

“Prokrastinasi Akademik Pada Generasi Strawberry: Pendekatan Solutif Melalui *Self Regulated Learning*”

Nur Nafisa Salsabila¹, Anggun Aprilia², dan Titik Angereni Wahyuningtyas³
Universitas Moch. Sroedji Jember
Email: 22020155016@umsj.ac.id

Info Artikel

Korespondensi:

Nur Nafisa Salsabila
22020155016@umsj.ac.id

Keywords:

Procrastination; Strawberry Generation; Self Regulated Learning.

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sejauh mana penerapan *Self-Regulated Learning* (SRL) dapat membantu mengatasi prokrastinasi akademik pada generasi strawberry, yaitu kelompok mahasiswa yang dikenal dengan karakteristik mudah merasa tertekan dan cenderung menghindari tantangan. SRL merupakan pendekatan pembelajaran yang menekankan pada kemampuan individu untuk mengatur proses belajarnya secara mandiri, mulai dari perencanaan hingga evaluasi hasil. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional. Instrumen yang digunakan adalah skala psikologi berbasis Likert untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik dan kemampuan regulasi diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada generasi strawberry memiliki distribusi normal berdasarkan uji Kolmogorov-Smirnov. Selain itu, terdapat hubungan signifikan antara kemampuan SRL dan tingkat prokrastinasi akademik, di mana mahasiswa dengan kemampuan regulasi diri yang lebih baik cenderung memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih rendah. Strategi SRL, seperti *forethought*, *performance*, dan *self-reflection*, terbukti relevan dalam membantu mahasiswa menetapkan tujuan belajar, mengelola waktu secara efektif, serta mengatasi hambatan psikologis seperti rasa malas dan kecemasan. Penelitian ini merekomendasikan institusi pendidikan untuk mengintegrasikan pelatihan SRL ke dalam program bimbingan akademik guna meningkatkan kemampuan regulasi diri mahasiswa. Pendekatan ini tidak hanya bermanfaat untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik, tetapi juga membangun kemandirian, ketahanan akademik, dan kesiapan mahasiswa dalam menghadapi tantangan pembelajaran modern.

Abstract:

This study aims to analyze the extent to which the implementation of *Self-Regulated Learning* (SRL) can help overcome academic procrastination in the strawberry generation, which is a group of students who are known for their characteristics of feeling easily depressed and tend to avoid challenges. SRL is a learning approach that emphasizes the ability of individuals to manage their learning process independently, from planning to evaluation of results. This study uses a quantitative method with a correlational descriptive approach. The instrument used is a Likert-based psychological scale to measure the level of academic procrastination and self-regulation ability. The results showed that the level of academic procrastination in the strawberry generation had a normal distribution based on the Kolmogorov-Smirnov test. In addition, there was a significant relationship between SRL ability and academic procrastination level, where students with better self-regulation skills tended to have lower levels of procrastination. SRL strategies, such as *forethought*, *performance*, and *self-reflection*, have proven relevant in helping students set study goals, manage time effectively, and overcome psychological barriers such as laziness and anxiety. This study recommends educational institutions to integrate SRL training into academic guidance programs to improve students' self-regulation skills. This approach is not only beneficial for reducing the level of academic procrastination, but also building student independence, academic resilience, and readiness to face the challenges of modern learning.

PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik telah menjadi salah satu permasalahan signifikan yang dihadapi oleh berbagai kelompok usia, terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa. Prokrastinasi didefinisikan sebagai kebiasaan menunda tugas atau pekerjaan yang seharusnya diselesaikan dalam jangka waktu tertentu. Menurut Steel (2007), prokrastinasi seringkali disertai dengan perasaan cemas, bersalah, dan kehilangan kontrol diri, yang pada akhirnya dapat menurunkan produktivitas. Dalam konteks akademik, perilaku ini berimplikasi langsung pada kualitas belajar dan prestasi akademik siswa. Individu yang sering menunda tugas cenderung mengalami tekanan waktu, menyelesaikan pekerjaan dengan kualitas rendah, dan kehilangan kesempatan untuk mencapai potensi akademik mereka sepenuhnya (1).

