

**PENERAPAN TEKNIK *COGNITIVE DEFUSION* UNTUK
MENGATASI PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN
AMPEL SURABAYA**



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Guna
Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh:

**Annisa' Amalia
NIM.04010322002**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
2025**

LEMBAR OTENTISITAS

Nama : Annisa' Amalia
NIM : 04010322002
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Penerapan Teknik *Cognitive Defusion* untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya** adalah benar merupakan karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 09 Desember 2025
Yang membuat pernyataan



Annisa' Amalia
NIM. 04010322002

LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Skripsi berikut:

Nama : Annisa' Amalia

NIM : 0401032202

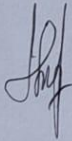
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : Penerapan Teknik *Cognitive Defusion* untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

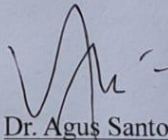
Surabaya, 10 Desember 2025

Dosen Pembimbing I



Dra. Faizah Noer Laela, M. Si
NIP. 196012111992032001

Dosen Pembimbing II



Dr. Agus Santoso, S.Ag. M.Pd
NIP. 196412152014111002

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

PENERAPAN TEKNIK *COGNITIVE DEFUSION* UNTUK
MENGATASI PROKRASTINASI AKADEMIK PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

SKRIPSI

Disusun Oleh
Annisa' Amalia
04010322002

telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu pada
tanggal 31 Desember 2025

Tim Penguji

Penguji I

Dra. Hj. Faizah Noer Laela, M.Si
NIP. 196012111992032001

Penguji II

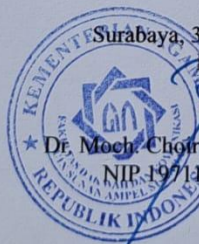
Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd
NIP. 197008251998031002

Penguji III

Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd
NIP. 197311212005011002

Penguji IV

Dr. Mohamad Thohir, S.Pd.I, MPd.I
NIP. 197905172009011007



Surabaya, 31 Desember 2025

Dekan,

Dr. Moch. Choirul Arif, S. Ag. M., Fil. I
NIP. 197110171998031001

iv

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uisby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Annisa Amalia
NIM : 04010322002
Fakultas/Jurusan : Da'wah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : amelianisa.2103@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Penerapan Teknik Cognitive Defusion untuk Mengatasi
Procrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat
Akhir di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 13 Januari 2020

Penulis


(Annisa Amalia)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Annisa' Amalia, NIM 04010322002, 2025. *Penerapan Teknik Cognitive Defusion untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*.

Fokus penelitian ini adalah 1) Bagaimana proses pelaksanaan teknik *cognitive defusion* untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2) Bagaimana hasil pelaksanaan teknik *cognitive defusion* dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Pemilihan topik ini berdasarkan pada tingginya fenomena prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir, terutama yang sedang menyelesaikan tugas akhir dan sering terhambat oleh pikiran negatif serta kecemasan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus yaitu mengumpulkan data melalui observasi, wawancara, dokumentasi yang disajikan melalui deskriptif komparatif, dengan cara membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah proses intervensi. Dalam menganalisis proses pelaksanaan teknik *cognitive defusion*, peneliti menerapkan lima tahapan intervensi yaitu pemberian rasional, identifikasi pikiran negatif, pelatihan *defusion*, penerapan *defusion* pada pikiran negatif, serta evaluasi dan tindak lanjut.

Proses intervensi *cognitive defusion* tersebut dapat dikatakan berhasil, karena konseli mampu memenuhi beberapa indikator keberhasilan yaitu berkurangnya kecenderungan menunda, meningkatnya kemampuan mengamati pikiran tanpa terjebak di dalamnya, serta meningkatnya perilaku akademik yang lebih adaptif.

Kata Kunci: *Cognitive Defusion*, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa Tingkat Akhir.

ABSTRACT

Annisa' Amalia, 04010322002, 2025. *The Implementation of Cognitive Defusion Technique to Overcome Academic Procrastination among Final-Year Students at the State Islamic University of Sunan Ampel Surabaya.*

The focus of this study is: 1) How the Cognitive Defusion technique is implemented to overcome academic procrastination among final-year students at the State Islamic University of Sunan Ampel Surabaya, 2) What the results of implementing the Cognitive Defusion technique are in reducing academic procrastination among final-year students at the State Islamic University of Sunan Ampel Surabaya.

