

DAFTAR PUSTAKA

- Asri, Asrorul (2020). Effects of Self-Instruction and Time Management Techniques in Group Counseling to Reduce Academic Procrastination. *Jurnal kajian Bimbingan dan Konseling*. Vol. 3, No. 3 112-121. Diakses pada tanggal 23 februari 2021 pukul 13.00
- Asrori Muhammad, tjalla awaluddin, (2018). The Effectiveness of Self-management Strategy of Cormier & Cormier Model to Increase Academic Self-efficacy of High School Students. *American Journal Of Education Research*. Vol. 6 No. 6 Diakses pada tanggal 19 februari 2021 pukul 11.00
- Astuti, Lestari (2020). teknik self management untuk mengurangi perilaku terlambat datang disekolah. *Counsellia Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. Vol. 10 No. 1. Diakses pada tanggal 21 februari 2021 pukul 05.00
- Balkis Murat, Duru Erdince (2014). The Roles of Academic Procrastination Tendency on the Relationships among Self Doubt, Self Esteem and Academic Achievement. *Education And Science*. Vol. 39 No. 173. Diakses pada tanggal 02 februari 2021 pukul 16.07
- Borg, W. R. & Gall M. D. (1983). (dalam sugiono 2017 metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D, ALFABETA Bandung)
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). Procrastination: Why You Do It, What to Do about It Now. e-book diakses pada tanggal 16 maret 2021 pukul 08.00
- Cahyaningrum V., (2018). Pengembangan panduan pelatihan empati menggunakan teknik sinema edukasi untuk mencegah perilaku bulliying siswa sekolah menengah pertama. Vol.3(hal.139-145). Diakses pada 21 februari 2021 Pukul 15.45 wib
- Cormier, Sherry, Nurius, S. Paula & Osborn, J. Cynthia. 2009. *Interviewing and change strategies for helper fundamental skills and cognitive behavioral interventions*. 6th ed. Belmont, USA : Brooks/Cole. Diakses pada tanggal 29 juli 2021 pukul 17.25
- Devi Rajesh dan Dhull Poonam (2017). Procrastination, a behavior need to be changed to get success. *International Education And Research Journal*. Vol.03. No. 05 Diakses pada tanggal 20 april 2021 pukul 13.07

Diknas.okukab.go.id. <https://diknas.okukab.go.id/berita/detail/pembelajaran-di-masa-pandemi-covid19> diakses pada tanggal 10 februari 2021 pukul 10.25

Dyah A Retnowulan & Hadi Warsito (2013). Penerapan strategi pengelolaan diri (self-management) dalam mengurangi kenakalan remaja korban broken home. *Jurnal BK UNESA*. Volume 3 No. 1 Diakses pada tanggal 29 Agustus 2021 pukul 23.25

Elvina S N, (2019). Teknik Self Management dalam Pengelolan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif . *Islamic Counseling Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islami*. Vol. 3 No. 2, hal. 123 Diakses pada tanggal 05 februari 2021 pukul 15.00

Ferrari, R. Joseph, Johnson, L. Judith, & McCown, G. William. 1995. *Procrastination And Task Avoidance Theory, Research, And Treatment*. 1st ed. New york : plenum press.

Gunarsa, D. Singgih. (2004). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia. diakses pada tanggal 17 maret 2021 pukul 08.27

Habsy, Kholidjah, Ridjal (2019). Behavior dalam Meningkatkan Manajemen Diri Siswa Remaja. *Konseli jurnal bimbingan dan konseling (e-jurnal)* Vol. 6 No. 1 (hal 11-22) Diakses pada tanggal 23 februari 2021 pukul 17.09

Handarini & Sukarno.(2016).Pengembangan Panduan Pelatihan Creative Problem Solving Untuk Mencegah Bullying Di SMP.*Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*.Vol.1 no. 1 (hlm.33-39) Diakses pada 17 juli 2021 Pukul 08.50

Hasanah M dan Muslimin Z I, (2016). Hubungan antara prokrastinasi akademik dengan perilaku mencontek pada siswa SMK "X" Yogyakarta.*jurnal psikologi integratif*. Vol.4 No. 2 Diakses pada tanggal 23 februari 2021 pukul 15.20

Ilyas M dan suyardi (2017). perilaku prokrastinasi akademik siswa di sma islam terpadu (it) boarding school abu bakar Yogyakarta. *E-Jurnal Annida*.Vol. 41 No.1. Diakses pada tanggal 20 april 2021 pukul 13.00

