



## Peer Monitoring Book (PMB) Sebagai Solusi Perilaku Prokrastinasi Siswa di Masa Pandemi

Laila Sangadah  
UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, Indonesia  
ella\_chaidzar@yahoo.com

Viola Wulan Azzahro  
MAN 1 Magelang, Magelang, Indonesia  
violaaz6383@gmail.com

Nurul Fadilah Tsani  
MAN 1 Magelang, Magelang, Indonesia  
fadhilahtsani9903@gmail.com

### *Abstract*

*The focus of the research is the application of the Peer Monitoring Book (PMB) method as a solution to overcome the students procrastination behaviour during Covid-19 pandemic. The research was carried out in Daarunnajah Boarding School of MAN 1 Magelang, Central Java. The approach used is a mixed method that combines quantitative and qualitative approaches. Quantitative data collection technique used are questionnaires, and for qualitative data use interviews and observations.*

*The results showed that the application of the Peer Monitoring Book (PMB) method was effective and helped overcome the procrastination behavior of students at Daarunnajah Girls Dormitory MAN 1 Magelang during the Covid-19 pandemic. Evidenced by the increased discipline of students in collecting school assignments.*

**Keywords:** *Peer Monitoring Book; Procrastination*

### Abstrak

Fokus penelitian adalah penerapan metode Peer Monitoring Book (PMB) sebagai solusi mengatasi perilaku prokrastinasi siswa di masa pandemi Covid-19. Penelitian dilaksanakan di Asrama Putri Daarunnajaah MAN 1 Magelang Jawa Tengah. Pendekatan yang digunakan adalah campuran (mixed method) yang menggabungkan antara pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Teknik pengumpulan data secara kuantitatif yang digunakan adalah angket atau kuesioner, sedangkan untuk kualitatif menggunakan wawancara dan observasi.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode Peer Monitoring Book (PMB) efektif dan membantu mengatasi perilaku prokrastinasi siswa di Asrama Putri Daarunnajaah MAN 1 Magelang selama pandemi Covid-19. Dibuktikan dengan meningkatnya kedisiplinan siswa dalam mengumpulkan tugas-tugas sekolah.

**Kata kunci :** *Peer Monitoring Book* (PMB); Prokrastinasi

#### A. Pendahuluan

Di masa pandemi hampir seluruh khalayak merasa terbatas dalam melakukan semua bentuk kegiatan. Pandemi Covid-19 berdampak pada fisik, mental, sosial, dan kesehatan spiritual semua orang (Poudel & Subedi, 2020). Sejak awal tahun 2020, organisasi kesehatan dunia atau yang dikenal dengan WHO menetapkan bahwa Corona Virus Disease (Covid-19) sebagai pandemi, karena virus tersebut melanda lebih dari 200 negara di seluruh dunia. Di Indonesia mengantisipasi penyebaran Covid-19 dengan melakukan berbagai macam tindakan, mulai dari wajib memakai masker, *work from home* (WFH), *study from home*, *social and physical distancing*, pembatasan sosial berskala besar (PSBB). Anjuran untuk melakukan karantina selama pandemi juga dilakukan (Shah et al., 2020).

Dalam dimensi pendidikan, kegiatan belajar mengajar yang semula menggunakan sistem tatap muka, sekarang berubah menjadi sistem daring atau yang biasa kita sebut dengan kata online. Tidak sedikit dari pengajar atau pelajar mengeluhkan sistem yang diberlakukan saat ini, sebagian dari mereka (pelajar) mengatakan jika sistem daring hanya akan membuat pelajar semakin malas belajar, salah satunya karena terlalu banyak tugas yang diberikan para guru, sedangkan pelajar tidak memahami materi dari penugasan tersebut. Sehingga tidak sedikit dari pelajar akhirnya malas mengerjakan tugas hingga menumpuk, perilaku seperti ini biasa disebut dengan sebutan prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan kebiasaan atau tindakan dalam menunda tugas sampai hari lain yang disebabkan oleh seorang yang tidak dapat membagi waktunya dengan tepat menurut proporsi yang sesuai dengan prioritas dan kepentingannya

