BERDAYA Indonesian Journal of Community Empowerment
Volume 5 Issue 1 Year 2026 Pages 26-31
e–ISSN 2808-2133
https://journal.unnes.ac.id/journals/berdaya

Pengembangan Aplikasi "Ramadhan Tracker" Berbasis Microsoft Excel untuk Pemantauan dan Evaluasi Ibadah Harian Selama Bulan Ramadan

Development of a Microsoft Excel-Based 'Ramadhan Tracker' Application for Monitoring and Evaluating Daily Worship Practices During Ramadan

Oujisama Labibul Marzuq Dewantara, Hanifah, Langlang Handayani*
Program Studi Pendidikan Fisika, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia

*Correspondence to: *langlanghandayani@mail.unnes.ac.id*

Abstrak: Perkembangan teknologi digital membuka peluang untuk mendukung pembentukan kebiasaan positif melalui media monitoring dan evaluasi yang mudah diakses. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan aplikasi Ramadhan Tracker berbasis Microsoft Excel sebagai media monitoring dan evaluasi ibadah harian selama bulan Ramadan. Penelitian menggunakan metode Research and Development (R&D) yang meliputi tahap analisis kebutuhan, perancangan, pengembangan, implementasi, dan evaluasi produk. Data penelitian diperoleh melalui dokumentasi hasil penggunaan aplikasi dan wawancara semi-terstruktur terhadap pengguna. Aplikasi yang dikembangkan dilengkapi dengan fitur checklist ibadah harian, perhitungan capaian otomatis, persentase progres, serta visualisasi perkembangan dalam bentuk grafik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aplikasi Ramadhan Tracker mampu membantu pengguna dalam mencatat, memantau, dan mengevaluasi pelaksanaan ibadah harian secara lebih terstruktur. Pengguna menyatakan bahwa fitur checklist dan visualisasi progres memberikan kemudahan dalam melakukan evaluasi diri serta meningkatkan motivasi untuk menjaga konsistensi ibadah selama bulan Ramadan. Meskipun masih terdapat beberapa keterbatasan, seperti belum tersedianya fitur pengingat otomatis dan keterbatasan platform Microsoft Excel, aplikasi memperoleh respons positif dari pengguna. Dengan demikian, Ramadhan Tracker berpotensi menjadi sarana pemberdayaan diri yang efektif dalam mendukung pembentukan karakter religius dan kebiasaan ibadah yang konsisten selama bulan Ramadan.

Kata kunci: Ramadhan Tracker; Microsoft Excel; Habit Tracking; Daily Worship Practices; Self-Monitoring.

Abstract: The development of digital technology provides opportunities to support positive habit formation through accessible monitoring and evaluation tools. This study aims to develop Ramadhan Tracker, a Microsoft Excel-based application designed to monitor and evaluate daily worship practices during the month of Ramadan. The research employed a Research and Development (R&D) method consisting of needs analysis, design, development, implementation, and product evaluation stages. Data were collected through application usage documentation and semi-structured interviews with users. The developed application includes daily worship checklists, automatic achievement calculations, progress percentages, and graphical visualizations of worship performance. The findings indicate that Ramadhan Tracker helps users record, monitor, and evaluate their daily worship activities in a more structured manner. Users reported that the checklist and progress visualization features facilitated self-evaluation and increased their motivation to maintain consistency in worship practices throughout Ramadan. Although the application still has limitations, such as the absence of an automatic reminder feature and dependency on the Microsoft Excel platform, it received positive feedback from users. Therefore, Ramadhan Tracker has the potential to serve as an effective self-empowerment tool in supporting the development of religious character and consistent worship habits during Ramadan.

