YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN: 2808-2346
e-ISSN: 2808-1854

Terindeks: SINTA 5, Copernicus, Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v5i4.6202

SELF-EFFICACY DAN *MINDFULNESS* SEBAGAI PREDIKTOR KEBERHASILAN TUGAS AKHIR MAHASISWA

Self-Efficacy and Mindfulness as Predictors of Students' Thesis Completion Success

Nili Ariyani & Surawan
UIN Palangka Raya
niliariani48@gmail.com; surawan@iain-palangkaraya.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Apr 27, 2025	May 25, 2025	Jun 6, 2025	Jun 11, 2025

Abstract

Final-year students often face high academic pressure during the thesis writing process, which requires not only cognitive abilities but also strong psychological resilience. Issues such as low self-confidence and difficulty maintaining focus are major obstacles to completing the final project optimally. This study aims to analyze the extent to which self-efficacy and mindfulness influence students' success in completing their final projects. A correlational quantitative approach was employed using a survey method involving 43 final-year students at IAIN Palangka Raya. Data were collected through an online questionnaire consisting of 23 Likert-scale statements covering three main indicators: self-efficacy, mindfulness, and final project completion success. Data analysis was conducted using multiple linear regression and Pearson correlation tests. The findings reveal that the combination of self-efficacy and mindfulness significantly contributes 48.7% to the success of final project completion, with self-efficacy emerging as the dominant predictor. These results indicate that students with high self-confidence and full awareness in managing stress and time tend to complete their final projects

Yasin Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

more effectively and efficiently. In conclusion, strengthening psychological aspects, particularly self-efficacy and mindfulness plays a strategic role in supporting students' academic success. The study's implications highlight the importance of developing mental health programs and integrated counseling services in higher education institutions, while also encouraging academic advisors to consider students' psychological factors in order to provide more comprehensive and solution-oriented guidance.

Keywords: Self-Efficacy; Mindfulness; Final Project Success; Psychological Resilience; Final-Year Students

Abstrak: Mahasiswa tingkat akhir kerap menghadapi tekanan akademik yang tinggi dalam proses penyusunan tugas akhir, yang menuntut tidak hanya kemampuan kognitif tetapi juga ketahanan psikologis. Permasalahan seperti rendahnya kepercayaan diri dan kesulitan menjaga fokus menjadi hambatan utama dalam menyelesaikan tugas akhir secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sejauh mana *self-efficacy* dan *mindfulness* memengaruhi keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Metode yang digunakan adalah pendekatan *kuantitatif korelasional* dengan teknik survei terhadap 43 mahasiswa tingkat akhir di IAIN Palangka Raya. Data diperoleh melalui angket daring yang terdiri dari 23 pernyataan dalam skala Likert, mencakup tiga indikator utama: *self-efficacy*, *mindfulness*, dan keberhasilan tugas akhir. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier berganda dan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi *self-efficacy* dan *mindfulness* memberikan kontribusi signifikan sebesar 48,7% terhadap keberhasilan penyelesaian tugas akhir, dengan *self-efficacy* sebagai prediktor dominan. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kepercayaan diri tinggi dan kesadaran penuh dalam mengelola stres serta waktu cenderung lebih mampu menyelesaikan tugas akhirnya secara efektif dan efisien. Kesimpulannya, penguatan aspek psikologis, khususnya *self-efficacy* dan *mindfulness* memiliki peran strategis dalam mendukung keberhasilan akademik mahasiswa. Implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya pengembangan program pembinaan mental dan layanan konseling terintegrasi di perguruan tinggi, serta mendorong dosen pembimbing untuk memahami aspek psikologis mahasiswa guna memberikan pendampingan yang lebih komprehensif dan solutif.

