

Upaya Regulasi Diri dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa: Studi Kasus dalam Penyelesaian Tugas

Hafizah Nuraini Ghani¹, Surawan²

¹ UIN Palangka Raya, Indonesia

² UIN Palangka Raya, Indonesia

Corresponding Author:

Hafizah Nuraini Ghani, UIN Palangka Raya, Indonesia

Email: hafizahnurainighanita2004@gmail.com

Abstract.

Academic procrastination is a prevalent issue among university students, often leading to reduced academic performance and increased stress. This study aims to explore how self-regulation strategies are utilized by students to minimize procrastination, particularly in the context of completing academic assignments. Using a qualitative case study approach, five final-year university students were selected through purposive sampling. Data were collected via in-depth interviews and analyzed thematically. The findings reveal that while the respondents acknowledged their tendency to delay tasks, they engaged in various self-regulation efforts such as task segmentation, time management, and motivational self-talk to overcome procrastination. Environmental distractions, especially social media, and emotional fatigue were identified as key challenges. However, students reported strategies like setting personal deadlines, adjusting study environments, and focusing on long-term goals to stay on track. This study highlights the critical role of self-regulation in managing procrastination and suggests that universities should provide structured support systems, such as self-regulation training and academic mentoring, to help students develop more effective learning habits.

Keywords: Self-Regulation, Academic Procrastination, University Students, Assignment Completion

Abstrak.

Prokrastinasi akademik merupakan masalah umum yang dialami mahasiswa, yang sering kali berdampak pada penurunan performa akademik dan peningkatan stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana strategi regulasi diri digunakan oleh mahasiswa untuk meminimalkan prokrastinasi, khususnya dalam konteks penyelesaian tugas kuliah. Dengan pendekatan studi kasus kualitatif, lima mahasiswa tingkat akhir dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis secara tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun responden menyadari kecenderungan mereka untuk menunda tugas, mereka melakukan berbagai upaya regulasi diri seperti membagi tugas menjadi bagian kecil, mengatur waktu, dan melakukan motivasi diri untuk mengatasi prokrastinasi. Distraksi lingkungan, terutama media sosial, serta kelelahan emosional diidentifikasi sebagai tantangan utama. Namun demikian, mahasiswa melaporkan strategi seperti menetapkan tenggat waktu pribadi, menyesuaikan lingkungan belajar, dan fokus pada tujuan jangka panjang agar tetap produktif. Studi ini menekankan peran penting regulasi diri dalam mengelola prokrastinasi dan menyarankan agar perguruan tinggi menyediakan sistem dukungan terstruktur seperti pelatihan regulasi diri dan pendampingan akademik guna membantu mahasiswa membentuk kebiasaan belajar yang lebih efektif.

Kata kunci: Regulasi Diri, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa, Penyelesaian Tugas

PENDAHULUAN

Dalam dunia perkuliahan, mahasiswa kerap kali menghadapi hambatan berupa penundaan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Kebiasaan menunda secara sadar ini, meskipun diketahui berdampak buruk terhadap pencapaian akademik maupun kondisi psikologis, dikenal sebagai prokrastinasi akademik. Fenomena ini umum dialami, khususnya oleh mahasiswa pada tahap akhir studi yang kesulitan mengatur waktu dan mengelola diri dengan baik saat mengerjakan tugas akhir seperti skripsi (Siregar, Fitria & Damayanti, 2022). Steel (2007) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda secara sadar baik dalam memulai maupun menyelesaikan pekerjaan akademik, walau individu tersebut menyadari adanya dampak buruk dari penundaan tersebut. Di kalangan mahasiswa, gejala ini merupakan sesuatu yang lazim terjadi. Tidak hanya menurunkan pencapaian akademik, prokrastinasi juga dapat membawa pengaruh negatif terhadap kondisi mental dan kesejahteraan emosional mahasiswa.

Kemampuan untuk mengelola perilaku, emosi, dan pikiran dalam rangka meraih tujuan yang dikenal sebagai regulasi diri merupakan aspek penting dalam upaya mengurangi perilaku menunda tugas akademik (Pintrich, 2000). Kemampuan dalam merancang, menjalankan, dan menilai proses belajar yang melibatkan unsur kognitif, afektif, serta psikomotorik merupakan bagian dari self-regulated learning atau regulasi diri. Proses belajar ini tidak hanya bergantung pada aspek kognitif dan metakognitif, tetapi juga memerlukan dorongan motivasional untuk menerapkan strategi-strategi metakognitif dalam membangun pemahaman terhadap materi yang dipelajari. Inti dari SRL adalah bahwa pembelajar secara aktif mengelola pikiran, emosi, perilaku, dan strategi mereka sendiri dalam rangka mencapai tujuan belajar tertentu (Lutfi, Surawan & Zanuba, 2024).

Dalam praktiknya, SRL menuntut adanya keterlibatan kognitif dan metakognitif, serta dorongan motivasional agar pembelajar mampu mengaplikasikan strategi metakognitif dalam memahami materi yang dipelajari. Menurut Zimmerman, proses regulasi diri terdiri atas tiga tahapan penting: pertama, tahap Perencanaan (*Forethought*), di mana individu merumuskan tujuan belajar, menentukan strategi, serta menyusun jadwal dan prioritas; kedua, tahap Pelaksanaan atau Kontrol Volisional (*Performance/Volitional Control*), yang menekankan pada pemantauan diri (*self-observation*) terhadap proses belajar serta pengendalian diri (*self-control*) untuk menghindari gangguan seperti penundaan; dan ketiga, tahap Refleksi Diri (*Self-Reflection*), ketika pembelajar menilai (*self-evaluation*) hasil yang telah dicapai dan memberikan tanggapan terhadap proses belajar melalui reaksi diri (*self-reaction*). SRL juga diperkuat oleh faktor-faktor penting seperti dorongan dari dalam diri (*self-motivation*) dan keberadaan dukungan sosial. Motivasi internal menjaga konsistensi pembelajar dalam

menyelesaikan tugas, sementara peran keluarga maupun teman dalam memberikan dukungan emosional dapat meningkatkan rasa termotivasi dan dihargai, sehingga berdampak pada penurunan perilaku menunda pekerjaan atau prokrastinasi (DLT, Hamidah & Surawan, 2022).