The selection of this topic is based on the high occurrence of academic procrastination among final-year students, especially those who are completing their thesis and are often hindered by negative thoughts and anxiety. This study uses a qualitative method with a case study approach, which involves collecting data through observation, interviews, and documentation, presented through comparative descriptive analysis, by comparing the condition of the counselees before and after the intervention process.

In analyzing the implementation process of the Cognitive Defusion technique, the researcher applies five stages of intervention: providing rationale, identifying negative thoughts, defusion training, applying defusion to negative thoughts, and evaluation and follow-up. The Cognitive Defusion intervention process can be considered successful, as the student was able to meet several indicators of improvement, including a reduced tendency to procrastinate, increased ability to observe thoughts without becoming entangled in them, and improved adaptive academic behavior.

Keywords: *Cognitive Defusion, Academic Procrastination, Final-Year Students.*

ملخص

أنيساء أماليا، رقم الهوية الطلابية 04010322002، 2025. تطبيق تقنية التفريق المعرفي للتغلب على التسويف الأكاديمي لدى طلاب المرحلة النهائية في جامعة الدولة الإسلامية صنن أمبل سورابايا

تركز هذه الدراسة على (1) كيفية عملية تطبيق تقنية التفريق المعرفي للتغلب على التسويف الأكاديمي لدى طلاب المرحلة النهائية في جامعة الدولة الإسلامية صنن أمبل سورابايا، (2) ما هي نتائج تطبيق تقنية التفريق المعرفي في التغلب على التسويف الأكاديمي لدى طلاب المرحلة النهائية في جامعة الدولة الإسلامية صنن أمبل سورابايا اختيار هذا الموضوع يستند إلى ارتفاع ظاهرة التسويف الأكاديمي بين طلاب المستوى النهائي، خاصة الذين يعملون على إنجاز مشروع التخرج وغالباً ما يعوقهم التفكير السلبي والقلق. تستخدم هذه الدراسة منهجاً نوعياً مع نهج دراسة حالة، حيث يتم جمع البيانات من خلال الملاحظة والمقابلات والتوثيق، وتُعرض النتائج بطريقة وصفية مقارنة عبر مقارنة حالة المثلقي قبل وبعد عملية التدخل. في تحليل عملية تنفيذ تقنية التغريب

، يطبق الباحث خمس مراحل للتدخل وهي: (*cognitive defusion*) المعرفي تقديم مررات، التعرف على الأفكار السلبية، تدريب على التغريب المعرفي، تطبيق. التغريب المعرفي على الأفكار السلبية، وأخيراً التقييم والمتابعة

يمكن القول إن عملية التدخل لإزالة التشابك المعرفي كانت ناجحة، لأن المستفيد تمكن من تحقيق بعض مؤشرات النجاح، وهي انخفاض الميل إلى التسويف، وزيادة القدرة على مراقبة الأفكار دون الانغماس فيها، وزيادة السلوك الأكاديمي الأكثر تكيفاً

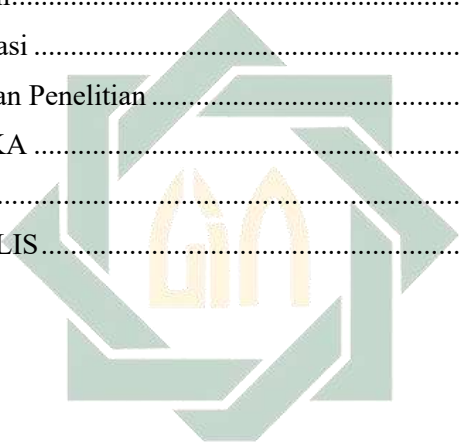
الكلمات المفتاحية: فك الترابط المعرفي، التسويف الأكاديمي، طلاب السنة النهائية

DAFTAR ISI

LEMBAR OTENTISITAS	ii
LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	x
PEDOMAN PENULISAN TRANSLITERASI	xiii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Definisi Konsep.....	9
F. Sistematika Pembahasan	14
BAB II KAJIAN TEORETIK	15
A. Perspektif Teori.....	15
1. Teknik Cognitive Defusion	15
2. Prokrastinasi Akademik	19
3. Mahasiswa Tingkat Akhir	23

