

EFEKTIVITAS SELF-MONITORING DALAM MENURUNKAN PROKRASTINASI MUROJAAH AL-QUR'AN

Dewa Septian Darma Putra¹, Erdina Addini Izza Kamila², Muhammad Jamaluddin³
dewaputra1694@gmail.com¹, adindina@gmail.com², jamaluddin@psi.uin-malang.ac.id³
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan self-monitoring dalam menurunkan perilaku prokrastinasi pada aktivitas murojaah Al-Qur'an. Subjek penelitian adalah 15 mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang mengikuti intervensi selama tiga minggu berupa pengisian jurnal harian, penyusunan to-do list, dan pembacaan kalimat motivasi. Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest. Instrumen prokrastinasi disusun berdasarkan empat indikator dari Ferrari, yaitu penundaan tugas, penghindaran tanggung jawab, penurunan produktivitas, dan rasa bersalah akibat menunda. Analisis data menggunakan uji paired sample t-test menunjukkan adanya peningkatan skor prokrastinasi dari rata-rata 79,53 (SD = 15,45) pada pretest menjadi 103,00 (SD = 7,32) pada posttest, dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan self-monitoring efektif dalam menurunkan prokrastinasi murojaah dan meningkatkan kedisiplinan peserta. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam penerapan pendekatan psikologis dalam konteks pembelajaran keagamaan.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, Self-Monitoring, Murojaah, Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an, Pelatihan Perilaku.

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of self-monitoring training in reducing procrastination behavior in Qur'an revision (murojaah) activities. The research involved 15 Qur'an-memorizing university students who participated in a three-week intervention consisting of daily journaling, to-do list planning, and motivational reading. Using a quasi-experimental one-group pretest-posttest design, the procrastination instrument was based on Ferrari's four indicators: task delay, responsibility avoidance, productivity decline, and guilt. Data analyzed with a paired sample t-test revealed an increase in scores from a pretest mean of 79.53 (SD = 15.45) to a posttest mean of 103.00 (SD = 7.32), with a significance level of $p < 0.001$. The results indicate that self-monitoring training effectively reduced murojaah procrastination and improved participant discipline. This study contributes to the implementation of psychological approaches in religious education contexts.

Keywords: Academic Procrastination, Self-Monitoring, Murojaah, Qur'an Memorization, Behavioral Training.

PENDAHULUAN

Fenomena perilaku menunda menjadi pokok permasalahan dalam kehidupan manusia. Perilaku menunda atau biasa disebut prokrastinasi menjadi topik pembahasan yang menarik untuk dikaji dan ditemukan solusi atasnya. Menurut Fauziah, (2015) prokrastinasi adalah ketika seseorang dengan sengaja menunda tugas penting berulang kali, menciptakan perasaan tidak nyaman, dan secara subjektif dianggap oleh prokrastinator. Prokrastinasi adalah kecenderungan secara berulang-ulang untuk menunda dalam menyelesaikan tugas dan sengaja untuk menunda menyelesaikan tugas untuk melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan sehingga kinerja menjadi tidak maksimal dan hampir tidak pernah menyelesaikan tugas sesuai dengan tenggat waktu yang telah ditentukan (Sri et al., 2024). Perilaku prokrastinasi akan memberikan dampak pada karakter pelakunya, dimana individu yang melakukan prokrastinasi akan kehilangan waktu, kesehatan yang terganggu, dan memiliki harga diri yang rendah (Burns et al., 2000).

Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan untuk menunda tugas-tugas yang berkaitan dengan studi, meskipun sebenarnya individu menyadari bahwa penundaan tersebut dapat berdampak negatif. Perilaku ini tidak sekadar menunjukkan kemalasan, tetapi melibatkan aspek emosional dan kognitif, seperti rendahnya manajemen waktu, kurangnya regulasi diri, hingga perasaan takut gagal (Steel, 2007). Menurut penelitian Kim & Seo, (2015), prokrastinasi akademik berkorelasi negatif dengan performa belajar, sehingga semakin tinggi tingkat prokrastinasi, maka semakin rendah pula pencapaian akademik yang diraih mahasiswa.