Isnaini F dan Taufiq, (2016). Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar. *Jurnal Penelitian Humaniora*. Vol. 16 No. 2. Diakses pada tanggal 02 april 2021 pukul 11.30

Jurnal post.com . <https://jurnalpost.com/pendidikan/> diakses pada tanggal 12 februari 2021 pukul 10.25

KEMENDIKBUD. 2020” surat edaran No. 15 Tahun 2020 tentang pedoman penyelenggaraan belajar dari rumah dalam masa darurat pandemi covid-19” tersedia di www.kemendikbud.go.id diakses pada tanggal 17 februari 2021 pukul 09.15 wib

Komalasari Gantina, Wahyuni Eka Dan Karsih (2011), Teori Dan Teknik Konseling. Jakarta. PT. Indeks

Kurniawan, (2017). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Konseling Gusjigang*. Vol. 3 No.1. Diakses pada tanggal 20 april 2021 pukul 09.00

Kusuma L W A, (2010). *Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Diakses pada tanggal 20 april 2021 pukul 19.00

Kusumawardhani (2018). *Self-Management Untuk Mengurangi Kecenderungan Misbehavior Pada Siswa Sekolah Dasar*. Skripsi. Malang. Universitas Muhammadiyah Malang. Diakses pada tanggal 05 april 2021 pukul 13.15

Latifah, (2019). Effectiveness of self management techniques to reduce truant students behavior in middle school. *E-Jurnal Konselor*. Vol 8 No. 1. Diakses pada tanggal 16 april 2021 pukul 13.00

Newton, Paul (2014). *How to Overcome Procrastination*. (Online) tersedia di bookboon.com. diakses tanggal 15 Februari 2021

Nurhidayatullah dan Erwan, (2019). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma Negeri 12 Makassar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Educandum*. Vol. 5 No. 1 Diakses pada tanggal 07 april 2021 pukul 13.00

Republika.co.id. <https://republika.co.id/kanal/news/pendidikan> diakses pada tanggal 12 februari 2021 pukul 10.15

Sa'diyah H, Muh. Chotim, Diana A.T (2016). Penerapan Teknik Self Management Yang Mereduksi Agresifitas Remaja. *Counsellia Jurnal*

Bimbingan Dan Konseling. Vol. 6. No. 2. Diakses pada tanggal 10 april 2021 pukul 09.00

Sandra K I dan Djalali M. A (2013). Management Waktu, Efikasi Diri Dan Prokrastinasi. *Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol. 2 No. 3. Diakses pada tanggal 18 april 2021 pukul 23.00

Solomon laura J, Ruthblum esther, (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal og counseling psychology*. Vol. 31 No. 4. (hal. 503-509) Diakses pada tanggal 20 april 2021 pukul 14.25

Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, Vol. 133, No. 1,(hal. 65–94).diakses pada tanggal 02 maret 2021 pukul 19.00

Suara.com..<https://www.suara.com/search?q=pembelajaran+jarak+jauh#gsc.tab=0&gsc.q=pembelajaran%20jarak%20jauh&gsc.page=1> diakses pada tanggal 12 februari 2021 pukul 09.05

Sugiono, (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung. Alfabeta

Sutriyono S, Riyani R, Prasetya BEA, (2012). Perbedaan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa fakultas psikologi UKSW berdasarkan tipe kepribadian A dan B. *Jurnal Setya Widya*. Vol.28 No.2 Diakses pada tanggal 20 april 2021 pukul 17.50.

Suwanto, (2016). konseling behavioral dengan teknik self management untuk membantu kematangan karir siswa smk. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*. Vol 1 No. 1 Diakses pada tanggal 20 mei 2021 pukul 16.00

Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional. <https://phylo2.blogspot.com/2018/05/pengertian-pendidikan-menurut-ahli-pendidikan.html> diakses pada tanggal 09 februari 2021 pukul 22.25

Ursia N R, Siaputra I B, Sutanto Nadia (2013). Prokrastinasi Akademik dan Self Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Makara Seri Sosial Humaniora*. Vol.17 No.1 (hal. 1-18). Diakses pada tanggal 26 februari 2021 pukul 23.57

Wahyuni W D, (2014). The Implementation Of Reality Group Counseling To Reduce Academic Procrastination Behavior To The Students Of Viii C Class Of Smp N 20 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*. Vol. 4 No. 3 Diakses pada tanggal 04 april 2021 pukul 23.57

Wicaksono Luhur, (2017). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran Prospektif*. Vol. 2 No.2 Diakses pada tanggal 02 februari 2021 pukul 01.57



UNUGIRI
BOJONEGORO