Keywords: *Ramadhan Tracker; Microsoft Excel; Habit Tracking; Daily Worship Practices; Self-Monitoring.*

© Universitas Negeri Semarang. This is an open access article under the CC BY license

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi telah membawa perubahan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam upaya pengembangan diri dan pembentukan kebiasaan positif. Berbagai aplikasi digital saat ini banyak dimanfaatkan untuk membantu individu memantau aktivitas sehari-hari melalui sistem pencatatan dan evaluasi yang terstruktur. Salah satu metode yang banyak digunakan adalah self-monitoring, yaitu proses pemantauan dan pencatatan perilaku secara mandiri untuk meningkatkan kesadaran terhadap aktivitas yang dilakukan. Penelitian menunjukkan bahwa pemantauan diri yang dilakukan secara konsisten dapat membantu meningkatkan kedisiplinan, motivasi, dan keberhasilan seseorang dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Korotitsch & Nelson-Gray, 1999); (Chen et al., 2017). Bagi umat Islam, bulan Ramadan merupakan momen penting untuk meningkatkan kualitas ibadah dan memperbaiki perilaku sehari-hari. Selama bulan Ramadan, berbagai aktivitas ibadah seperti salat

berjamaah, salat sunnah, membaca Al-Qur'an, berdzikir, berdoa, dan amalan lainnya dianjurkan untuk dilakukan secara rutin. Namun, berdasarkan pengalaman yang dialami penulis dan beberapa pengguna, masih banyak individu yang kesulitan menjaga konsistensi ibadah selama Ramadan. Salah satu penyebabnya adalah tidak adanya media yang dapat digunakan untuk mencatat dan mengevaluasi perkembangan ibadah secara sistematis. Akibatnya, seseorang sering kali tidak mengetahui sejauh mana target ibadah yang telah dicapai maupun aspek yang perlu diperbaiki. Kondisi tersebut mendorong penulis untuk mengembangkan sebuah aplikasi sederhana bernama Ramadhan Tracker yang dibuat menggunakan Microsoft Excel. Aplikasi ini dirancang sebagai media monitoring dan evaluasi ibadah harian selama bulan Ramadan. Ramadhan Tracker memungkinkan pengguna mencatat berbagai aktivitas ibadah harian melalui sistem checklist yang kemudian diolah secara otomatis menjadi data persentase capaian dan grafik perkembangan. Dengan adanya visualisasi tersebut, pengguna dapat mengetahui tingkat konsistensi ibadah yang telah dilakukan dan melakukan evaluasi diri secara berkala.

Pemilihan Microsoft Excel sebagai platform pengembangan didasarkan pada beberapa pertimbangan. Microsoft Excel merupakan perangkat lunak yang mudah diakses oleh berbagai kalangan, tidak memerlukan kemampuan pemrograman khusus, serta memiliki fitur pengolahan data yang cukup lengkap seperti formula otomatis, tabel, dan grafik. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknologi yang sederhana dan mudah diakses dapat meningkatkan penerimaan pengguna terhadap suatu sistem pemantauan aktivitas (Compernolle et al., 2019). Oleh karena itu, Microsoft Excel dinilai sesuai untuk dikembangkan menjadi media monitoring ibadah yang praktis dan mudah digunakan.

Berdasarkan hasil wawancara pengguna setelah menggunakan Ramadhan Tracker, sebagian besar pengguna menyatakan bahwa aplikasi ini membantu mereka mengingat amalan yang ingin dilakukan setiap hari. Pengguna juga mengaku lebih termotivasi dalam beribadah karena dapat melihat perkembangan capaian ibadah melalui persentase dan grafik yang ditampilkan. Selain itu, fitur checklist harian menjadi fitur yang paling sering digunakan karena memudahkan proses pencatatan aktivitas ibadah. Temuan ini sejalan dengan penelitian Carter et al. (2012) yang menyatakan bahwa proses monitoring terhadap perilaku religius dapat meningkatkan kontrol diri dan konsistensi seseorang dalam menjalankan aktivitas keagamaan. Selain berfungsi sebagai alat pencatatan, Ramadhan Tracker juga berperan sebagai sarana pemberdayaan diri (self-empowerment). Melalui proses pencatatan, monitoring, dan evaluasi yang dilakukan secara mandiri, pengguna dapat membangun kesadaran terhadap kualitas ibadah yang dijalankan serta terdorong untuk memperbaiki kebiasaan yang masih kurang optimal. Dengan demikian, penggunaan aplikasi tidak hanya membantu pengguna mendokumentasikan aktivitas ibadah, tetapi juga mendukung proses pembentukan karakter religius dan kedisiplinan selama bulan Ramadan. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan aplikasi Ramadhan Tracker berbasis Microsoft Excel sebagai media monitoring dan evaluasi ibadah harian selama bulan Ramadan serta mengkaji manfaatnya dalam membantu meningkatkan konsistensi dan motivasi pengguna dalam menjalankan ibadah.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Metode ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk mengembangkan sebuah produk berupa aplikasi Ramadhan Tracker berbasis Microsoft Excel sekaligus mengevaluasi manfaat dan tanggapan pengguna terhadap aplikasi yang telah dikembangkan. Penelitian dilaksanakan selama bulan Ramadan tahun 2026 dengan melibatkan sejumlah pengguna yang menggunakan aplikasi sebagai media pencatatan dan pemantauan ibadah harian. Pemilihan responden dilakukan secara purposive sampling, yaitu memilih individu yang bersedia menggunakan aplikasi dan memberikan umpan balik terkait pengalaman penggunaannya.