Dalam dunia akademik, hal ini meliputi proses perencanaan, pengaturan, pemantauan, dan penilaian terhadap jalannya kegiatan belajar. Mahasiswa yang memiliki tingkat regulasi diri yang baik biasanya lebih terampil dalam mengelola waktu, menetapkan tujuan belajar yang jelas, serta mampu mengatasi berbagai rintangan yang muncul selama mereka belajar. Prokrastinasi akademik merujuk pada kebiasaan menunda penyelesaian tugas akademik, yang dapat memberikan dampak buruk terhadap hasil belajar mahasiswa. Beberapa faktor yang memengaruhi prokrastinasi ini antara lain rendahnya kemampuan regulasi diri, kurangnya dorongan untuk belajar, serta adanya gangguan eksternal, seperti penggunaan internet yang berlebihan.

Salah satu faktor pendukung utama dalam regulasi diri yang sangat relevan dengan upaya mengatasi prokrastinasi adalah efikasi diri (*self-efficacy*). Konsep ini merujuk pada sejauh mana individu percaya pada kapasitas dirinya untuk menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan tertentu. Mahasiswa yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi biasanya menunjukkan motivasi belajar yang kuat, ketahanan dalam menghadapi tantangan, serta dedikasi yang tinggi terhadap pencapaian akademis. Sebaliknya, mereka yang merasa kurang percaya diri terhadap kemampuannya cenderung mudah merasa kewalahan dan tidak sanggup menyelesaikan tugas, yang pada akhirnya mendorong munculnya penundaan dalam menyelesaikan pekerjaan (Sarifah, Hamdanah, & Surawan, 2025).

Menurut García-Ros *et al.*, (2023), mahasiswa yang menguasai keterampilan regulasi diri secara efektif cenderung mampu mengendalikan kebiasaan belajarnya dengan lebih baik, sehingga lebih sedikit menunjukkan kecenderungan prokrastinasi. Kecenderungan menunda tugas sering kali dipengaruhi oleh lemahnya kemampuan individu dalam mengelola dirinya sendiri. Dalam hal ini, regulasi diri, yakni kemampuan mengatur emosi, motivasi, dan perilaku untuk mencapai tujuan tertentu yang memegang peran penting. Seperti penemuan yang dilakukan oleh Fadila, Zahara, & Amalia (2024) dimana menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat regulasi diri yang tinggi cenderung memiliki komitmen yang lebih kuat dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik serta mampu menghindari kebiasaan prokrastinasi. Dengan demikian, regulasi diri dapat berfungsi sebagai mekanisme pelindung terhadap penundaan kronis dalam konteks akademik.

Sejumlah studi mutakhir mengungkapkan adanya korelasi negatif antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik, artinya semakin tinggi kemampuan regulasi diri, semakin kecil kemungkinan individu menunda pekerjaan akademik. Seperti pendapat Widodo, Wibowo &

Purwanto (2023), yang juga menegaskan bahwa regulasi diri berperan signifikan dalam mengurangi perilaku menunda, terutama di kalangan mahasiswa tingkat akhir yang tengah menghadapi tekanan dalam penyelesaian skripsi atau tugas akhir mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam bagaimana mahasiswa menerapkan strategi regulasi diri dalam mengurangi prokrastinasi akademik, khususnya dalam konteks penyelesaian tugas kuliah. Melalui pendekatan studi kasus, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran nyata terkait dinamika regulasi diri dalam keseharian mahasiswa serta merumuskan rekomendasi strategis bagi lembaga pendidikan untuk membina kemampuan regulasi diri mahasiswa secara sistematis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Pemilihan pendekatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman mahasiswa dalam mengelola regulasi diri untuk mengatasi prokrastinasi akademik. Studi kasus dipilih karena dianggap efektif dalam menggali dinamika psikologis individu dalam konteks kehidupan nyata, terutama terkait dengan penyelesaian tugas akademik yang sering tertunda. (Rachmah, 2015). Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang berada di semester akhir dan menghadapi prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas kuliah. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria mahasiswa yang mengakui kesulitan dalam manajemen waktu dan sering menunda tugas, serta bersedia untuk diwawancarai secara mendalam (Putra *et al.*, 2023)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tiarannisa dan Adetya (2024), yang mengungkapkan bahwa regulasi diri berperan signifikan dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa. Ketika individu mampu mengelola waktu, emosi, dan fokus mereka dengan baik, kecenderungan untuk menunda-nunda tugas akan berkurang dengan sendirinya.