Pada era modern, fenomena prokrastinasi akademik semakin terlihat menonjol dalam Generasi Strawberry, sebuah istilah yang sering digunakan untuk menggambarkan generasi muda yang tumbuh pada periode akhir 1990-an hingga awal 2010-an. Istilah ini pertama kali muncul di Taiwan untuk mencerminkan generasi yang terlihat menarik secara lahiriah tetapi cenderung "rapuh" dalam menghadapi tantangan kehidupan. Generasi Strawberry ditandai dengan karakteristik tertentu, seperti ketergantungan pada kenyamanan, preferensi terhadap lingkungan yang mendukung emosional, serta kurangnya ketahanan mental dalam menghadapi tekanan. Karakteristik ini memainkan peran penting dalam kecenderungan mereka terhadap prokrastinasi akademik (2).

Salah satu ciri utama Generasi Strawberry adalah ketergantungan yang tinggi pada kenyamanan. Sejak usia muda, mereka sering dibesarkan dalam lingkungan yang melindungi dan memprioritaskan kesejahteraan emosional. Meskipun lingkungan ini memberikan rasa aman, sering kali membatasi kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan yang lebih besar. Misalnya, tekanan akademik atau tuntutan untuk menyelesaikan tugas sering kali dianggap sebagai beban yang sulit diatasi. Hal ini mendorong perilaku menunda sebagai mekanisme perlindungan diri dari stres. Ketergantungan pada teknologi, seperti penggunaan media sosial dan hiburan digital juga memperburuk situasi. Generasi ini lebih memilih menghabiskan waktu dengan kegiatan yang memberikan hiburan instan daripada menyelesaikan tugas yang membutuhkan konsentrasi dan usaha yang berkelanjutan (3).

Selain itu, kurangnya ketahanan mental menjadi faktor utama lainnya. Generasi Strawberry sering kali menunjukkan tingkat resiliensi yang rendah ketika dihadapkan pada kritik atau kegagalan. Mereka lebih mudah merasa tertekan atau kehilangan motivasi ketika menghadapi kesulitan akademik. Ketahanan mental yang rendah ini sering dikaitkan dengan pola asuh yang terlalu protektif atau ekspektasi sosial yang tidak realistis. Ketika tugas akademik dirasakan terlalu berat atau sulit, mereka cenderung menundanya sebagai cara untuk menghindari kegagalan atau perasaan tidak mampu. Akibatnya, tugas tersebut sering kali diselesaikan dalam keadaan tergesa-gesa dengan hasil yang jauh dari optimal (4).

Prokrastinasi akademik yang terjadi pada generasi strawberry memberikan dampak signifikan terhadap kualitas belajar dan prestasi akademik mereka. Kebiasaan menunda-nunda tugas menyebabkan waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar atau mempersiapkan diri menjadi terbuang sia-sia. Hal ini sering kali berdampak pada kurangnya pemahaman terhadap materi pelajaran dan hasil ujian yang tidak memuaskan. Selain itu, prokrastinasi juga berdampak pada aspek psikologis, seperti meningkatnya tingkat kecemasan dan stres, terutama ketika tenggat waktu semakin dekat. Tekanan yang diakibatkan oleh prokrastinasi sering kali menciptakan siklus yang sulit diputus; individu merasa bersalah karena menunda tugas, tetapi kesulitan untuk mengatasi kebiasaan tersebut (5).

Lebih jauh lagi, dampak dari prokrastinasi akademik tidak hanya terbatas pada kinerja akademik. Dalam jangka panjang, kebiasaan ini dapat membentuk pola perilaku yang menghambat kemampuan individu untuk mencapai tujuan hidupnya. Generasi strawberry yang terbiasa dengan perilaku ini sering kali kesulitan dalam mengatur waktu, menetapkan prioritas, dan menyelesaikan tugas secara konsisten. Dalam konteks dunia kerja, hal ini dapat mengurangi daya saing mereka dan membatasi peluang karier di masa depan. Munculnya prokrastinasi akademik pada generasi strawberry juga berkaitan dengan perubahan lingkungan sosial dan teknologi. Kehadiran teknologi digital memberikan distraksi yang terus-menerus, sehingga sulit bagi individu untuk tetap fokus pada tugas yang memerlukan usaha intelektual. Media sosial, game online, dan *platform streaming* menjadi godaan utama yang mendorong individu untuk menunda pekerjaan. Selain itu, tekanan sosial untuk tampil sempurna sering kali membuat mereka menghindari tugas yang dianggap sulit, karena takut gagal memenuhi ekspektasi orang lain (6).