(Salsabiela et al., 2018) . Prokrastinasi identik dengan perilaku tidak disiplin dimana pelaku tidak dapat mengerjakan tugasnya tepat waktu. perilaku tersebut berdampak pada ketidakseimbangan proses belajar mengajar, menurunnya prestasi siswa dan hilangnya tanggung jawab siswa sebagai pribadi pembelajar (Peserta 2016). Siswa yang tidak membuat planning terhadap program akademiknya akan menimbulkan sebuah perilaku penundaan yang tidak logis. Siswa yang melakukan prokrastinasi akademik tidak mampu membedakan tugas atau skala prioritas dengan kegiatan lain yang tidak berkaitan dengan tugas (Uke, Ramli, and Triyono 2017). Di Indonesia masih banyak pelajar terutama jenjang SMA yang melakukan prokrastinasi akademik. Faktor penyebabnya antara lain siswa tidak memiliki kemampuan yang baik untuk mengatur jadwal belajarnya, sulit memahami penjelasan guru, khawatir atau takut membuat kesalahan dalam mengerjakan tugas dan tidak mempunyai skala prioritas (Denta 2019).

Santrok mengemukakan bahwa siswa remaja memiliki keterikatan yang kuat dengan teman sebaya sebab lebih banyak menghabiskan waktu bersama mereka. Bagi siswa remaja, teman sebaya merupakan tempat yang tepat untuk konsultasi tentang permasalahan yang dialami karena dianggap seusia dan sefrekuensi. Sehingga bagi siswa remaja peran teman sebaya sangat efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. Hal ini senada dengan pendapat Miller 1989 bahwa setiap saat murid memerlukan bantuan dari murid lainnya dan murid dapat belajar dari murid lainnya (Hasbahuddin and Rosmawati 2019). Blazevik mengatakan bahwa teman sebaya adalah individu yang berkedudukan, berstatus, berusia dan berpola pendidikan yang sama. Sheneider 2000 mengatakan bahwa teman sebaya *peer groups* mengajarkan untuk menyelesaikan masalah antar anggota kelompok. Jika siswa bergaul dengan baik maka akan muncul perilaku positif antara keduanya seperti saling membantu, menguatkan pribadi satu sama lain, memberikan saran dan memotivasi untuk menjadi lebih baik (Kurniawan and Sudrajat 2018).

Penilaian teman sebaya merupakan bagian dari assesmen formatif yang meliputi seluruh rangkaian kegiatan yang berkaitan dengan guru maupun siswa guna menyediakan informasi sebagai bahan evaluasi dan perbaikan dalam kegiatan pembelajaran (Setyorini 2016). Sebagaimana pendapat Nursalim dalam Hasbahuddin bahwa dalam mengupayakan disiplin belajar siswa dapat dilakukan melalui tiga metode yaitu *self monitoring, stimulus-monitor dan self reward* (Hasbahuddin and Rosmawati 2019), maka kami membuat sebuah metode baru dalam rangka mengatasi perilaku prokrastinasi berdasarkan konsep penilaian sejawat (*peer assessment*) yang diberi nama *Peer Monitoring Book (PMB)*.

## B. Pembahasan

### 1. Prokrastinasi

Prokrastinasi berasal dari kata dalam Bahasa Latin *pro* dan *crastinus* yang berarti “besok” (Sirois & Pychyl, 2016). Istilah ini telah digunakan. Selama ratusan tahun dalam berbagai jenis karya sastra, biasinya sebagai istilah penghinaan terhadap gagasan tentang penundaan yang tidak seharusnya atau lemahnya kehendak untuk menyelesaikan sesuatu. Dalam beberapa kasus secara historis, penundaan sudah sering dikaitkan dengan konsep yang lebih luas dari “kemalasan”. Prokrastinasi adalah suatu perilaku penunda-nundaan yang irasional, yaitu penunda-nundaan secara sengaja meskipun mengetahui dampak negatif yang akan diterima (Premadyasari, 2012). Dapat diartikan, prokrastinasi merupakan perilaku siswa menunda-nunda menyelesaikan tugas yang sedang dihadapi dan akhirnya menimbulkan kecemasan, karena siswa tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu serta tidak maksimal dalam mengerjakan tugas. Prokrastinator sebenarnya bukan menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapinya. Akan tetapi individu mengalihkan pikiran dan perhatiannya sehingga menunda waktu mengerjakannya yang menyebabkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu (Shahbana et al., 2020).