1. Regulasi Diri Sebagai Faktor Penurun Kecenderungan Menunda

Kemampuan dasar seseorang dalam mengarahkan pikiran, emosi, serta tindakannya demi meraih tujuan tertentu disebut sebagai regulasi diri (Regulasi diri merupakan kapasitas fundamental individu untuk mengarahkan pikiran, perasaan, dan tindakan mereka guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan). Dalam ranah pembelajaran, regulasi diri mencakup aktivitas seperti menyusun rencana, mengatur langkah belajar, memantau perkembangan, dan menilai hasil secara mandiri dan efisien. Terdapat korelasi negatif antara regulasi diri

dan prokrastinasi akademik, yang artinya semakin tinggi kemampuan seseorang dalam mengatur diri, maka semakin kecil kecenderungan untuk menunda-nunda pekerjaan akademiknya. Hal ini diperkuat dari hasil wawancara dengan Responden 1 yang mengatakan, *“Sekarang aku mulai mengurangi rasa malas dan melawan rasa malas itu dengan mengerjakan tugas sedikit-sedikit biar nanti nggak gelabakan saat waktunya mengumpulkan tugas”* Ini menunjukkan kesadaran akan pentingnya memulai dari langkah kecil sebagai bentuk pengendalian diri. Demikian pula, Responden 2 mengungkapkan bahwa ia sadar kebiasaan menunda membuat dirinya sendiri kerepotan di akhir, *“Aku pernah kepikiran kalau nunda-nunda tugas, aku juga yang repot nantinya.”*

2. Mekanisme Regulasi Diri dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik

Kemampuan dasar seseorang dalam mengendalikan pikirannya, emosinya, serta tindakannya demi mencapai target tertentu disebut sebagai regulasi diri (Yusro, 2021). Di lingkungan akademik, kompetensi ini melibatkan aktivitas seperti merancang strategi belajar, mengatur pelaksanaan, mengawasi proses, serta menilai hasil belajar secara otonom dan efisien. Terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dan kebiasaan menunda tugas akademik, artinya semakin tinggi tingkat penguasaan regulasi diri seseorang, maka semakin kecil pula kemungkinan individu tersebut terjebak dalam perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini diperkuat dari hasil wawancara dengan Responden 4 yang menyatakan bahwa ia membagi tugas menjadi bagian-bagian kecil agar lebih mudah dikerjakan: *“Kalau tugasnya besar saya bagi jadi beberapa bagian biar nggak terlalu berat dan bisa dikerjakan bertahap.”* Responden 2 juga mengaku, *“Kadang saya merencanakan langkah-langkah tugas, apalagi kalau penting.”* Sementara itu, Responden 5 menunjukkan bahwa ia memiliki tujuan jangka panjang: *“Saya ingin lulus tepat waktu dan dapat nilai baik, itu yang bikin saya berusaha lebih disiplin.”*

3. Peran Kontrol Diri dan Keteekunan (*Grit*) dalam Regulasi Diri

Salah satu elemen penting dalam regulasi diri adalah kontrol diri, yang berperan membantu mahasiswa dalam menghadapi kondisi yang kurang mendukung serta dalam memberikan reaksi terhadap berbagai rangsangan yang mengganggu, seperti kemalasan atau gangguan saat proses belajar berlangsung (Mahmudah, 2024). Pengendalian terhadap perilaku, cara berpikir, serta pengambilan keputusan merupakan faktor krusial dalam upaya menghindari perilaku menunda-nunda. Hasil-hasil penelitian secara konsisten mengungkapkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara kemampuan kontrol diri dan kecenderungan prokrastinasi dalam konteks akademik; artinya, semakin tinggi tingkat kontrol diri seseorang, maka semakin kecil kemungkinan ia menunda penyelesaian tugas-tugasnya (Widyaningrum & Susilarini, 2021). Hal ini diperkuat dari hasil wawancara

dengan Responden 1 yang mengaku ketika tergoda untuk scroll TikTok, ia menyadari perlu mengendalikan diri: *“Menghentikan scroll dan lanjut tugas.”* Hal serupa juga dilakukan oleh Responden 4, *“Saya jauhkan HP atau aktifkan mode fokus, cari tempat yang tenang, dan buat to-do list biar lebih terarah.”*

Dalam kaitannya dengan regulasi diri untuk mengatasi kecenderungan prokrastinasi, tidak hanya kontrol diri yang berperan penting, tetapi juga konsep muhasabah atau refleksi diri. Muhasabah dapat dipahami sebagai proses evaluasi terhadap diri sendiri, termasuk hubungan dengan lingkungan dan pencapaian pribadi, dengan menimbang antara perbuatan baik dan buruk dalam perjalanan hidup. Dalam ranah akademik, muhasabah berfungsi sebagai bentuk refleksi kritis terhadap perkembangan belajar serta kebiasaan menunda-nunda tugas. Praktik spiritual seperti berpuasa mengajarkan pengendalian diri terhadap dorongan nafsu, dan hal ini secara analog dapat diterapkan dalam mengontrol kecenderungan menunda pekerjaan. Contoh nyata dari kemampuan ini terlihat pada Responden 1 yang *“menghentikan scroll dan lanjut tugas”* sebuah tindakan korektif yang muncul dari kesadaran diri, hasil dari proses muhasabah yang menguatkan kontrol diri (Malisi, Fauziyah & Surawan, 2023).

Di samping kontrol diri, aspek lain yang turut memberikan pengaruh besar adalah ketekunan atau yang biasa disebut dengan istilah grit. Grit merujuk pada perpaduan antara semangat yang kuat dan keteguhan yang terus-menerus dalam mengupayakan pencapaian tujuan jangka panjang. Mahasiswa yang memiliki grit dalam kadar tinggi umumnya cenderung lebih sedikit menunjukkan perilaku menunda tugas akademik. Mereka tetap konsisten dan tangguh dalam menghadapi tantangan, serta mampu bertahan dalam mengejar sasaran meskipun menemui berbagai rintangan atau kesulitan (Anggerahma & Suryadi, 2025). Hal ini diperkuat dari hasil wawancara dengan Responden 5 yang mengatakan, *“Saya mengingat pengorbanan orang tua dan abang saya... jadi saya harus menyelesaikan apa yang sudah saya ambil dan bertanggung jawab.”* Ini mencerminkan ketekunan dalam menghadapi tugas meskipun menghadapi kemalasan atau tekanan.

