

Strategi Self-Regulation Berbasis Cognitive Behavioral Therapy dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

Sulhan Hady,¹ Nurjannah²



Received: Mei 2026

Revised: Juni 2026

Accepted: Juli 2026

***Corresponding author:**

Sulhan Hady, Universitas
Islam Negeri (UIN) Sunan
Kalijaga Yogyakarta,
Indonesia



sulhanhadi34@gmail.com

Tentang Penulis

¹ Sulhan Hadi

² Nurjannah

Universitas Islam
Negeri (UIN) Sunan
Kalijaga Yogyakarta,
Indonesia

Abstrak

Prokrastinasi akademik merupakan permasalahan umum yang sering dialami mahasiswa dan berdampak negatif terhadap prestasi belajar, kualitas akademik, serta kesejahteraan psikologis. Perilaku ini muncul akibat lemahnya kemampuan self-regulation, yang ditandai dengan kesulitan dalam perencanaan, pengendalian diri, serta evaluasi aktivitas akademik. Faktor kognitif seperti pikiran irasional, takut gagal, perfeksionisme, dan rendahnya efikasi diri turut memperkuat kecenderungan menunda tugas. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji strategi self-regulation berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan (library research) dengan menelaah berbagai buku, artikel jurnal, dan hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan prokrastinasi akademik, self-regulation, dan CBT. Hasil kajian menunjukkan bahwa pendekatan CBT efektif dalam membantu mahasiswa mengidentifikasi dan merekonstruksi pola pikir maladaptif yang memicu prokrastinasi, serta meningkatkan kemampuan regulasi diri melalui teknik self-management. Strategi self-regulation berbasis CBT meliputi self-monitoring, restrukturisasi kognitif, penetapan tujuan, perencanaan tugas bertahap, penguatan diri (self-reinforcement), dan behavioral activation. Integrasi strategi tersebut terbukti mampu meningkatkan kontrol diri, efikasi diri, serta konsistensi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik. Dengan demikian, strategi self-regulation berbasis Cognitive Behavioral Therapy direkomendasikan sebagai pendekatan konseling yang efektif dan aplikatif dalam mengurangi prokrastinasi akademik serta mendukung kemandirian belajar mahasiswa secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Prokrastinasi, Self-regulation, Cognitive Behavior Therapy, Mahasiswa

Pendahuluan

Mahasiswa dituntut untuk memiliki kemandirian belajar dan tanggung jawab akademik yang tinggi namun, pada kenyataannya banyak mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengelola waktu dan menyelesaikan tugas tepat waktu, Perilaku menunda-nunda tugas akademik atau prokrastinasi akademik menjadi fenomena yang umum terjadi di lingkungan perguruan tinggi (Husain, et.al., 2023). Dalam hal ini Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda tugas kuliah secara tidak adaptif, meskipun menyadari konsekuensi negatifnya, yang sering dialami mahasiswa karena kurangnya manajemen waktu dan motivasi diri (Irfan Rahmat, 2024). Dalam hal ini yang menyebabkan Prokrastinasi sehingga keterlambatan penyelesaian tugas, sehingga menurunkan kualitas kerja dan capaian IPK yang signifikan, sehingga hal ini yang

To cite this article (Gaya APA Edisi 7th): Sulhan Hady, Nurjannah (2026). Strategi Self-Regulation Berbasis Cognitive Behavioral Therapy dalam Mengurangi Prokrastinasi pada Mahasiswa. *Ulul-Albab: Journal Da'wah and Social Religiosity*. 4 (1), 14-20. <https://doi.org/10.69943/ulalbabv3n1>



<https://doi.org/10.69943/ulalbabv3n1> Copyright © 2024 The Author(s). This is an open access article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution (CC-BY-NC) 4.0 international license. (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>)

membuat semakin tinggi tingkat prokrastinasi, semakin rendah prestasi belajar karena tugas menumpuk dan waktu belajar terbuang sia-sia (Irfan Rahmat, 2024).