Fenomena ini menjadi perhatian karena prevalensinya cukup tinggi di kalangan pelajar dan mahasiswa, dan dapat memicu stres, kecemasan, serta hilangnya motivasi belajar (Hen & Goroshit, 2014). Bahkan, prokrastinasi seringkali berulang dan menjadi pola yang sulit diubah jika tidak ditangani secara serius (Zacks & Hen, 2018). Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor penyebab serta strategi yang efektif dalam mengurangi perilaku ini, agar mahasiswa dapat menjalani proses belajar secara lebih optimal dan sehat secara mental.

Self-monitoring merupakan kemampuan individu untuk mengamati, mengevaluasi, dan mengatur perilaku serta respons emosionalnya dalam berbagai situasi sosial. Kemampuan ini penting dalam konteks akademik, karena individu dengan tingkat self-monitoring yang tinggi cenderung lebih mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan belajar dan mengelola stres akademik secara efektif. Penelitian oleh Praseipida & Fauziah (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara self-monitoring dan prokrastinasi akademik pada siswa SMA, di mana siswa dengan self-monitoring tinggi cenderung memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih rendah. Demikian pula, studi oleh Mamu, M., Pelleng, F. A., & Kelles (2012) menemukan bahwa mahasiswa dengan kemampuan self-monitoring yang baik lebih mampu menghindari perilaku menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas akademik.

Selain itu, self-monitoring juga berperan dalam mengelola stres akademik, terutama bagi mahasiswa yang memiliki peran ganda, seperti berwirausaha sambil kuliah. Penelitian oleh Indarti et al., (2022) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang berwirausaha memiliki tingkat self-monitoring yang lebih tinggi, yang membantu mereka dalam mengatasi stres akademik. Selanjutnya, studi oleh Wahidmurni (2017) menegaskan bahwa self-monitoring dan self-esteem secara signifikan memprediksi prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa pascasarjana, menunjukkan pentingnya pengembangan self-monitoring dalam konteks pendidikan tinggi.

Prokrastinasi akademik dalam konteks aktivitas murojaah Al-Qur'an merupakan fenomena yang memerlukan perhatian khusus, terutama di kalangan santri atau mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Perilaku menunda aktivitas belajar yang bersifat religius ini tidak hanya berdampak pada penurunan kualitas hafalan, namun juga mencerminkan lemahnya pengelolaan diri dalam memenuhi tanggung jawab spiritual dan akademik secara seimbang. Wiyarti & Setyawan (2018) mengemukakan bahwa prokrastinasi yang dialami santri dapat menghambat keberhasilan dalam menjaga hafalan secara konsisten. Selain itu Praseipida & Fauziah (2020) menemukan bahwa prokrastinasi berkorelasi negatif dengan kemampuan self-monitoring, yakni individu yang kurang mampu mengamati dan mengevaluasi perilaku serta progresnya cenderung lebih mudah menunda pekerjaan.

Self-monitoring sebagai suatu bentuk kesadaran diri memiliki peran penting dalam menekan kecenderungan prokrastinasi, terutama dalam aktivitas yang menuntut disiplin jangka panjang seperti murojaah. Individu dengan tingkat self-monitoring yang tinggi lebih mampu mengontrol perilaku, mengatur waktu, serta menyesuaikan strategi untuk mempertahankan konsistensi dalam melaksanakan tanggung jawabnya. Putra & Affandi (2023) dalam penelitiannya menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan

antara self-monitoring dan prokrastinasi akademik, yang mengindikasikan bahwa peningkatan dalam kemampuan monitoring diri dapat berkontribusi dalam menurunkan kecenderungan prokrastinasi. Oleh karena itu, penting untuk meninjau aktivitas murojaah Al-Qur'an tidak hanya dari sisi keagamaannya semata, melainkan juga melalui pendekatan psikologis, khususnya dalam kerangka self-monitoring, sebagai upaya memperkaya literatur ilmiah dalam bidang psikologi pendidikan Islam dan pengembangan diri.

