

MEMBANGUN KESIAPAN KARIR GURU MELALUI *SELF-REGULATED LEARNING*: PENGUJIAN MEDIASI MENTAL FATIGUE PADA MAHASISWA PASCA PLP**Siti Amelia Rahma Putri¹, Jun Surjanti²**Universitas Negeri Surabaya^{1,2}e-mail: sitiamelia.22010@mhs.unesa.ac.id

Diterima: 25/6/2026; Direvisi: 10/8/2026; Diterbitkan: 16/8/2026

ABSTRAK

Program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) bertujuan mempersiapkan mahasiswa sebagai calon guru melalui pengalaman praktik di sekolah. Namun, durasi dan tuntutan PLP yang tinggi berpotensi menimbulkan mental fatigue yang dapat memengaruhi kesiapan karir mahasiswa. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *self-regulated learning* (SRL) terhadap kesiapan karir profesi guru dengan mediasi mental fatigue pada mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Negeri Surabaya pasca PLP. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif *ex post facto* dengan sampel sebanyak 143 mahasiswa yang dipilih melalui *proportionate stratified random sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan PROCESS Macro Hayes Model 4 dengan teknik bootstrapping dan diperkuat melalui wawancara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa SRL berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesiapan karir profesi guru. Namun, SRL tidak berpengaruh signifikan terhadap mental fatigue. *Mental fatigue* terbukti berpengaruh signifikan terhadap kesiapan karir profesi guru, tetapi tidak memediasi hubungan antara SRL dan kesiapan karir. Temuan wawancara menunjukkan bahwa *mental fatigue* lebih banyak dipengaruhi faktor eksternal selama PLP dibandingkan kemampuan regulasi diri mahasiswa. Penelitian ini menyimpulkan bahwa SRL dan *mental fatigue* bekerja secara independen dalam memengaruhi kesiapan karir profesi guru.

Kata Kunci: *Self-Regulated Learning, Mental Fatigue, Kesiapan Karir Guru, PLP***ABSTRACT**

The Introduction to Schooling Field Program (PLP) aims to prepare students as prospective teachers through practical experience in schools. However, the high duration and demands of PLP have the potential to cause mental fatigue which can affect students' career readiness. This research aims to analyze the influence of self-regulated learning (SRL) on career readiness for the teaching profession by mediating mental fatigue in Economics Education students at Surabaya State University after PLP. The research used an *ex post facto* quantitative approach with a sample of 143 students selected through proportionate stratified random sampling. Data analysis was carried out using PROCESS Macro Hayes Model 4 with bootstrapping techniques and strengthened through in-depth interviews. The research results show that SRL has a positive and significant effect on teacher professional career readiness. However, SRL did not have a significant effect on mental fatigue. Mental fatigue is proven to have a significant effect on career readiness for the teaching profession, but does not mediate the relationship between SRL and career readiness. Interview findings show that mental fatigue is more influenced by external factors during PLP than students' self-regulation abilities. This research concludes that SRL and mental fatigue work independently in influencing teachers' professional career readiness.

Keywords: *Self-Regulated Learning, Mental Fatigue, Teacher Career Readiness, PLP*

PENDAHULUAN

Kesiapan karir merupakan aspek penting dalam tahapan peralihan mahasiswa dari bangku perkuliahan menuju dunia kerja. Pada profesi guru, kesiapan karir tidak hanya mencerminkan penguasaan kompetensi pedagogik dan profesional, tetapi juga kemampuan individu dalam beradaptasi terhadap tuntutan profesi, mengambil keputusan karir, serta mengembangkan identitas profesional sebagai pendidik (Niles & Harris-Bowlsbey, 2017; Savickas & Porfeli, 2012). Ditinjau berdasarkan perspektif *Social Cognitive Career Theory* (SCCT), kesiapan karir dipengaruhi oleh interaksi antara aspek personal, perilaku, serta lingkungan yang membentuk keyakinan diri serta perilaku karir individu (Lent et al., 1994; Lent & Brown, 2019).