Ada beberapa penelitian yang telah dilakukan mengenai perilaku prokrastinasi akademik yang merupakan masalah pada siswa. Sekitar 25% sampai dengan 75% dari pelajar melaporkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah dalam lingkup akademis siswa. Konteks akademik tampaknya mempengaruhi sejumlah besar siswa. Penelitian lain, menunjukkan bahwa 80-95% terlibat dalam penundaan dari beberapa macam dan hampir 50% menunda-nunda konsisten, yang menyebabkan masalah dengan tugas atau kumpulan tugas-tugas lain (Steel, 2007). Konsep diri dapat menjadi salah satu penyebab prokrastinasi akademik pada siswa. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil faktor penyebab prokrastinasi akademik pada penelitian, dalam dekriptor mampu memahami konsep dirinya suatu tugas dengan persentase 70%. Konsep diri adalah gambaran mengenai dirinya sendiri baik yang berhubungan dengan aspek fisik, sosial dan psikologis (Candra et al., 2014).

Berdasarkan pendapat-pendapat diatas, dapat dipahami jika perilaku prokrastinasi merupakan perilaku negatif seseorang menunda-nunda menyelesaikan tugas, dimana perilaku tersebut dipengaruhi oleh aspek fisik, sosial, dan psikologis. Tentu perilaku tersebut memberi dampak negatif terhadap dunia pendidikan terutama pada kualitas siswa. Menurut (Ria&Michelle,2021) perilaku prokrastinasi secara terus menerus dapat menyebabkan gangguan kesehatan karena mahasiswa yang mengerjakan tugas maupun belajar untuk

persiapan ujian seringkali tidur hingga larut malam demi belajar ataupun menyelesaikan tugasnya. Jika diteruskan dalam jangka yang panjang maka akan menimbulkan penyakit-penyakit seperti diabetes dan penyakit jantung. Belum lagi hal-hal yang langsung terasa saat itu juga, seperti hilangnya energy dan tidak bersemangat dalam beraktivitas.

## 2. Peer Monitoring Book (PMB)

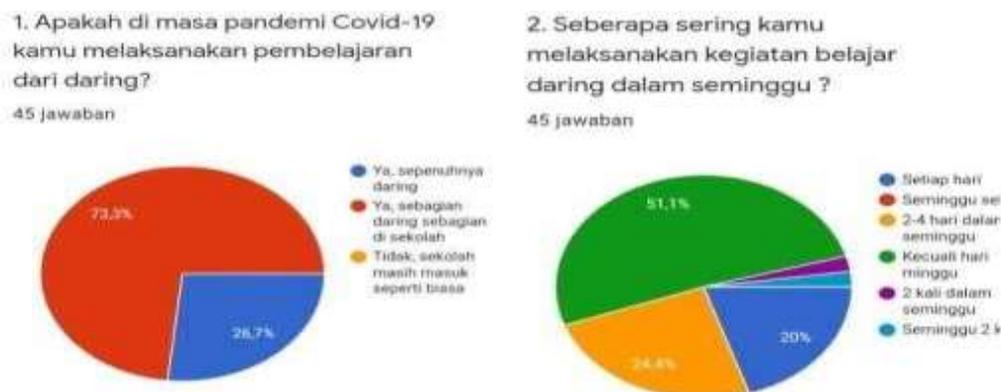
*Peer Monitoring Book* (PMB) merupakan sebuah sistem untuk mengatasi perilaku prokrastinasi. Adapun bentuk kerja dari sistem *Peer Monitoring Book* (PMB) ini adalah memantau pelaku prokrastinasi, dimana pihak pemantau mencatat perkembangan tugas pelaku prokrastinasi melalui buku catatan kecil atau yg biasa kita sebut note book. Pihak pemantau dapat memberi ketegasan kepada pelaku prokrastinasi jika terdapat pelanggaran yang dilakukan pelaku prokrastinasi.

Mirnani menyebutkan bahwa pemberian intervensi berupa konseling sebaya dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada siswa. Efektifitas konseling sebaya ini didukung dengan adanya diskusi dan modelling dari partner yang menjadi rujukan dalam proses konseling (Denta 2019). Proses belajar pada hakikatnya adalah kegiatan mental yang tidak tampak. Artinya, proses perubahan yang terjadi bersifat pasif dan segala sesuatunya tergantung pada stimulus yang didapatkan. Sasaran yang dituju pada pembelajaran ini adalah agar terjadi perubahan perilaku siswa kearah yang lebih baik. Selain dalam pemberian point terhadap pelanggaran aturan sekolah, teori belajar behavioristik juga diterapkan dalam pembelajaran (Shahbana et al., 2020). Teori belajar behavioristik merupakan suatu bentuk perubahan yang dialami individu berupa kemampuan dalam bentuk perubahan tingkah laku dengan cara yang baru sebagai hasil dari adanya stimulus dan respon. Teori belajar behavioristik memiliki ciri-ciri diantaranya adalah mementingkan faktor lingkungan, perkembangan tingkah laku seseorang, menekankan pada faktor bagian (elemen-elemen dan tidak secara keseluruhan), sifatnya mekanis atau mementingkan reaksi kebiasaan-kebiasaan, mementingkan masa lalu atau bertinjauan historis artinya segala tingkah lakunya terbentuk karena pengalaman dan latihan (Shahbana et al., 2020).

