

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, Maemonah, & Wiranata. (2022). Penerapan Teori Belajar Behavioristik B. F. Skinner dalam Pembelajaran : Studi Analisis Terhadap Artikel Jurnal Terindeks Sinta Tahun 2014 – 2020. *ŚALIĤĤA: Jurnal Pendidikan & Agama Islam*, 5(1), 78–91.
- Andriapasha, A. Q., Putri, C. P., Ramadhan, D. M., Luthfiani, H. Z., Lukman, Z. A., Zakariyya, F., Damaianti, L. F., & Gruinig, I. (2025). Mengukur Efektivitas Pomodoro Style Dalam Manajemen Waktu Mahasiswa Ketika Mengerjakan Soal Tes Skolastik Dasar. *Jurnal Psikologi Insight*, 9(2), 141-152.
- Anggraini, Cahyono, & Saputro. (2024). Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Mahasiswa pada Mata Kuliah Penulisan Karya Tulis Ilmiah. *JMPIS: Jurnal Manajemen Pendidikan Ilmu Sosial*, 5(6), 2613–2627. <https://doi.org/https://doi.org/10.38035/jmpis.v5i6>
- Anggraini, D., & Purnomo, H. (2025). Implementasi Pendidikan Karakter Melalui Budaya Sekolah. *Jurnal Ilmiah Widya Pustaka Pendidikan*, 13(1), 162–174.
- Annisaq, Azhar, & Supriusman. (2025). Academic Procrastination Among Master's Student in English Language Education: The Level, Areas, and Reasons. *International Journal of Educational Best Practices*, 9(2), 82–94. <https://doi.org/10.32851/ijebp.v9n2.p82-94>
- Arief, M. (2020). *Pendidikan Pengembangan Diri Melalui Pembiasaan Optimalisasi Pendidikan Pembiasaan & Psikologi Perkembangan* (Amrullah (ed.); 1st ed.). Literasi Nusantara.
- Arviani, Claretta, & Achmad. (2021). Peningkatan Kualitas Belajar Siswa Dengan Teknik Pomodoro, Cornell Notes, Dan Feynman Di Sanggar Belajar Professor Kota Madiun. *Khidmatuna: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 67–85.
- Asmy, & Rahimah. (2025). Character Building Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Kegiatan Rutin : Studi pada PAUD Janji Bunda Marbau. *Fatih: Journal of Contemporary Research*, 02(02), 883–893.
- Badriyah, & Aditya. (2022). Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI TKJ SMK Dwijendra Denpasar Tahun Ajaran 2021/2022. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 77–83.
- Balan, Keo, Taneo, Messakh, & Naisanu. (2023). Korelasi Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Pastoral Konseling IAKN Kupang. *Journal Didache of Christian Education*, 3(2), 66–73. <http://ejournal.iaknkupang.ac.id/ojs/index.php/dis>

