

Evaluasi Workshop Psikoedukasi terhadap Kesiapan Psikologis Mahasiswa Rekognisi Pembelajaran Lampau dalam Penyelesaian Tugas Akhir

Pupu Fujriani Wasngadiredja¹, Hesti Riasari²

Sekolah Tinggi Farmasi Indonesia; Sekolah Tinggi Farmasi Indonesia.

Corresponding author

[hestiriasari@stfi.ac.id]

ABSTRAK

Penyusunan tugas akhir menuntut kesiapan psikologis yang memadai, namun mahasiswa Rekognisi Pembelajaran Lampau (RPL) rentan mengalami kecemasan akademik dan rendahnya self-efficacy. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi efektivitas Workshop TUNTAS (Temu Inspirasi untuk Tugas Akhir Sukses) dalam meningkatkan kesiapan psikologis mahasiswa RPL untuk menyelesaikan tugas akhir. Penelitian menggunakan mixed methods dengan desain convergent parallel terhadap 69 mahasiswa RPL Program Studi Sarjana Farmasi melalui total sampling. Data kuantitatif dikumpulkan melalui kuesioner refleksi pascaworkshop dan dianalisis secara deskriptif, sedangkan data kualitatif dianalisis menggunakan Reflexive Thematic Analysis. Hasil menunjukkan 97,1% responden memiliki keyakinan positif dalam menyelesaikan tugas akhir. Analisis kualitatif mengidentifikasi empat tema utama: kecemasan akademik, peningkatan self-efficacy, regulasi emosi, dan komitmen untuk bertindak. Workshop TUNTAS terbukti berkontribusi dalam memperkuat kesiapan psikologis mahasiswa RPL dan berpotensi menjadi model layanan psikoedukasi di perguruan tinggi.

Kata Kunci: Kesiapan Menyelesaikan Tugas Akhir; Psikoedukasi; Efikasi Diri; Regulasi Emosi; Rekognisi Pembelajaran Lampau (RPL)

ABSTRACT

Undergraduate thesis completion demands substantial psychological readiness; however, Recognition of Prior Learning (RPL) students are particularly vulnerable to academic anxiety and low self-efficacy. This study aimed to evaluate the effectiveness of the TUNTAS (Temu Inspirasi untuk Tugas Akhir Sukses) psychoeducational workshop in improving the psychological readiness of RPL students for thesis completion. A mixed-methods approach with a convergent parallel design was employed among 69 RPL students in the Undergraduate Pharmacy Study Program using total sampling. Quantitative data were collected via a post-workshop reflection questionnaire and analyzed descriptively, while qualitative data were analyzed using Reflexive Thematic Analysis. Results showed that 97.1% of participants reported positive confidence in completing their thesis. Qualitative analysis identified four themes: academic anxiety, increased self-efficacy, emotion regulation, and commitment to action. The TUNTAS workshop demonstrably strengthened the psychological readiness of RPL students and may serve as a replicable psychoeducational service model in higher education.

Keyword: *Thesis Readiness; Psychoeducation; Self-Efficacy; Emotion Regulation; Recognition of Prior Learning (RPL)*

Article info

Submitted: July 28, 2026; Accepted: August 1, 2026; Published: September 2, 2026

PENDAHULUAN

Penyusunan tugas akhir merupakan salah satu tahapan akademik yang paling kompleks dalam pendidikan tinggi karena menuntut mahasiswa untuk mengintegrasikan kemampuan berpikir kritis, metodologi penelitian, penulisan ilmiah, manajemen waktu, serta kemandirian dalam menyelesaikan suatu karya ilmiah. Keberhasilan penyelesaian tugas akhir tidak hanya ditentukan oleh kemampuan akademik, tetapi juga dipengaruhi oleh kesiapan psikologis mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses penelitian. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kesiapan akademik, *self-efficacy*, kemampuan regulasi diri, serta motivasi yang baik cenderung lebih mampu mempertahankan komitmen dan menyelesaikan tugas akhir secara optimal (Medaille et al., 2022; Maulana et al., 2024; Aziz et al., 2024). Sebaliknya, rendahnya keyakinan diri, kecemasan akademik, dan prokrastinasi sering menjadi hambatan yang memperlambat penyelesaian tugas akhir bahkan berpotensi menyebabkan keterlambatan kelulusan (Venanda, 2022; Kintani & Heng, 2023). Oleh karena itu, kesiapan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir (*thesis readiness*) perlu dipandang sebagai suatu konstruk yang bersifat multidimensional, mencakup kesiapan akademik, psikologis, dan perilaku, sehingga memerlukan dukungan yang tidak hanya berorientasi pada aspek teknis penelitian tetapi juga pada penguatan kesiapan mental mahasiswa dalam menghadapi proses penyusunan tugas akhir.

Keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir juga dipengaruhi oleh faktor psikologis, terutama *self-efficacy*, kecemasan akademik, dan kemampuan regulasi emosi. Menurut teori *Self-Efficacy*, keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan suatu tugas akan memengaruhi cara berpikir, tingkat motivasi, ketekunan, serta kemampuan menghadapi hambatan selama proses akademik. Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung memandang kesulitan sebagai tantangan yang dapat diatasi, sedangkan mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah lebih rentan mengalami keraguan, menghindari tugas, dan menunjukkan kecemasan yang lebih tinggi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir, di mana semakin tinggi keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya, semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan (Suyanti & Albadri, 2021; Zain & Affandi, 2023). Selain itu, regulasi emosi juga berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik selama proses penelitian. Mahasiswa yang mampu meregulasi emosinya secara adaptif cenderung lebih mampu mempertahankan motivasi, mengurangi stres akademik, serta menyelesaikan tugas secara lebih efektif dibandingkan mahasiswa yang mengalami kesulitan mengendalikan respons emosionalnya (Novitasari et al., 2025; Wang & Wang, 2025). Temuan tersebut sejalan dengan penelitian longitudinal oleh Honicke dan Broadbent (2017) yang menunjukkan bahwa *self-efficacy* merupakan prediktor penting dalam menurunkan kecemasan akademik sekaligus meningkatkan keberhasilan akademik mahasiswa. Oleh karena itu, pengembangan *self-efficacy* dan kemampuan regulasi emosi menjadi aspek penting dalam mempersiapkan mahasiswa menghadapi penyusunan tugas akhir, khususnya pada mahasiswa yang menghadapi berbagai tuntutan akademik dan nonakademik secara bersamaan.

