

DAFTAR PUSTAKA

- Alamri, N. (2015). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015). *Jurnal Konseling*
- Amanah, S., & Lisnawati, A. (2023). Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Management* di SMP Negeri 10 Kota Jambi. *Journal on Education*, 05(02), 83–84.
- Anggraini, A., Dalimunthe, R. Z., & Nurmala, M. D. (2022). Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-management* Terhadap Perilaku Agresif Siswa. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 2(1), 125–132.
- Asrori, F., & Hartono. (2022). *Penggunaan Teknik Self-Management Dalam Bimbingan*. 53–59.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta. Pustaka Belajar.
- Dewi, S. S., & Alfita, L. (2015). Perbedaan Prokrastinasi Akademik Antara Mahasiswa Yang Berpacaran Dan Tidak Berpacaran. *Jurnal Diversita*, 1(1), 7–19.
- Distira, R. P. A., Cahyaningrum, V. D., & Tawakkal, M. I. (2022). Pengaruh Budaya Sekolah Dan Gaya Belajar Visual Terhadap Efikasi Diri Siswa Kelas X Smk Gamaliel Madiun. *LEAD: Journal Counseling and Applied*, 1(1), 26–33.
- Dwi Sholikhah, L., Yuwono Puji Sugiharto, D., & Tadjri, I. (2017). Model Konseling Kelompok dengan Teknik Penguatan Positif untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 61, 62–67.
- Eko Putro, H., & Sugiharto. (2016). Model Konseling Kelompok Teknik *Self Regulated Learning* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa. In *Jurnal Bimbingan Konseling* (Vol. 5, Issue 1).
- Ferrari, J. R. (1995). *Procrastination and Task Avoidance*. Yew York. Plenum Press.
- Hayyu Erfantinni, I., Purwanto, E., & Japar, M. (2016). Konseling Kelompok *Cognitive-Behavior Theraphy* Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik. In *Jurnal Bimbingan Konseling* (Vol. 5, Issue 2).
- Husainiah, S. H., Flurentin, E., & Ramli, M. (2020). Keefektifan konseling kelompok behavioral teknik *self-management* untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa SMA yang tinggal di pondok pesantren. *Teacher in Education Research*, 2(2), 79–84.
- Kartadinata, I., & Tjundjing, S. (2008). Prokrastinasi akademik dan Manajemen waktu. In *Indonesian Psychological Journal* (Vol. 23, Issue 2).

- Khairunisa, Firman, & Muri Yusuf, A. (2022). Implementasi Teknik Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa S1. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, 8, 85–96.
- Mahardika, N. (2020). Mereduksi Disfungsional Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavior Contract. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 15–22.
- Michelle, J. (2021). Hubungan Antara Pengendalian Diri Dan Prokrastinasi Akademis Siswa Kelas Xi Sma Bunda Hati Kudus Tahun Ajaran 2019/2020. *Psiko Edukasi*, 19(1,2021), 39–48.
- Muhammad Reza, R., & Mulawarman, M. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok Online Pendekatan Behavior Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecenderungan Kecanduan Game Online Siswa. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 2(1), 22–30.
- Novitasari, Z., & Cahyaningrum, V. D. (2021). Penerapan Teknik *Self-Management* Untuk Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa UNUGIRI Bojonegoro Pada Masa Pandemi Covid-19. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(2), 147–155.
- Nursalim, M. (2014). *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta. Akademia Permata.
- Parnawi, A. (2019). *psikologi belajar*. Yogyakarta. CV Budi Utama.
- Prasetya, A. I. (2021). Penerapan Konseling Menggunakan Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(1), 63.
- Prayitno, Afdal, Iddil, & Ardi, Z. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok*. Jakarta. Ghalia Indonesia.
- Rachmawati, U., & Distira, R. P. A. (2023). Efektifitas Solution Focused Grub Untuk Mengurangi Penundaan Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Edutama*, 10(1), 223–230.
- Rahmah, A. (2021). Kontribusi Antara Internet *Addiction* Dan Penggunaan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 2 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 78–87.
- Rahmah, G. A., Anisa, A., Prima, A., & Tiffani, A. (2023). Efektivitas Pelatihan *Self Management* Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Kelas K Jurusan Psikologi Angkatan 2022 Di Universitas Negeri Padang. *Afeksi, Jurnal Psikologi*, 8762, 113–122.
- Rizaldy, A. R., Upa, M. D. P., & Korohama, K. E. P. (2023). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* untuk Menurunkan Perilaku Membolos pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 2 Kupang. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(3), 143–152.
- Romlah, T. (2019). *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang. Universitas Negeri Malang.

- Saka, A. D., & Wirastania, A. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Sman 15 Surabaya. *HELPER: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 38(2), 59–68.
- Sandya, S. N., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh Intensitas Bermain *Game Online* Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 202.
- Saputra, R., Purwanto, E., & Awalya. (2017). Konseling Kelompok Teknik *Self Instruction* dan *Cognitive Restructuring* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. In *Jurnal Bimbingan Konseling* (Vol. 6, Issue 1).
- Siregar, M., Fitria, S., & Damayanti, E. (2022). Pengaruh *Self-Management* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. In *Jurnal Pendidikan dan Konseli* (Vol. 4).
- Srianturi, Y., & Dyahpalupi, E. P. (2023). Konseling Kelompok Inokulasi Stres untuk Mengurangi Kecemasan Akademik di Era Pandemi. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 7(1), 139–145.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Swara, H. Y., . S., & Yulianti, P. D. (2020). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Indonesian Journal Of Educational Research and Review*, 3(1), 77.
- Tawakkal, M. I. (2022). Peningkatan Kecakapan Menulis Teks Eksplanasi Dengan Melalui Media Audiovisual Pada Siswa SD Raudlatul Ulum. *Journal Of Education and Couseling, Volume 4 N*, 1–14.
- Ulfa, M., & Suarningsih, N. K. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kapontari. *Psikologi Konseling*, 12(1), 120–132.
- W.S Winkel & M.M Sri Hastuti. (2013). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta. Media Abadi.
- Yospina, Y., & Pribadi, H. (2019). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma Negeri 3 Tarakan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 1(1), 1–6. 3
- Zulkifli A, Fauzi, A., & Mulkiyan, M. (2022). Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Mengatasi Kenakalan Remaja. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 1–9.
- Zuraida. (2017). Hubungan prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Potensi Utama. *Kognisi Jurnal*, 2(1), 30–41.