

# Penerapan cognitive behavior therapy (CBT) untuk meningkatkan motivasi belajar mahasiswa psikologi pasca-liburan semester

Itsni Handika Azzahara <sup>1</sup>, Anniez Rachmawati Musslifah <sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Sahid Surakarta, Jl. Adi Sucipto No. 154, Jajar, Kec. Laweyan, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57144

<sup>2</sup> Universitas Sahid Surakarta, Jl. Adi Sucipto No. 154, Jajar, Kec. Laweyan, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57144

<sup>\*)</sup>Korespondensi (e-mail: [itsnihandika22@gmail.com](mailto:itsnihandika22@gmail.com) )

## Abstract

Decreased motivation to study after a holiday is a common phenomenon experienced by students, especially due to the influence of internal factors such as negative thoughts and external factors such as technological distractions and social isolation. This study aims to explore the application of Cognitive Behavior Therapy (CBT) in overcoming decreased motivation to study in psychology students. The approach used is descriptive qualitative with a subject of a 21-year-old female student who showed symptoms of procrastination and difficulty focusing after a semester break. Data were collected through interviews, observations, and counseling notes. Interventions were carried out through three main CBT techniques: cognitive restructuring, behavioral activation, and goal setting. The results showed an increase in self-awareness, changes in negative thought patterns, and the formation of healthier study routines. These findings indicate that CBT is effective as a psychological intervention strategy to restore and improve students' motivation to study during the academic transition period.

Keywords: Cognitive Behavior Therapy (CBT), Learning Motivation, Psychology Students.

## Abstrak

Penurunan motivasi belajar pasca-liburan merupakan fenomena umum yang dialami oleh mahasiswa, terutama akibat pengaruh faktor internal seperti pikiran negatif dan faktor eksternal seperti distraksi teknologi serta isolasi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam mengatasi penurunan motivasi belajar pada mahasiswa psikologi. Pendekatan yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan subjek seorang mahasiswi berusia 21 tahun yang menunjukkan gejala prokrastinasi dan kesulitan fokus setelah liburan semester. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan catatan konseling. Intervensi dilakukan melalui tiga teknik CBT utama: restrukturisasi kognitif, aktivasi perilaku, dan penetapan tujuan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan kesadaran diri, perubahan pola pikir negatif, serta terbentuknya rutinitas belajar yang lebih sehat. Temuan ini menunjukkan bahwa CBT efektif sebagai strategi intervensi psikologis untuk mengembalikan dan meningkatkan motivasi belajar mahasiswa di masa transisi akademik.

Kata kunci: Cognitive Behavior Therapy (CBT), Motivasi Belajar, Mahasiswa Psikologi.



Copyright © 2025 by Authors; this is an open-access article under the CC BY-SA License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>).

## 1. Pendahuluan

Motivasi belajar adalah elemen penting yang berpengaruh pada keberhasilan mahasiswa di perguruan tinggi. Menurut Schunk et al. (2014), motivasi belajar adalah suatu proses internal yang memicu, membimbing, dan mempertahankan perilaku belajar seseorang untuk meraih tujuan akademik tertentu. Dalam lingkup pendidikan tinggi, motivasi belajar memiliki peran yang tidak hanya terkait dengan pencapaian prestasi akademik tetapi juga dalam pembentukan karakter professional dan kemampuan mahasiswa (Ryan & Deci, 2020). Fenomena penurunan motivasi belajar di kalangan mahasiswa menjadi fokus utama dalam dunia pendidikan, terutama setelah masa liburan atau peralihan semester. Penelitian yang dilakukan oleh Kim dan Fong (2018) menemukan bahwa 68% mahasiswa mengalami tantangan dalam memulihkan motivasi belajar setelah periode libur panjang. Situasi ini sering diperburuk oleh faktor psikologis seperti prokrastinasi, gangguan teknologi, dan isolasi sosial yang dapat berdampak negatif pada kinerja akademik secara keseluruhan (Steel, 2007). Permasalahan tersebutlah yang menghambat remaja dalam memulai kehidupan baru sebagai mahasiswa di instansi pendidikan (Musslifah et al., 2023)