Proses penelitian diawali dengan tahap analisis kebutuhan melalui identifikasi permasalahan yang sering dihadapi dalam menjaga konsistensi ibadah selama bulan Ramadan. Berdasarkan hasil analisis tersebut, diketahui bahwa banyak individu belum memiliki media yang dapat digunakan untuk mencatat dan mengevaluasi perkembangan ibadah secara sistematis. Selanjutnya dilakukan tahap perancangan aplikasi dengan menyusun daftar aktivitas ibadah harian yang akan dimonitor, sistem checklist, perhitungan capaian otomatis, serta visualisasi data dalam bentuk grafik dan persentase progres. Tahap berikutnya adalah pengembangan aplikasi menggunakan Microsoft Excel dengan memanfaatkan berbagai

fitur seperti formula otomatis, tabel, conditional formatting, dan grafik sehingga aplikasi mampu mengolah data yang diinput pengguna secara otomatis. Setelah aplikasi selesai dikembangkan, dilakukan tahap implementasi dengan meminta responden menggunakan Ramadhan Tracker selama bulan Ramadan. Pengguna diminta mengisi checklist aktivitas ibadah setiap hari sesuai dengan amalan yang telah dilaksanakan. Data yang diperoleh selama penggunaan aplikasi kemudian dikumpulkan melalui dokumentasi hasil pencatatan pada aplikasi serta wawancara semi-terstruktur kepada pengguna. Wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai pengalaman pertama menggunakan aplikasi, frekuensi penggunaan, fitur yang paling sering dimanfaatkan, kendala yang dihadapi, manfaat aplikasi dalam membantu mengingat dan mencatat amalan, pengaruh aplikasi terhadap motivasi beribadah, serta saran pengembangan produk.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif. Tahapan analisis meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih informasi yang relevan dengan tujuan penelitian, kemudian data disajikan dalam bentuk narasi dan tabel untuk memudahkan interpretasi. Selanjutnya dilakukan penarikan kesimpulan berdasarkan pola jawaban yang muncul dari responden. Selain itu, data capaian ibadah yang tersimpan dalam aplikasi dianalisis menggunakan statistik deskriptif sederhana berupa persentase untuk menggambarkan tingkat konsistensi pengguna dalam melaksanakan ibadah selama bulan Ramadan. Hasil analisis tersebut digunakan untuk mengevaluasi efektivitas aplikasi Ramadhan Tracker sebagai media monitoring dan evaluasi ibadah harian serta sebagai sarana pemberdayaan diri dalam membangun kebiasaan ibadah yang lebih konsisten.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menghasilkan sebuah aplikasi bernama Ramadhan Tracker yang dikembangkan menggunakan Microsoft Excel sebagai media monitoring dan evaluasi ibadah harian selama bulan Ramadan. Aplikasi dirancang dengan tampilan yang sederhana dan mudah digunakan sehingga dapat dioperasikan oleh berbagai kalangan tanpa memerlukan kemampuan teknis khusus. Ramadhan Tracker dilengkapi dengan fitur checklist aktivitas ibadah harian, perhitungan otomatis capaian ibadah, persentase progres, serta visualisasi perkembangan dalam bentuk grafik.

