

Teknik Pomodoro untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa

Safira Fithri R¹, M. Fahmi Aufar Asyraf², Ika Mustika³
¹²³Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya
 Jln. Dr. Ir. H. Soekarno No. 682, Gunung Anyar, Surabaya
 E-mail: safirafithri@gmail.com,

Abstrak

Masalah prokrastinasi mahasiswa menyebabkan mereka tidak dapat menyelesaikan tugas dengan baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan tingkat prokrastinasi tinggi dan rendah pada siswa. Studi eksperimen ini menggunakan desain pre-eksperimen satu grup pre-test-post-test. Orang-orang yang terlibat dalam penelitian ini adalah mahasiswa Gizi S1 di Universitas Uin Sunan Ampel Surabaya. Pada penelitian ini, 33 mahasiswa semester 1 dari Program Studi Gizi digunakan. Hasil pretest dan posttest siswa dikumpulkan; rata-rata nilai pretest adalah 0,2, dan rata-rata nilai posttest adalah 0,1. Nilai signifikansi adalah 0,1, yang berarti lebih dari 0,05, sehingga Ha diterima. Artinya, metode pomodoro dapat bermanfaat bagi siswa.

Kata Kunci: Prokrastinasi; Teknik Pomodoro

PENDAHULUAN

Setiap orang memiliki kemampuan proses belajar yang berbeda-beda. Pendidikan tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kemampuan belajar seseorang, tetapi juga untuk meningkatkan fisik, pikiran, dan moral seseorang melalui proses pembelajaran. Tujuan dari pendidikan adalah untuk membantu seseorang mengembangkan potensi yang dimilikinya. Pendidikan terdiri dari dua kategori: formal dan non-formal. Pendidikan formal, misalnya, dapat diperoleh melalui pendidikan di perguruan tinggi. Universitas menciptakan individu yang mandiri, bermartabat, kuat, dan kreatif. Itu sebabnya menjadi mahasiswa tidak mudah. Banyak tugas yang harus dikerjakan dalam jangka waktu yang cukup singkat dan sudah menjadi rutinitas mahasiswa dalam kehidupannya diselesaikan dengan mengerjakan tugas (Mardiani et al., 2021).

Menurut (Ferrari, 1995) dalam jurnal (Muntazhim, 2022) Salah satu definisi prokrastinasi adalah perilaku yang memulai dan menyelesaikan tugas dengan lambat atau tidak selesai, membuat jarak antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan hal lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang harus diselesaikan (Al Ghifary et al., 2022). Jika seseorang mengalami prokrastinasi, mereka cenderung menunda tugas penting dan terlibat dalam aktivitas lain yang kurang bermanfaat. Menonton film, jalan-jalan, dan bermain game adalah beberapa aktivitas yang disukai masyarakat. Menurut (Ferarri 1995) Prokrastinasi akademik adalah jenis keterlambatan yang terjadi pada saat mengerjakan tugas formal yang berkaitan dengan pendidikan, seperti tugas sekolah atau kursus.

Menurut (Ferrari et al, 1995) Beberapa komponen prokrastinasi akademik termasuk (a) keyakinan yang tidak rasional, (b) ekspresi diri dan kesadaran diri pribadi, (c) locus of control dan kesulitan yang dipelajari, dan (d) perfeksionisme yang tidak rasional. Prokrastinasi akademik ini adalah perilaku yang tidak sesuai dengan cara siswa berpikir. Pola pikir siswa sangat memengaruhi cara mereka menyelesaikan tugas sekolah. Pola

pikir siswa ini juga dapat memengaruhi kecepatan penyelesaian tugas atau sebaliknya, menunda pekerjaan untuk melakukan sesuatu yang baik. Empat tanda menunjukkan bahwa siswa kurang bersemangat dalam akademik. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, perbedaan waktu kerja karena jadwal dan kinerja, dan keterlibatan dalam kegiatan lain yang lebih menyenangkan (Febriani et al., 2020).

Disertai dengan kecemasan dan ketakutan akan kegagalan, prokrastinasi dianggap menghambat prestasi akademik karena dapat meningkatkan stres, meningkatkan kuantitas dan kualitas pembelajaran, dan berdampak negatif pada masyarakat (Sutrisno et al., 2018). Berpendapat bahwa gender juga merupakan faktor yang berkontribusi pada keterlambatan akademik (Muyana, 2018). Gender sendiri diartikan sebagai ciri fisik bawaan yang dimiliki seseorang sejak lahir berdasarkan identitas gendernya baik laki-laki maupun perempuan. Pemrosesan pelajaran sosial melalui norma sosial merupakan bagian penting dari perkembangan perilaku gender. Norma sosial menentukan norma apa yang baik dan apa yang tidak baik bagi anak laki-laki dan perempuan (Al Ghifary et al., 2022). Berdasarkan hasil penelitian (Sutrisno et al., 2018). Hasilnya menunjukkan bahwa perempuan lebih besar kemungkinannya untuk menunda-nunda dibandingkan laki-laki.