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan jika belajar memakai teori behavioristik dapat mendorong kualitas belajar siswa menjadi lebih baik kedepannya. Karena dalam teori behavioristik mencakup aspek pembaharuan kebiasaan proses belajar siswa, dengan begitu kami menciptakan metode *Peer Monitoring Book* (PMB) yang akan menjadi pendukung berlangsungnya proses pembaharuan kebiasaan siswa belajar sekaligus sebagai solusi atas perilaku prokrastinasi siswa.

### 3. Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian terhadap 45 peserta didik di Asrama Daarunnajah MAN 1 Magelang tentang tingkat kesukaan informan terhadap sistem pembelajaran dalam jaringan



(daring), diperoleh hasil sebagai berikut:

Ket: Gambar 1. Diagram siswa yang mengikuti pembelajaran daring, 2. Diagram kegiatan belajar daring selama seminggu, 3. Diagram jam belajar dalam sehari ketika daring.

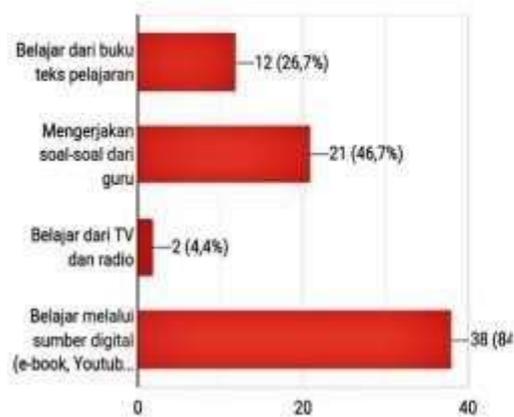
Seperti yang kita lihat pada gambar ke-1 tingkat persentase pada diagram siswa yang mengikuti pembelajaran daring, terdapat 73,3% siswa yang sebagian daring sebagian di sekolah, 26,7% siswa sepenuhnya daring. Sedangkan data kualitatif yang telah kami kumpulkan. Supdllihatussooliha, salah seorang informan yang sepenuhnya mengikuti pembelajaran daring menuturkan bahwa :

*“Domisili wilayah saya masih diberlakukan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) dan orang tua saya belum memberi izin untuk melaksanakan percobaan pembelajaran tatap muka di sekolah.” (Wawancara/28/05/2021).*

Pada gambar ke-2, diagram kegiatan belajar daring dalam seminggu, mayoritas siswa 51,1%, belajar setiap hari kecuali hari minggu. Selanjutnya, pada gambar ke-3, diagram jam belajar dalam sehari ketika daring, mayoritas siswa 51,1%, belajar 3 sampai 4 jam dalam sehari, sedangkan 33,3% responden, belajar 1-2 jam. Berikut ini diagram cara belajar dan hambatan siswa dalam kegiatan belajar daring.

#### 4. Bagaimana cara kamu belajar ketika daring?

45 jawaban



#### 5. Apa hambatan yang kamu alami saat proses belajar daring ? (boleh memilih lebih dari satu)

45 jawaban



Ket: Gambar 4. Diagram cara siswa belajar ketika daring, 5. Diagram hambatan belajar siswa saat proses belajar daring.