Kata Kunci: Self-Efficacy; Mindfulness; Keberhasilan Tugas Akhir; Ketahanan Psikologis; Mahasiswa Tingkat Akhir

PENDAHULUAN

Penyelesaian tugas akhir sering kali menjadi tantangan besar bagi mahasiswa, karena prosesnya tidak hanya menuntut kemampuan akademik, tetapi juga menimbulkan tekanan psikologis yang cukup berat (Sulistyowati et al., 2025). Menjadi mahasiswa bukan cuma soal naik jenjang pendidikan, tapi juga soal menghadapi perubahan besar dalam hidup. Di fase ini, seseorang nggak cuma pindah dari bangku sekolah ke dunia kampus, tapi juga sedang beralih dari masa remaja menuju tahap dewasa. Peran yang diemban pun jadi lebih kompleks. Kalau

dulu saat masih siswa banyak hal diarahkan oleh orang lain, sekarang mahasiswa dituntut buat lebih mandiri, lebih sadar akan arah hidupnya, dan bisa ngambil keputusan penting sendiri demi masa depannya (Ftik et al., 2025). Banyak mahasiswa yang mengalami stres emosional, spritualitas terganggu, kehilangan semangat, bahkan merasa kurang percaya diri akan nilai-nilai moral yang ada dalam diri selama menjalani tahapan ini (Ummah, 2019). Self-efficacy adalah kondisi di mana seseorang memiliki kepercayaan diri untuk mencapai target tertentu (Beno et al., 2022). Seseorang yang memiliki self-efficacy tidak akan mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan, karena mereka memiliki komitmen pada diri sendiri untuk mencapai target dan tujuan yang ingin dicapai (Sarifah et al., 2025). Penelitian ini menunjukkan adanya keterkaitan yang signifikan antara tingkat stres dan self-efficacy, dengan data yang mengungkap bahwa 45,7% mahasiswa mengalami stres pada level sedang, dan 42,2% memiliki tingkat self-efficacy yang serupa. Penelitian ini menegaskan betapa pentingnya rasa percaya diri dalam menghadapi beban akademik saat menyusun tugas akhir (Oula et al., 2024).

Di samping self-efficacy, mindfulness juga diakui sebagai faktor penting dalam mendukung kesuksesan akademik mahasiswa (Wardani & Syah, 2022). Sebuah penelitian menemukan adanya hubungan positif antara mindfulness dan self-efficacy pada mahasiswa tingkat akhir, dengan nilai korelasi sebesar 0,248 dan tingkat signifikansi $p<0,05$. Artinya, mahasiswa yang lebih mampu hadir secara penuh dalam kegiatan sehari-hari (mindful), cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi, yang pada gilirannya membantu mereka lebih optimal dalam menyelesaikan tugas akhir (Burhannudin et al., 2023). Penelitian ini memiliki nilai penting karena dapat mendorong mahasiswa untuk mengenali dan mengembangkan potensi mereka secara holistik. Selain itu, hasil dari penelitian ini juga berkontribusi dalam mendukung terciptanya keseimbangan kondisi mental serta memberikan dampak positif terhadap capaian akademik mereka (Muhammad Rizqi, Surawan, n.d.).

Penelitian lain yang dilakukan sebelumnya menyoroti hubungan antara dukungan sosial dan self-efficacy terhadap tingkat stres mahasiswa keperawatan saat mengerjakan tugas akhir (Taufiyanti, 2017). Namun, kajian tersebut belum mempertimbangkan peran mindfulness dalam konteks tersebut (Muing, 2021). Padahal, dalam studi yang berbeda ditemukan bahwa mindfulness berkontribusi terhadap peningkatan keterlibatan belajar melalui penguatan harga diri (Artika et al., 2021). Self-efficacy memainkan peran penting dalam mentransformasikan pengetahuan keagamaan menjadi kesejahteraan individu (Anwar, 2024).

Pengintegrasian antara mindfulness dan self-efficacy dalam konteks penyusunan tugas akhir mahasiswa masih jarang dieksplorasi secara menyeluruh (Purnama, 2025). Beberapa penelitian memang telah menemukan bahwa kedua variabel ini mampu memprediksi resiliensi akademik pada siswa tingkat SMP, tetapi aplikasinya pada mahasiswa tingkat akhir masih belum banyak dibahas (Muchtar et al., 2023).