Sebelumnya, prokrastinasi akademik telah dipelajari. Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 25 hingga 75 persen siswa mengalami kesulitan menyelesaikan tugas sekolah mereka. Menurut penelitian yang dilakukan di salah satu sekolah menengah, 56,30% siswa memiliki penundaan akademik yang rendah dan 43,70% memiliki penundaan akademik yang tinggi. Peneliti lain meneliti perbedaan gender dalam penundaan pendidikan (Munawaroh et al., 2017). Hasil dari tingkat prokrastinasi akademik pada siswa laki-laki adalah 38,09%, 33,34%, dan 28,57%, sedangkan tingkat prokrastinasi akademik pada siswa perempuan adalah 37,05%, 35,32%, dan 27,28% (Febriani et al., 2020).

Teknik Pomodoro merupakan salah satu metode belajar yang terbukti sangat efektif dan memudahkan dalam merencanakan waktu belajar. Francisco Cirillo membuatnya pada tahun 1992. Sejak tahun 1998, itu telah digunakan untuk berbagai kegiatan pembelajaran (Afiah et al., 2024). Kisno (2020) menyatakan bahwa metode Pomodoro adalah metode belajar manajemen waktu, juga dikenal sebagai manajemen waktu, yang dapat membantu seseorang tetap fokus selama waktu yang mereka miliki (Mohamad Bastomi et al., 2022). Salah satu penghalang untuk kemajuan dalam mencapai hasil yang lebih baik adalah tingkat prokrastinasi yang tinggi. Jika situasi ini tidak dapat diperbaiki segera, itu akan berdampak negatif pada diri sendiri. Mereka menjadi kurang kompetitif dalam perlombaan untuk sumber daya penting, yang akan digunakan sebagai bekal hidup di masa depan (Rusmaini et al., 2021). Mengatasi tingginya angka prokrastinasi bisa dilakukan dengan menerapkan teknik Pomodoro. Teknik pomodoro merupakan teknik ciptaan francesco Cirillo 1980-an.

Teknik pomodoro salah satu teknik manajemen waktu yang membagi waktu fokus untuk mengerjakan tugas selama 25 menit dan 5 menit untuk beristirahat (Septiani et al., 2022). Dalam periode ini fokus terbatas dan subjek tidak boleh melakukan hal lain selain pengerjaan atau tugas yang telah ditetapkan sebelumnya. Teknik pomodoro digunakan untuk melawan prokrastinasi khususnya dalam mahasiswa. Berdasarkan Zahariades (2015) dan ditetapkan oleh Burton (2016), kemanjuran Teknik Pomodoro disebabkan oleh prinsip-prinsip berikut: membatasi jumlah waktu otak untuk fokus; mengurangi kecenderungan penundaan; mengurangi gangguan yang timbul dari multitasking; memaksa penyelesaian tugas teknik pomodoro bermanfaat dalam mencegah

prokrastinasi serta mengatur sesi kerja yang fokus dan berjangka waktu (Santiago & Gurat, 2023).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain One Group Pretest-posttest. Populasi yang digunakan pada penelitian yakni mahasiswa semester I di program studi GIZI Fakultas psikologi dan Kesehatan UINSA . Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa prodi S1 Gizi, Teknik sampling yang digunakan adalah Teknik purposive sampling dengan kriteria sampling mahasiswa prodi GIZI semester 1. Studi ini melibatkan 33 subjek penelitian dari mahasiswa semester I. Data dari uji coba instrumen pretest dan posttest diperoleh dari 29 soal menggunakan skala likert. Dalam pengambilan butir soal ada beberapa pertimbangan seperti validitas, reliabilitas, taraf kesukaran dan daya pembeda soal rancangan penelitian. adapun aspek dari penelitian ini yakni Menunda-nunda waktu pekerjaan akademik, Pemikiran Irasional, Takut Gagal serta Pencarian Kesenangan. untuk indikatornya sendiri yakni : pada aspek Menunda-nunda waktu pekerjaan akademik terdapat indikator seperti : Membuang-buang waktu, menunda-nunda untuk menyelesaikan tugas, perfeksionis dalam tugas akademik. Pada aspek Pemikiran Irasional terdapat indikator tekanan dan kecemasan. Pada aspek takut gagal terdapat indikator seperti: tidak percaya diri, rasa malu, tuntutan dari lingkungan. dan untuk aspek pencarian kesenangan terdapat indikator seperti kegiatan yang menyenangkan, menyampingkan tugas akademik. Dalam penelitian ini menggunakan uji t.