Salah satu program yang dirancang untuk mendukung pembentukan kesiapan karir calon guru adalah Program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP). Melalui program ini, mahasiswa mendapatkan pengalaman autentik dalam lingkungan sekolah yang meliputi observasi pembelajaran, penyusunan perangkat ajar, praktik mengajar, administrasi pendidikan, hingga evaluasi pembelajaran. Pengalaman lapangan tersebut diharapkan mampu memperkuat kompetensi profesional sekaligus meningkatkan kesiapan mahasiswa untuk memasuki profesi guru (Indriani, 2021; Khoiriyah et al., 2025). Namun demikian, kompleksitas tugas selama PLP sering kali menimbulkan berbagai tuntutan akademik dan psikologis yang tidak ringan bagi mahasiswa calon guru.

Tuntutan yang tinggi selama PLP berpotensi memunculkan *mental fatigue* atau kelelahan mental. *Mental fatigue* merupakan kondisi penurunan kapasitas kognitif, emosional, dan motivasional yang muncul akibat aktivitas mental yang berlangsung secara intens dan berkepanjangan (Lane & Micklewright, 2025; Marcora et al., 2009). Pada mahasiswa calon guru, kondisi ini dapat muncul sebagai akibat dari beban mengajar, penyelesaian administrasi pembelajaran, penyusunan perangkat ajar, serta tekanan untuk memenuhi tuntutan akademik secara bersamaan (Sadowski et al., 2024). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *mental fatigue* dapat menurunkan konsentrasi, motivasi, kepercayaan diri, serta kemampuan individu dalam menghadapi tantangan profesional yang kompleks (Lane & Micklewright, 2025).

Di sisi lain, kemampuan *self-regulated learning* (SRL) dipandang sebagai aspek internal yang krusial dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan selama proses pendidikan dan praktik lapangan. Zimmerman, (2002) mendefinisikan SRL sebagai kapabilitas personal untuk aktif merencanakan, memonitor, serta mengevaluasi proses belajar melalui regulasi aspek kognitif, motivasional, dan perilaku. Mahasiswa dengan tingkat SRL tinggi cenderung dapat mengatur waktu secara optimal serta menetapkan tujuan pembelajaran yang terarah, melakukan refleksi diri, serta mengembangkan strategi yang adaptif ketika mengalami kesulitan (Schunk & Greene, 2018). Penelitian menjelaskan bahwa SRL berpartisipasi terhadap peningkatan *career adaptability*, ketahanan psikologis, dan kesiapan profesional mahasiswa (Ortubé et al., 2024; Polat, 2022).

Hasil pra-penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi S-1 Pendidikan Ekonomi Universitas Negeri Surabaya yang telah menyelesaikan PLP menunjukkan adanya fenomena yang menarik. Sebagian mahasiswa melaporkan gejala *mental fatigue* berupa kelelahan kognitif, kesulitan berkonsentrasi, dan kejenuhan akibat tingginya tuntutan selama PLP. Di sisi lain, mayoritas mahasiswa menunjukkan kemampuan SRL yang tinggi yang tercermin melalui kemampuan mengatur waktu, melakukan evaluasi diri, serta menyesuaikan strategi belajar sesuai kebutuhan. Temuan pra-penelitian juga mengungkapkan bahwa

meskipun pada sebagian besar mahasiswa mempunyai kesiapan karir yang tinggi, sekitar seperempat responden dengan tingkat *mental fatigue* tinggi mengaku mengalami penurunan kepercayaan diri dalam mengelola kelas dan menghadapi perilaku siswa yang menantang. Temuan tersebut mengisyaratkan adanya hubungan yang kompleks antara SRL, kondisi psikologis, dan kesiapan karir profesi guru pasca PLP.