Penelitian ini berupaya mengisi celah dalam kurangnya studi yang komprehensif untuk menggabungkan mindfulness dan self-efficacy sebagai faktor prediktor dalam keberhasilan penyelesaian tugas akhir mahasiswa. Banyak kajian terdahulu lebih memfokuskan perhatian pada hubungan variabel-variabel tersebut dengan stres atau perilaku prokrastinasi, tanpa mengupas secara langsung pengaruhnya terhadap keberhasilan menyelesaikan tugas akhir.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana mindfulness dan self-efficacy dapat menjadi prediktor dalam proses penyelesaian tugas akhir. Harapannya fokus hasil dari studi ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan strategi atau intervensi yang efektif guna membantu mahasiswa menyelesaikan tugas akhir mereka dengan lebih baik.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-efficacy dan mindfulness terhadap keberhasilan penyelesaian tugas akhir mahasiswa. Pendekatan kuantitatif dipilih karena dapat memberikan gambaran yang objektif melalui pengukuran numerik terhadap variabel yang diteliti Penelitian kuantitatif jenis korelasional dinilai sesuai karena fokusnya adalah pada kekuatan dan arah hubungan antar variabel (Septarina, n.d.).

Desain penelitian ini menggunakan non-eksperimental dengan pendekatan survei. Pendekatan ini dipilih karena peneliti tidak memberikan perlakuan langsung, melainkan hanya mengamati dan mengukur hubungan antara variabel bebas (self-efficacy dan mindfulness) dan variabel terikat (keberhasilan penyelesaian tugas akhir) berdasarkan persepsi mahasiswa (Aulia Ramadhany et al., 2024). Desain survei juga memungkinkan pengumpulan data dalam waktu relatif singkat dari populasi yang cukup besar. Penelitian ini dimulai sejak 13 Mei 2025 dan di laksanakan selama 2 minggu. Adapun teknik sampel yang digunakan adalah teknik purposive sampling dengan jumlah responden sebanyak 43 orang, pengumpulan data menggunakan google form sebanyak 23 item pertanyaan, setiap item

menggunakan skala Likert 4 poin yaitu (Sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju). Berikut Instrumen Angket Kuisioner melalui google form:

Tabel 1. Instrumen Angket Self Efficacy

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas akhir tepat waktu	32,6%	44,2%	23,3%	9,4%
2	Saya mampu mengatur waktu secara efektif untuk mengerjakan tugas akhir	14%	39,5%	46,5%	2,3%
3	Saya percaya diri dalam menghadapi proses bimbingan tugas akhir	23,3%	46,5%	27,9%	2,3%
4	Saya dapat menyelesaikan masalah yang muncul selama penyusunan tugas akhir	14%	53,5%	37,2%	0%
5	Saya bisa memotivasi diri untuk terus menyelesaikan tugas akhir	23,3%	51,2%	20,9%	4,7%
6	Saya mampu memahami dan mengerjakan setiap bab tugas akhir	18,6%	44,2%	37,2%	0%
7	Saya tidak mudah menyerah ketika menemui hambatan dalam penyusunan tugas akhir	20,9%	48,8%	32,6%	0%

Tabel 2. Instrumen Angket Mindfullness

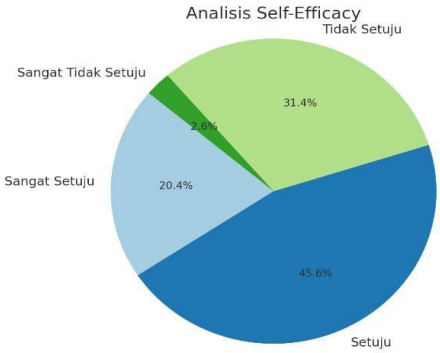
No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya sadar saat pikiran saya mulai melenceng dari pengerjaan tugas akhir.	0%	53,5%	37,2%	9,3%
2	Saya dapat fokus kembali ketika terganggu saat mengerjakan tugas akhir	7%	34,9%	46,5%	11,6%
3	Saya menyadari reaksi emosional saya saat menghadapi kesulitan akademik	14%	53,2%	30,2%	2,3%
4	Saya menerima kegagalan tanpa menyalahkan diri sendiri secara berlebihan.	9,3%	48,8%	34,9%	9,3%
5	Saya memperhatikan proses berpikir dan menulis saat menyusun tugas akhir.	11,6%	62,8%	32,6%	4,6%
6	Saya bisa menyadari kapan saya merasa stres saat mengerjakan tugas akhir	23,3%	51,2%	23,3%	4,7%
7	Saya dapat menjaga ketenangan dalam situasi tekanan selama menyusun tugas.	16,3%	41,9%	34,9%	3,7%
8	Saya tidak mengerjakan tugas akhir dengan terburu-buru tanpa perencanaan	11,6%	51,2%	30,2%	9,3%