Prosedur Intervensi

No	Tahap	Aktivitas	Tujuan	Durasi
1.	Sesi 1	Pembukaan pengenalan	Fasilitator memperkenalkan diri dan peserta	5`
2.	Sesi 2	Memberikan materi proktastinasi dengan Teknik pomodoro.	Peserta memiliki gambaran tentang isi pelatihan dan manfaat yang akan diperoleh	10`
3.	Sesi 3	Memberikan penugasan kepada peserta untuk intervensi teknik pomodoro.	Untuk melihat tinggi rendahnya prokrastinasi pada peserta	10`
4.	Sesi 4	Pemberian link google form.	untuk mengetahui hasil dari pretest.	15`
5.	Sesi 5	Menutup pertemuan pada tahap pertama dan membuat janji untuk pertemuan kedua.	Menutup pada pertemuan pertama	5`

HASIL PENELITIAN

Salah satu pendekatan eksperimen adalah desain penelitian satu kelompok pretest-posttest yang digunakan untuk menilai dampak intervensi atau perlakuan pada satu kelompok subjek. Dalam pendekatan ini, pengukuran dilakukan sebelum dan

sesudah perlakuan untuk mengukur perubahan yang terjadi. Hasil perbandingan nilai pretest dan posttest menunjukkan efektivitas perlakuan. Metode ini sering digunakan karena sederhana, meskipun memiliki keterbatasan dalam hal kontrol terhadap variabel luar yang mungkin mempengaruhi hasil penelitian.

Tabel 1. Desain one grup pretest-posttest

Pretest	Pemberlakuan	Posttest
Y1	X	Y2

Berdasarkan hasil data prokrastinasi dengan penerapan teknik pomodoro menggunakan desain one grup pretest posttest dengan jumlah mahasiswa sebanyak 33 subjek. Menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, baik variabel yang diteliti yaitu Hasil belajar prokrastinasi, yang merupakan variabel bebas, maupun pemahaman konsep, yang merupakan variabel terikat, dinilai melalui analisis uji-t 2 sampel berpasangan. Sebelum analisis dilakukan, data penelitian diuji dengan uji beda sampel berpasangan, yang merupakan syarat analisis untuk uji normalitas.

Uji Normalitas

Uji normalitas diajukan untuk mengetahui apakah data distribusi normal dan merupakan salah satu uji syarat untuk melakukan analisis uji t sampel berpasangan. Berikut hasil uji normalitas data posttest prokrastinasi mahasiswa:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas data pretest posttes prokrastinasi mahasiswa

<i>Tests of Normality</i>						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.103	33	.200*	.925	33	.025
prokrastinasi						
posttest	.181	33	.007	.911	33	.010
prokrastinasi						

Hasil uji normalitas yang dilakukan pada variabel prokrastinasi, baik pada pretest maupun posttest, menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data tersebut tidak signifikan. Ini berarti bahwa data prokrastinasi yang diperoleh dari kedua fase tersebut tidak menyimpang secara signifikan dari distribusi normal. hasil analisis menunjukkan perubahan pada nilai rata-rata prokrastinasi. Pada fase pretest, nilai rata-rata prokrastinasi tercatat sebesar 0,2, sedangkan pada fase posttest menurun menjadi 0,1. Penurunan ini mengindikasikan adanya perubahan dalam perilaku prokrastinasi peserta setelah mereka menjalani intervensi yang telah diterapkan. Penurunan nilai rata-rata ini menunjukkan bahwa intervensi memiliki efek positif terhadap pengurangan perilaku prokrastinasi peserta. Dengan demikian, meskipun data tidak berdistribusi normal, terdapat bukti bahwa intervensi berperan dalam menurunkan tingkat prokrastinasi peserta.

Penguji Hipotesis Peneliti

Hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut: **H₀**: tidak ada perbedaan yang signifikan antara hasil prokrastinasi mahasiswa sebelum dan sesudah menggunakan teknik tomat **H_a**: ada perbedaan yang signifikan antara hasil prokrastinasi mahasiswa sebelum dan sesudah menggunakan teknik tomat. Tabel berikut menunjukkan hasil analisis uji t sampel berpasangan, yang terdiri dari statistik sampel berpasangan, korelasi sampel berpasangan, dan uji sampel berpasangan dengan tanda dua ekor. Hasil ini digunakan untuk menguji hipotesis di atas.