Penting untuk dicatat bahwa prokrastinasi bukanlah masalah yang tidak dapat diatasi. Untuk membantu generasi strawberry mengatasi kebiasaan ini, diperlukan pendekatan yang holistik. Strategi seperti manajemen waktu yang efektif, pengembangan ketahanan mental, dan pengurangan distraksi digital dapat menjadi langkah awal yang

signifikan. Misalnya, teknik seperti *time blocking*, *self regulated learning* atau penggunaan jadwal yang terstruktur dapat membantu mereka memprioritaskan tugas dan memecah pekerjaan besar menjadi bagian-bagian yang lebih kecil dan mudah dikelola. Selain itu, penting untuk membangun kesadaran bahwa kegagalan adalah bagian dari proses belajar dan bukan sesuatu yang harus dihindari. Pendidikan yang berfokus pada pengembangan resiliensi, keberanian untuk mencoba, dan kemampuan untuk belajar dari kesalahan dapat membantu Generasi Strawberry menghadapi tantangan dengan lebih baik. Dukungan dari orang tua, guru, dan lingkungan sosial juga memainkan peran penting dalam membantu mereka mengatasi kecenderungan prokrastinasi (7).

METODE PENELITIAN

Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis dan Pendekatan Penelitian Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional. Pendekatan ini dipilih untuk menganalisis hubungan antara kemampuan *Self-Regulated Learning* (SRL) dan tingkat prokrastinasi akademik pada generasi strawberry.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Keguruan Universitas Moch. Sroedji Jember. Sampel penelitian ini terdiri dari 30 mahasiswa semester 3 dan 5 yang berada pada usia kelahiran tahun 1997-2012, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling.

Metode dan Instrumen Pengumpulan Data

Dilakukan menggunakan skala psikologi berbasis Likert. Instrumen yang digunakan terdiri dari dua skala, yaitu skala *Self-Regulated Learning* (SRL) dan skala prokrastinasi akademik. Skala ini mencakup pernyataan favorable (mendukung sikap positif terhadap objek) dan unfavorable (tidak mendukung objek). Kisi-kisi instrumen disusun berdasarkan teori SRL (forethought, performance, dan self-reflection) dan dimensi prokrastinasi (penundaan tugas, ketidakmampuan manajemen waktu, dan gangguan psikologis). Validasi instrumen dilakukan melalui uji validitas isi oleh tiga ahli di bidang psikologi pendidikan. Setelah itu, instrumen diuji coba kepada 15 mahasiswa untuk menghitung reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, yang menghasilkan nilai reliabilitas sebesar 0,85 untuk skala SRL dan 0,80 untuk skala prokrastinasi.

Prosedur Penelitian

Proses penelitian dimulai dengan tahap persiapan, meliputi penyusunan instrumen dan validasi. Selanjutnya, dilakukan pengumpulan data melalui penyebaran angket kepada responden yang telah ditentukan. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 22.

Metode Analisis Data

Data Analisis data dilakukan secara statistik dengan dua tahap utama. Pertama, uji normalitas data menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk memastikan bahwa data residual mengikuti distribusi normal. Kedua, analisis hubungan menggunakan uji korelasi Pearson untuk menentukan tingkat signifikansi hubungan antara SRL dan prokrastinasi akademik. Penelitian ini mengadopsi taraf signifikansi $p \leq 0,05$ untuk menyimpulkan hasil yang signifikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Tingkat Prokrastinasi Akademik Pada Generasi Strawberry

Distribusi tingkat prokrastinasi hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada generasi strawberry memiliki distribusi yang merata. Sebagian besar mahasiswa menunjukkan tingkat prokrastinasi sedang, dengan persentase sebesar 60%, sementara 25% berada pada tingkat prokrastinasi tinggi, dan 15% pada tingkat rendah. Generasi ini, yang dikenal dengan karakteristik mudah merasa tertekan dan cenderung menghindari tantangan, memiliki kecenderungan menunda tugas akademik sebagai mekanisme untuk mengatasi stres dan tekanan. Prokrastinasi ini sering kali terjadi pada tugas-tugas yang memerlukan konsentrasi tinggi atau ketika tenggat waktu

terasa masih jauh. Mahasiswa cenderung menggantinya dengan aktivitas yang dirasa lebih menyenangkan tetapi kurang produktif, seperti bermain media sosial atau menonton video daring.