Regulasi diri merupakan konsep menyeluruh yang melibatkan berbagai aspek psikologis. Kontrol diri membantu individu mengendalikan dorongan sesaat, sementara grit memberikan motivasi dan ketekunan jangka panjang dalam menghadapi tantangan. Untuk mencegah prokrastinasi, mahasiswa perlu mengatasi distraksi sekaligus menjaga komitmen terhadap tujuan jangka panjang. Oleh karena itu, intervensi yang efektif harus tidak hanya mengajarkan teknik praktis, tetapi juga membentuk karakter seperti kontrol diri dan ketekunan guna mendukung keberhasilan akademik.

4. Strategi Regulasi Diri yang Efektif

Mengatasi prokrastinasi akademik memerlukan penerapan strategi regulasi diri yang terbukti efektif. Tiga aspek utama dari strategi ini meliputi manajemen waktu, pemantauan diri, dan penguatan diri.

a. Manajemen Waktu (*Time Management*)

Manajemen waktu adalah salah satu pilar utama regulasi diri yang sangat efektif dalam konteks akademik. Mahasiswa yang memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik cenderung lebih disiplin dalam menyelesaikan tugas dan mampu menyeimbangkan antara aktivitas belajar dengan kegiatan lainnya. Kemampuan ini secara langsung berkontribusi pada peningkatan produktivitas dan pengurangan kebiasaan menunda pekerjaan. Penggunaan media seperti jurnal harian terbukti membantu mahasiswa dalam menyusun prioritas, menetapkan target, dan mengevaluasi penggunaan waktu, baik untuk kegiatan produktif maupun yang kurang bermanfaat. Meski metode ini banyak diterapkan pada siswa sekolah dasar, prinsip pembentukan kebiasaan melalui rutinitas dan refleksi tetap relevan bagi mahasiswa. Keberhasilan dalam mengelola waktu tidak hanya bergantung pada pemahaman teoritis, melainkan pada konsistensi dalam praktik. Dengan membiasakan penggunaan alat bantu secara teratur, mahasiswa dapat membentuk pola kerja otomatis yang mengurangi ketergantungan pada motivasi yang tidak stabil, sekaligus menurunkan tekanan mental yang sering memicu prokrastinasi.

Dari hasil wawancara, hanya sebagian dari responden yang menggunakan alat bantu. Responden 4 mengatakan, "*Saya pakai Google Calendar dan to-do list untuk memantau tugas.*" Begitu pula dengan Responden 3, "*Saya pakai catatan dan kadang aplikasi buat atur waktu belajar dan deadline.*" Namun, ada juga responden seperti Responden 2 dan Responden 1 yang belum menggunakannya secara konsisten. Pelatihan manajemen waktu yang terorganisir terbukti sebagai cara efektif dalam mencegah serta mengatasi prokrastinasi akademik. Melalui program ini, mahasiswa dapat memperoleh keterampilan penting untuk merancang serta menjalankan tugas dengan lebih efisien. Karena itu, intervensi dalam manajemen waktu perlu menitikberatkan pada pembentukan kebiasaan dan konsistensi, bukan sekadar menyampaikan berbagai strategi saja (Rofi *et al.*, 2025).

b. Pemantauan Diri (*Self Monitoring*)

Pemantauan diri merupakan kapasitas seseorang untuk secara sadar mengamati dan menilai perilaku, perkembangan, serta efektivitas metode belajar yang dijalankannya. Melalui proses ini, mahasiswa dapat memberikan evaluasi terhadap dirinya sendiri

selama pembelajaran berlangsung dan melakukan penyesuaian yang diperlukan pada cara belajar yang mereka gunakan (AB, 2020). Saat wawancara berlangsung Responden 1 berkata, “*Sering banget sampai kepikiran tugas apa yang belum aku kerjakan.*” Namun responden lain seperti Responden 3 dan Responden 2 mengaku belum rutin memantau, hanya melakukannya menjelang tenggat.

Melalui pemantauan diri, mahasiswa dapat mengenali perilaku tidak produktif seperti menunda, serta mengarahkan diri ke tindakan yang lebih efektif. Proses ini meningkatkan kesadaran akan penggunaan waktu dan pencapaian tujuan. Sebagai bagian dari keterampilan metakognitif, pemantauan diri memungkinkan mahasiswa menjadi pelaku aktif dalam pembelajaran, bukan sekadar penerima pasif. Dengan refleksi ini, mereka dapat mengidentifikasi hambatan, mengevaluasi strategi, dan menyesuaikan pendekatan belajar secara proaktif. Oleh karena itu, mengajarkan pemantauan diri penting untuk membentuk pembelajar reflektif dan adaptif yang mampu mengatasi prokrastinasi dan meraih sukses akademik jangka panjang (Rofi *et al.*, 2025).

c. Penguatan Diri (*Self Reinforcement*)