Berbagai penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa SRL berpengaruh positif terhadap kesiapan karir maupun kesiapan profesional mahasiswa (Ortube et al., 2024; Polat, 2022). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kondisi psikologis seperti stres, kelelahan, dan *burnout* berhubungan dengan rendahnya kesiapan individu dalam menghadapi tuntutan profesi (Lee et al., 2021; Li et al., 2022). Meskipun demikian, mayoritas penelitian masih terpacu pada keterkaitan langsung antarvariabel dan belum banyak menjelaskan mekanisme psikologis yang mendasari hubungan antara SRL dan kesiapan karir. Khususnya dalam konteks pendidikan guru, penelitian yang menguji peran *mental fatigue* sebagai variabel mediator antara SRL dan kesiapan karir profesi guru masih sangat terbatas.

Menurut *Social Cognitive Career Theory* (SCCT), faktor personal yang berkaitan dengan kemampuan regulasi diri dapat memengaruhi hasil perkembangan karir baik secara langsung maupun melalui kondisi psikologis yang dialami individu (Lent et al., 1994; Lent & Brown, 2019). Berangkat dari fenomena dan kesenjangan penelitian yang ada, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh *self-regulated learning* terhadap kesiapan karir profesi guru dengan *mental fatigue* sebagai variabel mediator pada mahasiswa Program Studi S-1 Pendidikan Ekonomi Universitas Negeri Surabaya pasca PLP. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai kesiapan karir calon guru sekaligus memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan model SCCT pada konteks pendidikan guru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain *ex post facto*. Penelitian dilaksanakan pada mahasiswa Program Studi S-1 Pendidikan Ekonomi Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Negeri Surabaya angkatan 2021 dan 2022 yang telah menyelesaikan Program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP). Jumlah sampel penelitian sebanyak 143 mahasiswa ditetapkan menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*.

Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner dan pelaksanaan wawancara mendalam (*in-depth interview*). Kuesioner digunakan sebagai alat ukur untuk mengidentifikasi tingkat variabel *self-regulated learning* (X), *mental fatigue* (M), dan kesiapan karir profesi guru (Y) menggunakan skala Likert lima poin. Pengumpulan data melalui wawancara mendalam digali secara spesifik untuk mengelaborasi kendala ekstrinsik selama PLP, strategi regulasi belajar, dinamika kelelahan kognitif, serta persepsi efikasi diri terhadap profesi guru. Wawancara tidak terstruktur dilakukan dengan membagi kelompok informan menjadi tiga yaitu: kelompok A (SRL tinggi, *mental fatigue* tinggi), kelompok B (SRL tinggi, *mental fatigue* rendah), dan kelompok C (SRL sedang, *mental fatigue* sedang). Sebelum digunakan, instrumen penelitian telah teruji validitas serta reliabilitas. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan analisis mediasi dengan bantuan PROCESS Macro for SPSS Model 4 yang dikembangkan oleh Hayes. Pengujian *direct effect* dan *indirect effect* dilakukan menggunakan teknik *bootstrapping* pada taraf signifikansi 0,05.

Model persamaan dalam penelitian ini adalah:

- Persamaan 1 (jalur a)

$$M = \alpha_1 + aX + e_1$$

Keterangan:

M = *Mental Fatigue*

α_1 = Konstanta

X = *Self-Regulated Learning*

a = Koefisien pengaruh *Self-Regulated Learning* terhadap *Mental Fatigue*

e_1 = *Error*

- Persamaan 2 (jalur b dan c)

$$Y = \alpha_2 + c'X + bM + e_2$$

Keterangan:

Y = Kesiapan Karir Profesi Guru

α_2 = Konstanta

X = *Self-Regulated Learning*

M = *Mental Fatigue*

c' = Pengaruh langsung *Self-Regulated Learning* terhadap Kesiapan Karir

b = Pengaruh *Mental Fatigue* terhadap Kesiapan Karir

e_2 = *Error*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hipotesis penelitian diuji menggunakan PROCESS macro for SPSS (Model 4) yang dikembangkan oleh Hayes, (2022). Metode ini menggunakan pendekatan *bootstrapping* dengan 5000 sampel ulang pada tingkat kepercayaan 95% untuk mengestimasi efek langsung dan tidak langsung antar variabel. Hasil analisis disajikan pada Tabel 1 dan Tabel 2 berikut.