Di era digital saat ini gangguan yang disebabkan oleh teknologi, khususnya penggunaan smartphone yang berlebihan telah menjadi salah satu hambatan utama dalam menjaga fokus dan motivasi belajar pada mahasiswa. Sebuah studi menunjukkan bahwa mahasiswa pada umumnya menghabiskan waktu 8-10 jam sehari dengan smartphone, yang berdampak besar pada kemampuan mereka untuk berkonsentrasi dan motivasi intrinsik dalam belajar (Rosen et al., 2014). Fenomena yang menunjukkan bahwa keberadaan smartphone dapat mengurangi kemampuan kognitif mahasiswa hingga 10% meskipun perangkat tersebut dalam keadaan mati (Ward et al., 2017). Faktor psikologis lainnya yang berkontribusi dalam mempengaruhi penurunan semangat belajar adalah rasa kesepian serta minimnya dukungan dari lingkungan sosial. Baumeister dan Leary (2017), menyatakan bahwa hasrat untuk terhubung dengan orang lain merupakan suatu kebutuhan fundamental bagi individu. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, hal ini bisa memberikan dampak buruk pada kesejahteraan mental serta motivasi dalam belajar. Di kalangan mahasiswa, minimnya hubungan sosial yang berarti dapat menimbulkan siklus negative, di mana individu kehilangan ketertarikan untuk berpartisipasi dalam aktivitas akademik dan lebih cenderung mencari pelarian melalui aktivitas yang kurang bermanfaat.

*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) telah terbukti efektif sebagai metode intervensi untuk menangani berbagai masalah psikologis, termasuk tantangan motivasi dan prokrastinasi akademik. Beck et al (2020) menjelaskan bahwa CBT bekerja dengan mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang negatif atau tidak rasional yang mempengaruhi perasaan dan tindakan seseorang. Dalam konteks pendidikan, pendekatan CBT dapat membantu mahasiswa mengenali distorsi kognitif yang menghambat motivasi belajar seperti pemikiran negatif yang berlebihan, generalisasi yang tidak akurat, atau pola pikir “*all-or- nothing*” (Dobson, 2018). Beberapa penelitian terdahulu telah mengindikasikan keberhasilan CBT dalam meningkatkan motivasi belajar mahasiswa. Studi yang dilakukan oleh Thompson dan

Williams (2019) pada 150 mahasiswa mengungkapkan bahwa metode CBT selama 8 sesi dapat meningkatkan motivasi intrinsic mahasiswa sebesar 35% dan menurunkan tingkat prokrastinasi sebesar 42%. Selain itu, penelitian jangka panjang yang dilakukan oleh Martinez et al (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti intervensi CBT mengalami peningkatan yang signifikan dalam kepercayaan diri akademik dan kemampuan regulasi diri dalam proses belajar.

Teknik-teknik tertentu dalam CBT yang berkaitan dengan permasalahan motivasi belajar termasuk perubahan pola pikir, peningkatan perilaku, dan penetapan sasaran yang realistik. Perubahan pola pikir membantu mahasiswa untuk mengenali dan menantang pikiran negatif yang otomatis muncul yang dapat menghalangi motivasi, sedangkan peningkatan perilaku mendorong partisipasi dalam aktivitas yang bermakna untuk mengembalikan suasana hati dan energi (Cujipers et al. , 2019). Penetapan saasaran yang sistematis, seperti yang dijelaskan oleh Locke dan Latham (2020), memberikan pedoman yang jelas dan meningkatkan komitmen mahasiswa dalam kegiatan belajar. Meskipun banyak studi telah dilakukan tentang keefektifan CBT terkait motivasi belajar, masih ada kesenjangan dalam literatur mengenai penerapan CBT pada situasi-situasi tertentu yang memiliki ciri khas tersendiri seperti penurunan motivasi setelah liburan yang dipengaruhi oleh teknologi dan isolasi sosial. Untuk itu, penelitian ini bertujuan mengeksplorasi penggunaan metode CBT dalam mengatasi penurunan motivasi belajar di kalangan mahasiswa yang memiliki karakteristik masalah yang rumit dan beragam.