Meskipun secara ideal mahasiswa yang memasuki tahap tugas akhir diharapkan memiliki kesiapan akademik dan psikologis yang memadai, berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa masih menghadapi kecemasan akademik, keraguan terhadap kemampuan diri, dan hambatan dalam regulasi emosi selama proses penyelesaian tugas akhir (Suyanti & Albadri, 2021; Zain & Affandi, 2023; Novitasari et al., 2025). Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara kesiapan yang diharapkan dan kondisi aktual mahasiswa. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan peran *self-efficacy*, motivasi, regulasi diri, kecemasan, dan prokrastinasi dalam penyelesaian tugas akhir, tetapi aspek-aspek tersebut masih banyak dikaji secara terpisah. Penelitian yang memandang *thesis readiness* sebagai konstruk multidimensional sekaligus mengevaluasi

intervensi psikoedukasi untuk mendukung kesiapan psikologis mahasiswa, khususnya pada populasi RPL, masih terbatas.

Kebaruan penelitian ini terletak pada evaluasi workshop psikoedukasi yang mengintegrasikan penguatan self-efficacy, regulasi emosi, refleksi diri, dan komitmen untuk bertindak sebagai bagian dari kesiapan psikologis mahasiswa RPL dalam penyelesaian tugas akhir. Dengan menggunakan pendekatan mixed methods, penelitian ini mengevaluasi keyakinan mahasiswa setelah mengikuti workshop serta mengeksplorasi pengalaman psikologis dan komitmen tindakan peserta. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengevaluasi kontribusi workshop psikoedukasi terhadap kesiapan psikologis mahasiswa RPL dalam menyelesaikan tugas akhir.

Berbagai perguruan tinggi mulai mengembangkan intervensi psikologis sebagai bagian dari layanan pendampingan mahasiswa untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis sekaligus menunjang keberhasilan akademik. Salah satu pendekatan yang banyak digunakan adalah psikoedukasi, yaitu intervensi yang mengombinasikan pemberian informasi psikologis dengan pelatihan keterampilan adaptif, seperti regulasi emosi, pengelolaan stres, *mindfulness*, penguatan *self-efficacy*, serta penyusunan strategi pemecahan masalah. Pendekatan ini bertujuan tidak hanya meningkatkan pemahaman mahasiswa terhadap kondisi psikologis yang muncul selama penyusunan tugas akhir, seperti kecemasan akademik, keraguan terhadap kemampuan diri, dan kesulitan mengelola emosi, tetapi juga membantu peserta mengenali kondisi tersebut dan mengembangkan strategi adaptif untuk menghadapi tuntutan akademik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi dan *mindfulness-based intervention* efektif dalam menurunkan stres, kecemasan, dan depresi, sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis, kemampuan regulasi emosi, dan performa akademik mahasiswa (Dawson et al., 2020; Chiodelli et al., 2022). Selain itu, intervensi berbasis *mindfulness* yang dipadukan dengan materi psikoedukasi terbukti mampu meningkatkan ketahanan terhadap stres, *self-regulation*, dan kepercayaan diri mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik (El Morr et al., 2020; Strait et al., 2020). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada mahasiswa reguler dengan fokus pada kesehatan mental secara umum atau kecemasan menghadapi ujian. Penelitian yang mengevaluasi intervensi psikoedukasi sebagai upaya meningkatkan kesiapan penyusunan tugas akhir, khususnya pada mahasiswa Rekognisi Pembelajaran Lampau (RPL), masih sangat terbatas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mengevaluasi efektivitas program psikoedukasi yang dirancang secara khusus untuk meningkatkan keyakinan diri dan kesiapan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir.

Mahasiswa Rekognisi Pembelajaran Lampau (RPL) memiliki karakteristik yang berbeda dengan mahasiswa reguler sehingga memerlukan pendekatan pembelajaran dan pendampingan yang lebih kontekstual. Program RPL memberikan kesempatan kepada individu yang telah memiliki pengalaman belajar, pengalaman kerja, maupun kompetensi profesional untuk memperoleh pengakuan terhadap capaian pembelajaran yang telah dimiliki sebagai bagian dari proses pendidikan tinggi. Sebagian besar mahasiswa RPL merupakan pembelajar dewasa (*adult learners*) yang telah bekerja, memiliki tanggung jawab keluarga, serta harus membagi waktu antara tuntutan akademik, pekerjaan, dan kehidupan pribadi. Kondisi tersebut menjadikan mereka memiliki kebutuhan belajar, motivasi, serta tantangan akademik yang berbeda dibandingkan mahasiswa reguler (Knowles et al., 2020; UNESCO, 2022). Penelitian mengenai mahasiswa dewasa menunjukkan bahwa pengalaman profesional menjadi modal penting dalam proses pembelajaran, namun pada saat yang sama keterbatasan waktu, perubahan peran, kelelahan kerja, serta proses adaptasi kembali terhadap budaya akademik sering menjadi hambatan dalam menyelesaikan studi (Osman & Castle, 2021; Wheelahan et al., 2022). Meskipun Recognition of Prior Learning telah berkembang sebagai kebijakan yang mendukung perluasan akses pendidikan tinggi, sebagian besar penelitian masih berfokus pada aspek pengakuan kompetensi, akses pendidikan, dan kebijakan implementasi RPL. Penelitian yang secara khusus mengevaluasi kesiapan psikologis mahasiswa RPL dalam menghadapi

penyusunan tugas akhir, terutama melalui intervensi psikoedukasi untuk meningkatkan keyakinan diri dan kesiapan menyelesaikan penelitian, masih sangat terbatas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang tidak hanya mengevaluasi pelaksanaan suatu program pendampingan, tetapi juga mengeksplorasi perubahan psikologis yang dialami mahasiswa RPL setelah mengikuti intervensi sebagai dasar pengembangan layanan bimbingan yang lebih sesuai dengan karakteristik pembelajar dewasa.