Tabel 1. Hasil Analisis PROCESS Macro Hayes Model 4

Pengaruh Antar Variabel	Koefisien	Sig.	LLCI	ULCI	Ket.
$X \rightarrow M$	-0,361	0,088	-0,777	0,054	Tidak Signifikan
$X \rightarrow Y$	0,589	0,000	0,398	0,779	Signifikan
$M \rightarrow Y$	0,144	0,000	0,068	0,219	Signifikan

Data diolah peneliti (2026)

Berdasarkan tabel 1 hasil analisis menggunakan PROCESS Macro Hayes Model 4, diketahui bahwa *Self-Regulated Learning* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *Mental Fatigue* dengan nilai signifikansi sebesar 0,088 ($>0,05$). Hasil tersebut dapat diindikasikan bahwa tinggi rendahnya *Self-Regulated Learning* mahasiswa tidak secara signifikan memengaruhi kondisi *Mental Fatigue* yang dialami setelah pelaksanaan PLP. Sementara itu, *Self-Regulated Learning* diketahui berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kesiapan Karir Profesi Guru dengan nilai koefisien sebesar 0,589 dan signifikansi sebesar 0,000 ($<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan self-regulated learning mahasiswa diikuti oleh peningkatan kesiapan karir profesi guru yang dimiliki. Pada hubungan antara *Mental Fatigue* terhadap Kesiapan Karir Profesi Guru, diperoleh nilai koefisien sebesar 0,144 dengan

nilai signifikansi sebesar 0,000 ($<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa *Mental Fatigue* berpengaruh signifikan terhadap kesiapan karir profesi guru.

Tabel 2. Hasil Uji *Indirect Effect* (Bootstrapping)

Jalur Mediasi	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI	Ket.
X→M→Y	-0,052	0,037	-0,129	0,019	Tidak Signifikan

Data diolah peneliti (2026)

Berdasarkan tabel 2 hasil uji *indirect effect* menunjukkan besar nilai efek mediasinya yaitu -0,052 dengan interval kepercayaan *bootstrap* (BootLLCI = -0,129 dan BootULCI = 0,019). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa rentang interval kepercayaan melewati angka nol (0), sehingga efek mediasi dinilai tidak signifikan. Dengan demikian, *mental fatigue* tidak mampu memediasi pengaruh *self-regulated learning* terhadap kesiapan karir profesi guru.

Pembahasan

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa peningkatan *self-regulated learning* diikuti oleh peningkatan kesiapan karir profesi guru secara signifikan pada mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Negeri Surabaya setelah menjalani Program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP). Temuan ini mengindikasikan peningkatan kapabilitas mahasiswa guna merencanakan, mengendalikan, serta mengevaluasi aktivitas belajarnya sejalan dengan meningkatnya kesiapan mereka untuk menjalani profesi sebagai guru. Hasil ini mendukung teori *Self-Regulated Learning* yang dijelaskan oleh Zimmerman, (2002), bahwa individu dengan tingkat regulasi diri yang baik mampu menetapkan tujuan secara optimal, menentukan strategi pembelajaran yang tepat, serta melakukan evaluasi terhadap proses belajar yang dijalani, serta mempertahankan motivasi ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun profesional. Dalam konteks PLP, mahasiswa yang mempunyai tingkat *self-regulated learning* yang tinggi cenderung lebih cakap mengendalikan berbagai tuntutan kegiatan, seperti pelaksanaan pembelajaran, penyusunan perangkat ajar, hingga proses adaptasi terhadap lingkungan sekolah. Temuan ini juga mendukung hasil penelitian Hsu et al., (2021) bahwa *self-regulated learning* berkontribusi positif terhadap *employability* mahasiswa, serta penelitian Ortube et al., (2024) yang mengemukakan calon guru dengan kapabilitas regulasi diri yang baik cenderung memiliki tingkat adaptabilitas karir yang lebih tinggi. Ditinjau dari perspektif *Social Cognitive Career Theory* (SCCT), *self-regulated learning* dapat diposisikan sebagai perilaku adaptif yang mendukung individu dalam mengelola keyakinan diri dan perilaku belajarnya guna mencapai tujuan karir yang diharapkan (Lent et al., 1994).