- Biwer, F., & Wiradhany, W. (2023). Understanding effort regulation : Comparing ‘ Pomodoro ’ breaks and self-regulated breaks. *The British Psychological Society*, 12(2), 1–15. <https://doi.org/10.1111/bjep.12593>
- Cirillo, F. (2018). *The Pomodoro Technique*. New York. Currency New York.
- Darmawan, D & Ramadhan. (2025). Formation of Self-Discipline through Self-Regulation for Learning Achievement. *International Journal of Education and Literature*, 5(1), 144-162. <https://doi.org/10.55606/ijel.v5i1.358>
- Daruhadi, & Sopiati. (2024). Pengumpulan Data Penelitian. *J-CEKI : Jurnal Cendekia Ilmiah*, 3(5), 5423–5443.
- Davidovitch, N., & Gerkerova, A. (2023). Social factors influencing students’ reading habits. *African Educational Research Journal*, 11(3), 351–359. <https://doi.org/10.30918/aerj.113.23.057>
- Dewi, R. (2024). *Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling*. Medan. Unimed Press.
- Dizon, R. J., Ermitanio, H. D., Estevez, D. M., Ferrer, J., Flores, S. J., Fontanilla, K. M., Frias, A., Galang, E., & Guei, N. F. (2021). The Effects Of Pomodoro Technique On Academic-Related Tasks , Procrastination Behavior , And Academic Motivation Among College Students In A Mixed Online Learning Environment. *Globus Journal of Progressive Education A Refereed Research Journal*, 11(2), 58–63. <https://doi.org/10.46360/globus.edu.220212009>
- Fernando, V., & Pangaribuan, H. (2022). Perancangan Aplikasi Belajar Bersama Menggunakan Teknik Pomodoro Berbasis Web. *Jurnal Comasie*, 6(2), 1–10.
- Ferry, D., Vera, Y. H., & Kamil, D. (2022). Tugas dalam Perkuliahan : Profil Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Jurusan Tadris Biologi IAIN Kerinci. *Jurnal Pedagogi Hayati*, 6(1), 52–58.
- Fithri, S. R., Asyraf, M., & Mustika, I. (2024). Teknik Pomodoro untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa. *Proceedings of Psycho Nutrition Student Summit*, 1(1), 401–408. <https://proceedings.uinsa.ac.id/index.php/PINUSS>
- Ginns, Muscat, & Naylor. (2023). Rest breaks aid directed attention and learning. *Educational and Developmental Psychologist*, 4(1), 1–29. <https://doi.org/10.1080/20590776.2023.2225700>
- Halima, Khaeroni, & Widayat. (2023). Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Metro. *Profetik: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Agama Islam*, 4(1), 83–88.
- Hamdiyah, & Darmawan. (2024). The Effect of Study Habits and Self-Regulation

on Student Study Presentation at MTS Al-Ikhwan Gresik. *Alfihris : Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 2(3), 81–93. <https://doi.org/10.59246/alfihris.v2i3.858>

Harmalis. (2020). Prokrastinasi akademik dalam perspektif islam. *Indonesian Journal of Counseling & Development*, 02(01), 83–91.

Hasibuan, K., Habibi, A. N., & Jamaluddin, M. (2025). Efektivitas Reinforcement Positif Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 3(6), 1–15.

Husna, Rizka, & Irma. (2025). Meningkatkan Pemahaman Siswa Tentang Kebiasaan Belajar yang Baik Melalui Layanan Bimbingan Klasikal Teknik PBL (Problem Based Learning) di Kelas X . 5 SMAN 3 Medan Tahun Pelajaran 2024 / 2025. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5(3), 4997–5009. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Hutagalung, T., Sinaga, Y. B., Ikhwan, A., Arifa, N., & Nainggolan, R. (2026). Prokrastinasi dalam Kebiasaan Belajar Mahasiswa: Analisis Fenomena, Dampak, dan Upaya Solusi. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 5(2), 87-94. <https://doi.org/10.56799/jceki.v5i2.12243>

Imamah, Amelia, Nisak, Rohma, Fitriyana, & Rusmiyati. (2025). Ragam Layanan Bimbingan dan Konseling Berdasarkan Jenis Masalah, Tahap Perkembangan dan Jumlah Konseling. *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 11(4), 282–304.

Indrawati, Y. M., & Pedhu, Y. (2022). Motivasi Belajar Dan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Santo Fransiskus II. *Jurnal Psiko Edukasi*, 20(2), 151–164.

Ismail, Putri, & Anita. (2021). Pomodoro Technique Analysisin Zoom-Based Classrooms. *JEELS (Journal of English Education and Linguistics Studies)*, 9(1), 75–96.

Izzatunnisa, Amini, Adha, Nasution, & Fathoni. (2024). Pentingnya Strategi Pembelajaran Efektif Yang Berpusat Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Berkarakter*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.51903/pendekar.v2i1.539>

Jasmana. (2021). Menanamkan Pendidikan Karakter Melalui Kegiatan Pembiasaan di SD Negeri 2 Tambakan Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan. *Elementary: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar*, 1(4), 164–172.