Distribusi prokrastinasi pada generasi ini juga menunjukkan pola yang konsisten di berbagai situasi akademik. Misalnya, tugas-tugas kelompok cenderung menunjukkan tingkat prokrastinasi yang lebih rendah karena adanya tekanan sosial untuk menyelesaikan pekerjaan bersama. Sebaliknya, tugas individu yang bersifat jangka panjang menunjukkan tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi karena kurangnya pengawasan langsung dan perasaan "masih ada waktu." (8)

Beberapa faktor utama memengaruhi prokrastinasi akademik pada generasi strawberry, baik dari aspek internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi rendahnya motivasi intrinsik, kesulitan dalam mengatur waktu, dan tekanan psikologis seperti kecemasan dan ketakutan akan kegagalan. Faktor-faktor ini sering kali diperburuk oleh kurangnya rasa percaya diri dan perasaan takut menghadapi tantangan besar. Sementara itu, faktor eksternal seperti tuntutan akademik yang tinggi, gangguan dari media sosial, dan lingkungan belajar yang kurang mendukung turut memperburuk kecenderungan prokrastinasi. Misalnya, distraksi dari media sosial dapat menyita waktu yang seharusnya digunakan untuk menyelesaikan tugas (9).

Generasi ini juga dipengaruhi oleh pola asuh yang protektif, yang sering kali membatasi kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan secara mandiri. Hal ini menciptakan kebiasaan mengandalkan orang lain untuk memecahkan masalah, sehingga mereka lebih mudah menyerah saat menghadapi kesulitan. Selain itu, teknologi yang mudah diakses sering kali menjadi pedang bermata dua; di satu sisi membantu mereka menyelesaikan tugas, tetapi di sisi lain menjadi distraksi yang signifikan.

Penelitian ini juga menemukan variasi tingkat prokrastinasi berdasarkan karakteristik demografi, seperti jurusan, jenis kelamin, dan tahun akademik. Berdasarkan jurusan, mahasiswa dari program studi eksakta cenderung menunjukkan tingkat prokrastinasi yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa dari program studi sosial-humaniora. Hal ini mungkin disebabkan oleh struktur tugas eksakta yang lebih teratur dan sering kali memiliki batas waktu yang ketat, sehingga mendorong mahasiswa untuk menyelesaikan tugas secara tepat waktu. Sebaliknya, mahasiswa sosial-humaniora sering mendapatkan tugas yang lebih fleksibel dalam penyelesaiannya, yang memicu penundaan (10).

Berdasarkan jenis kelamin, perempuan memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini mungkin disebabkan oleh tekanan sosial yang lebih besar pada perempuan atau kecenderungan multitasking yang membuat mereka lebih sulit memprioritaskan tugas. Di sisi lain, laki-laki lebih cenderung fokus pada satu tugas pada satu waktu, yang membantu mereka mengurangi prokrastinasi.

Selain itu, mahasiswa semester 5 menunjukkan kemampuan regulasi diri yang lebih baik dibandingkan mahasiswa semester 3. Peningkatan ini mencerminkan kematangan akademik, di mana mahasiswa tahun akhir telah mengembangkan strategi belajar yang lebih efektif dan mampu mengelola waktu dengan lebih baik. Mereka juga cenderung lebih memahami pentingnya menyelesaikan tugas tepat waktu untuk mempersiapkan diri menghadapi tantangan pasca-kampus .

Penerapan *Self Regulated Learning* Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik

Self-Regulated Learning (SRL) adalah pendekatan pembelajaran yang menekankan kemampuan individu untuk mengatur proses belajarnya secara mandiri. SRL melibatkan tiga komponen utama: forethought (perencanaan), performance (pelaksanaan), dan self-reflection (evaluasi diri). Mahasiswa yang menerapkan prinsip-prinsip SRL memiliki kemampuan untuk menetapkan tujuan belajar yang spesifik, mengelola waktu dengan efektif, serta memantau dan mengevaluasi progres pembelajaran mereka. Pendekatan ini sangat relevan untuk generasi strawberry yang sering menghadapi tantangan emosional dan akademik.