Zimmerman mengungkapkan, dalam penelitiannya Akbar Na'im Fadhlillah, dkk. menyatakan bahwa self-regulated learning mencakup proses pengendalian diri dan keyakinan diri yang memungkinkan mahasiswa mengubah kemampuan mental, seperti bakat verbal, menjadi keterampilan akademik yang konkret, seperti menulis. Selain memiliki relevansi dalam pembelajaran individual, self-regulated learning juga dianggap penting dalam konteks pembelajaran sosial, di mana mahasiswa mencari bantuan dan dukungan dari teman-teman, orang tua, dan guru (Fadhlillah, et.al., 2024). Sehingga dalam hal ini menjadi lemahnya dalam kemampuan self-regulation memang menjadi faktor utama prokrastinasi, di mana individu kesulitan mengelola inisiatifnya, menetapkan prioritas, dan mempertahankan fokus pada tugas jangka panjang. Mahasiswa dengan self-regulation rendah sering gagal dalam tahap perencanaan, seperti menyusun jadwal belajar, monitoring atau mengawasi kemajuan, dan evaluasi seperti menilai hasil untuk penyesuaian (Bagas, 2025).

Widiharto (2008) mengungkapkan dalam penelitian Asa Nadira Pramest, dkk. menyatakan bahwa kesulitan belajar merupakan kurangnya keberhasilan kepada peserta didik dalam menguasai prinsip-prinsip dan konsep, atau algoritma atau pemecahan masalah, meskipun mereka sudah berusaha untuk mempelajari apa yang telah mereka pelajari sehingga dalam hal ini diperparah dengan kurangnya kemampuan siswa untuk mempelajarinya. Dalam hal ini kemampuan untuk membentuk gagasan, mengabstraksi, berpikir deduktif, serta mengingat konsep-konsep dan prinsip-prinsip, sehingga mereka akan selalu merasa bahwa pelajaran yang diberikan itu sulit (Pramest, 2020). Sehingga Pola pikir negatif yang membuat dan menimbulkan prokrastinasi melalui keyakinan irasional seperti takut gagal, yang membuat seseorang menghindari tugas untuk melindungi ego dari potensi kegagalan. Perfeksionisme juga berperan, di mana ekspektasi tidak realistis menyebabkan penundaan karena tugas dirasa "belum sempurna" untuk dimulai.

Sehingga itu yang menyebabkan rendahnya efikasi diri keyakinan untuk kemampuan diri mendorong prokrastinasi karena individu merasa tidak mampu menyelesaikan tugas, sehingga memilih distraksi sementara. Hal ini menciptakan siklus emosi negatif seperti kecemasan dan penyesalan, yang semakin melemahkan regulasi diri (Anitasari, et.al., 2021). Dalam melakukan konseling dimana pendekatan yang digunakan merupakan Cognitive Behavioral Therapy efektif hal ini untuk mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa dengan mengubah pola pikir tidak adaptif yang memengaruhi emosi dan perilaku, sehingga meningkatkan self-regulation melalui teknik seperti self-monitoring dan stimulus control (Faiz Abdillah, et.al., 2021). Untuk mengetahui mekanisme Cognitive Behavioral Therapy pada Self-Regulation, dimana Cognitive Behavioral Therapy menargetkan hubungan pikiran, emosi, perilaku dengan mengidentifikasi pikiran negatif, seperti takut gagal dan menggantinya melalui restrukturisasi kognitif, yang membantu mahasiswa merencanakan tugas secara realistis. Teknik self-management dalam Cognitive Behavioral Therapy melibatkan self-

monitoring mencatat perilaku penundaan, stimulus control ini menghindari distraksi, dan self-reinforcement yang memberi hadiah atas kemajuan, sehingga memperkuat kontrol diri (Ayuna, et.al., 2023).

Dalam Penelitian ini menggunakan konseling kognitif behavior dengan teknik self-management yang menjadi salah satu teknik yang bisa digunakan untuk mengurangi perilaku negatif prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal ini dikarenakan seorang procrastinator atau pelaku prokrastinasi akademik cenderung memiliki banyak keterkaitan dengan perilaku negatif lainnya seperti tidak bertanggung jawab, rendahnya kemampuan dan memprioritaskan aktivitas, dan rendahnya kemampuan kontrol, pengelolaan dan manajemen diri sendiri. Penerapan selfmanagement ini ditentukan oleh diri individu tersebut, dalam hal ini konselor yang melakukan konseling hanya memberikan motivasi dan penanaman mengenai pembangunan diri konseli. Serta tujuan teknik ini ialah mengubah perilaku maladaptif yang disebabkan oleh rendahnya kemampuan bertanggung jawab dan kontrol diri yang tidak efektif dengan demikian, dalam penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan penerapan konseling cognitive behaviour dengan teknik self-management dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan atau library research, data diperoleh melalui penelaahan buku, artikel jurnal, dan hasil penelitian terdahulu yang membahas prokrastinasi akademik, self-regulation, dan Cognitive Behavioral Therapy. Teknik analisis data dilakukan dengan cara mengkaji, membandingkan, dan mensintesis berbagai konsep dan temuan penelitian untuk memperoleh gambaran komprehensif mengenai strategi self-regulation berbasis CBT dalam mengurangi prokrastinasi pada mahasiswa.