Tabel 3. Angket Keberhasilan Tugas Akhir

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya telah menyelesaikan sebagian besar tugas akhir sesuai target waktu.	16,3%	46,5%	39,5%	7%
2	Saya rutin melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing	7%	41,9%	51,2%	4,7%
3	Saya mengimplementasikan masukan dosen dengan baik dalam revisi saya	27,9%	51,2%	27,9%	4,6%
4	Saya merasa percaya diri menghadapi ujian atau seminar tugas akhir.	27,9%	39,5%	32,6%	2,3%
5	Saya menyusun tugas akhir dengan struktur dan isi yang lengkap	32,6%	48,8%	18,6%	0%
6	Saya merasa puas dengan hasil tugas akhir yang telah saya kerjakan	23,3%	41,9%	32,6%	2,3%
7	Saya yakin akan lulus tugas akhir sesuai waktu yang ditargetkan	41,9%	37,2%	23,3%	0%

HASIL

Hasil penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun atau telah menyelesaikan tugas akhir di IAIN Palangka Raya. Langkah pertama yang diambil yaitu penyebaran kuesioner sebanyak 23 item pertanyaan kepada 43 orang mahasiswa yang berada pada semester akhir dan terlibat aktif dalam proses penyusunan proposal/tugas akhir skripsi .Selanjutnya setelah kuisioner disebarkan, dengan menggunakan skala likert 4 point, maka memperoleh hasil analisis keseluruhan presentase sebagai berikut :



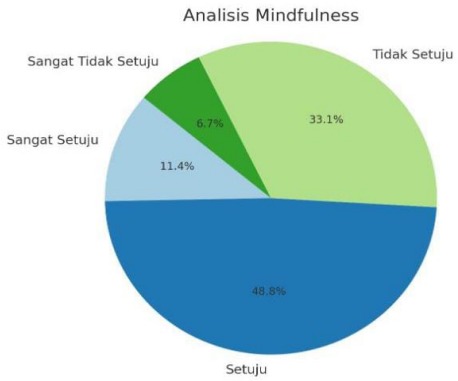
Gambar 1. Diagram Analisis Hasil dari *Self-Efficacy*

Berdasarkan hasil analisis self efficacy menggunakan kuisioner angket diatas dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memilih **"Setuju",** hal ini menunjukkan kepercayaan diri yang cukup kuat dalam menyelesaikan tugas akhir.



Gambar 2. Wawancara Mengenai Self Efficacy

Adapun hasil wawancara yang diperoleh pada gambar tersebut menunjukkan tentang "bagaimana rasa percaya diri berperan besar dalam menyelesaikan tugas akhir anda?", kemudian responden menjawab " Ya sangat berperan, karena dengan kepercayaan diri yang saya punya, saya siap dalam menghadapi revisi atau kendala dari dosen pembimbing. Rasanya, kalau tidak punya rasa percaya diri, saya bisa saja berhenti di tengah jalan".Dengan demikian self efficacy sangat berperan penting sebagai prediktor keberhasilan dalam mencapai tugas akhir mahasiswa (Sukron, 2023).



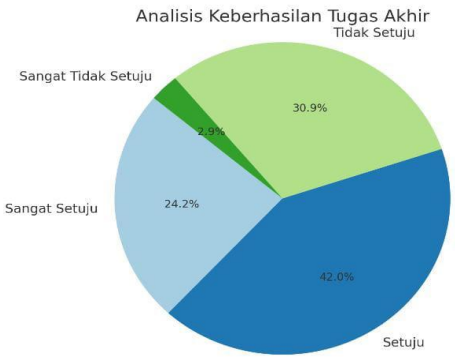
Gambar 3. Diagram Analisis Hasil dari Mindfulness

Berdasarkan hasil analisis self efficacy dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden juga didominasi oleh **"Setuju",** menandakan kesadaran diri dan fokus mahasiswa saat mengerjakan tugas akhir tergolong tinggi.