## 2. Tinjauan Pustaka

### Motivasi Belajar

Motivasi belajar adalah dorongan dalam diri yang mempengaruhi arah, kekuatan, dan ketahanan individu dalam meraih tujuan akademis (Schunk et al., 2014). Di lingkungan perguruan tinggi, motivasi tidak hanya berhubungan dengan hasil dan nilai, tetapi juga berkaitan dengan pengembangan karakter profesional (Ryan & Deci, 2020). Setelah masa liburan yang lama, sering kali mahasiswa mengalami penurunan motivasi untuk belajar, yang bisa disebabkan oleh prokrastinasi, gangguan dari teknologi, dan isolasi sosial (Steel, 2019).

### Pengaruh Teknologi dan Isolasi Sosial

Penggunaan smartphone yang berlebihan terbukti mengurangi kemampuan kognitif dan motivasi belajar. Rosen et al. (2016) menemukan bahwa mahasiswa umumnya menghabiskan waktu 8–10 jam per hari dengan perangkat tersebut. Bahkan, keberadaan smartphone saja dapat menurunkan kapasitas kognitif hingga 10 (Ward et al., 2017). Selain itu, kebutuhan untuk bersosialisasi juga menjadi faktor penting. Jika kebutuhan ini tidak terpenuhi, bisa berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dan motivasi belajar (Baumeister & Leary, 2017)

### ***Cognitive Behavior Therapy (CBT)***

CBT merupakan pendekatan psikoterapi yang fokus pada mengubah pola pikir negatif yang berdampak pada perilaku individu (Beck, 2020). Dalam konteks pendidikan, CBT telah diterapkan untuk mengatasi penurunan motivasi dan prokrastinasi (Dobson &

Dobson, 2018). Studi oleh Thompson dan Williams (2019) mengungkapkan bahwa intervensi CBT dapat meningkatkan motivasi intrinsik mahasiswa sebesar 35%. Teknik-teknik seperti restrukturisasi kognitif, aktivasi perilaku, dan penetapan tujuan terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi belajar (Cuijpers et al., 2013)

### **3. Metode Penelitian**

#### **Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan tujuan untuk menggali secara mendalam penerapan CBT dalam mengatasi menurunnya motivasi belajar di kalangan mahasiswa psikologi pasca liburan semester. Metode kualitatif dipilih karena dapat menangkap pengalaman subjektif, dinamika psikologis, serta makna individu dari proses konseling yang tidak dapat dijelaskan secara kuantitatif.

#### **Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah ADL (inisial) mahasiswi program studi Psikologi Universitas Sahid Surakarta yang berusia 21 tahun. Subjek dipilih secara *purposive* dengan kriteria mengalami penurunan motivasi belajar pasca-liburan semester, menunjukkan gejala prokrastinasi, dan kesulitan dalam manajemen waktu belajar akibat distraksi dari penggunaan smartphone.

#### **Teknik Pengumpulan Data**

Data diperoleh melalui wawancara dan observasi. Proses konseling dilakukan dalam satu sesi utama yang bersifat eksploratif, terbuka, dan memberikan dukungan. Subjek diminta untuk menjelaskan pengalaman belajar, emosi, dan cara berpikirnya secara reflektif. Konselor mencatat dengan sistematis proses konseling dan reaksi emosional subjek sebagai bahan analisis.

#### **Teknik Intervensi**

Intervensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Cognitive Behavior Therapy (CBT) yang menekankan tiga teknik utama. Pertama, restrukturisasi kognitif bertujuan untuk membantu klien mengidentifikasi dan menantang pikiran negatif yang muncul secara otomatis terkait dengan pembelajaran, seperti anggapan bahwa "belajar itu membosankan" atau "saya tidak semangat karena tidak punya teman belajar". Kedua, aktivasi perilaku mendorong klien untuk melaksanakan aktivitas produktif yang dapat meningkatkan suasana hati dan membangun rutinitas belajar, seperti membaca buku pengembangan diri atau belajar di tempat yang tenang. Ketiga, penetapan tujuan atau target berfungsi untuk membimbing klien dalam membuat target belajar jangka pendek yang realistik dan menilai kesesuaian sasaran tersebut dengan keadaan emosional serta lingkungan belajar.