Hasil dan Pembahasan

Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa

Prokrastinasi akademik diartikan sebagai kecenderungan individu untuk menunda pengerjaan atau penyelesaian tugas akademik secara sengaja meskipun menyadari adanya dampak negatif. Bentuk prokrastinasi akademik pada mahasiswa meliputi menunda mengerjakan tugas kuliah, belajar menjelang ujian, serta menghindari tugas yang dianggap sulit atau membosankan. Faktor penyebab prokrastinasi antara lain rendahnya motivasi belajar, kecemasan akademik, perfeksionisme, serta keyakinan irasional terhadap kemampuan diri. Menurut Sri Hardianti Sartik dan Betanika Nila Nirbita dalam penelitiannya, Prokrastinasi akademik melibatkan kurangnya manajemen waktu, menghindari tugas, dan ketidak mampuan mengelola emosi negatif, sering kali hingga mendekati deadline. Fenomena ini umum di kalangan mahasiswa, dengan prevalensi hingga 70-78% berdasarkan studi global dan lokal. Dimana data ini diperoleh jauh sebelum pandemi Covid -19 terjadi Namun penelitian telah menunjukkan bahwa

prokrastinasi akademik memiliki konsekuensi negatif sehubungan dengan kinerja akademik.

Menurut McCloskey dan Scielzo (2015) bahwa dimensi dari prokrastinasi akademik meliputi enam aspek yaitu :

- a) Keyakinan psikologis mengenai kemampuan atau keyakinan ketidakmampuan. Individu yang suka menunda-nunda memiliki percaya diri pada kemampuan mereka, sehingga mereka memilih untuk melakukan tugas mendekati tenggat waktu karena mereka memiliki keyakinan bahwa mereka akan memiliki motivasi yang lebih kuat ketika mengerjakan tugas-tugas yang mendekati tenggat waktu. Meskipun kepercayaan itu tidak rasional
- b) Gangguan perhatian yaitu mudahnya teralihkan dengan kegiatan yang dianggap lebih menyenangkan dan menganggap tugas akademik merupakan kegiatan yang membosankan dibanding kegiatan lainnya
- c) Faktor social yaitu kemampuan yang rendah untuk mengatur diri sendiri sehingga mudah stress dalam melaksanakan tugas
- d) Keterampilan manajemen waktu yaitu adanya perbedaan yang sangat jauh antara tujuan dan perilaku yang dilakukan
- e) Inisiatif pribadi yaitu rendahnya inisiatif untuk memulai menyelesaikan tugas; serta
- f) Kemalasan yaitu kecenderungan dalam menghindari tugas meskipun sebenarnya mampu menyelesaikan tugas tersebut (Hardianti & Nirbita, 2021).

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu yang menjadi tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa. Menurut Seligman dan Csikszentmihalyi, di kutip dalam penelitiannya Shelma Anggerah, dkk. Yang menjelaskan bahwa individu memerlukan karakter positif dalam diri untuk berhasil menghadapi suatu tantangan dan salah satu karakter positif itu merupakan grit para mahasiswa, sedangkan Menurut Duckworth et, grit merupakan ketekunan dan semangat demi mencapai tujuan jangka panjang, sehingga grit ditunjukkan melalui ketahanan menghadapi tantangan, serta upaya dan minat yang konsisten dalam jangka waktu yang lama meskipun ada kegagalan, kesulitan, dan hambatan (Shelma & Suryadi, 2025).

Konsep Self-Regulation

Self-regulation merupakan kemampuan individu dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks akademik, self-regulation mencakup kemampuan merencanakan kegiatan belajar, memantau kemajuan, mengendalikan distraksi, serta mengevaluasi hasil belajar. Mahasiswa yang memiliki self-regulation yang baik cenderung lebih disiplin, bertanggung jawab, dan mampu menyelesaikan tugas akademik secara tepat waktu. Menurut Sunaman (2005) dalam pembelajaran self regulation ada 3 unsur dalam proses pembelajarannya yaitu: Motivasi diri (self Motivation); Kepercayaan diri (Self Efficacy); Evaluasi diri (self Evaluation. Sehingga dalam suatu proses pembelajaran, self-regulation pada peserta juga ada peranannya terhadap keaktifan peserta, karena dengan adanya self-regulation dapat

membuat pelajaran yang bisa mengatur dirinya untuk bisa ikut aktif dalam proses pembelajaran, sehingga suasana kelas dan kehidupannya bisa lebih kondusif.