Sejalan dengan meningkatnya perhatian terhadap kesehatan mental mahasiswa, evaluasi terhadap program psikoedukasi di lingkungan pendidikan tinggi juga semakin berkembang. Evaluasi program tidak hanya bertujuan menilai kepuasan peserta terhadap pelaksanaan kegiatan, tetapi juga mengidentifikasi perubahan pengetahuan, sikap, keterampilan, maupun perilaku sebagai dampak dari intervensi yang diberikan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *workshop* dan program psikoedukasi mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis, *self-efficacy*, kemampuan regulasi diri, serta strategi koping mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik. [Hobbs et al. \(2024\)](#) menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi yang diberikan kepada mahasiswa dalam konteks dukungan kesehatan mental di perguruan tinggi dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengenali dan mengelola kondisi psikologis yang berkaitan dengan tuntutan akademik. Sementara itu, [Hood dan Neumann \(2013\)](#) melaporkan bahwa program pelatihan psikologis bagi mahasiswa dapat mendukung pengembangan keterampilan pengelolaan diri dan strategi menghadapi tuntutan akademik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa intervensi berbasis psikoedukasi berpotensi mendukung aspek psikologis mahasiswa ketika menghadapi tekanan dan tuntutan akademik.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi yang dirancang berdasarkan kebutuhan mahasiswa dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan hambatan akademik sekaligus meningkatkan kesiapan mahasiswa dalam menghadapi tantangan selama proses pembelajaran ([Amat et al., 2021](#); [Anwar & Djudiyah, 2021](#)). Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada evaluasi program yang berkaitan dengan kesehatan mental secara umum, kecemasan menghadapi ujian, atau pengembangan modul psikoedukasi. Penelitian yang secara khusus mengevaluasi dampak *workshop* psikoedukasi terhadap peningkatan kesiapan penyusunan tugas akhir dan penguatan keyakinan diri pada mahasiswa Rekognisi Pembelajaran Lampau (RPL) masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi hasil nyata pelaksanaan *Workshop* TUNTAS (Temu Inspirasi untuk Tugas Akhir Sukses) sebagai intervensi psikoedukasi yang dirancang untuk meningkatkan kesiapan psikologis, keyakinan diri, serta komitmen mahasiswa RPL dalam menyelesaikan tugas akhir.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed methods* dengan desain *convergent parallel* ([Creswell & Plano Clark, 2018](#)). Data kuantitatif dan kualitatif dikumpulkan pada periode yang sama setelah pelaksanaan *Workshop* TUNTAS, kemudian dianalisis secara terpisah menggunakan teknik analisis yang sesuai dengan karakteristik masing-masing data. Hasil kedua analisis selanjutnya diintegrasikan melalui proses *merging* pada tahap interpretasi untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kesiapan psikologis mahasiswa dalam menghadapi penyelesaian tugas akhir.

Penelitian dilaksanakan pada kegiatan *Workshop* TUNTAS (Temu Inspirasi untuk Tugas Akhir Sukses) yang diselenggarakan oleh Program Studi Sarjana Farmasi bekerja sama dengan Tim Pelaksana Bimbingan dan Konseling. *Workshop* ditujukan untuk mempersiapkan mahasiswa Rekognisi Pembelajaran Lampau (RPL) sebagai bentuk pendampingan psikoedukatif dalam mempersiapkan proses penyusunan tugas akhir. Materi dan aktivitas *workshop* meliputi motivasi penyelesaian tugas akhir, regulasi emosi, *mindfulness*, *Emotional Freedom Technique* (EFT), refleksi diri, afirmasi positif, dan penyusunan *action plan*. Rangkaian kegiatan diarahkan untuk membantu

peserta mengenali hambatan psikologis, mengembangkan strategi pengelolaan emosi, memperkuat keyakinan terhadap kemampuan diri, serta menetapkan langkah konkret dalam memulai atau melanjutkan penyelesaian tugas akhir.

Partisipan penelitian terdiri atas 69 mahasiswa Program Studi Sarjana Farmasi jalur RPL yang mengikuti *Workshop* TUNTAS. Seluruh peserta dilibatkan sebagai partisipan penelitian menggunakan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan setelah kegiatan *workshop* melalui kuesioner reflektif *post-workshop reflection questionnaire* yang diberikan kepada seluruh peserta..

Instrumen penelitian berupa kuesioner reflektif *pasca-workshop (post-workshop reflection questionnaire)* yang disusun oleh Tim Pelaksana Bimbingan dan Konseling. Instrumen terdiri atas satu pertanyaan tertutup yang mengukur tingkat keyakinan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir setelah mengikuti *workshop* dengan empat kategori respons, yaitu *Sangat Tidak Yakin*, *Tidak Yakin*, *Yakin*, dan *Sangat Yakin*. Selain itu, terdapat enam pertanyaan terbuka yang dirancang untuk menggali pengalaman reflektif peserta mengenai tantangan penyusunan tugas akhir, kondisi emosional, sumber kecemasan dan *overthinking*, manfaat yang diperoleh dari *workshop*, afirmasi positif yang dibangun setelah kegiatan, serta komitmen tindakan yang akan dilakukan dalam tujuh hari setelah *workshop*.

Data kuantitatif dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan tingkat keyakinan mahasiswa setelah mengikuti *Workshop* TUNTAS. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan diagram sehingga memberikan gambaran mengenai kesiapan mahasiswa dalam menghadapi penyusunan tugas akhir.