Aktivitas yang dimonitor dalam aplikasi meliputi berbagai amalan harian, seperti membaca doa bangun tidur, salat tahajud, membaca Al-Qur'an, salat berjamaah, dzikir pagi dan petang, salat dhuha, serta amalan lainnya yang umum dilakukan selama bulan Ramadan. Setiap aktivitas yang berhasil dilaksanakan dapat dicentang oleh pengguna sehingga sistem secara otomatis menghitung jumlah capaian dan menampilkan perkembangan ibadah yang telah dilakukan. Hasil pengembangan menunjukkan bahwa Microsoft Excel dapat dimanfaatkan tidak hanya sebagai perangkat lunak pengolah data, tetapi juga sebagai media pengembangan aplikasi sederhana yang mampu mendukung proses monitoring dan evaluasi ibadah secara mandiri. Fitur visualisasi yang tersedia membantu pengguna memahami perkembangan ibadah secara lebih mudah dan menarik. Berdasarkan hasil wawancara terhadap pengguna aplikasi Ramadhan Tracker, sebagian besar responden menyatakan bahwa aplikasi mudah dipahami sejak pertama kali digunakan. Pengguna mengaku tidak mengalami kesulitan berarti karena tampilan aplikasi sederhana dan fitur yang tersedia mudah dioperasikan. Mayoritas responden menggunakan aplikasi setiap hari, terutama setelah melaksanakan ibadah atau menjelang waktu tidur untuk melakukan evaluasi aktivitas yang telah dilakukan sepanjang hari, sebagaimana didokumentasikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Demonstrasi dan Pengisian Langsung Aplikasi 'Ramadhan Tracker'

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa fitur checklist harian merupakan fitur yang paling sering digunakan oleh responden. Menurut pengguna, fitur tersebut memudahkan proses pencatatan amalan tanpa perlu menuliskan aktivitas secara manual. Selain itu, fitur persentase capaian dan grafik perkembangan menjadi daya tarik tersendiri karena memberikan gambaran mengenai tingkat konsistensi ibadah yang telah dilakukan selama Ramadan. Sebagian besar responden menyatakan bahwa aplikasi membantu mereka mengingat amalan yang ingin dilakukan setiap hari. Daftar aktivitas yang tersedia dalam aplikasi berfungsi sebagai pengingat sehingga pengguna tidak mudah melupakan target ibadah yang telah ditetapkan. Beberapa responden juga menyampaikan bahwa mereka menjadi lebih termotivasi untuk melaksanakan ibadah ketika melihat progres capaian yang meningkat dari hari ke hari.

Meskipun demikian, terdapat beberapa kendala yang ditemukan selama penggunaan aplikasi. Kendala yang paling sering disampaikan adalah pengguna terkadang lupa mengisi checklist setelah melaksanakan ibadah. Selain itu, beberapa responden mengusulkan agar aplikasi dikembangkan dalam bentuk aplikasi seluler atau berbasis web sehingga lebih praktis digunakan kapan saja dan di mana saja. Beberapa pengguna juga mengusulkan penambahan fitur pengingat otomatis (reminder) untuk membantu meningkatkan kedisiplinan dalam pengisian data.