#### **Teknik Analisis Data**

Data dianalisis melalui pendekatan analisis tematik, yang melibatkan pengidentifikasi pola makna dari narasi klien dan observasi dalam proses konseling. Langkah-langkah analisis mencakup transkripsi data, pengkodean awal, penentuan tema, interpretasi, serta penarikan kesimpulan. Validitas data diperkuat dengan

menggunakan triangulasi metode (wawancara, observasi, catatan konseling), serta refleksi konselor terhadap proses dan respon klien.

#### 4. Hasil dan Pembahasan

##### 4.1. Hasil penelitian

Proses konseling yang dilakukan kepada klien dengan menggunakan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) yang berlangsung dalam dua sesi, yang fokus permasalahan utamanya dihadapi klien yaitu penurunan motivasi belajar pasca liburan semester. Konselee adalah seorang mahasiswi berusia 21 tahun, yang menunjukkan beberapa gejala penurunan minat belajar, seperti merasa tidak bersemangat secara emosional saat menjalani kuliah, mudah terdistraksi oleh ponsel, serta kurang memiliki motivasi belajar. Konselee menyampaikan bahwa ia merasa tidak termotivasi untuk belajar meskipun menyadari tanggung jawab akademiknya sebagai seorang mahasiswa. Ia lebih memilih menonton film atau mengakses media sosial sebagai alternatif untuk menghindari rasa bosan, daripada merencanakan jadwal atau target belajar yang jelas.

Permasalahan yang dihadapi klien berkaitan erat dengan faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi pikiran-pikiran negatif yang muncul secara otomatis, seperti "saya tidak termotivasi", "belajar itu membosankan," dan "tidak ada gunanya memaksakan diri jika saya merasa malas". Di sisi lain, faktor eksternal meliputi kurangnya interaksi sosial yang signifikan, tidak adanya teman belajar, serta lingkungan yang kurang mendukung. Penggunaan ponsel secara berlebihan muncul sebagai cara yang kurang tepat untuk menghadapi rasa sepi dan ketidakbermaknaan dalam kegiatan akademis.

Melalui proses eksplorasi, konselor membantu klien untuk mengenali pola pikir negatif yang selama ini belum terdeteksi. Dengan menerapkan teknik pengubahan pola pikir, klien diminta untuk mencatat pikiran otomatis tersebut dan mengujinya secara logis. Contohnya, pikiran seperti "saya tidak memiliki teman belajar, jadi saya tidak termotivasi" diubah menjadi "saya dapat mencari lingkungan yang mendukung agar tetap semangat". Klien merespons positif terhadap pendekatan ini meskipun awalnya mengalami kesulitan dalam meyakini pandangan alternatif yang lebih sehat. Namun seiring berjalannya sesi, klien mulai menunjukkan kemampuan untuk mempertimbangkan perspektif yang konstruktif. Selain itu, teknik aktivasi perilaku juga diterapkan untuk membantu klien membangun kembali rutinitas positif. Klien mengungkapkan bahwa ia merasa lebih bersemangat ketika berada di lokasi yang tenang dan mendukung, seperti Solo Technopark. Ia pun memutuskan untuk belajar di tempat tersebut, karena suasana di sana memberikan pengaruh positif terhadap perasaannya. Klien juga mulai terlibat dalam kegiatan seperti membaca buku tentang pengembangan diri dan mendengarkan podcast edukatif, yang membantunya menghubungkan kembali dengan tujuan akademis dan prinsip-prinsip pribadi.

Selain itu, dalam aspek penetapan tujuan klien menyadari betapa pentingnya menerapkan target belajar, tetapi belum memiliki kebiasaan yang tetap dalam merencanakannya. Dalam proses konseling, klien memikirkan pentingnya menyusun

jadwal belajar dan menetapkan target harian yang jelas. Meskipun implementasinya belum maksimal, kesadaran ini menjadi langkah awal yang penting dalam perubahan perilaku belajar konselee. Hasil proses konseling menunjukkan adanya perkembangan positif dalam kesadaran diri, pemahaman tentang akar masalah, dan langkah awal untuk mengubah perilaku. Klien mengungkapkan bahwa ia merasa lebih terarah setelah menjalani sesi konseling, dan menyadari bahwa motivasi untuk belajar tidak hanya dipengaruhi oleh mood tetapi juga bisa dibangun dengan menggunakan strategi tertentu. Meskipun demikian, proses ini masih berada di tahap awal dan membutuhkan sesi lanjutan untuk menguatkan perubahan yang sudah mulai terbentuk.