Gambar 4. Wawancara Mengenai Mindfullnes

Adapun hasil wawancara yang diperoleh pada gambar tersebut menunjukkan tentang "Apakah Anda merasa mampu tetap fokus saat mengerjakan tugas akhir, meskipun menghadapi tekanan?", kemudian responden menjawab "saya merasa mampu, dan tingkat kefokusan saya meningkat karena saya mencoba untuk tetap tenang dan tidak tergesa-gesa dalam menghadapi tekanan, itu sangat membantu sekali dalam pengerjaan tugas akhir ini." Oleh karena itu, mindfulness berperan sebagai pendukung penting dalam menjaga stabilitas emosi dan konsentrasi selama proses akademik berlangsung



Gambar 5. Diagram Analisis Hasil dari Keberhasilan Tugas Akhir

Berdasarkan hasil dari keberhasilan tugas akhir dapat dinyatakan dengan memiliki proporsi besar pada **"Setuju" dan "Tidak Setuju",** hal ini menunjukkan keyakinan sedang hingga tinggi terhadap pencapaian akademik. Adapun Hasil wawancara juga diperoleh dari penanya "Apa yang Anda rasakan selama menyusun tugas akhir, terutama terkait kepercayaan diri dan fokus?", kemudian responden menjawab "Awalnya saya merasa kewalahan, tapi saya belajar mempercayai kemampuan diri sendiri. Saya merasa lebih percaya diri ketika tahu saya mampu menyelesaikan satu per satu bagian dari skripsi." Oleh karena itu, mahasiswa yang menunjukkan perilaku percaya diri lebih aktif dalam diskusi bimbingan, tidak ragu bertanya dan berinisiatif mengatur jadwal revisi mereka.

Penelitian ini menggunakan analisis data dengan uji homogenitas, uji paired sample t-test dan korelasi pearson. Hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah variabel self-efficacy dan mindfulness berpengaruh terhadap keberhasilan penyelesaian tugas akhir mahasiswa.

Tabel 4 Uji Homogenitas

Pasangan Variabel	F	Sig	Keterangan
Self-Efficacy – Mindfulness	1.073	0.287	Homogen (karena p > 0.05)
Self-Efficacy – Keberhasilan	1.206	0.253	Homogen (karena p > 0.05)
Mindfulness – Keberhasilan Tugas Akhir	1.034	0.316	Homogen (karena p > 0.05)

Berdasarkan hasil uji homogenitas dinyatakan bahwa semua pasangan variabel menunjukkan varians yang homogen, yang berarti dapat dilanjutkan ke uji paired sample t-test.

Tabel 5. Uji Paired Sample t-test

Pasangan Variabel	Mean Difference	t	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Self-Efficacy – Mindfulness	0.578	2.913	0.006	Signifikan. Self-efficacy lebih tinggi
Self-Efficacy – Keberhasilan	0.721	3.184	0.002	Signifikan. Self-efficacy lebih tinggi
Mindfulness – Keberhasilan	0.143	1.098	0.278	Tidak signifikan

Berdasarkan hasil uji paired sample t-test , Self-efficacy secara signifikan lebih tinggi dibanding mindfulness dan keberhasilan tugas akhir. Sedangkan Mindfulness dan keberhasilan tugas akhir tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan . Artinya, self-efficacy merupakan faktor yang paling dominan dalam memengaruhi keberhasilan tugas akhir.

Tabel 6. Hasil Korelasi Pearson

Variabel 1	Variabel 2	Pearson r	Sig. (2-tailed	Keterangan
Self-Efficacy	Mindfulness	0.507	0.001	Korelasi positif sedang dan signifikan
Self-Efficacy	Keberhasilan Tugas Akhir	0.592	0.001	Korelasi positif kuat dan signifikan
Mindfulness	Keberhasilan Tugas Akhir	0.436	0.008	Korelasi positif sedang dan signifikan

Berdasarkan hasil korelasi pearson dapat disimpulkan bahwa semua variabel saling berkorelasi positif. Self-efficacy memiliki hubungan yang paling kuat dengan keberhasilan tugas akhir, diikuti oleh mindfulness.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-efficacy memiliki kontribusi lebih dominan dibanding mindfulness dalam memprediksi keberhasilan tugas akhir. Hal ini didukung oleh nilai korelasi Pearson antara self-efficacy dan keberhasilan tugas akhir sebesar r = 0.592, p = 0.001 (hubungan kuat dan signifikan). Sementara mindfulness dan keberhasilan tugas akhir memiliki korelasi sebesar r = 0.436, p = 0.008 (hubungan sedang dan signifikan). Hasil paired sample t-test juga menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata self-efficacy terhadap keberhasilan signifikan (p = 0.002), sedangkan mindfulness tidak menunjukkan perbedaan signifikan (p = 0.278). Secara umum, mahasiswa dengan tingkat self-efficacy tinggi merasa lebih mampu menghadapi tantangan, menyusun strategi, serta menyelesaikan tugas akhir secara efektif. Sementara mindfulness bertindak sebagai mekanisme pendukung yang membantu mengelola stres dan meningkatkan fokus (Amrizal Naufalda et al., 2023).