4.	Hubungan Teknik <i>Cognitive Defusion</i> untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir	24
B.	Perspektif Islam	26
1.	Teknik Cognitive Defusion	26
2.	Prokrastinasi Akademik	29
C.	Penelitian Terdahulu	30
BAB III METODE PENELITIAN		34
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian	34
B.	Subjek dan Lokasi Penelitian	34
C.	Jenis dan Sumber Data	34
D.	Teknik Pengumpulan Data	36
E.	Teknik Validitas Data	36
F.	Teknik Analisis Data	38
BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS DATA		39
A.	Deskripsi Umum Objek Penelitian	39
1.	Deskripsi Lokasi Penelitian	39
2.	Deskripsi Konselor	39
3.	Deskripsi Peneliti	40
4.	Deskripsi Konseli	41
5.	Deskripsi Masalah Konseli	41
B.	Penyajian Data	42
1.	Deskripsi Proses teknik <i>Cognitive Defusion</i> untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.	42
2.	Deskripsi Hasil Proses Teknik <i>Cognitive Defusion</i> untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa	

Tingkat Akhir di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.	64
C. Analisis Data	68
1. Perspektif Teori	68
2. Perspektif Islam.....	71
BAB V PENUTUP	75
A. Kesimpulan.....	75
B. Rekomendasi	76
C. Keterbatasan Penelitian	76
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN	84
BIOGRAFI PENULIS.....	117



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Aldi, Ahmad, Komaruddin, and Lena Marianti. "Penerapan Konseling Individu dengan Teknik *Cognitive Defusion* dalam Mengatasi Overthinking." *Journal of Society Counseling* 1, no. 3 (March 2024): 340-349.
- Al-Qur'an, Al-A'raf, 20
- Al-Qur'an, Al-A'raf, 200
- Al-Qur'an, Al-Asr, 1-3
- Al-Qur'an, Al-Baqarah, 286
- Al-Qur'an, Al-Insyirah, 5
- Al-Qur'an, Al-Insyirah, 7
- Al-Qur'an, Ar-Ra'd, 11
- Andini, Luh Aji, Sang Ayu Made Yuliari, and Ida Bagus Putra Suta. "Meditasi Untuk Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *E-Jurnal Widya Kesehatan* 6, no. 2 (2024): 65–73.
- Anggraeni, Jatu, and Sulistyo Budiarto. "Menurunkan tingkat depresi melalui acceptance and commitment therapy (ACT) pada ODHA." *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan* 2, no. 2 (November 2020): 111.
- Asikainen, Henna, Telle Hailikari, and Nina Katajaviuori. "Explaining the Changes in Procrastination in an ACT-Based Course – Psychological Flexibility and Time and Effort Management as Mediators." *Frontiers in Psychology* 15 (May 2024): 1331205. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1331205>.
- Baroroh, Ema Zati, Huzaimah Agustini, and Syarifah Tri Rahmah Putriyana. "Efektivitas Islamic Time Management Terhadap Penurunan Prokrastinasi Mahasiswa." *Jurnal Ilmu Sosial Humaniora Indonesia* 3, no. 1 (June 2023): 27–35. <https://doi.org/10.52436/1.jishi.62>.
- Ferrari, J.R., J.L. Johnson, and W.G. McCown. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. The Springer Series in Social Clinical Psychology. Springer