Berbeda dengan hipotesis sebelumnya, Temuan penelitian mengindikasikan bahwa *self-regulated learning* tidak memiliki peran secara signifikan dalam memengaruhi tingkat *mental fatigue* mahasiswa.. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi belajar mahasiswa belum memberikan kontribusi langsung terhadap penurunan tingkat *mental fatigue* yang dialami selama mengikuti PLP. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *mental fatigue* pada mahasiswa kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti beban administrasi PLP, target mengajar, kondisi kelas, tekanan akademik, serta kurangnya waktu istirahat. Temuan ini diperkuat oleh hasil wawancara pada kelompok responden dengan *self-regulated learning* tinggi namun *mental fatigue* tinggi. Informan A1 menjelaskan bahwa kelelahan mental yang dialaminya lebih disebabkan oleh tuntutan profesionalisme dan tanggung jawab tambahan selama PLP, seperti membimbing siswa mengikuti Olimpiade Sains Nasional dan membantu persiapan lomba esai di luar tugas utama mengajar. Sementara itu, informan A2

mengungkapkan bahwa kondisi siswa di kelas, jadwal mengajar yang padat, serta keharusan menggantikan rekan yang tidak hadir menjadi faktor utama yang memicu kelelahan mental. Selain itu, informan dari kelompok C juga menyatakan bahwa *self-regulated learning* pada dasarnya lebih berfungsi untuk meningkatkan efektivitas belajar dibandingkan mengurangi kelelahan mental. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri tidak selalu mampu mereduksi *mental fatigue* apabila mahasiswa menghadapi tuntutan praktik lapangan yang tinggi. Temuan ini berbeda dengan hasil penelitian Febriana dan Simanjuntak, (2021), Shao et al., (2022), serta Zheng et al., (2023) yang menunjukkan bahwa kapasitas regulasi diri individu dapat membantu individu mengelola tekanan akademik dan kondisi emosional selama proses belajar.

Penelitian ini juga menemukan bahwa *mental fatigue* terbukti memengaruhi secara signifikan terhadap kesiapan karir profesi guru. Temuan tersebut mengungkap kondisi psikologis mahasiswa turut berperan dalam upaya peningkatan kesiapan mereka untuk bertransisi ke dunia kerja sebagai guru. *Mental fatigue* yang ditandai dengan penurunan energi mental, konsentrasi, motivasi, dan ketahanan psikologis dapat memengaruhi keyakinan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan profesi guru. Hasil penelitian ini mendukung temuan pra-penelitian yang mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan tingkat *mental fatigue* tinggi cenderung mengalami penurunan kepercayaan diri dalam pengelolaan kelas dan penanganan perilaku siswa yang mengganggu. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa kelelahan mental berpotensi mengikis modal psikologis yang diperlukan dalam menjalankan peran profesional sebagai guru. Sejalan dengan hasil penelitian Rothmann et al., (2019), Rangkuti et al., (2024), serta Pikić Jugović et al., (2025), temuan ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis dan kondisi mental individu berkontribusi terhadap kesiapan karir maupun performa profesional. Dalam kerangka SCCT, kondisi psikologis individu merupakan salah satu faktor personal yang dapat memengaruhi perkembangan karir dan kesiapan menghadapi tuntutan pekerjaan (Lent et al., 1994).

