

# LEMBAR SELF MONITORING HARIAN DAN REFLEKSI AKHIR PROKRASTINASI AKADEMIK

Nama:

\_\_\_\_\_

Kelas:

\_\_\_\_\_

Tanggal:

\_\_\_\_\_

Tujuan:

Peserta didik menunjukkan komitmen dalam menyelesaikan tugas secara bertahap melalui langkah kecil dan memantau perkembangan dirinya dalam mengurangi perilaku prokrastinasi (P5)

## A. Self Monitoring Harian

Hari/Tanggal	Langkah Kecil yang dikerjakan	Sudah Dilakukan	Perasaan setelah mengerjakan	Hambatan