Penelitian ini menghadirkan kebaharuan dengan fokus yang sangat spesifik pada pengaruh self-monitoring terhadap prokrastinasi dalam aktivitas murojaah Al-Qur'an, yang hingga kini masih jarang mendapat perhatian secara eksplisit dalam literatur psikologi pendidikan Islam di Indonesia. Meskipun awalnya penelitian ini tidak membatasi jenis partisipan, kenyataannya mayoritas responden adalah mahasiswa penghafal Al-Qur'an, sehingga memberikan konteks yang autentik dan relevan terkait tantangan prokrastinasi dalam menjaga hafalan. Selain itu, pendekatan eksperimen yang diterapkan dalam penelitian ini merupakan langkah inovatif, di mana peneliti memberikan intervensi pelatihan self-monitoring untuk menguji efektivitasnya dalam menurunkan tingkat prokrastinasi murojaah. Dengan demikian, penelitian memberikan kontribusi praktis berupa bukti empiris terkait perubahan perilaku setelah pelatihan, yang diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program pembinaan bagi penghafal Al-Qur'an.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimen dengan desain pretest-posttest satu kelompok (one group pretest-posttest design) untuk mengukur perubahan tingkat prokrastinasi setelah diberikan intervensi pelatihan self-monitoring. Populasi penelitian adalah mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darul Quran Wa Tsaqafah (Daqsa), Malang. Sampel terdiri dari 15 peserta yang dipilih secara purposive sampling berdasarkan kriteria individu yang sedang menghafal Al-Quran atau sudah hafal Al-Quran. Penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Darul Quran Wa Tsaqafah, yang beralamat di Perumahan Jl. Bukit Cemara Tidar, Karangbesuki, Kecamatan Sukun, Kota Malang, Jawa Timur.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrumen berupa skala. Skala-skala ini disusun dengan menggunakan skala Likert dengan nilai skala setiap pernyataan dari jawaban subjek yang menyatakan mendukung (favorable) dan tidak mendukung (unfavorable), dengan empat alternatif jawaban, yaitu SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), STS (sangat tidak setuju). Skor yang diberikan untuk setiap pernyataan favorable yaitu SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1. Pada pernyataan favorable peneliti membuat 4 pernyataan dan di pernyataan unfavorable juga 4 pernyataan di tiap indikatornya, total pernyataan item yang dibuat ada 32 yang terdiri dari 16 favorable dan 16 unfavorable. Sedangkan skor untuk pernyataan unfavorable adalah SS = 1, S = 2, TS = 3, STS = 4. Analisis data di penelitian ini menggunakan program komputer IBM Statistical Package For Social Science (SPSS) 25.0 for windows, dengan teknik uji paired sampel t test

Pengukuran prokrastinasi dilakukan menggunakan instrumen modifikasi dari skala Prokrastinasi Akademik milik Ferrari dalam (Santyasa et al., 2020) menyatakan terdiri dari empat indikator utama: penundaan tugas, penghindaran tanggung jawab, penurunan produktivitas, dan rasa bersalah akibat menunda pekerjaan. Instrumen ini telah disesuaikan dengan konteks murojaah Al-Qur'an dan diuji validitas serta reliabilitasnya sebelum digunakan dalam penelitian. Instrumen prokrastinasi akademik yang digunakan telah melalui uji validitas menggunakan korelasi item-total yang mengacu pada tabel r dan uji reliabilitas dengan Cronbach's alpha. Uji coba instrumen dilakukan pada sampel pendahuluan dengan jumlah partisipan 29. Peserta melakukan pengisian pretest untuk

mengukur tingkat prokrastinasi sebelum intervensi pelatihan. Selanjutnya, selama tiga minggu peserta mengikuti pelatihan self-monitoring yang berisi teknik-teknik pengamatan diri dan pengelolaan waktu dalam aktivitas murojaah. Setelah intervensi selesai, peserta mengisi posttest untuk mengukur tingkat prokrastinasi pasca pelatihan.