Pada gambar ke-4, diagram cara siswa belajar ketika daring, persentase tertinggi 84,6% menyatakan 38 siswa belajar melalui sumber digital (e-book, Youtube, Google dan lainnya). Selanjutnya pada gambar ke-5, diagram hambatan belajar siswa saat proses belajar daring, 73,3% siswa terhambat karena kurangnya konsentrasi ketika belajar. Selain itu, 66,7% siswa terhambat karena tidak dapat bertanya kepada teman ketika kurang paham, disusul 53,3% karena bosan. Mengenai sebabnya kurang konsentrasi belajar saat daring, Hamida, salah seorang informan menuturkan bahwa :

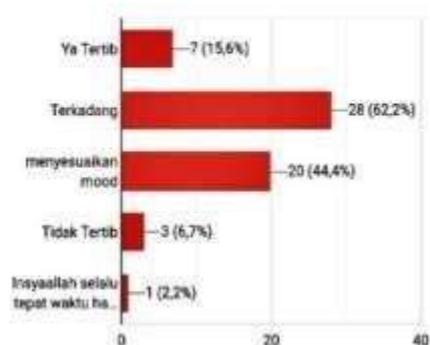
“Dengan sistem pembelajaran digital, mayoritas penggunaan gadget lebih maksimal untuk bermedia sosial dan main game bareng teman-teman, ketimbang belajar.” (Wawancara/29/05/2021). Sebelum pandemi Covid-19, umumnya siswa sekolah belajar 4-8 jam perhari, dengan libur sekali di hari minggu, selain itu, mayoritas siswa juga belajar menggunakan buku. Dari informasi yang telah peneliti dapatkan, ditemukan bahwa perubahan sistem pembelajaran daring ini memberikan dampak yang besar. Secara tidak langsung telah mengubah struktur dan tatanan aktivitas keseharian siswa sekolah pada umumnya.

Pengaruh yang dirasakan peserta didik pada proses belajar mengajar daring adalah semangat belajar yang menurun. Turunnya minat belajar siswa ketika daring, membuat mereka

suntuk belajar dan menunda-nunda pekerjaan (prokrastinasi). Berikut data tentang pengaruh sistem pembelajaran daring terhadap perilaku prokrastinasi siswa :

6. Apakah kamu tertib tepat waktu dalam mengerjakan tugas selama daring?

45 jawaban



7. Jika kamu tidak tertib, apa alasannya?

42 jawaban

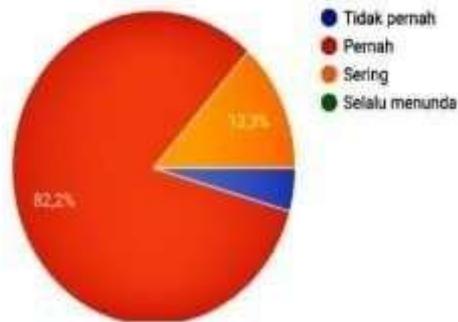


Ket : Gambar 6. Diagram kedisiplinan siswa mengumpulkan tugas, 7. Diagram alasan tidak tertib siswa, 8. Diagram perilaku prokrastinasi siswa selama pandemi Covid-19.

Pada gambar ke-6, diagram kedisiplinan siswa dalam mengumpulkan tugas, 62,2% siswa terkadang tertib dalam mengerjakan tugas selama daring. Selanjutnya 44,4% responden menyesuaikan *mood* mereka dalam mengerjakan tugas. Lanjut pada gambar ke-7, diagram alasan tidak tertib siswa, 61,9% menjawab karena tugas yang diberikan tidak paham, disusul 47,6% karena banyak tugas yang diberikan. Lanjut pada gambar ke-8, diagram perilaku prokrastinasi siswa selama pandemi Covid-19, 82,2% siswa menjawab pernah menunda-nunda pekerjaan, sedangkan 13,3% seringkali menunda-nunda pekerjaan, dan hanya 5,5% siswa yang tidak pernah menunda-nunda pekerjaan. Lanjut pada data kualitatif yang telah kami kumpulkan, melalui observasi mendalam,

## 8. Pernahkah kamu menunda-nunda pekerjaan?

45 jawaban

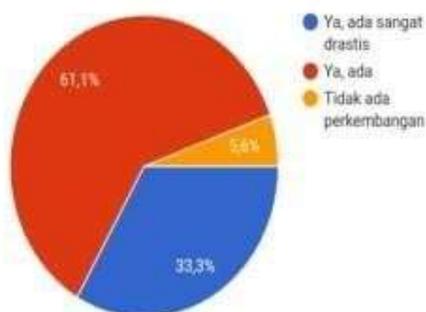


mengenai alasan ketidaktertiban. Siti Nur, salah seorang informan menyebutkan bahwa: “*Seringkali saya belum paham dengan materi yang diberikan, namun guru sudah memberikan materi baru, banyaknya tugas menuntut untuk dikerjakan tepat waktu, padahal saya belum paham materinya. Guru juga memberi materi tanpa penjelasan dan monoton.*” (Observasi/21/05/2021)