Sementara itu, data kualitatif dianalisis menggunakan *Reflexive Thematic Analysis* yang dikembangkan oleh Braun dan Clarke (2006, 2021). Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk mengidentifikasi pola makna (*patterns of meaning*) dari data reflektif yang diperoleh melalui pertanyaan terbuka. Analisis dilakukan melalui enam tahapan, yaitu: (1) *familiarization with the data*; (2) *generating initial codes*; (3) *searching for themes*; (4) *reviewing themes*; (5) *defining and naming themes*; dan (6) *producing the report*. Proses analisis dilakukan secara reflektif dengan mempertimbangkan keterkaitan antara data, interpretasi peneliti, serta konteks pelaksanaan *Workshop* TUNTAS sehingga tema-tema yang dihasilkan merepresentasikan pengalaman peserta secara menyeluruh.

Integrasi data kuantitatif dan kualitatif dilakukan menggunakan teknik *merging*, yaitu membandingkan dan menghubungkan hasil kedua jenis data pada tahap interpretasi. Hasil statistik deskriptif digunakan untuk menunjukkan kecenderungan tingkat keyakinan mahasiswa setelah mengikuti *workshop*, sedangkan hasil analisis tematik menjelaskan bagaimana perubahan tersebut dimaknai oleh peserta melalui pengalaman mereka dalam mengelola kecemasan, membangun kepercayaan diri, mengembangkan pola pikir positif, serta menyusun langkah nyata menuju penyelesaian tugas akhir. Integrasi kedua jenis data tersebut diharapkan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai efektivitas *Workshop* TUNTAS sebagai intervensi psikoedukasi dalam meningkatkan kesiapan psikologis mahasiswa Rekognisi Pembelajaran Lampau dalam menyelesaikan tugas akhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 69 mahasiswa Program Studi Sarjana Farmasi jalur Rekognisi Pembelajaran Lampau (RPL) yang mengikuti *workshop* TUNTAS (Temu Inspirasi untuk Tugas Akhir Sukses). Seluruh responden merupakan mahasiswa aktif yang sedang mempersiapkan atau menjalani proses penyusunan tugas akhir sebagai salah satu syarat penyelesaian studi pada jenjang sarjana.

Mahasiswa RPL memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan mahasiswa reguler karena sebagian besar telah memiliki pengalaman kerja, pengalaman profesional, maupun tanggung jawab keluarga. Sebagai pembelajar dewasa (*adult learners*), mereka perlu membagi waktu dan perhatian antara tuntutan akademik, pekerjaan, serta tanggung jawab personal. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesiapan psikologis, pengelolaan waktu, dan keyakinan diri ketika menghadapi tuntutan penyelesaian tugas akhir.

Karakteristik tersebut menjadi konteks penting dalam memahami hasil penelitian karena kesiapan mahasiswa RPL dalam menyelesaikan tugas akhir tidak hanya berkaitan dengan kemampuan akademik, tetapi juga dengan kemampuan mengelola berbagai tuntutan yang berlangsung secara bersamaan. Oleh karena itu, intervensi yang diberikan dalam penelitian ini dirancang tidak hanya berorientasi pada penyelesaian tugas akhir sebagai tuntutan akademik, tetapi juga pada penguatan aspek psikologis yang dapat mendukung mahasiswa dalam menghadapi proses tersebut.

Selain dituntut memenuhi capaian akademik pada jenjang sarjana, mahasiswa RPL juga harus menyeimbangkan aktivitas perkuliahan dengan pekerjaan dan tanggung jawab personal. Situasi tersebut berpotensi memengaruhi kesiapan psikologis, kemampuan mengelola waktu, serta keyakinan diri dalam menyelesaikan tugas akhir. Oleh karena itu, karakteristik responden menjadi konteks yang penting dalam menginterpretasikan hasil penelitian mengenai efektivitas *Workshop TUNTAS* sebagai intervensi psikoedukasi.

Tingkat Keyakinan Mahasiswa Setelah Mengikuti *Workshop TUNTAS*

Tingkat keyakinan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir dievaluasi melalui satu pertanyaan tertutup yang diberikan setelah pelaksanaan *Workshop TUNTAS*. Responden diminta untuk menilai keyakinan mereka terhadap kemampuan menyelesaikan tugas akhir menggunakan empat kategori respons, yaitu *Sangat Tidak Yakin*, *Tidak Yakin*, *Yakin*, dan *Sangat Yakin*. Hasil distribusi jawaban responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Tingkat Keyakinan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Setelah Mengikuti *Workshop TUNTAS* (n = 69)

Tingkat Keyakinan	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Kategori
Sangat Yakin	49	71,0	Keyakinan Positif
Yakin	18	26,1	Keyakinan Positif
Tidak Yakin	2	2,9	Keyakinan Negatif
Sangat Tidak Yakin	0	0,0	Keyakinan Negatif
Total	69	100,0	

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden menunjukkan tingkat keyakinan yang tinggi dalam menyelesaikan tugas akhir setelah mengikuti *Workshop TUNTAS*. Sebanyak 49 responden (71,0%) menyatakan Sangat Yakin, sedangkan 18 responden (26,1%) menyatakan Yakin terhadap kemampuannya menyelesaikan tugas akhir. Di sisi lain, hanya 2 responden (2,9%) yang masih menyatakan Tidak Yakin, dan tidak terdapat responden yang memilih kategori Sangat Tidak Yakin.

Untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai kesiapan psikologis mahasiswa, kategori Sangat Yakin dan Yakin selanjutnya dikelompokkan sebagai keyakinan positif, sedangkan kategori Tidak Yakin dan Sangat Tidak Yakin dikelompokkan sebagai keyakinan negatif. Berdasarkan pengelompokan tersebut, sebanyak 67 dari 69 responden (97,1%) menunjukkan keyakinan positif, sedangkan hanya 2 responden (2,9%) yang masih berada pada kategori keyakinan negatif (Tabel 2).