Data hasil pretest dan posttest dianalisis menggunakan uji paired sample t-test untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat prokrastinasi murojaah Al-Qur'an sebelum dan sesudah diberikan pelatihan self-monitoring. Uji ini dipilih karena sesuai dengan desain one group pretest-posttest, di mana data berasal dari kelompok yang sama namun diukur pada dua waktu berbeda. Selain itu, dilakukan juga uji validitas dan reliabilitas pada instrumen prokrastinasi untuk memastikan bahwa alat ukur yang digunakan layak dan konsisten.

Pelatihan self-monitoring dalam penelitian ini dirancang untuk membantu peserta, yang merupakan mahasiswa penghafal Al-Qur'an, dalam meningkatkan kesadaran diri terhadap aktivitas murojaah harian mereka. Pelatihan ini dilaksanakan selama tiga minggu dengan pendekatan bertahap, berbasis pada teori dan praktik self-monitoring dari berbagai penelitian ilmiah.

Pelatihan diawali dengan pengenalan konsep self-observation, yaitu melatih peserta untuk memperhatikan dan mencatat sendiri perilaku murojaah mereka. Peserta diminta untuk mengamati waktu, durasi, serta gangguan yang muncul saat murojaah. Aktivitas ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran mereka terhadap pola perilaku yang selama ini cenderung diabaikan, terutama kebiasaan menunda atau prokrastinasi.

Selanjutnya, peserta dibekali dengan jurnal harian yang berfungsi sebagai alat pencatatan perilaku. Setiap hari, peserta diminta menuliskan apakah mereka telah melakukan murojaah, kapan waktunya, seberapa lama durasinya, serta kendala yang dihadapi. Selain itu, jurnal ini juga mencakup refleksi singkat terhadap pengalaman mereka pada hari tersebut. Teknik ini didasarkan pada penelitian Dwindita & Hildayani (2019), yang menunjukkan bahwa pencatatan mandiri membantu meningkatkan fokus dan keterlibatan dalam aktivitas belajar.

Pada minggu kedua dan ketiga, pelatihan ditingkatkan dengan menyusun to-do list harian yang berisi target-target kecil berkaitan dengan murojaah. Peserta diminta menuliskan prioritas murojaah, estimasi waktu pelaksanaan, serta hasil akhir setiap harinya. Strategi ini mengacu pada temuan Kamila Rahman et al., (2023) yang menyatakan bahwa perencanaan terstruktur meningkatkan manajemen waktu dan menurunkan perilaku menunda tugas.

Sebagai penguat motivasi, peserta juga diberikan kalimat-kalimat motivasi yang dikaitkan dengan nilai-nilai spiritual, tanggung jawab sebagai hafidz/hafidzah, dan pentingnya menjaga amanah hafalan. Secara keseluruhan, pelatihan ini menekankan pada kemandirian peserta dalam memantau, mencatat, dan mengevaluasi aktivitas hariannya secara konsisten. Meskipun tidak semua peserta menunjukkan antusiasme yang sama dari waktu ke waktu, namun metode ini terbukti meningkatkan kedisiplinan mereka dalam murojaah, bahkan pada waktu-waktu yang sebelumnya sering ditunda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pada uji pertama terdapat tiga item yang tidak valid. Item yang tidak valid ditentukan melalui perbandingan *pearson correlationnya* dengan tabel r dengan signifikan > 0.367 . Item yang gugur yakni nomer 3, 25 dan 30. Setelah di eliminasi dan di uji lagi semua item menunjukkan hasil data yang valid yakni *pearson correlationnya* $> 0,367$.

Tabel 1. *Blueprint* Item Valid Prokrastinasi Murojaah

No	Jenis-jenis	Nomor Aitem		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1	penundaan tugas	1, 2, 4	5, 6, 7, 8	7
2	penghindaran tanggung jawab	9,10, 11, 12	13, 14, 15, 16	8
3	penurunan produktivitas	17, 18, 19, 20	21, 22, 23, 24	8
4	rasa bersalah akibat menunda pekerjaan	26,27,28	29, ,31, 32	6
Jumlah		14	15	29

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan self-monitoring terhadap prokrastinasi dalam aktivitas murojaah Al-Qur'an pada individu penghafal Al-Qur'an. Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, data dinyatakan berdistribusi normal sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji paired sample t-test.