Karlo, G., Cerna, D., Angelo, M., Arief, M., Raphel, D., Khaye, G., Corrine, M. K., B, H. M., & Mae, R. (2025). Effective Study Habits and Strategies of Grade 10 Academic Achievement Awardees at Iligan City National High School 2024-2025. *International Journal of Research and Innovation in Social Science (Ijriiss)*, 9(11), 2692–2720. <https://doi.org/10.47772/IJRISS>

- Khairunnisa, & Amry, Z. (2021). The influence of study habits and self-concept on students' mathematical reasoning ability. *Desimal: Jurnal Matematika*, 4(3), 315–324. <https://doi.org/10.24042/djm.v4i3.10154>
- Kumalasari, Sinring, & Harum. (2023). Penerapan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas. *Pinisi Journal of Art, Humanity and Social Studies*, 3(4), 128–145.
- Kusuma, Qotrunad, Faizal, Denaputri, & Susanto. (2025). Meretas Pola Menunda : Tinjauan Strategi Intervensi Prokrastinasi Dalam Pembelajaran. *Journal of Gender Equality and Social Inclusion (GESI)*, 4(2), 1–15.
- Kuswidyawati & Setyandari. (2023). Tingkat Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP. *Solusi : Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi*, 5(1), 33-41. <https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index>
- Laksono. (2024). Penerapan Tehnik Pomodoro Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 6(2), 110. <https://ejournal.warunayama.org/index.php/liberosis/article/view/5955/5485>
- Lisnawati. (2022). *Upaya Mengurangi Prokrastinaposti Akademik Siswa Kelas VIII Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Management di SMP Negeri 10 Kota Jambi*. (Skripsi Sarjana, Universitas Jambi).
- Muriyatmoko, D., Harmini, T. (2022). Implementasi Teknik Pomodoro dan Lockscreen pada Aplikasi Locktimer Berbasis Android. *Metik Jurnal*, 6(2), 165–171. <https://doi.org/10.47002/metik.v6i2.376>
- Muslimin, Aisyah, & Alwi. (2025). Implementasi Teori Belajar Behaviorisme dalam Meningkatkan Motivasi Belajar dan Keterlibatan Aktif Siswa. *Peshum : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 4(4), 5198–5209.
- Ndruru, A. (2024). Pengaruh Layanan Penguasaan Konten Terhadap Kreativitas Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Susua. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2).
- Nurazizah, S., Apsari, N. C., & Santoso, M. B. (2024). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Akibat Tekanan Sosial dan Lingkungan Fisik. *Jurnal Penelitian Dan PengabdianKepada Masyarakat (JPPM)*, 5(2).
- Nurhasanah, H. S., & Susiati, S. (2023). Layanan Penguasaan Konten Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Orien:Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 3(2), 69–74. <https://doi.org/10.30998/ocim.v3i2.9015>
- Nuril, Azizah, R., & Pribadi. (2022). Pengaruh Kegiatan Pembiasaan Terhadap Pembentukan Karakter Disiplin. *Jurnal Pendidikan dan Kewirausahaan*,

10(1), 267–277. <https://doi.org/10.47668/pkwu.v9i1.353>

- Nurjan, S. (2020). Analisis Teoritik Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Muaddib: Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 10(01), 61–83.
- Perkasa, Wardani, Masithoh, Rahmi, & Latif. (2025). Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Mind Mapping dalam Menumbuhkan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama. *JIPTI: Jurnal Inovasi Dan Teknologi Informasi*, 6(2), 420–428.
- Piana, P. O., & Batubara, A. (2025). Analisis Karakter Disiplin Dan Tanggung Jawab Siswa Kelas VII Melalui Pembelajaran PPKN Berbasis Portofolio di SMP Negeri 2 Secanggang. *Inovasi: Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 4(3), 701–719. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/inovasi.v4i2.4826>
- Putri, N. I., & Edwina, T. N. (2020). Task Aversiveness Sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 3(1), 124–140.
- Putu, L., Wedanthi, R., Suarni, N. K., & Margunayasa, I. G. (2025). Implementasi Teori Behaviorisme Skinner untuk Meningkatkan Motivasi Belajar IPAS Siswa Kelas V. *JIIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 8(2), 2392–2396. <http://jiip.stkipyapisdompou.ac.id>
- Rafliyanto, & Mukhlis. (2023). Optimizing Learning : Applying The Pomodoro Technique in Islamic Education. *Jurnal EL-Tarbawi*, 16(1), 153–176. <http://jiip.stkipyapisdompou.ac.id>
- Rahmi, A., Safitri, K., & Anugrah, R. (2025). Studi Deskriptif Kuantitatif Prokrastinasi Belajar pada Pelaku Adiksi Internet. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(2), 324–334. <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/observasi.v3i2.1168>
- Riadi, A. A., Hasibuan, U., Azhari, A., Zaky, M., & Lubis, F. (2025). Implementasi Layanan Bimbingan Klasikal untuk Mengatasi Rasa Malas Belajar pada Siswa SMA. *Mesada: Journal of Innovative Research*, 2(2), 676–681. <https://ziaresearch.or.id/index.php/mesada>
- Santiago, C., & Gurat, M. (2023). The Effect of Pomodoro Technique on Student Mendelian Genetics Concept Mastery during Synchronous Remote Learning. *International Research Journal of Management, IT & Social Sciences*, 10(4), 233–243. <https://doi.org/https://doi.org/10.21744/irjmis.v10n4.2287>
- Saputri, N., & Fadhli, T. (2022). Efektivitas layanan Penguasaan Konten Dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa. *Education Enthusiast: Jurnal Pendidikan Dan Keguruan*, 1(2), 8–13.