Sedangkan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Barnard, dkk. mengemukakan bahwa dengan *self-regulation* secara signifikan dapat meningkatkan keaktifan pelajar yang belajar menggunakan media elektronik dan jaringan internet seperti mencatat, meringkas, melakukan proses elaborasi suatu pengetahuan, menemukan materi-materi belajar (Agus, et.al., 2023). Kelebihan dari model *self-regulated learning* menurut Zimmerman (1989) dalam penelitiannya. Debby Pratama Nugraha, dkk. yaitu:

- a) Kemampuan memperjelas tujuan belajar siswa
- b) Kemampuan menyesuaikan materi belajar dengan bakat dan minat siswa;
- c) Kemampuan menciptakan pendidikan yang menantang, merangsang, dan menyenangkan
- d) Kemampuan menghindari tekanan yang tidak menentu, seperti suasana menakutkan, mengecewakan, dan membingungkan (Pratama, et.al., 2025).

Oleh karena itu Keberhasilan pengatur diri dalam belajar dan di dorong oleh tiga unsur penting seperti motivasi diri (*self-motivation*), kepercayaan diri (*self-efficacy*), dan evaluasi diri (*self-evaluation*). Adapun dampak terhadap Keaktifan dari Pengatur diri sangat berperan langsung dalam meningkatkan keaktifan peserta didik. Siswa yang mampu mengatur dirinya cenderung lebih disiplin, mampu mengelola distraksi, dan menciptakan suasana belajar yang kondusif. Hal ini juga relevan dengan temuan bahwa teknik kognitif-perilaku dapat membantu individu memodifikasi perilaku bermasalah untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Di sisi lain juga Penelitian menunjukkan bahwa *self-regulation* secara signifikan meningkatkan keterampilan belajar mandiri dalam media elektronik, seperti kemampuan meringkas dan menemukan materi belajar secara mandiri. Hal ini selaras dengan tren masa depan yang menyoroti pentingnya intervensi berbasis teknologi dan digital untuk meningkatkan efektivitas belajar dan terapi

Cognitive Behavioral Therapy

Cognitive Behavioral Therapy adalah pendekatan konseling yang berfokus pada identifikasi dan perubahan pola pikir negatif yang memengaruhi emosi dan perilaku individu. Dalam konteks prokrastinasi, Cognitive Behavioral Therapy membantu mahasiswa mengenali pikiran irasional seperti rasa takut gagal, keyakinan untuk selalu sempurna, dan asumsi negatif terhadap tugas akademik. Melalui Cognitive Behavioral Therapy, mahasiswa dilatih untuk mengganti pikiran maladaptif dengan pikiran yang lebih rasional dan konstruktif (Selby, 2025).

Menurut Rihya Syifa Qurrotu Ayuna, & Eka Wahyuni dalam penelitiannya Cognitive Behavioral Therapy, memandang prokrastinasi akademik disebabkan karena adanya distorsi kognitif pemikiran irasional yang menganggap bahwa tugas-tugas sekolah merupakan sesuatu yang sulit diselesaikan dan tidak menyenangkan untuk dikerjakan. Maka dari itu untuk mereduksi hal tersebut perlu dilakukan intervensi

konseling berbasis cognitive behaviour therapy untuk meluruskan pikiran yang terdistorsi dengan cara mengubah pemikiran negatif menjadi pemikiran yang positif (Ayuna, et.al., 2023). Dalam Penerapan Cognitive Behavioral Therapy, yang terdiri dari 10 tahap, dimana masing-masing tahap membutuhkan waktu sekitar 15 sampai 30 menit, yang dilakukan dalam tiga hari.