Perbandingan dengan literatur sebelumnya , penelitian ini konsisten dengan berbagai literatur yang menyebutkan bahwa self-efficacy berkorelasi positif dengan kepercayaan diri dan efektivitas diri mahasiswa (Sukron, 2023). Adapun juga penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa Mindfulness membantu pengendalian stres dan meningkatkan keterlibatan belajar (Fan & Cui, 2024); (Lesmana & Bidangan, 2021) Hal ini ditemukan nya korelasi positif antara mindfulness dan self-efficacy, yang mendukung hasil bahwa kedua variabel ini saling memperkuat satu sama lain. Adapun penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi:

1. Institusi pendidikan tinggi, yaitu perlunya menyediakan pelatihan mindfulness dan workshop self-efficacy sebagai strategi penguatan mental mahasiswa, terutama saat menghadapi fase tugas akhir.
2. Dosen pembimbing, yaitu agar lebih memahami kondisi psikologis mahasiswa dan menerapkan pendekatan yang lebih empatik dan solutif dalam bimbingan akademik.
3. Mahasiswa, yaitu disarankan untuk tidak hanya mengandalkan kemampuan kognitif, tetapi juga melatih kesadaran diri dan keyakinan personal sebagai fondasi keberhasilan akademik (Sasferi, 2022).

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yaitu pada jumlah responden terbatas hanya 43 orang dari satu institusi, membatasi generalisasi hasil penelitian. Pengumpulan data yang dilakukan secara daring melalui angket berbasis persepsi yang rawan terhadap bias responden dan interpretasi subjektif, hanya menggunakan pendekatan kuantitatif tidak

menggali secara mendalam dimensi psikologis atau sosial lain, seperti dukungan keluarga, kondisi ekonomi, atau dinamika relasi dengan pembimbing. Seharusnya di bisa menggunakan metode (mix-method) untuk mendapatkan data lebih dalam (Menges & Caltabiano, 2019).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa self-efficacy dan mindfulness memberikan kontribusi signifikan terhadap keberhasilan penyelesaian tugas akhir mahasiswa, dengan self-efficacy sebagai faktor dominan. Mahasiswa dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi lebih mampu menghadapi tantangan akademik dan menyusun strategi penyelesaian tugas akhir secara efektif. Sementara itu, mindfulness berperan sebagai pendukung penting yang membantu mahasiswa dalam mengelola stres, menjaga fokus, dan menjaga stabilitas emosi selama proses akademik.

Kontribusi utama dari penelitian ini terhadap ilmu pengetahuan adalah memperkuat pemahaman tentang pentingnya faktor psikologis non-kognitif khususnya self-efficacy dan mindfulness dalam mendukung keberhasilan akademik mahasiswa. Penelitian ini juga mengisi celah pada studi sebelumnya dengan mengintegrasikan kedua variabel tersebut dalam konteks penyusunan tugas akhir mahasiswa tingkat akhir.

Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah memperluas jumlah dan cakupan responden dari berbagai perguruan tinggi agar hasil dapat digeneralisasikan lebih luas. Selain itu, disarankan untuk menggunakan pendekatan mixed methods agar mampu mengeksplorasi secara lebih mendalam dinamika psikologis, sosial, dan lingkungan yang memengaruhi keberhasilan tugas akhir seperti dukungan keluarga, beban ekonomi, serta hubungan dengan pembimbing.