Secara umum, seluruh responden memberikan tanggapan positif terhadap aplikasi dan menyatakan bersedia merekomendasikan Ramadhan Tracker kepada orang lain. Mereka menilai aplikasi ini bermanfaat sebagai sarana evaluasi diri serta membantu menjaga konsistensi ibadah selama bulan Ramadan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aplikasi Ramadhan Tracker mampu berfungsi sebagai media monitoring dan evaluasi ibadah yang efektif. Keberadaan fitur checklist harian membantu pengguna melakukan pencatatan aktivitas secara sederhana dan terstruktur. Temuan ini sejalan dengan konsep self-monitoring yang menyatakan bahwa pencatatan perilaku secara rutin dapat meningkatkan kesadaran individu terhadap aktivitas yang dilakukan sehingga mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih positif. Penggunaan grafik dan persentase capaian dalam aplikasi juga memberikan umpan balik (feedback) yang berperan penting dalam meningkatkan motivasi pengguna. Ketika pengguna dapat melihat perkembangan ibadah secara visual, mereka menjadi lebih terdorong untuk mempertahankan bahkan meningkatkan capaian yang telah diperoleh. Kondisi ini menunjukkan bahwa visualisasi data tidak hanya berfungsi sebagai alat pelaporan, tetapi juga sebagai faktor pendorong dalam pembentukan kebiasaan positif.

Selain meningkatkan motivasi, aplikasi Ramadhan Tracker juga berkontribusi dalam proses pemberdayaan diri (self-empowerment). Melalui pencatatan dan evaluasi yang dilakukan secara mandiri, pengguna memperoleh kesempatan untuk mengenali kekuatan dan kelemahan dalam pelaksanaan ibadah sehari-hari. Kesadaran tersebut memungkinkan pengguna mengambil langkah perbaikan secara berkelanjutan tanpa bergantung pada pengawasan pihak lain. Dengan demikian, aplikasi tidak hanya berfungsi sebagai alat pencatat aktivitas, tetapi juga sebagai media refleksi diri yang mendukung pembentukan karakter religius. Penggunaan Microsoft Excel sebagai platform pengembangan juga menjadi salah satu keunggulan aplikasi. Selain mudah diakses, Excel memungkinkan pengembangan sistem monitoring yang relatif sederhana dengan biaya yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa inovasi digital tidak selalu harus diwujudkan dalam bentuk aplikasi berbasis pemrograman yang kompleks. Pemanfaatan perangkat lunak yang telah tersedia secara luas juga dapat menghasilkan solusi yang bermanfaat bagi masyarakat.

Selama proses pengembangan dan implementasi aplikasi Ramadhan Tracker, terdapat beberapa tantangan yang dihadapi baik dari sisi pengembang maupun pengguna. Salah satu tantangan utama adalah merancang sistem monitoring ibadah yang sederhana namun tetap mampu memberikan informasi yang lengkap dan mudah dipahami. Mengingat aplikasi dikembangkan menggunakan Microsoft Excel, diperlukan pengaturan formula, tabel, dan visualisasi data yang tepat agar seluruh fitur dapat berjalan secara otomatis tanpa membingungkan pengguna.

Tantangan berikutnya adalah menentukan indikator ibadah yang akan dimasukkan ke dalam aplikasi. Setiap individu memiliki kebiasaan dan target ibadah yang berbeda-beda selama bulan Ramadan sehingga diperlukan pemilihan aktivitas yang cukup representatif dan dapat digunakan oleh sebagian besar pengguna. Selain itu, pengembang juga harus memastikan bahwa daftar aktivitas yang disajikan tidak terlalu banyak sehingga tetap praktis untuk digunakan setiap hari. Pada tahap implementasi, tantangan yang paling sering ditemukan adalah konsistensi pengguna dalam mengisi data harian. Beberapa pengguna mengaku sering lupa melakukan pencatatan setelah melaksanakan ibadah karena kesibukan atau aktivitas

lainnya. Akibatnya, data yang dimasukkan terkadang tidak dilakukan secara real-time dan harus diingat kembali pada waktu tertentu. Kondisi ini berpotensi memengaruhi akurasi data yang tercatat dalam aplikasi.

Selain itu, keterbatasan platform Microsoft Excel juga menjadi tantangan tersendiri. Aplikasi hanya dapat digunakan secara optimal pada perangkat yang memiliki Microsoft Excel atau aplikasi pendukung sejenis. Beberapa pengguna juga menyampaikan bahwa penggunaan melalui telepon pintar kurang nyaman dibandingkan aplikasi yang dirancang khusus untuk perangkat mobile. Keterbatasan tersebut menyebabkan aksesibilitas aplikasi belum sepenuhnya fleksibel bagi seluruh pengguna. Tantangan-tantangan yang ditemukan menjadi bahan evaluasi yang penting untuk pengembangan versi berbasis web atau perangkat mobile di masa depan.