Tabel 2. Pengelompokkan Tingkat Keyakinan Mahasiswa Setelah Mengikuti *Workshop* TUNTAS

Kelompok Keyakinan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Keyakinan Positif (Yakin + Sangat Yakin)	67	97,1
Keyakinan Negatif (Tidak Yakin + Sangat Tidak Yakin)	2	2,9
Total	69	100,0

Hasil tersebut menunjukkan bahwa hampir seluruh peserta memiliki keyakinan positif terhadap kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas akhir setelah mengikuti *Workshop* TUNTAS. Dominannya proporsi responden pada kelompok keyakinan positif memberikan gambaran bahwa peserta merasa lebih siap menghadapi berbagai tahapan penyusunan tugas akhir, mulai dari penyusunan proposal penelitian, pelaksanaan penelitian, hingga penyelesaian penulisan skripsi. Namun demikian, hasil kuantitatif ini belum dapat menjelaskan faktor-faktor yang mendasari terbentuknya keyakinan tersebut. Oleh karena itu, analisis selanjutnya dilakukan terhadap data kualitatif menggunakan *Reflexive Thematic Analysis* untuk mengeksplorasi pengalaman, persepsi, dan perubahan psikologis yang dialami mahasiswa setelah mengikuti *Workshop* TUNTAS.

Pengalaman Psikologis Mahasiswa Berdasarkan *Reflexive Thematic Analysis*

Untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman peserta setelah mengikuti *Workshop* TUNTAS, data dari enam pertanyaan terbuka dianalisis menggunakan *Reflexive Thematic Analysis*. Analisis dilakukan melalui proses membaca seluruh data secara berulang, melakukan pengodean awal, mengelompokkan kode-kode yang memiliki makna serupa, hingga menghasilkan tema-tema yang merepresentasikan pengalaman psikologis mahasiswa selama mengikuti *workshop*.

Hasil analisis menghasilkan empat tema utama, yaitu (1) kecemasan akademik sebelum penyusunan tugas akhir, (2) meningkatnya keyakinan diri dalam menyelesaikan tugas akhir, (3) berkembangnya kemampuan regulasi emosi, dan (4) munculnya komitmen untuk segera memulai penyusunan tugas akhir. Keempat tema tersebut menggambarkan perubahan pengalaman psikologis mahasiswa, mulai dari kondisi sebelum mengikuti *workshop* hingga terbentuknya kesiapan untuk menghadapi proses penyusunan tugas akhir. Ringkasan tema-tema yang diperoleh disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Tema-tema Hasil *Reflexive Thematic Analysis*

Tema	Makna Tema	Contoh Kutipan Responden
Kecemasan akademik sebelum penyusunan tugas akhir	Mahasiswa mengungkapkan rasa takut, cemas, bingung, dan overthinking ketika membayangkan proses penyusunan tugas akhir.	"Saya takut tidak bisa menyelesaikan skripsi."
Meningkatnya keyakinan diri	<i>Workshop</i> membantu mahasiswa membangun optimisme dan kepercayaan terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas akhir.	"Sekarang saya lebih yakin bahwa saya mampu menyelesaikannya."

Regulasi emosi yang lebih adaptif	Mahasiswa merasa lebih tenang, lebih mampu mengelola kecemasan, serta memiliki cara pandang yang lebih positif terhadap tantangan akademik.	"Saya merasa lebih lega dan tidak terlalu takut lagi."
Komitmen untuk bertindak	Mahasiswa mulai menyusun langkah nyata, seperti mencari referensi, menghubungi dosen pembimbing, dan membuat target penyelesaian tugas akhir.	"Saya akan mulai mencari jurnal dan menghubungi dosen minggu ini."

Tema pertama menunjukkan bahwa sebelum mengikuti *Workshop* TUNTAS, sebagian besar mahasiswa mengalami berbagai bentuk kecemasan akademik yang berkaitan dengan proses penyusunan tugas akhir. Kecemasan tersebut tidak hanya berupa kekhawatiran terhadap kemampuan akademik, tetapi juga muncul dalam bentuk *overthinking*, ketidakpastian memulai penelitian, serta kekhawatiran menghadapi proses bimbingan.

Tema kedua menunjukkan adanya perubahan persepsi terhadap kemampuan diri. Banyak peserta mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih percaya diri, lebih optimis, dan lebih yakin dapat menyelesaikan tugas akhir setelah mengikuti *workshop*. Perubahan ini tampak dari munculnya pernyataan-pernyataan yang menunjukkan peningkatan keyakinan terhadap kemampuan pribadi.

Tema ketiga menggambarkan perubahan pada aspek regulasi emosi. Mahasiswa tidak lagi memandang tugas akhir sebagai beban yang menimbulkan ketakutan, tetapi mulai melihatnya sebagai proses yang dapat dihadapi secara bertahap. Perubahan ini tercermin dari munculnya ungkapan mengenai perasaan yang lebih tenang, lebih siap, dan lebih mampu mengendalikan kecemasan.

Sementara itu, tema keempat menunjukkan bahwa perubahan psikologis tersebut diikuti oleh munculnya komitmen perilaku. Setelah mengikuti *Workshop* TUNTAS, mahasiswa mulai merumuskan langkah-langkah konkret yang akan dilakukan untuk mendukung penyelesaian tugas akhir, seperti menyusun jadwal, mencari referensi, berdiskusi dengan dosen pembimbing, serta menetapkan target waktu penyelesaian. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman peserta tidak berhenti pada perubahan persepsi, tetapi juga berkembang menjadi kesiapan untuk melakukan tindakan nyata.