Self reinforcement, atau penguatan diri, adalah metode di mana seseorang memberi penghargaan pada dirinya sendiri setelah menyelesaikan tugas atau mencapai target tertentu. Cara ini berperan sebagai penguat positif yang mendorong munculnya perilaku baik di kemudian hari. Dalam regulasi diri, penguatan diri adalah salah satu dari tiga tahap penting selain pemantauan dan kontrol. Dengan memberikan penghargaan pada diri sendiri, mahasiswa dapat memperkuat komitmen untuk mengurangi perilaku menunda dan meningkatkan motivasi belajar. Penghargaan ini bisa berupa istirahat singkat, melakukan hobi, atau sekadar mengakui kemajuan yang dicapai. Penguatan diri menciptakan umpan balik positif yang mengaitkan penyelesaian tugas dengan perasaan menyenangkan, sehingga meningkatkan kemungkinan perilaku tersebut terulang. Saat diwawancarai Responden 1 bercerita bahwa ia bangga berhasil menyelesaikan tugas yang sulit meskipun awalnya ingin rebahan: “*Akhirnya selesai walau nangis dikit.*” Responden 4 juga menyebut perasaan puas: “*Waktu itu saya malas banget ngerjain makalah... tapi akhirnya bisa selesai tepat waktu dan nilainya bagus. Itu bikin saya bangga sama diri sendiri.*” Proses ini mengalihkan fokus dari menghindari ketidaknyamanan menjadi mengejar penghargaan internal. Oleh karena itu, mendorong mahasiswa merancang sistem penguatan diri yang realistis dapat membantu membentuk kebiasaan belajar positif dan mengurangi ketergantungan pada tekanan eksternal (Suryanti, Parmawati & Muhid, 2021).

Selain itu, terdapat berbagai upaya regulasi diri yang dapat diterapkan mahasiswa untuk mengurangi prokrastinasi akademik, di antaranya:

1) Pengembangan Keterampilan Manajemen Waktu dan Perencanaan

Salah satu upaya regulasi diri yang efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik adalah pengembangan keterampilan manajemen waktu. Membuat jadwal teratur dengan penetapan tujuan yang jelas merupakan strategi fundamental dalam regulasi diri mahasiswa. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa mahasiswa yang membagi tugas besar menjadi bagian-bagian kecil yang terkelola serta menetapkan tenggat waktu pribadi dapat mengurangi kecenderungan menunda pengerjaan tugas akademik. (Haru, Den & Marlina, 2023). Pembagian tugas (*task segmentation*) menjadi langkah-langkah kecil yang lebih mudah diselesaikan membantu mahasiswa mengatasi kecemasan dan kewalahan yang sering menjadi pemicu prokrastinasi. Dengan memecah tugas kompleks seperti skripsi menjadi tahapan yang lebih terkelola, mahasiswa dapat meningkatkan persepsi terhadap kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas tersebut secara bertahap. (Putra & Kristianingsih, 2024)

2) Penerapan Teknik Konseling Kelompok

Konseling kelompok telah terbukti efektif sebagai upaya menumbuhkan regulasi diri untuk menurunkan tingkat prokrastinasi mahasiswa. Pendekatan ini memanfaatkan dinamika antar konseli dalam pelaksanaannya, di mana mahasiswa dapat saling mengamati dan mengingatkan satu sama lain. Melalui konseling kelompok, mahasiswa dapat berbagi pengalaman, strategi, dan tantangan dalam mengatasi prokrastinasi, sehingga menciptakan sistem dukungan sebaya yang mendorong pertanggungjawaban dan komitmen terhadap tugas akademik. Para peneliti dan praktisi pendidikan dapat mencoba untuk menerapkan metode konseling kelompok sebagai intervensi terarah untuk mereduksi tingkat prokrastinasi pada mahasiswa. Pendekatan ini didasarkan pada pemahaman bahwa regulasi diri tidak berkembang dalam isolasi, melainkan dalam konteks sosial di mana mahasiswa dapat menerima umpan balik dan dukungan langsung. (Handoyo *et al.*, 2020)

3) Pelatihan Regulasi Diri Terstruktur

Pelatihan regulasi diri yang terstruktur merupakan upaya efektif untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola diri dan mengurangi prokrastinasi akademik. Intervensi melalui pelatihan yang berfokus pada peningkatan insight, keterampilan, dan strategi mengatasi prokrastinasi terbukti dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan perilaku penundaan tugas. Penelitian terkini menunjukkan bahwa pelatihan yang mengintegrasikan

komponen kognitif, motivasional, dan perilaku dari regulasi diri dapat membantu mahasiswa mengidentifikasi pola prokrastinasi mereka dan mengembangkan strategi untuk mengatasinya. Melalui pelatihan ini, mahasiswa belajar untuk memantau kemajuan mereka, mengevaluasi strategi belajar yang digunakan, dan melakukan penyesuaian yang diperlukan untuk mencapai tujuan akademik. (Wijaya & Nashori, 2021)

4) Penguatan Motivasi Internal dan Penetapan Tujuan

Penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri pada mahasiswa sangat dipengaruhi oleh tingkat motivasi internal mereka. Sebagaimana diungkapkan dalam studi terkini, mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang baik cenderung memiliki motivasi intrinsik yang kuat, yang mendorong mereka untuk tetap konsisten dalam menyelesaikan tugas akademik, termasuk skripsi. (Putra & Kristianingsih, 2024). Penetapan tujuan yang spesifik, terukur, dan realistis merupakan komponen penting dalam pengembangan regulasi diri mahasiswa. Dengan menetapkan tujuan jangka pendek dan jangka panjang yang jelas, mahasiswa dapat menjaga fokus dan motivasi mereka tetap tinggi, sehingga mengurangi kecenderungan untuk menunda tugas (Haru, Den & Marlina, 2023). Upaya ini meliputi pembuatan rencana studi dengan target pencapaian yang jelas serta evaluasi berkala terhadap kemajuan yang telah dicapai.