*Peer Monitoring Book* (PMB) merupakan sebuah sistem pemantauan terhadap pelaku prokrastinasi oleh pihak pemantau. Metode ini sangat efisien untuk diterapkan dalam kegiatan pembelajaran. Solusi ini dibuat untuk membantu mengatasi perilaku menunda-nunda pekerjaan. Dalam sebuah sistem terdapat dua pihak, yaitu pihak pemantau dan pihak yang terpantau (pelaku prokrastinasi). Berikut data kuantitatif yang berhasil kami kumpulkan tentang penerapan Metode *Peer Monitoring Book* (PMB) pada pihak pemantau dan pihak terpantau (pelaku prokrastinasi) :

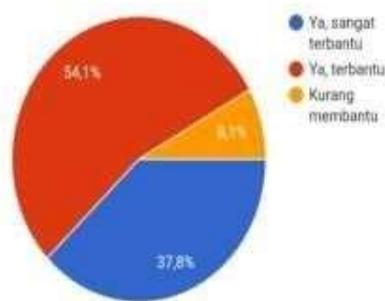
Jika kamu pihak pemantau, apakah ada perkembangan dari temanmu yang dipantau? (soal ini hanya untuk pihak pemantau)

36 jawaban



Setelah menerapkan metode Peer Monitoring Book, apakah kamu tepat waktu mengumpulkan tugas? (Soal ini hanya untuk pihak Terpantau)

37 jawaban



Gambar 9. Diagram perkembangan terpantau setelah menerapkan metode Peer Monitoring Book (PMB), 10. Diagram perkembangan terpantau mengumpulkan tugas setelah menerapkan metode Peer Monitoring Book (PMB).

Pada gambar ke-9, diagram perkembangan terpantau setelah menerapkan metode *Peer Monitoring Book* (PMB), 61,1% pihak pemantau menjawab ada perkembangan baik dari yang dipantau, setelah menerapkan metode *Peer Monitoring Book* (PMB). Lanjut, 33,3% pihak pemantau menjawab ada perkembangan drastis dari terpantau setelah menerapkan metode *Peer Monitoring Book* (PMB). Pada gambar ke-10, diagram perkembangan terpantau mengumpulkan tugas, setelah menerapkan metode *Peer Monitoring Book* (PMB), 54,1% siswa menjawab terbantu. Lanjut, 37,8% siswa menjawab sangat terbantu tepat waktu mengumpulkan tugas, setelah menerapkan metode *Peer Monitoring Book* (PMB).

Lanjut data kualitatif yang telah kami kumpulkan, melalui observasi mendalam pada siswa, terkait penerapan Peer Monitoring Book (PMB). Emylia Wardani, seorang informan menuturkan bahwa : “Metode ini sangat membantu dalam kegiatan belajar daring ini, saya sebagai pihak pemantau juga mendapatkan manfaat, saya bisa mengetahui apa saja tugas yang belum saya kerjakan dan bisa mengingatkan pihak terpantau mengenai tugas yang beluk dia kerjakan.” (Observasi/28/05/2021).

Dalam mengatasi perilaku prokrastinasi siswa, metode Peer Monitoring Book (PMB) dibuat dengan efisien, supaya mudah dalam mengaplikasikannya. Berikut data kuantitatif yang berhasil kami kumpulkan tentang tanggapan responden dalam menerapkan Peer Monitoring Book (PMB):



Ket: Gambar 11. Diagram penerapan Peer Monitoring Book (PMB), 12. Diagram tingkat kesulitan dalam menerapkan metode Peer Monitoring Book (PMB).

Pada gambar ke-11, diagram penerapan *Peer Monitoring Book* (PMB), persentase menunjukkan 51,1% setuju dengan penggunaan *Peer Monitoring Book* (PMB) sebagai cara mengatasi perilaku prokrastinasi, disusul 37,8% jawaban responden yang menyatakan sangat setuju dengan penerapan *Peer Monitoring Book* (PMB). Selanjutnya, pada gambar ke-12, diagram tingkat kesulitan siswa menerapkan metode *Peer Monitoring Book* (PMB), 73,3% responden menjawab tidak ada kesulitan sama sekali dalam menerapkannya.