Peningkatan *Self-Efficacy* Mahasiswa Setelah Mengikuti *Workshop* TUNTAS

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 97,1% mahasiswa berada pada kategori keyakinan positif (*Yakin* dan *Sangat Yakin*) terhadap kemampuannya menyelesaikan tugas akhir setelah mengikuti *Workshop* TUNTAS. Temuan kuantitatif ini diperkuat oleh hasil *Reflexive Thematic Analysis* yang mengidentifikasi tema "meningkatnya keyakinan diri" sebagai salah satu pengalaman psikologis utama yang dirasakan peserta. Berbagai respons menunjukkan adanya perubahan cara pandang terhadap tugas akhir, dari yang sebelumnya dipersepsikan sebagai beban yang menakutkan menjadi tantangan yang dapat dihadapi secara bertahap. Salah seorang peserta menyampaikan,

"Sekarang saya lebih yakin bahwa saya bisa menyelesaikan skripsi. Yang penting mulai sedikit demi sedikit." (R23)

Peserta lain juga mengungkapkan,

"Workshop ini membuat saya percaya bahwa saya mampu, asalkan konsisten menjalankannya."
(R41)

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa perubahan yang dialami peserta tidak hanya berupa peningkatan optimisme, tetapi juga berkembang menjadi keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi proses penyusunan tugas akhir.

Temuan ini sejalan dengan teori self-efficacy yang dikemukakan oleh Bandura (1997), yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan dalam mencapai suatu tujuan. Dalam *Social Cognitive Theory*, individu dengan self-efficacy yang tinggi cenderung memandang tantangan sebagai peluang untuk berkembang, menunjukkan ketekunan ketika menghadapi hambatan, serta memiliki motivasi yang lebih besar untuk menyelesaikan tugas. Bandura menjelaskan bahwa self-efficacy berkembang melalui empat sumber utama, yaitu *mastery experience*, *vicarious experience*, *verbal persuasion*, serta *physiological and affective states*. Komponen-komponen Workshop TUNTAS, seperti penyampaian kisah inspiratif, refleksi diri, *mindfulness*, *Emotional Freedom Technique* (EFT), afirmasi positif, dan penyusunan *action plan*, memberikan pengalaman belajar yang berpotensi mendukung terbentuknya keempat sumber self-efficacy tersebut.

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan hasil tinjauan sistematis yang dilakukan oleh Honicke dan Broadbent (2016), yang menyimpulkan bahwa self-efficacy merupakan salah satu prediktor terkuat keberhasilan akademik mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki self-efficacy tinggi cenderung menunjukkan motivasi belajar yang lebih baik, menggunakan strategi belajar secara lebih efektif, serta memiliki ketekunan yang lebih tinggi dalam menghadapi kesulitan akademik. Senada dengan itu, Bartimote-Aufflick et al. (2016) menjelaskan bahwa self-efficacy berperan penting dalam meningkatkan keterlibatan mahasiswa (*student engagement*), kemampuan mengatasi hambatan, serta keberhasilan menyelesaikan tuntutan akademik di pendidikan tinggi. Dengan demikian, tingginya proporsi keyakinan positif yang ditemukan dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai salah satu indikator kesiapan psikologis mahasiswa dalam menghadapi penyusunan tugas akhir.

Hasil penelitian ini juga mendukung beberapa penelitian terdahulu mengenai efektivitas intervensi psikoedukasi di pendidikan tinggi. Dawson et al. (2020) melaporkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi stres, dan memperkuat keyakinan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Penelitian Amat et al. (2021) menunjukkan bahwa program psikoedukasi yang disusun berdasarkan kebutuhan mahasiswa membantu meningkatkan kemampuan mengatasi stres akademik serta memperkuat kesiapan belajar. Sementara itu, Anwar dan Djudiyah (2021) menemukan bahwa psikoedukasi bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mampu menurunkan kecemasan sekaligus meningkatkan optimisme dan keyakinan terhadap kemampuan menyelesaikan tugas akhir.

Meskipun demikian, terdapat perbedaan penting antara penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Sebagian besar penelitian terdahulu mengevaluasi intervensi psikoedukasi pada mahasiswa reguler dengan fokus pada kesehatan mental, stres akademik, atau kecemasan menghadapi ujian. Penelitian ini secara khusus mengevaluasi mahasiswa Rekognisi Pembelajaran Lampau (RPL), yaitu kelompok pembelajar dewasa yang memiliki karakteristik unik karena harus menyeimbangkan tuntutan akademik dengan pekerjaan, pengalaman profesional, dan tanggung jawab keluarga. Oleh karena itu, peningkatan self-efficacy yang ditemukan dalam penelitian ini tidak hanya mencerminkan bertambahnya rasa percaya diri, tetapi juga menunjukkan berkembangnya kesiapan psikologis untuk menghadapi tuntutan penyusunan tugas akhir pada konteks mahasiswa RPL. Integrasi hasil kuantitatif dan kualitatif menunjukkan bahwa keyakinan positif peserta tidak berdiri sendiri, melainkan disertai perubahan cara berpikir, pengelolaan emosi yang lebih adaptif,

serta munculnya komitmen untuk segera memulai langkah-langkah nyata dalam penyelesaian tugas akhir.

Peran Regulasi Emosi dalam Mekanisme Perubahan Psikologis Melalui Psikoedukasi

Selain menunjukkan peningkatan *self-efficacy*, hasil penelitian ini juga mengindikasikan adanya perubahan pada aspek regulasi emosi mahasiswa setelah mengikuti *Workshop* TUNTAS. Temuan kualitatif memperlihatkan bahwa peserta tidak hanya merasa lebih percaya diri, tetapi juga mengalami perubahan dalam cara mereka memaknai proses penyusunan tugas akhir. Sebelum mengikuti *workshop*, sebagian besar peserta menggambarkan tugas akhir sebagai sumber kecemasan, ketidakpastian, dan *overthinking*. Setelah mengikuti *workshop*, muncul berbagai ungkapan seperti "*lebih tenang*," "*lebih siap*," "*lebih optimis*," dan "*tidak terlalu takut lagi*."