Meskipun demikian, hasil analisis mediasi mengindikasikan bahwa *mental fatigue* tidak terbukti memediasi pengaruh *self-regulated learning* terhadap kesiapan karir profesi guru. Nilai efek mediasi yang tidak signifikan menunjukkan bahwa pengaruh *self-regulated learning* terhadap kesiapan karir terjadi tanpa melibatkan mental fatigue. Tidak terbentuknya efek mediasi ini dapat dijelaskan oleh tidak signifikannya hubungan antara *self-regulated learning* dan *mental fatigue*, sehingga jalur tidak langsung yang diharapkan tidak terbentuk. Temuan wawancara turut memperkuat hasil tersebut. Informan A1 menyatakan bahwa kompetensi profesional seperti penguasaan materi, kemampuan menyusun bahan ajar, dan evaluasi pembelajaran lebih menentukan kesiapan karir dibandingkan kondisi kelelahan mental. Informan B1 menekankan pentingnya efikasi diri sebagai faktor utama yang mendorong kesiapan menjadi guru, sedangkan informan B2 menyoroti rasa percaya diri sebagai modal penting dalam menghadapi dunia kerja. Selain itu, informan C1 menyebutkan bahwa penguasaan keterampilan dasar mengajar, kemampuan pemecahan masalah, berpikir kritis, motivasi, dan tanggung jawab diri merupakan faktor yang lebih berpengaruh terhadap kesiapan karir. Senada dengan itu, informan C2 menegaskan bahwa motivasi pribadi dan tuntutan masa depan, seperti keinginan untuk lolos seleksi profesi atau memperoleh pekerjaan yang baik, menjadi pendorong utama kesiapan karir. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *mental fatigue* bukan merupakan mekanisme yang menjelaskan hubungan antara *self-regulated learning* dan kesiapan karir profesi guru. Dengan demikian, kesiapan karir mahasiswa lebih banyak

dipengaruhi oleh kemampuan regulasi diri secara langsung serta berbagai faktor personal lainnya yang berkembang melalui pengalaman selama PLP.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengindikasikan bahwa *self-regulated learning* mendukung peningkatan kesiapan karir profesi guru pada mahasiswa Pendidikan Ekonomi pasca Program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP). Kapasitas mahasiswa untuk mengatur, memantau, dan melakukan evaluasi proses belajar terbukti mendukung kesiapan mereka dalam menghadapi tuntutan profesi guru. Di sisi lain, mental fatigue terbukti memengaruhi kesiapan karir profesi guru, namun tidak menjadi mekanisme yang menjelaskan hubungan antara *self-regulated learning* dan kesiapan karir. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesiapan karir mahasiswa lebih banyak dibentuk oleh kemampuan regulasi diri secara langsung serta berbagai faktor personal dan pengalaman profesional yang diperoleh selama PLP daripada melalui kondisi kelelahan mental yang dialami.

Hasil penelitian memberikan implikasi bahwa pengembangan kesiapan karir calon guru tidak hanya perlu difokuskan pada peningkatan kompetensi akademik, melainkan juga pada peningkatan kemampuan *self-regulated learning* lewat pembelajaran yang mendorong kemandirian, refleksi diri, dan pengelolaan tujuan belajar. Selain itu, institusi pendidikan dan sekolah mitra perlu menciptakan lingkungan praktik lapangan yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa untuk meminimalkan dampak *mental fatigue*. Penelitian berikutnya disarankan untuk mengidentifikasi faktor lain yang memiliki kemungkinan memengaruhi kesiapan karir profesi guru, seperti efikasi diri, dukungan sosial, identitas profesional guru, maupun pengalaman praktik mengajar, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih mendalam terkait faktor-faktor yang membentuk kesiapan karir calon guru.