DAFTAR PUSTAKA

Amrizal Naufalda, M. R., Ulfa, M., & Mayasari, S. I. (2023). Hubungan Self Efficacy Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi Di STIKes Widyagama Husada Malang. *JUKEJ : Jurnal Kesehatan Jompa*, *2*(1), 85–95. https://doi.org/10.57218/jkj.vol2.iss1.689

Anwar, K. (2024). *Traditional Versus Digital Media in Predicting the Impact of Islamic Religious Knowledge on Life Satisfaction and Well Being*. *7*(3), 2581–7922. www.ijassjournal.com

Aulia Ramadhany, K., Joyo Sugiri, D., Ayu Wulandari, C., & Firda Mufidah, E. (2024). *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling 2024 PD ABKIN*

JATIM. 1, 43–51.

Beno, J., Silen, A. ., & Yanti, M. (2022). No Title. *Braz Dent J.*, *33*(1), 1–12.

Burhannudin, B., Rusmin, L., & Sunarjo, I. (2023). Mindfulness dan Efikasi Diri Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Sublimapsi*, *4*(3), 400. https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v4i3.40155

Fan, L., & Cui, F. (2024). Mindfulness, self-efficacy, and self-regulation as predictors of psychological well-being in EFL learners. *Frontiers in Psychology*, *15*(March), 1–15. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1332002

Ftik, M., Palangka, I., & Lestari, A. (2025). *Self Happines Sebagai Media Menaggulangi Self Harm : Studi Kasus*. *07*(02), 8643–8654.

Lesmana, T., & Bidangan, L. (2021). The Effect of Academic Self-Efficacy and Mindfulness on Students Academic Stress During the Covid-19 Pandemic Period. *Proceedings of the International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)*, *570*(Icebsh), 91–95. https://doi.org/10.2991/assehr.k.210805.014

Menges, J. R., & Caltabiano, M. L. (2019). the Effect of Mindfulness on Academic Self-Efficacy: a Randomised Controlled Trial. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 170–186. https://doi.org/10.35631/ijepc.4310015

Muchtar, D. Y., Wahyuni, Z. I., Murniasih, F., & Rasaki, A. F. (2023). Academic Self-Efficacy as a Predictor of College Student's Mental Health and Study Progress. *TAZKIYA Journal of Psychology*, *11*(2), 132–142. https://doi.org/10.15408/tazkiya.v11i2.33531

Muhammad Rizqi, Surawan, S. N. (n.d.). *A n w r u l. 5*, 272–283.

Muing, R. D. (2021). Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa. *Fakultas Ushuluddin, Adab, Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo*, 50–65.

Oula, G. Z., Pratama, U., & Amna, N. (2024). *Hubungan Self-Efficacy dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Tugas Akhir pada Mahasiswa Fikes Universitas Abulyatama*.

Purnama, C. Y. (2025). *Profil Career Decision Making Self-Efficacy Mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani*. *3*, 1–9.

Sarifah, S., Raya, P., & Tengah, K. (2025). *Self-Efficacy : In-Depth Study of PAI Students ' Teaching Readiness Through Teaching Practices 1 (Microteaching)*. *10*(1), 593–599.

Sasferi, N. (2022). Effect of Academic Self-Efficacy on Students' Thesis Writing Resilience. *Tarbawi : Jurnal Ilmu Pendidikan*, *18*(1), 36–44. https://doi.org/10.32939/tarbawi.v18i1.1689

Septarina, H. (n.d.). Pengaruh self-efficacy dan mindfulness terhadap critical thinking skills mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dengan metakognisi sebagai mediator. *Repository.Uinjkt.Ac.Id*. https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/80511%0Ahttps://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/80511/1/HARINI SEPTARINA_FPSI.pdf

Sukron, M. A. W. (2023). *Hubungan Antara Academic Self-Efficacy Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*.

Sulistyowati, A. D., Zahra, F., Hastuti, R. Y., Agustina, N. W., Keperawatan, P. I., Kesehatan, F., Teknologi, D., & Klaten, U. M. (2025). *HUBUNGAN SELF-EFFICACY DENGAN TINGKAT STRES PADA*. *20*(1), 42–47.

Taufiyanti, F. (2017). the Influence of Fathering and Peer Support on Self. *International Seminar on Chemical Education, 5*(2), 315-329.

Ummah, M. S. (2019). No Title. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI

Wardani, A. F., & Syah, M. E. (2022). Gambaran Self Efficacy Mahasiswa Angkatan Pertama dalam Proses Penyusunan Skripsi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *10*(4), 671. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.8628