Tabel 2. Distribusi Normal **Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.154	15	.200*	.943	15	.426
posttest	.246	15	.015	.908	15	.125

Sumber : spss

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor prokrastinasi dari pretest ke posttest. Rata-rata skor pretest sebesar 79,53 (SD = 15,45), sedangkan rata-rata skor posttest meningkat menjadi 103,00 (SD = 7,32). Uji paired sample t-test menunjukkan nilai $t = -6,497$ dengan $df = 14$ dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor prokrastinasi sebelum dan sesudah intervensi, yang menunjukkan bahwa pelatihan self-monitoring berpengaruh terhadap penurunan prokrastinasi murojaah Al-Qur'an.

Tabel 3. Deskripsi Statistik

		Statistics pretest	Posttest
N	Valid	15	15
	Missing	0	0
Mean		79.5333	103.0000
Std. Error of Mean		3.99031	1.88982
Median		77.0000	103.0000
Mode		72.00a	102.00
Std. Deviation		15.45439	7.31925
Variance		238.838	53.571
Skewness		.683	-.078
Std. Error of Skewness		.580	.580
Kurtosis		.049	.113
Std. Error of Kurtosis		1.121	1.121
Range		54.00	25.00
Minimum		60.00	91.00
Maximum		114.00	116.00
Sum		1193.00	1545.00

Tabel 4. Analisis Data

Paired Samples Test

		Paired Differences							Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest - posttest	-23.46667	13.98911	3.61197	-31.21358	-15.71975	-6.497	14	.000

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan self-monitoring memberikan dampak positif terhadap penurunan perilaku prokrastinasi dalam murojaah Al-Qur'an. Selama tiga minggu intervensi, peserta dilatih untuk melakukan pengisian jurnal harian, menyusun to-do list, serta membaca kalimat motivasi yang berkaitan dengan komitmen dan tanggung jawab. Dari hasil observasi, partisipan menunjukkan peningkatan frekuensi dalam melakukan murojaah pada waktu-waktu senggang yang sebelumnya cenderung diabaikan. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran diri dalam memantau aktivitas menjadi salah satu aspek penting dalam mengurangi penundaan tugas, bahkan dalam konteks religius seperti murojaah.

Temuan ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Nufi (2021) yang menyatakan bahwa intervensi berbasis self-monitoring dapat meningkatkan disiplin belajar dan menurunkan prokrastinasi akademik. Selain itu, penelitian oleh Azzahra (2022) juga menunjukkan bahwa teknik self-observation dan pencatatan perilaku efektif dalam membentuk perilaku belajar positif. Dalam konteks ini, peserta menjadi lebih bertanggung jawab terhadap target hafalan mereka setelah menyadari dan mencatat perilaku sehari-hari mereka secara terstruktur.

Secara praktis, pelatihan ini berhasil meningkatkan kedisiplinan peserta meskipun antusiasme mereka mengalami fluktuasi. Hal ini menunjukkan bahwa pembentukan