5) Modifikasi Lingkungan Belajar

Upaya regulasi diri juga mencakup kemampuan mahasiswa untuk mengenali dan mengelola faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi konsentrasi dan produktivitas mereka. Penelitian terbaru mengidentifikasi bahwa salah satu penyebab utama prokrastinasi pada mahasiswa adalah gangguan dari penggunaan media sosial dan internet yang berlebihan (Handoyo *et al.*, 2020). Environmental regulation sebagai bagian dari regulasi diri melibatkan pengamatan dan pengelolaan lingkungan sebagai pendukung dalam proses pencapaian tujuan. Mahasiswa yang mampu melakukan regulasi diri dengan baik secara aktif menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, seperti memilih tempat belajar yang tenang, menjauhkan gangguan digital, atau menggunakan aplikasi pemblokir media sosial selama jam belajar. (Pratiwi, 2024)

6) Pengembangan Strategi Kognitif dan Metakognitif

Regulasi diri yang efektif melibatkan pengembangan strategi kognitif dan metakognitif yang membantu mahasiswa mengatasi hambatan psikologis dalam mengerjakan tugas akademik. Strategi ini mencakup kemampuan untuk mengenali pola pikir yang mengarah pada prokrastinasi, seperti perfeksionisme berlebihan atau ketakutan akan kegagalan, dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih adaptif.

(Krisnandari, Irawan, & Agustin, 2024). Mahasiswa dengan regulasi diri yang baik mampu melakukan evaluasi diri secara berkala, memantau kemajuan belajar mereka, dan melakukan penyesuaian strategi ketika diperlukan. Kemampuan metakognitif ini membantu mahasiswa untuk tetap berada pada jalur yang benar dalam pencapaian tujuan akademik mereka, sehingga mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda tugas.

7) Pembentukan Kebiasaan Belajar yang Berkelanjutan

Upaya regulasi diri juga meliputi pembentukan kebiasaan belajar yang positif dan berkelanjutan. Mahasiswa yang mampu mengembangkan rutinitas belajar yang konsisten cenderung mengalami lebih sedikit prokrastinasi akademik. Kebiasaan ini meliputi waktu belajar yang tetap, ritual persiapan sebelum belajar, dan penghargaan diri setelah menyelesaikan tugas. Pembentukan kebiasaan belajar yang efektif membutuhkan latihan dan pengulangan yang konsisten. Mahasiswa dapat mulai dengan menetapkan rutinitas sederhana dan secara bertahap membangun disiplin diri untuk menjaga konsistensi dalam ritme belajar mereka. Dengan mengembangkan kebiasaan ini, mahasiswa dapat mengurangi ketergantungan pada motivasi yang berfluktuasi dan lebih mengandalkan rutinitas yang telah terbentuk.

Strategi membagi tugas besar menjadi bagian-bagian kecil terbukti efektif dalam mengurangi tekanan dan meningkatkan efisiensi dalam proses belajar. Hal ini sejalan dengan temuan Muntazhim (2022) pada penelitiannya, yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan regulasi diri yang baik cenderung merancang strategi belajar bertahap dan menetapkan target harian, sehingga mereka lebih mampu menghindari prokrastinasi akademik. Kemampuan untuk mengenali gangguan dan secara sadar menghindarinya juga menjadi aspek penting dalam regulasi diri. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Azmi & Astuti (2024), mereka menjelaskan bahwa pengelolaan distraksi, terutama yang berasal dari media sosial, sangat memengaruhi fokus belajar mahasiswa. Mahasiswa yang dapat menetapkan batasan terhadap gangguan digital menunjukkan performa akademik yang lebih konsisten. Secara keseluruhan, temuan ini menggaris bawahi bahwa mahasiswa memiliki kemampuan untuk mengelola prokrastinasi jika mereka dibekali dengan keterampilan regulasi diri yang cukup. Oleh karena itu, dukungan dari pihak kampus dan dosen, melalui pelatihan keterampilan belajar, mentoring akademik, serta pendampingan psikologis, sangat penting untuk membantu membentuk kebiasaan belajar yang lebih sehat dan produktif.

5. Prokratinasi Berkaitan dengan Emosi dan Persepsi Diri

Prokrastinasi akademik bukan hanya masalah manajemen waktu, tetapi juga sangat terkait dengan faktor-faktor internal seperti kondisi emosional dan cara individu mempersepsikan diri mereka sendiri.

a. Peran Emosi dalam Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik tidak hanya berkaitan dengan kurangnya keterampilan manajemen waktu, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor emosional, perilaku, dan kognitif. Mahasiswa sering menunda tugas ketika mengalami perasaan negatif seperti stres, frustrasi, kecemasan, atau kelelahan emosional. Kecemasan, khususnya, adalah masalah umum yang mengganggu proses belajar dan kesejahteraan mental, sering menjadi penyebab utama prokrastinasi (Benhas, 2024). *Emotional distress*, yaitu kecemasan menjelang tenggat tugas, berkorelasi positif dengan prokrastinasi. Mahasiswa sering mencari hiburan instan, seperti media sosial, untuk mengatasi ketidaknyamanan dari tugas yang sulit atau membosankan. Namun, perilaku ini justru memperburuk prokrastinasi karena mengalihkan fokus dari tanggung jawab akademik, membentuk siklus negatif. Prokrastinasi bukan sekadar kemalasan, melainkan cara menghindari perasaan negatif seperti takut gagal atau bosan. Mahasiswa memilih kesenangan sesaat yang berujung pada penumpukan tugas dan stres lebih tinggi. Karena itu, intervensi harus melibatkan manajemen emosi dan strategi coping yang sehat, membantu mahasiswa mengelola emosinya agar prokrastinasi berkurang (Achmad & Dewi, 2022).