DAFTAR PUSTAKA

- Febriana, I., & Simanjuntak, E. (2021). Self regulated learning dan stres akademik pada mahasiswa. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 144–153. <https://doi.org/10.33086/exp.v9i2.3350>
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3rd ed.). The Guilford Press.
- Hsu, A. J. C., Yi, M., Chen, C., & Fang, N. (2021). From academic achievement to career development: Does self-regulated learning matter? *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 21(2), 1–17. <https://doi.org/10.1007/s10775-021-09486-z>
- Indriani, F. (2021). *Pengaruh Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) dan minat menjadi guru terhadap kesiapan menjadi guru pada mahasiswa FKIP Pendidikan Ekonomi Angkatan 2016 Universitas Jambi* [Skripsi, Universitas Jambi].
- Khoiriyah, N., Arisanti, K., & Inzah, M. (2025). Peran praktik pengalaman lapangan kependidikan terhadap kesiapan menjadi guru pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 4(3), 550–558. <https://doi.org/10.1234/jpai.v4i3.2025>
- Lane, A. M., & Micklewright, D. (2025). Understanding fatigue: A psychological framework for health and performance. *Sci*, 7(4), 1–16. <https://doi.org/10.3390/sci7040162>

- Lee, T., Peng, M. Y., Wang, L., & Hung, H. (2021). Factors influencing employees' subjective wellbeing and job performance during the COVID-19 global pandemic: The perspective of social cognitive career theory. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 577028. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.577028>
- Lent, R. W., & Brown, S. D. (2019). Social cognitive career theory at 25: Empirical status of the interest, choice, and performance models. *Journal of Vocational Behavior*, 115, Article 103316. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.06.004>
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior*, 45(1), 79–122. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1994.1027>
- Li, X., Gamble, J. H., & Gamble, J. H. (2022). Teacher burnout and turnover intention in higher education: The mediating role of job satisfaction and the moderating role of proactive personality. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 1076277. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1076277>
- Marcora, S. M., Staiano, W., & Manning, V. (2009). Mental fatigue impairs physical performance in humans. *Journal of Applied Physiology*, 106(3), 857–864. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.91324.2008>
- Niles, S. G., & Harris-Bowlsbey, J. (2017). *Career development interventions* (6th ed.). Pearson.
- Ortube, A. F., Panadero, E., & Dignath, C. (2024). Self-regulated learning interventions for pre-service teachers: A systematic review. *Educational Psychology Review*, 36(4), Article 118. <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09919-5>
- Pikić Jugović, I., Marušić, I., & Matić Bojić, J. (2025). Early career teachers' social and emotional competencies, self-efficacy and burnout: A mediation model. *BMC Psychology*, 13(1), Article 23. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02323-2>
- Polat, H. (2022). Investigating the relationships between preservice teachers' teacher readiness, attitude towards teaching profession, and organizational attraction through structural equation modeling. *Educational Process: International Journal*, 11(3), 62–86. <https://doi.org/10.22521/edupij.2022.113.4>
- Rangkuti, A. A., Gazadinda, R., & Rustyawati, R. (2024). Work stress and psychological well-being of high school teachers in Indonesia. *KnE Social Sciences*, 9(9), 1–7. <https://doi.org/10.18502/kss.v9i9.15635>
- Rothmann, S., & van den Berg, C. (2019). Institutional embeddedness of accounting students. *SA Journal of Industrial Psychology*, 45(0), 1–11. <https://doi.org/10.4102/sajip.v45i0.1652>
- Sadowski, I., Carsley, D., Heath, N. L., Zito, S., Petrovic, J., & Bilun, N. B. (2024). Exploring the stress management and well-being needs of pre-service teachers. *Teaching and Teacher Education*, 152, Article 104805. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2024.104805>
- Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012). Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behavior*, 80(3), 661–673. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.01.011>
- Schunk, D. H., & Greene, J. A. (2018). *Handbook of self-regulation of learning and performance* (2nd ed.). Routledge.
- Shao, M., Hong, J. C., & Zhao, L. (2022). Impact of the self-directed learning approach and attitude on online learning ineffectiveness: The mediating roles of internet cognitive



fatigue and flow state. *Frontiers in Public Health*, 10, Article 927454.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.927454>

Zheng, J., Lajoie, S., & Li, S. (2023). Emotions in self-regulated learning: A critical literature review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1137010.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1137010>

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70. <https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102>