6.1 Validasi Modul

Validasi modul ini menggunakan pendapat dari para ahli. Hal ini ditinjau dari segi materi dan media. Tujuan validasi ini adalah memperoleh perbaikan modul sehingga modul valid untuk di uji coba kepada kepada mahasiswa.

3.6.2 Lembar Kuesioner Respon Mahasiswa.

Lembar kuesioner respon mahasiswa ini digubakan untuk memperoleh data tentang penggunaan modul yang dilakukan oleh mahasiswa. Pertanyaan yang diberikan kepada mahasiswa berupa 10 pertanyaan tertutup dan 5 pertanyaan terbuka. Hasil penilaian mahasiswa dari kuesioner terbuka akan menjadi dasar evaluasi perbaikan peneliti pada pengembangan modul selanjutnya.

3.7 Teknik analisis data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini, antara lain :

3.7.1 Analisis data validitas modul

Data yang telah di validasi berupa saran dan komentar akan dianalisis secara kualitatif, sedangkan data yang diperoleh dari hasil penilaian validasi ahli materi dan media dianalisis secara kuantitatif. Kriteria penskoran skala likert dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. 4. Kriteria Penskoran Skala Likert

No	Jawaban	Skor
1	Sangat Setuju	4
2	Setuju	3
3	Tidak Setuju	2
4	Sangat Tidak Setuju	1

Dari hasil skor yang telah di dapatkan berdasarkan penilaian ahli kemudian diubah dan disesuaikan dengan rumus Aiken's V (Azwar, 2021). Rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$V = \frac{\sum s}{n(c - 1)}$$

Keterangan :

V = Presentase Validitas

$\sum x$ = Jumlah Keseluruhan Penilaian Ahli Setiap Aspek

$\sum x_i$ = Jumlah Keseluruhan Nilai Ideal Setai Aspek

Setelah hasilnya diketahui, kemudian dikelompokkan kedalam kriteria validitas produk berdasarkan Aiken's V. Kriteria penilaian validasi dapat dilihat pada table Aiken's V, pada lampiran 7 halaman 76.

3.7.2 Analisis data kepraktisan modul

Data ini diperoleh berdasarkan hasil kuesioner respon dari mahasiswa. Data yang berupa saran serta komentar akan dianalisis secara kualitatif sedangkan data hasil kuesioner respon mahasiswa yang diukur dengan menggunakan skala likert akan

dianalisis secara kuantitatif. Kuesioner ini terdiri dari pernyataan positif yang akan diberikan skor 4 dan pernyataan negatif dengan diberikan skor 1. Kuesioner akan disajikan pada table berikut:

Tabel 3. 5. Kriteria Penilaian Kuesioner

No.	Jawaban	Skor	
		Positif	Negatif
1.	Sangat Setuju	4	1
2.	Setuju	3	2
3.	Tidak Setuju	2	3
4.	Sangat Tidak Setuju	1	4

Dalam uji kepraktisan produk, skor yang didapatkan akan diubah kedalam bentuk presentase yang diadopsi dari Akbar (2013), Rumus yang digunakan sebagai berikut :

$$P = \frac{TS_e}{TS_h} \times 100\%$$

keterangan

TS_e = Nilai Presentase

P = Total Skor Jawaban Mahasiswa

TS_h = Total Skor Maksimal Yang Diharapkan

Setelah hasilnya diketahui, kemudian dikelompokkan ke dalam kriteria kepraktisan produk. Table kriteria kepraktisan produk yang diadaptasi dari Akbar (2013). Menurut Sa'dun Akbar (2013), perangkat pembelajaran dapat digunakan jika persentase validasi dan tingkat keterbacaan lebih dari 70 %. sebagai berikut :

Tabel 3. 6. Kriteria Penilaian Respon Mahasiswa

No.	Kriteria Validitas	Tingkat Validitas
1.	85,01% - 100,00%	Sangat Praktis
2.	70,01%- 85,00%	Praktiis
3.	50,01% – 70,00%	Kurang Praktis
4.	01,00% - 50,00%	Tidak Praktis

V. SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Tuntutan di dunia industri berkembang pesat, yang juga menjadi alasan bagi setiap tenaga kerja untuk memiliki *skill* yang baik dan profesional seperti keterampilan *self control*. Penelitian ini bertujuan merancang modul yang akan dikembangkan. Modul yang akan dikembangkan berupa modul cetak yang memuat materi *self control* guna meningkatkan kesadaran dalam pengendalian diri. Modul yang dikembangkan dibagi menjadi 2, yaitu untuk pegangan fasilitator dan mahasiswa. Proses pengembangan modul ini dilakukan dengan menggunakan model pengembangan ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation*). Model ADDIE adalah salah satu model desain sistem pembelajaran yang memperlihatkan tahapan dasar sistem pembelajaran yang mudah untuk dilakukan. Berdasarkan data yang telah didapat modul yang telah dikembangkan dapat dikembangkan dengan cukup efektif digunakan oleh mahasiswa dengan nilai rata-rata 57 %. Berdasarkan penilaian ahli materi $v = 0,75$; $0,66 \leq v \leq 0,73$ dengan kriteria valid. Selanjutnya berdasarkan penilaian ahli media $v = 0,91$; $0,83 \leq v \leq 0,93$ dengan kriteria valid. Nilai kepraktisan modul dengan hasil 75 % dengan kategori praktis. Sehingga disimpulkan bahwa modul dapat menjadi sarana bagi mahasiswa untuk belajar mandiri maupun kelompok dalam rangka meningkatkan kemampuan Kontrol diri, terutama dalam menunda kesenangan dan mengelola stress.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang berkaitan dengan pengembangan modul cetak untuk meningkatkan keterampilan *intrapersonal* “*self control*” mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Lampung, adapun saran yang diberikan oleh peneliti sebagai berikut:

A. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling

Modul ini diharapkan dapat digunakan dalam rangka memfasilitasi kegiatan-kegiatan yang dapat menunjang kesiapan kerja mahasiswa tingkat akhir.

B. Bagi Mahasiswa

Diharapkan modul ini dapat menjadi pegangan mahasiswa sebagai sarana belajar mandiri guna meningkatkan keterampilan *intrapersonal* “*self control*” sebagai bentuk upaya menunjang kesiapan kerja mahasiswa tingkat akhir.

C. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan analisis secara mendalam dan dapat menambahkan instrument *self control* untuk meningkatkan kesiapan kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Adeonalia, G. 2002. *Hubungan antara Self Control dengan Kecanduan Internet*. (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang.
- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. UMM Press, Malang.
- Akbar, S. 2013. *Instrumen Perangkat Pembelajaran*. PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Ardianti, R.N. 2015. *Penelitian Mengenai Kemampuan Menunda Kepuasan pada Anak Usia Prasekolah*. (Skripsi). Universitas Padjadjaran Bandung, Bandung.
- Averil, J. 1973. Personal Control Over Aversive Stimuli and its Relationship to Stress. *Psychological bulletin*, 80(4), 286-303.
- Azwar, S. 2021. *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- B. Hurlock, Elizabeth. 1990. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan dalam Suatu Rentang Kehidupan*. Erlangga, Jakarta.
- Barseli, M., Ifdil, I., Mudjiran, M., Efendi, Z. M., & Zola, N. 2020. Pengembangan Modul Bimbingan dan Konseling untuk Pengelolaan Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(2), 72-78.
- Benny. 2009. *Model Desain Sistem Pembelajaran*. PT. Dian Rakyat, Jakarta.
- Cahyadi, R.A.H. 2019. Pengembangan Bahan Ajar Berbasis Addie Model. *HALAQA*, 3(1), 35-42.
- Cesar, Y. 2018. *Korelasi Antara Kemampuan Soft Skills dan Prestasi Belajar Dengan Kesiapan Kerja Siswa Kelas XII SMK Taruna Bangsa Bekasi*. (Skripsi). Universitas Negeri Jakarta, Jakarta.
- Chrisna, H., & Khairani. 2019. Pengaruh Perilaku Belajar, Pengendalian Diri, Motivasi, Empati, Keterampilan, Dan Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Prodi Akuntansi Bisnis dan Publik. *Jurnal Akuntansi Bisnis dan Publik*, 10(1), 87-100.
- Dariyo, A. 2003. *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Gramedia Pustaka, Jakarta.