Terapi dalam hal ini, individu membantu untuk mengenali hubungan antara pikiran negatif, stres, dan perilaku tidak sehat yang dapat memperburuk tekanan darah. Melalui teknik seperti restrukturisasi kognitif, relaksasi, dan pemecahan masalah, membantu mengurangi stres dan kecemasan, yang merupakan pemicu hipertensi. Selain itu, Cognitive Behavioral Therapy juga meningkatkan keyakinan diri (*self-efficacy*) pasien dalam mengatur pengobatan, pola makan, olahraga, serta pemantauan tekanan kognitif secara rutin. Dengan demikian, Cognitive Behavioral Therapy mendukung perubahan perilaku sehat secara berkelanjutan dan membantu pasien lebih konsisten dalam mengelola seteres yang berlebihan secara mandiri (Nur, et.al., 2025). Oleh karena itu penelitian ini dalam peran Cognitive Behavioral Therapy dalam Mengatasi Prokrastinasi dan Masalah Kesehatan Cognitive Behavioral Therapy adalah pendekatan konseling yang berfokus pada perubahan pola pikir negatif menjadi pikiran yang lebih rasional dan konstruktif.

Dalam Bidang Akademik Cognitive Behavioral Therapy membantu mahasiswa mengatasi prokrastinasi dengan cara mengidentifikasi distorsi kognitif, seperti rasa takut gagal dan perfeksionisme. Terapi ini meluruskan pandangan bahwa tugas sekolah adalah beban yang sulit dan tidak menyenangkan, sehingga mahasiswa dapat bekerja lebih produktif. Cognitive Behavioral Therapy juga digunakan untuk memutus rantai hubungan antara pikiran negatif, stres, dan perilaku tidak sehat. Melalui teknik restrukturisasi kognitif dan relaksasi, pasien dibantu untuk, Mengelola pemicu hipertensi (stres dan kecemasan). Meningkatkan keyakinan diri (*self-efficacy*) dalam menjalankan gaya hidup sehat. Membangun konsistensi dalam manajemen kesehatan secara mandiri.

Strategi Self-Regulation Berbasis Cognitive Behavioral Therapy

Strategi self-regulation berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) melibatkan teknik-teknik untuk membantu individu mengelola pikiran, emosi, dan perilaku secara mandiri guna mencapai tujuan jangka panjang. Pendekatan ini mengintegrasikan prinsip CBT seperti restrukturisasi kognitif dengan latihan pengaturan diri untuk mengurangi impulsivitas dan meningkatkan kontrol diri (Travis, et.al., 2019). Dalam hal ini strategi self-regulation berbasis Cognitive Behavioral Therapy merupakan integrasi antara pengembangan kemampuan regulasi diri dengan teknik-teknik Cognitive Behavioral Therapy. Strategi ini meliputi: self-monitoring, yaitu pemantauan terhadap kebiasaan menunda dan penggunaan waktu; cognitive restructuring, yaitu mengubah pikiran irasional menjadi lebih rasional; goal setting dan perencanaan tugas secara bertahap; self-reinforcement melalui pemberian penghargaan pada diri sendiri setelah menyelesaikan tugas, dan behavioral activation dengan mendorong mahasiswa untuk

segera memulai tugas tanpa menunggu motivasi muncul. Penerapan strategi ini membantu mahasiswa membangun kebiasaan belajar yang lebih efektif dan produktif.

Dalam hal ini juga yang mencakup restrukturisasi kognitif untuk mengubah pikiran negatif menjadi rasional, self-monitoring untuk memantau perilaku, serta teknik manajemen perilaku seperti penjadwalan dan penguatan diri. Intervensi spesifik termasuk exposure effort untuk membangun toleransi usaha, impulse control training, dan reward bundling untuk memperkuat pilihan jangka panjang (Travis, et.al., 2019). Di dalam konteks akademik, strategi ini efektif mengurangi prokrastinasi melalui self-monitoring dan perubahan pola pikir, sehingga meningkatkan regulasi diri dan keberhasilan belajar. Teknik seperti challenging keyakinan irasional dan monitoring perkembangan juga digunakan untuk generalisasi ke situasi sehari-hari. Penelitian juga menunjukkan intervensi Cognitive Behavioral Therapy berbasis self-regulation menghasilkan peningkatan self-control yang berkelanjutan, meski beberapa efek bersifat domain-spesifik seperti timing atau toleransi usaha. Pendekatan ini direkomendasikan untuk masalah seperti kecemasan, agresi, dan prokrastinasi di lingkungan pendidikan.