#### **4.2. Pembahasan**

Hasil dari konseling ini menunjukkan bahwa pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) sangat efektif dalam mengatasi permasalahan psikologis yang berkaitan dengan motivasi belajar. CBT bekerja dengan cara mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif yang mempengaruhi emosi dan tingkah laku individu (Beck, 2020). Dalam kasus ini, klien mengalami distorsi kognitif yang mengakibatkan kesulitan untuk terlibat dalam kegiatan belajar, seperti pikiran "tidak ada gunanya belajar jika tidak bersemangat" atau "saya tidak bisa fokus karena tidak ada teman". Pikiran-pikiran tersebut terbukti menurunkan motivasi belajar dan memperkuat kebiasaan prokrastinasi. Penerapan restrukturisasi kognitif berfungsi sebagai intervensi utama untuk mendukung konselee dalam mereformulasi pemikiran mereka. (Dobson & Dobson, 2018). Klien mulai menyadari bahwa ketidaknyamanan sementara dalam proses belajar bukan berarti kegagalan, tetapi bagian dari dinamika emosional yang dapat dikendalikan.

Selain itu, penerapan aktivasi perilaku terbukti membantu klien dalam menciptakan kebiasaan baru yang lebih sehat. Seperti yang dijelaskan oleh Cuijpers et al. (2019), aktivasi perilaku efektif dalam mengatasi gejala-gejala penurunan minat dan energi terutama Ketika klien diberi tugas-tugas kecil yang menyenangkan tetapi tetap memberikan hasil yang positif. Dalam situasi ini, klien menunjukkan peningkatan minat dalam belajar setelah mencoba belajar di lokasi baru dan menjalani aktivitas yang memberikan arti bagi hidupnya. Penetapan tujuan belajar juga menjadi elemen penting yang dibahas dalam proses konseling.

Teori goal-setting menjelaskan bahwa tujuan yang jelas dan dicapai dapat meningkatkan komitmen serta memberikan panduan dalam tindakan individu (Locke & Latham, 1990). Meskipun klien belum sepenuhnya menerapkan sistem target yang terstruktur, kesadaran dan niat untuk mulai merancang tujuan pembelajaran menandai permulaan dalam pembentukan motivasi yang lebih fokus. Namun masih ada kendala yang muncul dari kebiasaan lama seperti sering menunda-nunda belajar dan cenderung menunggu hingga "mood" belajar muncul dengan sendirinya. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan dalam CBT berlangsung secara perlahan dan memerlukan dukungan yang terus-menerus. Sebagaimana yang dijelaskan dalam literatur, proses konseling bukanlah proses instan, melainkan membutuhkan latihan

yang berulang, partisipasi aktif dari klien, serta dukungan dari konselor secara konsisten (Thompson dan Williams, 2019).

Faktor sosial juga memberikan peran yang penting. Konselee mengungkapkan bahwa isolasi sosial, kurangnya teman belajar, dan rasa kesepian memperkuat penurunan motivasi. Hal ini sejalan dengan pendapat Baumeister dan Leary (2017), yang mengemukakan bahwa kebutuhan untuk terhubung dengan orang lain adalah motivasi fundamental bagi manusia. Saat kebutuhan ini tidak terpenuhi, motivasi diri untuk kegiatan akademik biasanya menurun. Karena itu, usaha konseling, yang melibatkan dukungan sosial menjadi sangat penting untuk mengembalikan semangat belajar.