Tabel 3. Paired Samples Statistics

<i>Paired Samples Statistics</i>					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error
Pair 1	pretest prokrastinasi	69.58	33	5.025	.875
	posttest prokrastinasi	64.88	33	8.978	1.563

Berdasarkan analisis statistik menggunakan metode sampel berpasangan, didapatkan hasil uji-t yang menunjukkan adanya perubahan signifikan pada kebiasaan belajar subjek setelah menerapkan teknik pomodoro. Nilai rata-rata pada fase pre-test tercatat sebesar 69,58, sementara pada fase post-test menurun menjadi 64,88. Penurunan rata-rata ini menandakan adanya dampak positif dari teknik pomodoro terhadap kemampuan subjek dalam mengelola waktu dan menyelesaikan tugas. Dengan teknik ini, subjek tampaknya lebih terstruktur dalam bekerja, sehingga mampu mengurangi kecenderungan untuk menunda pekerjaan.

Tabel 4. Paired Samples Test

<i>Paired Samples Test</i>								
Paired Differences								
		Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval		of the Difference		
		Mean	Mean	Lower	Upper	t	Df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	pretest prokrastinasi - posttest prokrastinasi	4.697	10.893	1.896	.835 8.559	2.477	32	.019

Berdasarkan keempat tabel yang diperoleh, terlihat hasil analisis statistik dari penerapan teknik pomodoro terhadap prokrastinasi dengan sejumlah indikator utama. Data menunjukkan nilai rata-rata sebesar 4,697, dengan standard deviation (simpangan baku) sebesar 10,893 dan standard error sebesar 1,896. Nilai terendah yang tercatat adalah 0,835, sedangkan nilai tertinggi adalah 8,559, yang menunjukkan variasi data dalam rentang ini. Hasil uji-t menunjukkan nilai t sebesar 2,477 dengan nilai signifikansi sebesar 0,019.

Dalam konteks uji-t untuk sampel berpasangan ini, ditemukan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dengan kriteria penerimaan pada signifikansi 0,1 dan lebih dari 0,05. Artinya, hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor prokrastinasi sebelum dan sesudah penerapan teknik pomodoro. Nilai signifikansi sebesar

0,019, yang berada di bawah 0,05, menunjukkan bahwa perbedaan antara metode yang digunakan sebelum dan sesudah intervensi pomodoro tidak muncul secara kebetulan, tetapi memang menunjukkan efek dari penerapan teknik tersebut. Hal tersebut sejalan dengan peneliti sebelumnya dari (Afiah et al., 2024) memberikan penjelasan tentang hasil penelitiannya: Tomato Method memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar siswa, ia juga mampu meningkatkan konsentrasi siswa dalam memahami materi pelajaran, dan ia mengajarkan siswa untuk menggunakan manajemen waktu yang efektif selama pembelajaran.

PEMBAHASAN

Ferrari (1995) menjelaskan bahwa individu dengan perilaku prokrastinasi tinggi memiliki beberapa ciri khas. Mereka cenderung kesulitan dalam mengatur waktu, yang membuat mereka sering menunda pekerjaan. Kepercayaan diri yang rendah juga menjadi faktor, di mana mereka merasa tidak mampu menyelesaikan tugas dengan baik. Selain itu, mereka sering merasa terlalu sibuk, menggunakan alasan tersebut untuk menunda tanggung jawab (Purnomo, 2021).

Selain memiliki ciri khas (Iskandar, 2023) menyatakan bahwa Faktor internal dan eksternal mempengaruhi prokrastinasi, termasuk pola asuh orang tua dan lingkungan tempat tinggal seseorang. Faktor eksternal termasuk rasa percaya diri, kritik diri, efikasi diri, dan pengaturan diri, yang mencakup motivasi, kesadaran diri, dan kontrol diri. Efikasi diri merupakan faktor yang mengurangi prokrastinasi mahasiswa. Tingkat dukungan teman sebaya juga mempengaruhi perilaku prokrastinasi: semakin banyak dukungan teman sebaya, semakin sedikit prokrastinasi akademik (Hartati et al., 2022). Faktor internal dan eksternal adalah dua penyebab siswa terlambat, menurut Ghufro dan Rini (2010).