- Sari, Y., Wicaksono, L., & Amalia, P. (2023). Analisis Karakteristik Manajemen Waktu Belajar Peserta Didik Kelas XI IPS SMA Negeri 11 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 12(7), 2170–2177. <https://doi.org/10.26418/jppk.v12i7.65580>
- Sari, & Yolanda. (2024). Validitas dan Reliabilitas Soal Ujian Sumatif Tengah Semester (STS) Kelas X Fase-E SMA Negeri 8 Palembang Tahun Pelajaran 2023 / 2024. *ALFABETA: Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pembelajarannya*, 7(2), 337–347. <http://ejurnal.budiutomomalang.ac.id/index.php/alfabeta>
- Shiddiqi, Sinaga, & Audina. (2025). Kajian Teoritis: Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Edukatif*, 3(2), 333–343.
- Siti. (2024). *Penerapan Teknik Pomodoro dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa*. (Skripsi Sarjana, STKIP PGRI Sumenep). <http://repository.stkipgridumenep.ac.id/id/eprint/2321>
- Smits, E., Wenzel, N., & Bruin, A. (2025). Investigating the Effectiveness of Self-Regulated, Pomodoro, and Flowtime Break-Taking Techniques Among Students. *Behavioral Sciences*, 15(7), 1–30. <https://doi.org/Behav. Sci. 2025, 15, 861> <https://doi.org/10.3390/bs15070861>
- Sofiyanti, C., Rakhmawati, D., & Ismah. (2023). Hubungan Antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMA Teuku Umar Semarang. *Jubikops: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 3(2), 70–82.
- Soumeiya, M., Abdelhalim, M., & Mahassin., I. (2024). Self-Regulation, Self-Efficacy, And Academic Procrastination. *Educational Administration: Theory and Practice*, 30(11), 942-952. <https://kuey.net/>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suhani, Masyitah, & Andriyani. (2025). Penerapan Metode Pembiasaan Dalam Membentuk Karakter Siswa Kelas III MIS Ar Rahmah Desa Durian. *Indonesian Journal of Multidisciplinary Scientific Studies (IJOMSS)*, 3(4), 299–312. <https://ojs.staira.ac.id/index.php/IJOMSS/index>
- Svartdal, F., & Løkke, J. A. (2022). The ABC of academic procrastination : Functional analysis of a detrimental habit. *Frontiers in Psychology*, 10(3), 1–18. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1019261>
- Tojiri, Putra, & Faliza. (2023). *Dasar Metodologi Penelitian: Teori, Desain, dan Analisis Data* (T. Yuwanda (ed.). Takaza Innovatix Labs. <https://takaza.id/dasar-metodologi-penelitian.html>
- Wijaya, Amir, Riyanti, Setiana, & Somakila. (2023). *Siklus Kemmis dan McTaggart: Contoh dan Pembahasan*. IAIN Pontianak Press.

Zuhair, A. M. F., Najamuddin, H.A., & Budiluhur, S. (2024). Pomify: Aplikasi Mobile Pomodoro Timer untuk Mengurangi Prokrastinasi dengan Metode Incremental. *Journal of Digital Technology and Computer Science*. 1(2), 1-42. <https://journal.lontaradigitech.com/DIGITECH>



THE
Character Building
UNIVERSITY