### C. Simpulan

Perilaku prokrastinasi siswa muncul di masa pandemi Covid-19 karena berbagai faktor, terutama perubahan sistem pembelajaran yang signifikan. Turunnya minat belajar siswa ketika daring, dipicu oleh ketidaksiapan beradaptasi dalam sistem pembelajaran di masa pandemi Covid-19. Siswa dituntut dengan banyaknya tugas yang belum paham. Perbedaan suasana

belajar juga mempengaruhi minat belajar ketika daring. Metode *Peer Monitoring Book* (PMB) membantu meningkatkan minat belajar siswa ketika pandemi, karena adanya kerja sama yang baik dan terciptanya sifat kepedulian antar pihak pemantau dan terpantau. Para siswa merasa terbantu mengatasi perilaku menunda-nunda pekerjaan, dengan menerapkan metode *Peer Monitoring Book* (PMB) secara rutin. Terbukti dengan peningkatan kedisiplinan siswa dalam mengumpulkan tugas dengan tepat waktu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Candra, U., Wibowo, M. E., & Setyowani, N. (2014). Faktor – Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 3(3), 66–72.
- Poudel, K., & Subedi, P. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on socioeconomic and mental health aspects in Nepal. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(8), 748–755. <https://doi.org/10.1177/0020764020942247>
- Premadyasari, D. (2012). Prokrastinasi dan task aversiveness tugas makalah pada mahasiswa fakultas psikologi univeristas surabaya. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1(1).
- Purnomo, B. H. (2011). Pendahuluan Kedudukan Observasi dalam Tahapan PTK Metode Observasi. *Metode Dan Teknik Pengumpulan Data Dalam Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research)*, 8, 251–256. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JP2/article/view/859/673>
- Rijali, A. (2019). Analisis Data Kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>
- Salsabiela, A., Atieq, B., Husna, A. A., Utami, A. N., Qurrotaa'yun, N. N., & Qudsyi, H.-. (2018). TRASI (Training Motivasi) Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa-Siswi MTs (Madrasah Tranawiyah). *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(2), 177–186. <https://doi.org/10.30996/persona.v7i2.1501>
- Shah, A., Rashid, F., Aziz, A., Ullah, A., & Suleman, M. (2020). Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- 19 . The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect , the company ' s public news and information. *Brain, Behavior, and Immunity, January*.
- Shahbana, E. B., Kautsar farizqi, F., & Satria, R. (2020). Implementasi Teori Belajar Behavioristik Dalam Pembelajaran. *Jurnal Serunai Administrasi Pendidikan*, 9(1), 24–

33. <https://doi.org/10.37755/jsap.v9i1.249>
- 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>
- Ulandari, N., Putri, R., Ningsih, F., & Putra, A. (2019). Efektivitas Model Pembelajaran Inquiry terhadap Kemampuan Berpikir Kreatif Siswa pada Materi Teorema Pythagoras. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 3(2), 227–237. <https://doi.org/10.31004/cendekia.v3i2.99>
- Zellatifanny, C. M., & Mudjiyanto, B. (2018). The type of descriptive research in communication study. *Jurnal Diakom*, 1(2), 83–90.
- Denta, Mirnani. 2019. “Konseling Sebaya Untuk Menurunkan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Cognicia Cognicia.” *Cognicia* 7(1): 16–29.
- Hasbahuddin, Hasbahuddin, and Rosmawati Rosmawati. 2019. “Implementasi Teknik Pengelolaan Diri Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa.” *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya* 1(1): 11–18.
- Kurniawan, Yusuf, and Ajat Sudrajat. 2018. “Peran Teman Sebaya Dalam Pembentukan Karakter Siswa Madrasah Tsanawiyah.” *SOCIA: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial* 15(2): 149–63.
- Peserta, Tertib. 2016. “CONSILIUM Teknik Self Monitoring Untuk Meningkatkan Disiplin Tata.” 4(December): 0–5.
- Setyorini, S. 2016. “Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Video Dan Metode Curah Pendapat Terhadap Motivasi Belajar Siswa.” *Jurnal Penelitian Dan Pendidikan IPS* 10(3): 356–62. <https://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JPPi/article/view/1686>.
- Uke, Gorez Ora, M Ramli, and Triyono. 2017. “Keefektifan Pemodelan Sebaya (Peer Modeling) Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMK.” *Jurnal pendidikan* 2(2): 173–78. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/article/view/8512/4120>.