Gangguan digital juga berpengaruh, khususnya penggunaan ponsel yang berlebihan. Klien menunjukkan ketergantungan terhadap ponsel sebagai bentuk pelarian dari stres akademik, yang justru memperburuk penurunan konsentrasi belajar. Penelitian oleh Ward et al. (2017) menunjukkan bahwa keberadaan smartphone dapat mengurangi kemampuan kognitif individu hingga 10%. Dalam hal ini, strategi pengelolaan waktu digital dan pemantauan diri berdasarkan CBT sangat relevan untuk dimasukkan ke dalam program intervensi. Dengan demikian, CBT telah terbukti menjadi metode yang sesuai dan berhasil dalam menangani masalah motivasi belajar di kalangan mahasiswa, terutama setelah periode liburan yang dapat menyebabkan kemunduran dalam perilaku belajar. Pendekatan ini tidak hanya membekali klien dengan keterampilan kognitif dan perilaku, tetapi juga mendukung pengembangan pola pikir yang lebih optimis, realistik, dan berfokus pada tujuan.

## 5. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa metode Cognitive Behavior Therapy (CBT) terbukti efektif dalam mengatasi penurunan motivasi belajar di kalangan mahasiswa psikologi setelah masa liburan semester. Dengan menggunakan teknik seperti restrukturisasi kognitif, aktivasi perilaku dan penetapan tujuan, konselee dapat mengenali serta mengubah pola pikir negatif, mengembalikan rutinitas belajar yang sehat, dan mulai merancang target akademis yang dapat dicapai. Proses konseling ini meningkatkan kesadaran diri klien mengenai berbagai faktor baik internal maupun eksternal yang mempengaruhi motivasi belajar, serta membantu konselee mengembangkan strategi yang adaptif untuk menghadapinya. Meskipun hasil yang didapat masih berada pada fase awal, intervensi ini telah memperlihatkan efek positif terhadap kesadaran konselee mengenai pentingnya pengelolaan pikiran dan tingkah laku dengan penuh kesadaran dan tujuan. Dengan adanya dukungan yang berkelanjutan, metode CBT dapat memberikan perubahan yang berarti dalam jangka panjang terhadap cara belajar mahasiswa.

## Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Universitas Sahid Surakarta atas dukungan moral dan fasilitas yang diberikan selama proses penelitian berlangsung. Terima kasih kepada subjek penelitian yang telah bersedia memberikan data serta

berbagi pengalaman pribadi yang sangat berharga. Selain itu, apresiasi juga diberikan kepada rekan-rekan sejawat dan pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu, atas segala dukungan dan bantuannya hingga artikel ini dapat terselesaikan dengan baik.

## Referensi

- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (2017). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Interpersonal Development*, 57–89.
- Beck, J. S. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Publications.
- Cuijpers, P., Berking, M., Andersson, G., Quigley, L., Kleiboer, A., & Dobson, K. S. (2013). A meta-analysis of cognitive-behavioural therapy for adult depression, alone and in comparison with other treatments. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 58(7), 376–385. <https://doi.org/10.1177/070674371305800702>
- Dobson, D., & Dobson, K. S. (2018). *Evidence-based practice of cognitive-behavioral therapy*. Guilford publications.
- Kim, J., & Fong, V. L. (2018). *Student motivation and transitions after long breaks*. *Journal of Educational Psychology*, 110(5), 738–752.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting & task performance*. Prentice-Hall, Inc.
- Martinez, A. L., Gonzales, H. R., & Patel, R. D. (2021). *Long-term effects of CBT on academic self-efficacy among college students*. *Journal of Counseling Psychology*, 68(3), 224–239.
- Musslifah, A. R., Anwariningsih, S. H., Cahyani, R. R., & Purnomosidi, F. (2023). Menyiapkan Mental yang Tangguh di Masa Transisi menjadi Mahasiswa. *Batara Wisnu: Indonesian Journal of Community Services*, 3(1), 65–74.
- Rosen, L. D., Lim, A. F., Felt, J., Carrier, L. M., Cheever, N. A., Lara-Ruiz, J. M., Mendoza, J. S., & Rokkum, J. (2014). Media and technology use predicts ill-being among children, preteens and teenagers independent of the negative health impacts of exercise and eating habits. *Computers in Human Behavior*, 35, 364–375. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.036>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2014). Motivation in education: Theory, research, and applications. (*No Title*).
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65.

- Thompson, L. M., & Williams, C. R. (2019). *Cognitive-behavioral interventions to reduce academic procrastination and improve motivation*. *Educational Psychology Review*, 31(2), 239–260
- Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A., & Bos, M. W. (2017). Brain drain: The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 140–154. <http://dx.doi.org/10.1086/691462>