KESIMPULAN

Aplikasi Ramadhan Tracker berbasis Microsoft Excel berhasil dikembangkan sebagai media monitoring dan evaluasi ibadah harian selama bulan Ramadan. Aplikasi ini dilengkapi dengan fitur checklist aktivitas ibadah, perhitungan capaian otomatis, serta visualisasi progres dalam bentuk persentase dan grafik yang memudahkan pengguna dalam memantau perkembangan ibadah secara mandiri. Hasil uji penggunaan menunjukkan bahwa Ramadhan Tracker mampu membantu pengguna dalam mencatat, mengingat, dan mengevaluasi pelaksanaan ibadah harian secara terstruktur. Fitur checklist dan visualisasi progres terbukti memberikan kemudahan monitoring serta mendorong konsistensi dan motivasi beribadah. Dengan demikian, Ramadhan Tracker memiliki potensi nyata sebagai sarana pemberdayaan diri (self-empowerment) yang mendukung pembentukan karakter religius dan kebiasaan ibadah yang disiplin.

PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN ARTIFISIAL (AI) GENERATIF

Penulis menyatakan bahwa tidak ada kecerdasan artifisial (AI) generatif atau teknologi berbantuan AI yang digunakan dalam proses penulisan manuskrip ini.

PERNYATAAN BENTURAN KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa tidak ada benturan kepentingan finansial maupun hubungan personal yang diketahui dapat memengaruhi karya yang dilaporkan dalam artikel ini.

PERNYATAAN INFORMASI PENDANAAN

Penelitian ini tidak menerima hibah khusus dari lembaga pendanaan di sektor publik, komersial, maupun nirlaba.

PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS

Oujisama Labibul Marzuq Dewantara, Hanifah: Konseptualisasi, Metodologi, Penulisan Draf Asli, Kurasi data, Validasi. Langlang Handayani: Supervisi, Penulisan - Tinjauan & Penyuntingan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, serta masukan selama proses pengembangan aplikasi dan pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada para responden yang telah bersedia menggunakan aplikasi Ramadhan Tracker dan meluangkan waktu untuk memberikan tanggapan, saran, serta pengalaman penggunaan yang sangat bermanfaat. Kegiatan ini merupakan bagian dari implementasi mata kuliah Kewirausahaan, Program Studi Pendidikan Fisika, FMIPA UNNES, Tahun Akademik 2024/2025.

DAFTAR PUSTAKA

Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287.

Bandura, A. (2006). Toward a psychology of human agency. *Perspectives on Psychological Science*, 1(2), 164–180.

Carter, E. C., McCullough, M. E., & Carver, C. S. (2012). The mediating role of monitoring in the association of religion with self-control. *Social Psychological and Personality Science*, 3(6), 691–697.

Chen, J. A., Fearey, E., & Smith, R. E. (2017). That which is measured improves: A theoretical and empirical review of self-monitoring in self-management and adaptive behavior change. *Journal of Behavioral Technology and Management*, 1(1), 1–15.

Clear, J. (2018). *Atomic habits: An easy and proven way to build good habits and break bad ones*. New York: Avery.

Compernolle, S., DeSmet, A., Poppe, L., Crombez, G., De Bourdeaudhuij, I., & Cardon, G. (2019). Effectiveness of interventions using self-monitoring to reduce sedentary behavior in adults: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(63), 1–16.

Duhigg, C. (2012). *The power of habit: Why we do what we do in life and business*. New York: Random House.

Korotitsch, W. J., & Nelson-Gray, R. O. (1999). An overview of self-monitoring research in assessment and treatment. *Psychological Assessment*, 11(4), 415–425.

Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717.

Mulyasa, E. (2022). *Manajemen pendidikan karakter*. Jakarta: Bumi Aksara.

Sugiyono. (2023). *Metode penelitian dan pengembangan (Research and Development/R&D)*. Bandung: Alfabeta.