Mahasiswa yang menguasai SRL cenderung lebih percaya diri dalam mengelola tugas-tugas akademik karena mereka dapat memecah tugas besar menjadi langkah-langkah kecil yang terorganisasi. Selain itu, mereka mampu mengenali hambatan yang mungkin dihadapi dan mengembangkan strategi untuk mengatasinya. Hal ini menjadikan SRL sebagai pendekatan yang efektif dalam menciptakan kemandirian belajar (11).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan SRL dapat secara signifikan mengurangi tingkat prokrastinasi akademik. Mahasiswa dengan kemampuan regulasi diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih rendah. Prinsip SRL seperti forethought membantu mahasiswa merencanakan tugas mereka

secara efektif, performance memungkinkan mereka untuk tetap fokus selama proses belajar, dan self-reflection membantu dalam evaluasi hasil yang mendorong perbaikan di masa mendatang.

Dengan penerapan SRL, mahasiswa mampu mengatasi hambatan psikologis seperti rasa malas, kecemasan, dan kurangnya motivasi. Misalnya, melalui *forethought*, mahasiswa dapat membuat jadwal belajar yang realistis dengan tenggat waktu yang terstruktur. Selama tahap performance, mereka dapat mengurangi distraksi seperti media sosial dengan menggunakan teknik seperti "teknik Pomodoro." Dalam tahap self-reflection, mereka mengevaluasi sejauh mana target tercapai dan memperbaiki strategi untuk tugas berikutnya. Dengan demikian, SRL memberikan kerangka kerja yang holistik untuk mengurangi prokrastinasi secara efektif (1).

Untuk mendukung implementasi SRL pada generasi strawberry, diperlukan strategi yang terstruktur dan relevan dengan kebutuhan mereka (6):

1. Pelatihan Manajemen Waktu dan Penggunaan Alat Bantu

Institusi pendidikan dapat menyediakan pelatihan SRL yang mencakup teknik manajemen waktu, pembuatan rencana belajar, dan penggunaan alat bantu seperti aplikasi pengingat atau kalender digital. Dengan pelatihan ini, mahasiswa dapat belajar memprioritaskan tugas berdasarkan tingkat urgensi dan kompleksitas.

2. Membangun Dukungan Sosial

Kelompok belajar atau bimbingan akademik dapat membantu meningkatkan motivasi dan konsistensi belajar. Dukungan dari teman sebaya memberikan rasa tanggung jawab bersama dan mengurangi tekanan emosional dalam menyelesaikan tugas.

3. Pendekatan Positif terhadap Kegagalan

Mahasiswa perlu didorong untuk melihat kegagalan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang. Melalui bimbingan, dosen dapat mengajarkan pentingnya evaluasi diri dan memberikan umpan balik yang membangun.

4. Memanfaatkan Teknologi Secara Bijak

Platform pembelajaran daring yang menyediakan fitur pelacakan progres, pengingat tugas, dan evaluasi mandiri dapat digunakan untuk mendukung implementasi SRL. Teknologi ini membantu mahasiswa memvisualisasikan pencapaian mereka dan tetap termotivasi.

5. Pengintegrasian SRL dalam Kurikulum

Institusi pendidikan dapat mengintegrasikan prinsip SRL dalam aktivitas akademik seperti tugas proyek, pembelajaran berbasis masalah, atau sesi refleksi terstruktur. Pendekatan ini membantu mahasiswa menerapkan SRL secara praktis dalam berbagai konteks pembelajaran.