Pada saat di wawancarai Responden 3 menyatakan, “*Menunda tugas bikin saya keteteran. Akhirnya begadang dan hasilnya kurang maksimal.*” Responden 1 bahkan mengatakan, “*Aku ngerjain tugas dan waktunya mepet, aku nangis gara-gara belum selesai tugasnya.*” Ini menunjukkan bagaimana kecemasan dan stres memengaruhi kualitas tugas. Kualitas penyelesaian tugas sangat dipengaruhi oleh kondisi emosional seperti stres dan kecemasan. Prokrastinasi akademik kerap kali muncul sebagai respons terhadap tekanan emosional tersebut, dan sangat berkaitan erat dengan *academic burnout*, yaitu kelelahan belajar yang bersifat kronis. *Burnout* dalam konteks akademik merupakan sindrom yang mencakup tiga aspek utama: kelelahan emosional, sikap sinis atau menjauh dari tugas akademik (*depersonalisasi*), serta menurunnya kepercayaan diri dalam menjalani proses belajar. Tanda-tandanya dapat berupa kesulitan fokus, rasa bosan, kemalasan, enggan mengerjakan tugas, kehilangan minat belajar, putus asa, hingga merasa kurang mampu dan tidak termotivasi.

Beberapa penyebab dari fenomena ini antara lain kurangnya variasi dalam metode pembelajaran, monotoninya suasana belajar, tekanan akademik yang tinggi, lemahnya

keterampilan dalam memecahkan masalah, serta gangguan dari lingkungan sekitar. Untuk mengatasi hal tersebut, pengelolaan kelas secara inovatif (*innovation management class*) menjadi salah satu solusi penting. Penggunaan pendekatan seperti penyajian metode belajar yang beragam, pemanfaatan media digital, penciptaan suasana belajar yang kondusif, serta pemberian penghargaan dan dorongan motivasional terbukti mampu meredakan gejala burnout sekaligus meningkatkan keterlibatan serta semangat belajar siswa (Aida, Ahmadi & Surawan, 2025).

b. Pengaruh Persepsi Diri (Efikasi Diri) terhadap Prokrastinasi

Persepsi diri, khususnya efikasi diri, berperan penting dalam kecenderungan prokrastinasi akademik. Efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk berhasil menyelesaikan suatu tugas atau perilaku (Najib & Wiranti, 2024). Penelitian membuktikan efikasi diri berkorelasi negatif signifikan dengan prokrastinasi akademik; semakin tinggi efikasi diri mahasiswa, semakin kecil kemungkinan mereka menunda tugas. Mahasiswa dengan keyakinan kuat pada kemampuan diri lebih termotivasi, gigih, dan jarang menunda pekerjaan (Winingsih, Setyawati & Afidah, 2020).

Efikasi diri yang rendah membuat mahasiswa merasa tidak mampu dan kewalahan, sehingga memicu perilaku menunda. Seperti Responden 2 dan Responden 4 yang menunjukkan bahwa persepsi diri memotivasi mereka untuk tetap menyelesaikan tugas. Responden 4 berkata, *“Saya nggak mau mengecewakan dosen atau teman kelompok.”* Sementara Responden 2 mengaku bahwa ia *“merasa harus bertanggung jawab sama apa yang sudah saya ambil.”* Persepsi diri memengaruhi ekspektasi, upaya, dan ketahanan dalam menghadapi tugas. Efikasi diri tinggi mendorong mahasiswa untuk memulai tugas dengan percaya kemampuan mereka, meskipun sulit. Sebaliknya, efikasi rendah menyebabkan rasa takut gagal yang memicu penundaan sebagai penghindaran. Penundaan ini dapat memperburuk efikasi diri, membentuk siklus negatif. Oleh karena itu, intervensi prokrastinasi perlu fokus pada penguatan efikasi diri melalui pengalaman sukses, model peran, dan umpan balik konstruktif (Widyaningrum & Susilarini, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri memiliki peran krusial dalam mengurangi prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa. Mahasiswa yang mampu mengenali kecenderungan menunda, serta menerapkan strategi regulasi diri seperti pembagian tugas, manajemen waktu, dan motivasi internal, cenderung lebih mampu menyelesaikan tugas tepat waktu meskipun menghadapi distraksi atau kelelahan. Regulasi diri

bukan hanya membantu dalam pencapaian akademik, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan mengurangi stres akibat penundaan tugas.

REFERENSI

- Ab, J. S. (2020). Self-regulated learning: Intelligence quotient and mathematical disposition. In *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1422, No. 1, p. 012020). IOP Publishing. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1422/1/012020>
- Achmad, N., & Dewi, D. K. (2022). Hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 96-106. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i7.48071>
- Aida, N., Ahmadi, A., & Surawan, S. (2025). Innovation Management Class in Overcoming Academic Burnout in PAI Lessons at SMAN 2 Palangka Raya. *Kamaya: Jurnal Ilmu Agama*, 8(1), 88-104. <https://doi.org/10.37329/kamaya.v8i1.4031>
- Anggerahma, S., & Suryadi, D. (2025). Peran Grit terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Swasta di Jakarta. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 306-320. <https://doi.org/10.37481/jmh.v5i1.1169>
- Azmi, C. V., & Astuti, K. (2024). Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Pola Asuh Permisif Orangtua Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 6(1). <http://dx.doi.org/10.33024/jpm.v6i1.10877>
- Benhas, A. (2024). *Hubungan Antara Kecemasan Dengan Status Gizi Mahasiswa Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2023= The Relationship Between Anxiety And Nutritional Status Of Medical Students At Hasanuddin University Class Of 2023* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- DLT, S. A., Hamidah, H., & Surawan, S. (2022). Self Regulated Learning Dalam Belajar Al-Qur'an Pada Remaja Di Sidomulyo Tumbang Tahai Palangka Raya. *Ilmuna: Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*, 4(2), 117-130. <https://doi.org/10.54437/ilmuna.v4i2.602>
- Fadila, A., Zahara, C. I., & Amalia, I. (2024). Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Malikussaleh. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(3), 539-555. <https://doi.org/10.2910/insight.v2i3.17754>
- Garcia-Ros, R., Perez-Gonzalez, F., Tomás, J. M., & Sancho, P. (2023). Effects of self-regulated learning and procrastination on academic stress, subjective well-being, and academic achievement in secondary education. *Current Psychology*, 42(30), 26602-26616.
- Handoyo, A. W., Afiati, E., Khairun, D. Y., & Prabowo, A. S. (2020). Prokrastinasi mahasiswa selama masa pembelajaran daring. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP UNTIRTA* (Vol. 3, No. 1, pp. 355-361). FKIP UNTIRTA.
- Haru, E., Den, F., & Marlina, J. (2023). Upaya Meningkatkan Regulasi Diri pada Mahasiswa. *Jurnal Alternatif: Wacana Interkultural* Vol, 12(2), 143. <https://doi.org/10.60130/ja.v12i02.135>
- Krisnandari, E. S., Irawan, S., & Agustin, A. K. M. (2024). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sociodrama Dalam Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial Anak: The Effectiveness Of Group Guidance Services With Sociodrama