- a. Faktor internal adalah komponen internal seseorang, seperti kondisi fisik (fisiologis) dan mental. Menunda pekerjaan lebih sering daripada tidak lelah. Selain itu, jumlah karyawan. Namun,
- b. Faktor eksternal adalah hal-hal yang berasal dari sumber luar, seperti pendidikan orang tua dan kontrol atas pengawasan yang ada di keluarga atau sekolah. Faktor-faktor ini juga berdampak pada kesehatan mental seseorang (Kunti Mu'alima, 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Dapat disimpulkan berdasarkan penelitian dan diskusi, dapat disimpulkan bahwa teknik Pomodoro-based One-Group Pretest-Post-Test Design dapat membantu siswa mengurangi masalah prokrastinasi. Perhitungan hasil uji t menunjukkan bahwa, dengan nilai rata-rata pretest 69,58 dan rata-rata posttest 64,88, sampel uji menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,1, yang berarti H_0 diterima jika nilainya lebih besar dari 0,05.

Saran untuk membuat hasil penelitian lebih representatif dan dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan pengambilan sampel dari berbagai daerah. Namun, karena ukuran sampel yang terbatas dan penggunaan satu metode analisis, disarankan untuk melakukan penelitian yang lebih variatif dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar. Variabel factorial demografi dapat ditambahkan untuk mengetahui apakah laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dalam perilaku prokrastinasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiah, V., Nurhasanah, A., & Rustamana, A. (2024). Pengaruh Teknik Pembelajaran Pomodoro Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Sejarah Kelas X Di Man 4 Tangerang. *Cendekia: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 18(1), 105–122.
- Al Ghifary, M. U., Pratikto, H., & Suhadianto. (2022). Peran efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa ditinjau dari jenis kelamin. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(1), 75–86. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/483>
- Febriani, R. O., Ramli, M., & Hidayah, N. (2020). Cognitive Behavior Modification untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 132–141. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p132>
- Hartati, J., Achadi, W., & Mirza Naufa, M. (2022). Hubungan prokrastinasi dan dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa pendidikan agama islam fitk uin raden patah Palembang. *Jurnal Agama Sosiasl Dan Budaya*, 5(4), 2599–2473.
- Iskandar, Y. (2023). Hubungan Self-Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 5 Fakultas Bisnis dan Humaniora Universitas Nusa Putra (Sebuah Proposal Penelitian). *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(01), 43–52. <https://wnj.westscience-press.com/index.php/jpkws/index>
- Kunti Mu'alima. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 30–33.
- Mardiani, I., Zulaihati, S., & Sumiati, A. (2021). Hubungan antara Locus Of Control dan Perfeksionisme dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Akuntansi. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(6), 3579–3592. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i6.805>
- Mohamad Bastomi, Adinda Alifia Aisyah, Chayrun Nisa'I, UDiah Putri Suhartatik, Iis Rahmawati, Nanik Fauziah, Nikmatul Hidayah, Rifky Amalya, & Vincencia Carolina Salim. (2022). Penerapan Metode Pomodoro Dan Cornell Notes Guna Meningkatkan Kualitas Belajar Siswa di MI Al-Marhamah. *Dinamis: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 62–66. <http://ejournal.feunhasy.ac.id/dinamis>
- Munawaroh, M., Alhadi, S., & Saputra, W. (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 26–31. <https://doi.org/10.17977/um001v2i12017p026>
- Muntazhim, M. A. (2022). Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Acta Psychologia*, 4(1), 21–28. <https://doi.org/10.21831/ap.v4i1.47654>
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Purnomo, N. (2021). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring: Bagaimana peranan efikasi diri ? *Universitas*, 2(01), 1–11.

- Rusmaini, Gunartin, Surasni, & Lubis, M. (2021). Mengatasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik. *Pekodimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 30–39. <http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/Pekomas/article/view/9256>
- Santiago, C., & Gurat, M. (2023). effect of Pomodoro technique on student Mendelian genetics concept mastery during synchronous remote learning. *International Research Journal of Management, IT and Social Sciences*, 10(4), 233–243. <https://doi.org/10.21744/irjmis.v10n4.2287>
- Septiani, W. E., Sulistyaningsih, S., & Syakur, A. (2022). The Effectiveness of Pomodoro Technique on Students' Descriptive Text Writing Quality. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 3384–3390. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2619>
- Sutrisno, A., Rini, A. P., & Pratitis, N. T. (2018). Prokrastinasi anggota Polrestabes Surabaya ditinjau dari jenis kelamin dan locus of control. *Fenomena*, 27(1), 1–12. <https://doi.org/10.30996/fn.v27i1.1498>