- <https://books.google.co.id/books?id=2d7VBQAAQBA>
J. US, 2013.
- Guampe, Feliks Arfid, and Jakub Saddam Akbar. Metode Penelitian Kualitatif Teori & Panduan Praktis Analisis Data Kualitatif. Sumatera Utara: PT Mifandi Mandiri Digital, 2023.
- Hariyati. Membongkar Prokrastinasi Akademik Siswa. Surabaya: CV. Pustaka Media Guru 2019, <https://kubuku.id/detail/membongkar-prokrastinasi-akademik-siswa/28934>.
- Harmalis, Harmalis. "Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Islam." Indonesia Journal of Counseling and Development 2, no. 1 (July 2021): 83-91. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v2i01.876>.
- Hayes, S.C., and K.D Strosahl. A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy. Springer US, https://books.google.co.id/books?id=rpKLcgAACAAJ_2010.
- Hayes, Steven C. Get Out of Your Mind & Into Your Life Oakland, CA: New Harbinger, 2005. https://books.google.co.id/books?id=tuFHEQAAqbaj&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false.
- Hofmann, Stefan G., Alice T. Sawyer, and Angela Fang. "The Empirical Status of the 'New Wave' of Cognitive Behavioral Therapy." Psychiatric Clinics of North America 33, no. 3 (2010): <https://doi.org/10.1016/j.psc.2010.04.006>. 701–10.
- Humiati, Humiati, and Dwi Budiarti. "Peran Perguruan Tinggi Dalam Meningkatkan Sumber Daya Manusia." JMM - Jurnal Masyarakat Merdeka 3, no. 1 (September 2020). <https://doi.org/10.51213/jmm.v3i1.46>.
- Ismail, Indriani H. PENDEKATAN KUALITATIF. n.d.
- Jamila. "Konsep Prokrastinasi Akademik Mahasiswa." Jurnal EduTech 6, no. 2 (2020).
- King, Alex. "Teknik Terapi ACT." Care Patron, August 18, 2025. <https://www.carepatron.com/id/guides/act-therapy-techniques>.

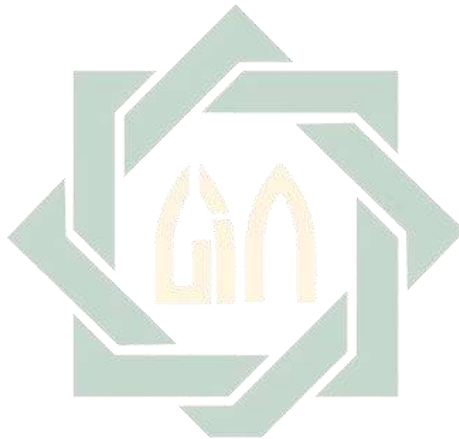
- Laka Molsara and Murti Heru, “Hubungan Metakognisi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa,” *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 8, no. 12 (n.d.): 13718–25.
- Lee, Sook Huey, Azizah Othman, and Fatanah Ramlee. “A Systematic Review on the Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Academic Procrastination.” *Discover Psychology* 5, no. 1 (July 2025): 59. <https://doi.org/10.1007/s44202-025-00379-8>.
- Long, Douglas M., and Steven C. Hayes. “Development of an ACT Prototype for Therapeutic Skill Assessment.” *Journal of Contextual Behavioral Science* 9 (2018): 63–71. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.06.008>.
- Miswanto, Miswanto. “Prokrastinasi Akademik Mahasiswa di Era Kuliah Online Masa Pandemi COVID-19.” *Psychocentrum Review* 4, no. 1 (March 2022): 125–39. <https://doi.org/10.26539/pcr.41789>.
- Muhammad Adi Apriansyah, Khaulah Nabilah, Istiza Asza Kalihza, Muhammad Najwan, Nisrina Fawwazatha, Muhammad Reiza Alfarano, and Rifqi Agung. “Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Ditinjau Dari Perbedaan Gender.” *Journal of Psychology and Social Sciences* 2, no. 3 (November 2024): 119–27. <https://doi.org/10.61994/jpss.v2i3-725>.
- Murtafiul Kasanah and Yasintha Sari Pratiwi, “EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK COGNITIVE DEFUSION UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI DALAM MENGUNGKAPKAN PENDAPAT PADA SISWA SMPN 38 SAMARINDA 2025,” *Jurnal Ilmiah Multidisipliner* 9, no. 7 (2025): 2118–7300.
- Nurjan, Syarifan. “Analisis Teoretik Prokrastinasi Akademik Mahasiswa.” *Muaddib: Studi Kependidikan dan Keislaman* 1, No. 1 (April 2020): 61