kebiasaan baru melalui self-monitoring membutuhkan waktu dan ketekunan, namun dapat memberikan hasil positif meskipun partisipan mengalami dinamika motivasional. Penelitian ini memberikan kontribusi baru karena secara spesifik mengkaji prokrastinasi pada aktivitas murojaah Al-Qur'an—yang belum banyak diteliti—dan menunjukkan bahwa teknik self-monitoring dapat diadaptasi untuk konteks pendidikan keagamaan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dan baik selfmonitoring semakin rendah tingkat prokrastinasi murojaah menghafal alquran.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan self-monitoring efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi aktivitas murojaah Al-Qur'an pada mahasiswa menghafal Al-Qur'an. Intervensi sederhana seperti pencatatan aktivitas, penyusunan to-do list, dan paparan motivasi berhasil meningkatkan kedisiplinan peserta secara signifikan. Hasil ini mengindikasikan bahwa pengelolaan diri melalui self-monitoring dapat menjadi pendekatan psikologis yang aplikatif dalam pendidikan keagamaan. Penelitian ini merekomendasikan penggunaan metode self-monitoring sebagai strategi intervensi dalam program pembinaan tahfidz serta mendorong penelitian lanjutan dengan desain eksperimen yang lebih kompleks dan skala sampel yang lebih luas untuk menguatkan generalisasi temuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azzahra, L., Susilo, A. T., & Suryawati, C. T. (2022). Self-Management untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik: Studi Kepustakaan. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 6(2), 92. <https://doi.org/10.20961/jpk.v6i2.67132>
- Burns, L. R., Dittmann, K., Nguyen, N.-L., & Mitchelson, J. K. (2000). Academic procrastination, perfectionism, and control: Associations with vigilant and avoidant coping. In *Journal of Social Behavior & Personality* (Vol. 15, Issue 5, pp. 35–46). Select Press.
- Dwindita, M., & Hildayani, R. (2019). Penerapan Teknik Self-Monitoring Untuk Meningkatkan Perilaku on-Task Pada Anak Underachiever: Sebuah Studi Kasus. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, 2(2), 68–84. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v2i2.14208>
- Fauziah, H. hanifah. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung (Hana Hanifah Fauziah). *Journal.Uinsgd.Ac.Id*, 2(105), 128.
- Hen, M., & Goroshit, M. (2014). Emotional intelligence and academic procrastination in higher education. *Eurasian Journal of Social Sciences*, 2(1), 1–10. <https://ideas.repec.org/a/ejn/ejssjr/v2y2014i1p1-10.html>
- Indarti, I. T., Kusumastuti, W., & Kusuma, P. J. (2022). Studi Komparatif Self-Monitoring dan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Berwirausaha dan Mahasiswa yang Tidak Berwirausaha. *Borobudur Psychology Review*, 2(2), 101–109. <https://doi.org/10.31603/bpsr.8053>
- Kamila Rahman, N., Fedira, R., & Ryan dandy Setiawan, A. (2023). Mahasiswa Implementasi To Do List dalam Manajemen Waktu Mahasiswa. *SearchGate*, June. <https://www.gramedia.com/literasi/manajemen-w>
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. In *Personality and Individual Differences* (Vol. 82, pp. 26–33). Elsevier Science. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038>
- Mamu, M., Pelleng, F. A., & Kelles, D. (2012). HUBUNGAN ANTARA SELF-MONITORING DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO Disusun. *Экономика Региона*, August, 32.
- Nufi, E. P., Setiyowati, A. J., & Rahman, D. H. (2021). Panduan Self Instruction dengan Pendekatan Structured Learning Approach untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 6(2), 228. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i2.14459>

- Praseipida, A. K. N., & Fauziah, N. (2020). Hubungan Antara Self Monitoring Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 3 Purwokerto. *Jumal EMPATI*, 7(2), 429–437. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21658>
- Putra, D. J. H., & Affandi, G. R. (2023). Hubungan Antara Self -Monitoring dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo. *ResearchJet Journal of Analysis and Inventions*, 3(2), 1–10. <https://doi.org/10.47134/researchjet.v3i2.18>
- Santyasa, I. W., Rapi, N. K., & Sara, I. W. W. (2020). Project based learning and academic procrastination of students in learning physics. *International Journal of Instruction*, 13(1), 489–508. <https://doi.org/10.29333/iji.2020.13132a>
- Sri, D., Anggraini, H., Eko, B., Cahyono, H., & Nasrulloh, A. (2024). Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Mahasiswa pada Mata Kuliah Penulisan Karya Tulis Ilmiah. 5(6), 2613–2627.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Wahidmurni. (2017). 濟無No Title No Title No Title. 19(September), 2588–2593.
- Wiyarti, H. A., & Setyawan, I. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Menghafal Al-Qur'an Pada Santri Di Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam Surakarta. *Jumal EMPATI*, 6(4), 33–36. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.19985>
- Zacks, S., & Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Journal of Prevention and Intervention in the Community*, 46(2), 117–130. <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198154>.