Salah seorang peserta menyampaikan,

"*Sekarang saya merasa lebih tenang. Tugas akhir memang tidak mudah, tetapi saya tahu harus mulai dari mana.*" (R15)

Peserta lain menuliskan,

"*Saya jadi tidak terlalu overthinking. Yang penting mulai langkah pertama.*" (R37)

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa perubahan yang dialami peserta tidak hanya berupa peningkatan keyakinan terhadap kemampuan diri, tetapi juga perubahan dalam mengelola respons emosional ketika menghadapi tuntutan akademik.

Temuan ini sejalan dengan teori *Emotion Regulation* yang dikembangkan oleh Gross (1998; 2015). Gross menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses ketika individu memengaruhi emosi yang dirasakan, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana emosi tersebut diekspresikan. Individu yang mampu meregulasi emosinya secara adaptif cenderung lebih mampu menghadapi situasi yang menekan, mempertahankan fokus pada tujuan, dan mengambil keputusan secara lebih rasional. Dalam konteks penyusunan tugas akhir, kemampuan mengelola kecemasan dan *overthinking* memungkinkan mahasiswa mengalihkan perhatian dari persepsi ancaman menuju penyusunan strategi penyelesaian masalah.

Workshop TUNTAS dirancang sebagai intervensi psikoedukasi yang tidak hanya memberikan informasi mengenai penyusunan tugas akhir, tetapi juga memfasilitasi proses regulasi emosi melalui berbagai aktivitas, seperti *mindfulness*, *Emotional Freedom Technique* (EFT), refleksi diri, afirmasi positif, dan penyusunan *action plan*. Pendekatan tersebut memberikan ruang bagi mahasiswa untuk mengenali emosi yang muncul, menerima pengalaman yang dirasakan tanpa menghakimi, serta mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif. Dengan demikian, perubahan yang terjadi tidak berhenti pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga mencakup perubahan cara mahasiswa mengelola respons emosional terhadap tantangan akademik.

Temuan penelitian ini didukung oleh Dawson et al. (2020), yang melalui *systematic review* dan *meta-analysis* menemukan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* pada mahasiswa secara konsisten mampu menurunkan stres dan kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kemampuan regulasi diri. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Chiodelli et al. (2022), yang menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* di pendidikan tinggi berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan mengelola emosi, penurunan tekanan psikologis, dan peningkatan kesiapan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Di Indonesia, Anwar dan Djudiyah (2021) melaporkan bahwa program psikoedukasi bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi membantu peserta mengurangi kecemasan, meningkatkan optimisme, dan mengembangkan strategi menghadapi hambatan selama proses penyusunan skripsi.

Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang umumnya mengevaluasi penurunan stres atau kecemasan sebagai luaran utama, penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan mekanisme perubahan yang menjembatani proses transformasi psikologis mahasiswa RPL dari kondisi yang didominasi rasa takut, ketidakpastian, dan *overthinking* menuju meningkatnya keyakinan diri serta kesiapan untuk bertindak. Integrasi hasil kuantitatif dan kualitatif menunjukkan bahwa tingginya proporsi keyakinan positif (97,1%) tidak muncul secara terpisah, melainkan didukung oleh perubahan cara peserta mengelola emosi dan memaknai proses penyusunan tugas akhir setelah mengikuti *Workshop* TUNTAS.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Workshop* TUNTAS tidak hanya meningkatkan *self-efficacy*, tetapi juga memperkuat *thesis readiness* mahasiswa RPL. Hal ini terlihat dari tingginya proporsi keyakinan positif (97,1%) yang didukung oleh temuan kualitatif berupa berkurangnya kecemasan, meningkatnya kemampuan mengelola emosi, serta munculnya komitmen untuk segera memulai penyusunan tugas akhir. Temuan ini menunjukkan bahwa kesiapan menyelesaikan tugas akhir tidak hanya ditentukan oleh kemampuan akademik, tetapi juga oleh kesiapan psikologis dan perilaku. Dengan demikian, penelitian ini mengisi *research gap* mengenai evaluasi intervensi psikoedukasi yang secara khusus ditujukan untuk meningkatkan *thesis readiness* pada mahasiswa Rekognisi Pembelajaran Lampau (RPL), yang memiliki karakteristik dan tantangan berbeda dibandingkan mahasiswa reguler.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Pendampingan tugas akhir sebaiknya tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga mengintegrasikan intervensi psikoedukasi untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan, memperkuat *self-efficacy*, dan meningkatkan kesiapan menyelesaikan tugas akhir. Bagi mahasiswa RPL, pendekatan ini berpotensi menjadi model pendampingan yang lebih sesuai dengan kebutuhan pembelajar dewasa yang harus menyeimbangkan tuntutan akademik, pekerjaan, dan kehidupan pribadi. Oleh karena itu, *Workshop* TUNTAS dapat dipertimbangkan sebagai model layanan preventif dan pengembangan yang mendukung keberhasilan penyelesaian studi di perguruan tinggi.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *Workshop* TUNTAS sebagai intervensi psikoedukasi berkontribusi terhadap *thesis readiness* mahasiswa Rekognisi Pembelajaran Lampau (RPL). Temuan ditunjukkan oleh tingginya proporsi mahasiswa yang memiliki keyakinan positif dalam menyelesaikan tugas akhir (97,1%), yang diperkuat oleh temuan kualitatif mengenai *self-efficacy*, regulasi emosi, dan komitmen untuk bertindak. Temuan ini memperkuat perspektif *self-efficacy* bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri merupakan aspek psikologis penting dalam menghadapi tuntutan dan hambatan akademik, khususnya pada mahasiswa RPL yang menjalani peran akademik secara bersamaan dengan tuntutan pekerjaan dan kehidupan personal. Secara praktis, penelitian ini memberikan dasar bagi pengembangan layanan pendampingan mahasiswa RPL yang mengintegrasikan aspek psikologis dengan dukungan akademik dalam persiapan penyelesaian tugas akhir. Namun, temuan penelitian ini terbatas pada konteks peserta dan pelaksanaan *Workshop* TUNTAS sehingga belum dapat digunakan untuk menyimpulkan efektivitas program secara general. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain *pretest-posttest* atau *longitudinal* dengan instrumen yang tervalidasi untuk menguji perubahan *thesis readiness* dan *self-efficacy* secara lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Amat, S., Samsudin, H. I., Abu Bakar, A. Y., Mahmud, M. I., & Kamarulzaman, M. H. (2021). *Needs analysis of psychosocial module development based on psychoeducation approach for public university students in Malaysia*. *Education Sciences*, 11(10), 604. <https://doi.org/10.3390/educsci11100604>
- Anwar, Z., & Djudiyah. (2021). *Pengembangan program psikoedukasi untuk mengelola stres, cemas, dan depresi pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi*. *Cognicia*, 9(1), 11–22. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i1.15130>
- Aziz, A., Azizah, F. N., & Rifa'i, A. (2024). *The influence of academic self-efficacy, social support, and supervisor interpersonal communication on student thesis completing motivation*. *Indonesian Interdisciplinary Journal of Sharia Economics*, 7(1), 929–944. <https://doi.org/10.31538/ijise.v7i1.3769>
- Chiodelli, R., de Mello, L. T. N., de Jesus, S. N., Beneton, E. R., Russell, T., & Andretta, I. (2022). *Mindfulness-based interventions in undergraduate students: A systematic review*. *Journal of American College Health*, 70(3), 791–800. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1767109>
- Dawson, A. F., Brown, W. W., Anderson, J., Datta, B., Donald, J. N., Hong, K., Allan, S., Mole, T. B., Jones, P. B., & Galante, J. (2020). *Mindfulness-based interventions for university students: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials*. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(2), 384–410. <https://doi.org/10.1111/aphw.12188>
- El Morr, C., Ritvo, P., Ahmad, F., & Moineddin, R. (2020). *Effectiveness of an 8-week web-based mindfulness virtual community intervention for university students on symptoms of stress, anxiety, and depression: Randomized controlled trial*. *jmirt mental health*, 7(7), e18595. <https://doi.org/10.2196/18595>
- Hobbs, C., Jelbert, S., Santos, L. R., (2024). *Long-term analysis of a psychoeducational course on university students' mental well-being*. *Higher Education*, 88, 2093–2105. <https://doi.org/10.1007/s10734-024-01202-4>
- Honicke, T., & Broadbent, J. (2016). *The influence of academic self-efficacy on academic performance: A systematic review*. *Educational Research Review*, 17, 63–84. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2015.11.002>
- Hood, M., & Neumann, D. L. (2013). *Evaluation of a workshop to reduce negative perceptions of statistics in undergraduate psychology students*. *Psychology Learning & Teaching*, 12(2), 115–125. <https://doi.org/10.2304/plat.2013.12.2.115>
- John W. Creswell, J. W., & Vicki L. Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and Conducting Mixed Methods Research (3rd ed.)*. SAGE Publications <https://doi.org/10.4135/9781071802823.n12>
- Kintani, S., & Heng, P. H. (2023). *Quantitative descriptive studies on self-efficacy in students who are completing their thesis within one semester*. *International Journal of Application on Social Science and Humanities*, 1(1). <https://doi.org/10.24912/ijassh.v1i1.25736>
- Knowles, M. S., Holton, E. F., III, & Swanson, R. A. (2020). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development (9th ed.)*. Routledge <https://doi.org/10.4324/9780429299612-8>
- Maulana, R., Hidayat, D. N., & Sufyan, A. (2024). *The investigation of self-regulated learning practices during undergraduate skripsi completion*. *IDEAS: Journal on English Language Teaching and Learning, Linguistics and Literature*, 12(2). <https://doi.org/10.24256/ideas.v12i2.5546>
- Medaille, A., Beisler, M., Tokarz, R., & Bucy, R. (2022). *The role of self-efficacy in the thesis-writing experiences of undergraduate honors students*. *Teaching and Learning Inquiry*, 10. <https://doi.org/10.20343/teachlearningqu.10.2>
- Novitasari, N. E., & Laili, N. (2025). *Relationship between self-efficacy, emotional regulation and academic stress in final year students*. *Hubungan efikasi diri dan regulasi emosi dengan stress*

- akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo Universitas Muhammadiyah Sidoarjo; Al-Isyraq : Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam, Vol 8 No.1. 141-158 <https://doi.org/10.59027/alisyraq.v8i1.862>
- Suyanti, S., & Albadri, A. (2021). *Self efficacy dan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa*. PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi, 1(1), 10–20. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2021.v1i1.10-20>
- Strait, J. E., Strait, G. G., McClain, M. B., Casillas, L., Streich, K., Harper, K., & Gomez, J. (2020). *Classroom mindfulness education effects on meditation frequency, stress, and self-regulation*. Journal of Humanistic Counseling, 59(2), 98–112. <https://doi.org/10.1177/0098628320901386>
- UNESCO. (2022). *Strategy for the Transformation of Technical and Vocational Education and Training (TVET) (2022–2029)*. UNESCO <https://doi.org/10.54675/eudu5854>
- Venanda, Y. A. (2022). *Hubungan efikasi diri (self efficacy) dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa*. Jurnal Psikologi Tabularasa, 17(1). <https://doi.org/10.26905/jpt.v17i1.8090>
- Wang, Y., & Wang, X. (2025). *The relationship among emotional regulation, learning motivation, social support, and academic performance in college students: The mediating role of self-efficacy*. sage open. <https://doi.org/10.1177/21582440251396373>
- Wheelahan, L., Moodie, G., & Buchanan, J. (2022). *Recognition of prior learning and adult learners: Participation, equity and lifelong learning*. Journal of Adult and Continuing Education, 28(2), 398–417 <https://doi.org/10.1515/9780776629841-005>
- Zain, N. P., & Affandi, G. R. (2023). *Unveiling thesis pursuit: Self-efficacy's resilience against academic anxiety*. Indonesian Journal of Education Methods Development, 21. <https://doi.org/10.21070/ijemd.v21i4.781>