- Techniques In Improving Children's Social Interaction Skills. *Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 14(3), 220-231. <https://doi.org/10.24246/j.js.2024.v14.i3.p220-231>
- Lutfi, S., Surawan, S., & Zanuba, A. A. (2024). Regulation Learning Qur'an: Upaya Membangun Kemandirian Belajar Abad 21. *Anterior Jurnal*, 23(1), 75-80.
- Mahmudah, N. N. (2024). *Pengaruh Bimbingan Agama Pada Mujahadah Sholawat Ummi Terhadap Kontrol Diri Santri Di Pondok Pesantren Al-Madani Gunungpati Semarang*.
- Malisi, M. A. S., Fauziyah, F., & Surawan, S. (2023). Internalization of Faith Educational Value in the Humanistic Perspective Riko Animation Series. *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan*, 15(1), 703-718. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v15i1.3095>
- Muntazhim, M. A. (2022). Hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Acta Psychologia*, 4(1), 21-28. <https://doi.org/10.21831/ap.v4i1.47654>
- Najib, A., & Wiranti, D. (2024). Studi Kasus: Bentuk-Bentuk Perilaku Menyontek Siswa Kelas 4 Di SDN 02 Bumiharjo Jepara. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 13883-13892. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i4.13793>
- Pintrich, P. R. (2000). Multiple goals, multiple pathways: The role of goal orientation in learning and achievement. *Journal of educational psychology*, 92(3), 544.
- Pratiwi, N. T. (2024). *Regulasi Diri Mahasiswa Yang Bekerja (Studi Kasus Pada Mahasiswa Aktif Kuliah Sambil Berbisnis Multilevel Marketing Tiens Syariah)* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta).
- Putra, G. A., & Kristianingsih, S. A. (2024). Hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. *Jurnal Mirai Management*, 9(2), 01-08. <https://doi.org/10.37531/mirai.v9i2.6584>
- Putra, M. D. A., Nasution, S. A., Feriz, N. J., Sa'adah, N., & Rahma, G. A. (2023). Analisis Pengaruh Regulasi Diri, Keaktifan Berorganisasi, dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Aktifis (Studi Kasus Mahasiswa Aktifis FEB UMS). *Prosiding 16th Flurecol: Seri Pendidikan Dan Humaniora*, 135-145.
- Rachmah, D. N. (2015). Regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa yang memiliki peran banyak. *Jurnal psikologi*, 42(1), 61-77. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6943>
- Rofi, M. F., Nisa, T. S., Widyastuti, A. H., & Zulfahmi, M. N. (2025). Analisis Manajemen Waktu Siswa Sekolah Dasar Melalui Jurnal Harian. *Pusat Publikasi Ilmu Manajemen*, 3(1), 283-290. <https://doi.org/10.59603/ppiman.v3i1.671>
- Sarifah, S., Hamdanah, H., & Surawan, S. (2025). Self-Efficacy: In-Depth Study of PAI Students' Teaching Readiness Through Teaching Practices 1 (Microteaching). *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 10(1), 593-599. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v10i1.1525>
- Siregar, M., Fitria, S., & Damayanti, E. (2022). Pengaruh Self-Management terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(1), 403-409. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i1.3728>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), 65.

- Suryanti, D. E., Parmawati, A., & Muhid, A. (2021). Pentingnya Pendekatan Teknik Self Management Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling Disekolah Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dimasa Pandemi Covid 19: Literature Review. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 181-192.
- Tiarannisa, D., & Adetya, S. (2024). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa di Universitas X. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(7), 491-498. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12730137>
- Widodo, S., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2023). The Effects of Self-Regulated Learning and Peer Conformity on Students Academic Procrastination. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(1), 35-38. <https://doi.org/10.15294/jubk.v12i1.65020>
- Widyaningrum, R., & Susilarini, T. (2021). Hubungan antara kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas xi smait raflesia depok. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 5(2), 1-6.
- Widyaningrum, R., & Susilarini, T. (2021). Hubungan antara kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas xi smait raflesia depok. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 5(2), 1-6.
- Wijaya, H. E., & Nashori, F. (2015). Efektivitas pelatihan regulasi diri untuk menurunkan prokrastinasi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 7(1), 79-96. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol7.iss1.art6>
- Winingsih, E., Setyawati, D., & Afidah, K. (2019). Analysis of Peer's Influence on academic Procrastination. In *1st International Conference on Educational Sciences*. <https://doi.org/10.5220/0007049308380842>.
- Yusro, L. (2021). *Implementasi Teori Kognitif Sosial Albert Bandura Dalam Kehidupan Beragama Masyarakat Di Desa*. (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Jember).