Simpulan

Prokrastinasi akademik merupakan permasalahan yang banyak dialami mahasiswa dan berdampak negatif terhadap kualitas belajar, kinerja akademik, serta kesejahteraan psikologis. Prokrastinasi muncul sebagai akibat dari lemahnya kemampuan self-regulation, yang ditandai dengan ketidakmampuan mahasiswa dalam merencanakan, memantau, dan mengevaluasi aktivitas akademiknya secara efektif. Faktor kognitif seperti pikiran irasional, takut gagal, perfeksionisme, serta rendahnya efikasi diri turut memperkuat perilaku penundaan tugas dalam Self-regulation memiliki peran yang sangat penting dalam membantu mahasiswa mengelola pikiran, emosi, dan perilaku agar selaras dengan tujuan akademik. Mahasiswa dengan kemampuan self-regulation yang baik cenderung lebih disiplin, mampu mengatur waktu, mengendalikan distraksi, serta menunjukkan tanggung jawab akademik yang tinggi.

Oleh karena itu, penguatan self-regulation menjadi kunci utama dalam upaya mengurangi prokrastinasi akademik. Sehingga Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy yang terbukti relevan dan efektif dalam mengatasi prokrastinasi akademik karena berfokus pada perubahan pola pikir maladaptif yang memengaruhi emosi dan perilaku. Melalui teknik restrukturisasi kognitif, mahasiswa dibantu untuk mengidentifikasi dan mengganti pikiran irasional menjadi lebih rasional dan konstruktif, sehingga mampu meningkatkan efikasi diri dan kesiapan dalam menyelesaikan tugas akademik. Oleh karena strategi self-regulation berbasis Cognitive Behavioral Therapy, seperti self-monitoring, cognitive restructuring, goal setting, self-reinforcement, dan behavioral activation, memberikan kerangka intervensi yang sistematis dan aplikatif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi.

Integrasi teknik CBT dengan pengembangan regulasi diri membantu mahasiswa membangun kebiasaan belajar yang lebih adaptif, meningkatkan kontrol diri, serta

mendorong konsistensi dalam menyelesaikan tugas akademik, dengan demikian, strategi self-regulation berbasis Cognitive Behavioral Therapy dapat direkomendasikan sebagai pendekatan konseling yang efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Pendekatan ini tidak hanya berdampak pada peningkatan prestasi akademik, tetapi juga mendukung perkembangan kemandirian belajar dan kesehatan psikologis mahasiswa secara berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Agus, et.al. (2023). Pengaruh Program Virtual Journey Terhadap Self-Regulation Fasilitator. *Jurnal Darma Agung*, 4(1).
- Anitasari, et.al. (2021). Pengaruh Efikasi Diri terhadap Perilaku Menyontek Siswa Sekolah Dasar selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 14(1).
- Ayuna, et.al. (2023). Cognitive Behaviour Therapy Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa: Literature Review. *Jurnal Bimbingan Dan Konsling*, 7(2).
- Bagas, M. A. (2025). Facebook And Rural Communities: An Analysis Of Social Comparison And Oversharing. *Jurnal Empati*, 14(6), 538-547.
- Fadhlillah, et.al. (2024). Profil Self-Regulated Learning Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling FIP UNM. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(2).
- Faiz Abdillah, et.al. (2021). Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Sultan Agung Fundamental Research Journal*, 2(1).
- Hardianti & Nirbita. (2021). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Calon Guru Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ekonomi Dan Pendidikan*, 18(2).
- Husain, et.al. (2023). Perilaku Prokrastinasi Akademik dan Faktor Penyebabnyapada Mahasiswa. *Journal of Guidance and Counseling*, 2(2).
- Irfan Rahmat, W. (2024). Hubungan Efikasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII di UPTD Smp Negeri 2 Gunungsitoli Utara. *Jurnal Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran*, 5(3).
- Nur, et.al. (2025). Pengaruh Cognitive Behavior Therapy Terhadap Self-Management Hipertensi: The Effect Of Cognitive Behavior Therapy On Self-Management Hypertension. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(2).
- Pramest, et. al. (2020). Analisis Kesulitan Belajar Peserta Didik Kelas VII 5 pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMPN 5 Cikarang Utara Kabupaten Bekasi. *Journal of Islamic Studies*, 2(3).
- Pratama, et.al. (2025). Penerapan Model Self-regulated Learning untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa. *Jurnal Ilmiah Research Student*, 2(2).
- Selby, E. A. (2025). Looking to the Future with a Cognitive-Behavioral Lens: The Inaugural Edition of the International Journal of Cognitive Behavioral Therapy. *International Journal of Cognitive Behavioral Therapy*, 8(1).
- Shelma & Suryadi. (2025). Peran Grit terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Swasta di Jakarta. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1).
- Travis, et.al. (2019). Cognitive and Behavioral Training Interventions to Promote Self-Control. *Journal of Experimental Psychology: Animal Learning and Cognition*, 4(3).