- Daryanto. 2013. *Menyusun Modul Bahan Ajar Untuk Persiapan Guru dalam Mengajar*. Guava Media, Malang.
- Dixit, S. 2021. *Employability Skill*. BFC Publication, India.
- Elfindri. 2011. *Soft Skill untuk Pendidik*. Baduesse Media, Jakarta.
- Faijin, F. (2020). Implementasi Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan Self Control Pada Peserta Didik. *Guiding World: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 1-10.
- Ghufron, N., & Risnawati, R. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media, Jakarta.
- Giri, I., & Nova, K. 2021. *Urgensi Hard Skills dan Soft Skill Terhadap Kompetitif Advantage Mahasiswa*. (Tesis). Sekolah Tinggi Agama Hindu Negeri Mpu Kuturan Singaraja, Bali.
- Heni N Alifah. 2017. *Pengembangan Soft Skill dalam Membentuk Ahlak Santri di Pondok Pesantren Walisongo Putri Ngabar Ponorogo*. (Thesis). UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta.
- Hurlock, E. B. 1980. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Edisi 5*. Erlangga, Jakarta.
- Juliawati, D., Yandri, H., & Afrifadela, N. 2020. Self Control Belajar Siswa di Sekolah dalam Menghadapi Era Revolusi Industri 4.0. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 16(1), 71-80.
- Lestari, Ika. 2013. *Pengembangan Bahan Ajar Berbasis Kompetensi (Sesuai dengan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan)*. Akademia Permata, Padang.
- Lie, Novia Lucas Cahyadi. 2017. Pengaruh Soft Skill Terhadap Kesiapan Kerja Menghadapi Masyarakat Ekonomi ASEAN pada Mahasiswa S1 FBE UBAYA. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 6(2), 1496-1514.
- Lippman. 2016. *Program Kesiapan Kerja Bagi Siswa SMK*. Save The Children, Bandung
- Marsela, R., & Supriatna, M. 2019. Kontrol Diri : Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling*, 3(2), 65-69.
- Mischel. W. 2014. *The Marshmallow Test: Mastering Self-Control*. Little, Brown Spark.

- Muslim, M. 2015. Manajemen Stres Upaya Mengubah Kecemasan Menjadi Sukses. *Esens (Jurnal Manajemen Bisnis)*, 18(2), 148-159.
- Nurrofifah, H., Mayasari, S., & Widiastuti, R. 2019. *Analisis Kesiapan Kerja Mahasiswa Tingkat Akhir BK dan Penjaskesrek* (Skripsi). Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- Puri, T. D., Yusmansyah, Y., & Widiastuti, R. 2019. *Analisis Kesiapan Kerja Mahasiswa Tingkat Akhir di Jurusan MIPA FKIP Universitas Lampung*. (Skripsi). Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- Rambe, S.A., Mudjiran, M., & Marjohan, M. 2017. Pengembangan Modul Layanan Informasi untuk Mengembangkan Kontrol Diri dalam Penggunaan Smartphone. *Konselor*, 6(4), 132-137.
- Robinson, J. P. (2000). What Are Employability Skills. *The Workplace*, 1(3), 1–3.
- Santrock, J. W. 2003. *Adolescence Perkembangan Remaja. 6th edition*. Mc Graw, Boston.
- Sarlito, Sarwo. 2013. *Psikologi Remaja*. PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Safitri, K., Mayasari, S., & Widiastuti, R. 2019. *Analisis Tingkat Kesiapan Kerja Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Seni Tari FKIP Universitas Lampung*. (Skripsi). Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- Slameto. 2013. *Belajar dan Faktor-Faktor yang mempengaruhinya*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Soetjipto, K. R. 1999. *Profesi Keguruan*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. ALFABETA, Bandung.
- Susiliana, R., & Riyana, C. 2019. *Media Pembelajaran: Hakikat, pengembangan pemanfaatan, dan penilaian*. Wacana Prima, Bandung
- Swastika, D. 2019. *Pengembangan Modul Pembelajaran Terintegrasi Keislaman Mata Kuliah Botani Tumbuhan Tinggi Materi Angiospermae Kelas Liliopsida* (Thesis). IAIN Palangka Raya, Palang Karaya.
- Ulfiana. 2018. *Pengaruh Self control (Self- Control) Terhadap Hasil Belajar Pkn Murid Kelas V Sd Inpres Layang Di Kecamatan Tallo Kota Makassar* (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Makassar, Makassar.
- Winkel, W., & Hastuti, S. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Media Abadi, Yogyakarta.

- Winkel, W., & Hastuti, S. 2012. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan (Edisi Revisi)*. PT.Grasindo, Jakarta.
- Wulandari, E. 2018. *Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif Berbasis E-Book Pada Materi Pencernaan Untuk Smp Kelas Viii*. (Dissertasi). UIN Raden Intan Lampung, Bandar Lampung.
- Wulandari, I. 2002. *Citra Perempuan pada Sampul Teka-Teki Silang di Yogyakarta*. (Skripsi). Institut Seni Indonesia Yogyakarta, Yogyakarta.
- Zunita, M., Yusmansyah, & Widiastuti, R. 2019. *Analisis Kesiapan Kerja Mahasiswa Tingkat Akhir*. (Skripsi). Universitas Lampung, Bandar Lampung.