

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, F., & Fitriana, S. (2021). Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Sultan Agung Fundamental Research Journal*, 2(1), Article 1.
- Ananta, A. (n.d.). *Bagaimana prokrastinasi akademik mahasiswa indonesia pada masa pandemi covid-19?: Pengujian deskriptif dan komparatif Suhadianto*. Retrieved May 19, 2024, from <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/sukma/article/view/6955>
- Astini, N. N. A. D. (2018). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Pencapaian Target Asuhan Kebidanan. *Midwinerslion : Jurnal Kesehatan STIKes Buleleng*, 3(2), Article 2.
- Azhari, A., & Ningsih, S. (2020). Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Kesadaran Pendidikan. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.22373/taujih.v3i1.7218>
- Baen, S., & Wahyuni, E. (2023). Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT): Literatur Review Untuk Mengatasi Stres Akademik Peserta Didik. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(2), Article 2. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i2.11050>
- Barida, M., & Prasetiawan, H. (2018). Urgensi pengembangan model konseling kelompok teknik self management untuk meningkatkan kecerdasan moral siswa SMP. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 27–36.
- Barida, M., & Widyastuti, D. A. (2020). Peningkatan kompetensi guru bimbingan dan konseling dalam menyelenggarakan layanan bimbingan kelompok dan konseling kelompok. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan*, 2(1), Article 1.
- Beck, J. S. (2020). *Cognitive Behavior Therapy, Third Edition: Basics and Beyond*. Guilford Publications.
- Burka, J., & Yuen, L. M. (2007). *Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now*. Hachette UK.
- Corey, G., & Corey, M. S. (2016). Group psychotherapy. In *APA handbook of clinical psychology: Applications and methods, Vol. 3* (pp. 289–306). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14861-015>

- Fahmi, N. N., & Slamet, S. (2016). Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 13(2), Article 2. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2016.132-05>
- Hanifaturrohmah, Z., & Widyarto, W. G. (2022). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Siswa Kelas XI IPS SMAN 2 Trenggalek: The Effect of Group Counseling With Self-management Techniques To Reduce Consumptive Behavior in Class XI Social Sciences SMAN 2 Trenggalek. *Anterior Jurnal*, 21(2), Article 2. <https://doi.org/10.33084/anterior.v21i2.3498>
- Haryanti, A., & Santoso, R. (2020). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Organisasi. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1). <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/sukma/article/view/3592>
- Hidayati, N., & Aulia, L. A.-A. (2019). Flow Akademik dan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 6(2), Article 2.
- Ilyas, M., & Suryadi, S. (2018). Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta. *An-Nida'*, 41(1), Article 1. <https://doi.org/10.24014/an-nida.v41i1.4638>
- Indriasari, E. (2016). Meningkatkan Rasa Empati Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Pada Siswa Kelas XI IPS 3 SMA 2 Kudus Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.24176/jkg.v2i2.718>
- Jabbar, A. A., Purwanto, D., Fitriyani, N., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2019). Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Kematangan Karir. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.33541/sel.v2i1.1003>
- Jyantika, I. P. A. A. P. dan I. G. A. N. T. (2018). *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik dengan SPSS*. Deepublish.
- Jundana, A. (2020). Penerapan Strategi Self-Management dalam Konseling Kelompok Behavior Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas VIII J di SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo. *PD Abkin Jatim Open Journal System*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.1234/pdabkin.v1i1.31>
- Kaimudin, S., & Wijaya, R. S. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecenderungan Perilaku Membolos Siswa SMP Negeri 2 Batuatas. *Frame (Jurnal Ilmiah Mahasiswa)*, 2(02), Article 02.
- Khairani, S. (2021). Upaya Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management di Kelas X IPS SMA Negeri 11 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, 4(3), Article 3. <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/jpbk/article/view/3883>

