

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Putra. 2019. "Dakwah Melalui Konseling Individu." *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam)* 2(2): 97–111.
- Anggara, Fery, A. Muri Yusuf, and Marjohan Marjohan. 2016. "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Modeling Dalam Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Dalam Menghadapi Ujian." *Jurnal konselor* 5(1): 42.
- Azizah, Nur, and Kardiyeem. 2020. "Pengaruh Perfeksionisme, Konformitas, Dan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Dengan Academic Hardiness Sebagai Variabel Moderasi." *Economic Education Analysis Journal* 9(1): 119–32. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/eeaj/article/view/37240>.
- Dewi, Salamiah Sari, and Laili Alfita. "Perbedaan Prokrastinasi Akademik Antara Mahasiswa Yang Berpacaran Dan Tidak Berpacaran." *Jurnal DIVERSITA* 1:(1 : 7–19).
- Fadilati, Syifa, 2019. "Effectiveness of Self-Talk Techniques in Group to Counseling to Improve Adversity Quotient in Class X Mipa Student of Sman 7 Banjarmasin". *Jurnal pelayanan bimbingan konseling program studi bimbingan dan konseling fkip universitas lambung mangkurat*. 2(3):135-144.
- Fatchurahman, M. 2017. "PROBLEMATIK PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDUAL" *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*." 3: 25–30.
- Hidayatullah, Risky Maulana, Faizatun Nisa, Al Aluf, and Universitas Ibrahimy Situbondo. 2021. "Efektivitas Self-Talk Terhadap Pengelolaan Kesehatan Mental Di Tengah Pandemi COVID-19." 1(1): 38–48.
- Komariah, Neng Siti, Dhian Tyas Untari, and Eri Bukhari. 2020. "Teknologi Komunikasi Dan Perubahan Sosial Remaja Di Indonesia; Sebuah Kajian Literatur Tentang Penggunaan Sosial Media." *Jurnal Kajian Ilmiah (JKI)* 20(2): 1410–9794. <http://ejournal.ubharajaya.ac.id/index.php/JKI>.
- Latifah, Ismatul, and Elisabeth Christiana. 2022. "Penerapan Konseling Individu Teknik Self-Management Untuk Menurunkan Tingkat Ismatul Latifah Penerapan Konseling Individu Teknik Self-Management untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi." *Jurnal BK UNESA* 12(05): 1116–27. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/47627>.
- Nopriani, Uni, Syahrman, and Anna Ayu Herawati. 2021. "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Talk Terhadap Kejenuhan(Burnout) Belajar Siswa Xi Mipa F di Sma Negeri 2 Kota Bengkulu." *Jurnal TRIADIK* 20(1): 10–19.
- Novianti, Ria, Hukmi, and Ilga Maria. 2019. "Generasi Alpha – Tumbuh Dengan Gadget dalam Genggaman Oleh :." 8(2): 65–70.
- Nurmala, Yeti, and Oktariani. 2022. "Dampak Adiksi Internet Terhadap Perilaku Prokrastinasi Pada Mahasiswa." *UNES Journal of Education Scienties* 6(2): 1–9.

- Pebriyanti, Sela. 2020. "Implementasi Rational Emotive Behavior Therapy Pada Orangtua Dalam Mendampingi Anak Belajar Masa Covid-19." *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini* 5(2): 63–70.
- Puspitarini, Dinda Sekar, and Reni Nuraeni. 2019. "Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Promosi (Studi Deskriptif Pada Happy Go Lucky House)." *Jurnal Common* 3(1): 71–80. <https://ojs.unikom.ac.id/index.php/common/article/view/1950>.
- Rahmi Sagita Nea, Yogica Relsas. 2021. "Media kartu Permainan Berbasis *Truth or Dare* Play (TODP) pada Materi Virus". *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan* 5(3): 400-405
- Ramadhan, Restu Pangersa, and Hendri Winata. 2016. "Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar Siswa (Academic Procrastination Reduce Students Achievement)." *Jurnal pendidikan manajemen perkantoran* 1(1): 154–59.
- Saputra, Rikas, Edy Purwanto, and Awalya. 2017. "Konseling Kelompok Teknik Self Instruction Dan Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik." *Jurnal Bimbingan Konseling* 6(1): 84–89. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/17443/8796>.
- Saputra, Wahyu Nanda Eka. 2016. "Evaluasi Program Konseling Individu Di SMP Laboratorium Universitas Negeri Malang Dengan Model Discrepancy." *Jurnal Fokus Konseling* 2(1): 1–10. <http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/fokus/article/view/126>.
- Sekar, Sherien, Dwi Ananda, and Nurliana Cipta Apsari. 2020. "Mengatasi Stress pada Remaja Saat Pandemi Covid-19." *Jurnal prosiding penelitian&pengabdian kepada masyarakat* 7(2): 248-256.
- Sinthia, Rita. 2017. "Efektivitas Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therpy (REBT) Untuk Menghilangkan Kecemasan Pada Klien." (April).
- Tyas, Purbaning Hayu Prias. 2015. "Pendekatan Naratif dalam Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Mengelola Emosi." *Jurnal Fokus Konseling* 1(2): 107-117.
- Zaini, Muhammad. 2019. "Effectiveness Of Self-Talk Techniques to Improve Public Speaking Abilty in Class X Student of Daring Business and Marketing Business in Smk Muhammadiyah 1 Banjarmasin." *Jurnal pelayanan bimbingan konseling program study bimbingan dan konseling fkip universitas lambung mangkurat* 2(3): 170-175.