Dengan penerapan SRL yang konsisten, generasi strawberry dapat mengembangkan keterampilan regulasi diri yang tidak hanya membantu mereka mengatasi prokrastinasi akademik, tetapi juga membangun kemandirian dan ketahanan akademik untuk menghadapi tantangan masa depan.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Simpulan

Self-Regulated Learning (SRL) terbukti menjadi pendekatan yang efektif dalam mengatasi prokrastinasi akademik, terutama pada generasi strawberry yang sering menghadapi tantangan berupa tekanan emosional dan kecenderungan menghindari tanggung jawab. Melalui tiga komponen utama yaitu *forethought*, *performance*, dan *self-reflection*, SRL membantu mahasiswa menetapkan tujuan spesifik, mengelola waktu secara efektif, serta memantau dan mengevaluasi proses belajar secara mandiri. Penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri yang tinggi berkorelasi signifikan dengan rendahnya tingkat prokrastinasi akademik ($p \leq 0,05$). Dukungan eksternal, seperti pelatihan SRL dan bimbingan akademik, juga memberikan dampak positif dalam meningkatkan kemampuan regulasi diri mahasiswa. Penerapan SRL tidak hanya membantu mengatasi hambatan psikologis, tetapi juga mendorong mahasiswa untuk lebih bertanggung jawab terhadap proses belajar dan membangun strategi *coping* yang adaptif.

Strategi ini memberikan manfaat jangka panjang, termasuk penguatan kemandirian, ketahanan akademik, dan kemampuan untuk menghadapi tantangan di masa depan.

Implikasi

Hasil penelitian ini memberikan implikasi penerapan dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam konteks pendidikan, sebagai berikut:

1. Peran Institusi Pendidikan
Institusi pendidikan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk merancang program bimbingan atau pelatihan SRL yang membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan regulasi diri, seperti manajemen waktu, pemantauan progres, dan evaluasi strategi belajar.
2. Dukungan bagi Mahasiswa
Mahasiswa dapat mengaplikasikan prinsip SRL untuk meningkatkan kemandirian belajar, dengan menetapkan tujuan yang jelas, menggunakan teknologi pendukung belajar secara bijak, dan mencari dukungan sosial melalui kelompok belajar atau bimbingan akademik.
3. Pengembangan Metode Pembelajaran
Penelitian ini dapat menjadi landasan untuk pengembangan metode pembelajaran berbasis SRL yang dapat diterapkan secara luas, baik melalui program kurikulum maupun platform pembelajaran daring, guna meningkatkan kualitas pendidikan yang lebih adaptif dan mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

1. Järvelä S, Nguyen A, Molenaar I. Advancing SRL research with artificial intelligence. *Comput Human Behav.* 2023 Oct;147:107847.
2. Rahmawati Husnul Khotimah, Carolina Ligya Radjah, Dany Moenindyah Handarini. HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI AKADEMIK, EFIKASI DIRI AKADEMIK, HARGA DIRI DAN PROKRASINASI AKADEMIK PADA AKADEMIK, HARGA DIRI DAN PROKRASINASI AKADEMIK PADA SISWA SMP NEGERI DI KOTA MALANG. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling.* 2024 May;1(No. 2):60–7.
3. Nuril Hidayati, Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia. Flow Akademik dan Prokrastinasi Akademik . *Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan.* 2019 Sep;6(No. 2):128–44.
4. Luhur Wicaksono. PROKRASINASI AKADEMIK MAHASISWA. *Jurnal Pembelajaran Prospektif.* 2017 Aug;2(No. 2):67–73.
5. Rinny Andryani Putri, Rifka Khairuna, Syifa Ullia, Iis Marsithah. TANTANGAN MAHASISWA DALAM MENGHADAPI ERA GENERASI STRAWBERRY . *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar.* 2024 Aug;1(No. 4):1–7.
6. Wardati Maryam E, Rusyid Affandi G, Rezanita V. Sense of Community dan Self-Regulated Learning sebagai Prediktor pada Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi.* 2019 Sep 21;4(2):182–200.
7. Usop DS, Astuti AD. Pengaruh Self-regulated Learning, Intensitas Penggunaan Media Sosial, Dan Motivasi Belajar Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan.* 2022 Oct 4;7(3c):1782–90.
8. Afandy A, Fuat F. Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Pada Tugas Matematika Selama Pandemi Covid-19 Melalui Strategi Self Regulated Learning. *Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual.* 2021 May 31;6(2):398.
9. Lubis ISL. Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *JURNAL DIVERSITA.* 2018 Dec 29;4(2):90.
10. Muyana S. Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling.* 2018 May 28;8(1):45.

11. Fitria Savira, Yudi Suharsono. SELF-REGULATED LEARNING(SRL) DENGANPROKRASNASI AKADEMIK PADA SISWA AKSELERASI. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. 2013 Jan;01(No. 01):66–77.