- Nur Azizah Ulayya, RR. Dini Diah Nurhadianti, “Persepsi Pola Asuh Permisif dan Pembelajaran Mandiri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMK Panjatek Kota Bekasi,” *IKRA-ITH HUMANIORA : Jurnal Sosial dan Humaniora* 8, no. 2 (2024).
- Putri Ayu Widyautami and Imelda Ika Dian Oriza, Efektivitas Acceptance Commitment Therapy (ACT) Berbasis Web untuk Menurunkan Experiential Avoidance pada Mahasiswa, 9, no. 1 (2023): 35–53
- Rafidah Haniyah, Ade Irma Noviyanti, and Bhennita Sukmawati, “Pelaksanaan Layanan Konseling Individu dengan Teknik Cognitive Defusion dalam Menumbuhkan Rasa Percaya Diri pada Siswa Kelas X di MAN Lumajang,” *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah* 4, no. 8(August 2025):1685–700<https://doi.org/10.55681/sentri.v4i8.4517>.
- Rahman, Jamal Habibur. JENIS DATA PENELITIAN TEKNIK ANALISIS DATA GEOGRAFI. n.d.
- Ruiz, Francisco J. Acceptance and Commitment Therapy versus Traditional Cognitive Behavioral Therapy: A Systematic Review and Meta-Analysis of Current Empirical Evidence. n.d.
- Sandra Putra, I Putu Gde Yudara, and I Gusti Agung Tresna Wicaksana. “Pengaruh Acceptance and Commitment Therapy terhadap Kecemasan Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Masa Pandemi Covid-19.” *PROMOTOR* 6, no. 2 (June 2023): 84–88. <https://doi.org/10.32832/pro.v6i2.193>.
- Saputra, Wahyu Nanda Eka, and Hardi Prasetiawan. “Teknik cognitive defusion: penerapan intervensi konseling untuk meningkatkan percaya diri siswa.” *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 7, no. 2 (November 2017): 93. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v7i2.1835>

- Sari, Diantri Trisna, and Azhar Aziz. "Hubungan antara Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area." *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi* 4, no. 1 (June 2022): 82–90. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v4i1.1122>.
- Sartika, Sri Hardianti, and Betanika Nila Nirbita. "PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA CALON GURU PADA MASA PANDEMI COVID-19." *Jurnal Ekonomi dan Pendidikan* 18, no. 2 (April 2022): 104–14. <https://doi.org/10.21831/jep.v18i2.43429>.
- Sutrisman, Dudih. Pendidikan Politik, Persepsi, Kepemimpinan, dan Mahasiswa. Guepedia, 2019.
- Syapira, Budiman, Selamat, "SELF-EFFICACY AND SELF-REGULATION WITH ACADEMIC PROCRASTINATION IN MUSLIM ADOLESCENTS DURING THE ONLINE LEARNING PERIOD," *Jurnal Psikologi Islami* 8, no. 1 (n.d.).
- Tuckman, Bruce W. "Procrastination Scale." September 10, 2012. <https://doi.org/10.1037/t10208-000>.
- Umiati, Rina, Muthiara Pristita Maharani Putrian, Siti Nur Naila Manzila, Salsabila Nurul, Rhoudhotul Khumairoh, Zahrotul Milati, Febrina Dwi Anugro Armaidy, and Kaisia Rizqi. "Analisis Kecepatan Beradaptasi dalam Belajar di Perkuliahan pada Mahasiswa Baru Prodi Psikologi UNNES 2023." *Journal of Education and Technology* 3, no. 2 (2023): 214–24.
- Universitas Brawijaya and Maria Vania Tertianing Nugroho, "Peran Kecemasan dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi yang Sedang Menempuh Skripsi," *Jurnal Interaktif* 16, no. 2 (December 2024): 90–100, <https://doi.org/10.21776/ub.interaktif.2024.016.02.5>.
- Warni Intan and Razzaq Abdur dkk, "APPLICATION OF INDIVIDUAL COUNSELING WITH COGNITIVE DEFUSION TECHNIQUES TO OVERCOME FEELINGS OF INSECURITY IN ADOLESCENT VICTIMS OF BULLYING," *Jurnal Konseling Pendidikan Islam* 5, no. 2

(n.d.): 341.

Wijaya, Amal Danuarta. “DAMPAK
RENDAHNYA SELF EFFICACY PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR:
SEBUAH STUDI LITERATUR.” *Jurnal Bimbingan
Konseling dan Psikologi* 4, no. 2
(August 2024): 115–26.
<https://doi.org/10.56185/jubikops.v4i2.768>.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A