- Laia, B., Zagoto, S. F. L., Fau, Y. T. V., Duha, A., Telaumbanua, K., Lase, ndah P. S., Ziraluo, M., Duha, M. M., Laia, B., Luahambowo, B., Fai, S., Hulu, F., Telaumbanua, T., & Harefa, D. (2022). Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Negeri di Kabupaten Nias Selatan. *Jurnal Ilmiah Aquinas*, 162–168. <https://doi.org/10.54367/aquinas.v5i1.1654>
- Lestari, F. A., Nawantara, R. D., & Setyawati, S. P. (2021). Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 1, 157–165.
- Lorenzo, V. W., & Purbaning, P. H. (2022). Kaitan antara Kemandirian Belajar dengan Prokrastinasi Akademik. *Solution : Journal of Counselling and Personal Development*, 5(2), Article 2.
- Mujiyati, M. (2015). Mereduksi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Melalui Teknik Token Economy. *Jurnal Fokus Konseling*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.52657/jfk.v1i2.100>
- Nafeesa, N. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.24114/antro.v4i1.9884>
- Ningtiyas, A., & W, W. (2020). Layanan konseling kelompok dalam upaya meningkatkan percaya diri peserta didik. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.32923/ijoce.v1i1.1139>
- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan. *Journal of Psychological Perspectives*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.47679/jopp.1172019>
- Nungdyasti, D. R., & Nuryono, W. (2019). Penerapan Konseling Kelompok Perilaku Dengan Strategi Pengelolaan Diri (Self-Management) Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 Sidoarjo. *Jurnal BK UNESA*, 9(3). <https://core.ac.uk/download/pdf/230615156.pdf>
- Oemarjoedi, A. K. (2003). Pendekatan cognitive behavior dalam psikoterapi. *Jakarta: Kreatif Media*.
- Prasetya, A. I., & Maturidi, M.-. (2021). Teknik Self Management Dalam Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Prokrastinasi Pelajar di Desa Sorosutan. *Al-Tazkiah : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 10(2), Article 2. <https://doi.org/10.20414/altazkiah.v10i2.4185>
- Prastiyo, A. D. (2022). Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Menurunkan Prokrastinasi Akademik: Literature Review. *JKP (Jurnal Konseling Pendidikan)*, 6(1), Article 1.
- Putri, N. I., & Edwina, T. N. (2020). Task Aversiveness Sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.30605/jsgp.3.1.2020.242>

- Putri, N. S. (2019). Konseling Kelompok dengan Terapi Realita dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.24042/kons.v6i1.4195>
- Qonita, M., Artati, K. B., Musyarofah, A., Wahyuni, F., & Tjalla, A. (2022). Pentingnya Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah Dasar Terhadap Perkembangan Peserta Didik. *Guidance: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 19(02), Article 02. <https://doi.org/10.34005/guidance.v19i02.2211>
- Ramdani, R., Nasution, A. P., Ramanda, P., Sagita, D. D., & Yanizon, A. (2020). Strategi Kolaborasi Dalam Manajemen Pelayanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.24014/egcdj.v3i1.9398>
- Safithry, E. A., & Anita, N. (2019). Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik: Counseling Group With Self Management Techniques To Reduce Social Prejudice Learners. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.33084/suluh.v4i2.624>
- 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), Article 2. <https://doi.org/10.36456/helper.vol38.no2.a3708>
- Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 55. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v0i0.3070>
- Satriantono, Y. B., & Wibowo, D. H. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dan Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(1), Article 1. [https://doi.org/10.23887/jurnal\\_bk.v7i1.1071](https://doi.org/10.23887/jurnal_bk.v7i1.1071)
- Sauran, A. R., & Salewa, W. (2022). Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dalam Gangguan Kepribadian Bipolar. *Poimen Jurnal Pastoral Konseling*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.51667/pjpk.v3i1.941>
- Setyowati, A., Suardiman, S. P., & Lestari, N. T. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online (Pada Siswa Kelas VIII) di SMP Negeri 1 Pundong. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 7(1), Article 1. <https://doi.org/10.30653/001.202371.218>
- Siregar, M., Fitria, S., & Damayanti, E. (2022). Pengaruh Self-Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i1.3728>
- Situmorang, D. D. B., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2018). Perbandingan Efektivitas Konseling Kelompok Cbt Dengan Passive Vs Active Music Therapy Untuk Mereduksi

- Academic Anxiety. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v2i2.17803>
- Suryanti, D. E., Parmawati, A., & Muhid, A. (2021). Pentingnya Pendekatan Teknik Self Management Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling Disekolah Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dimasa Pandemi Covid 19: Literature Review. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.33369/consilia.4.2.181-192>
- Suwanto, I. (2016). Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.96>
- Telaumbanua, K. (2016). Konsep Dasar Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dasar. *Warta Dharmawangsa*, 49, Article 49. <https://doi.org/10.46576/wdw.v0i49.167>
- Triyono, T., & Khairi, A. M. (2018). Prokrastinasi Akademik Siswa SMA (Dampak Psikologis Dan Solusi Pemecahannya Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam). *Jurnal Al-Qalam: Jurnal Kependidikan*, 19(2), Article 2.
- Turmudi, I., & Suryadi, S. (2021). Manajemen Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring. *Al-Tazkiah : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 10(1), Article 1.
- Utomo, R. W., & Kurniati, M. (2020). Studi Kasus Dampak Penerapan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Terhadap Stres Narapidana Lapas Kelas II A Bengkulu. *Nusantara : Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.31604/jips.v7i2.2020.315-324>
- Zakariya, D. M., & Aziz, M. I. A. (2020). Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Cognitive Behavior Therapy Untuk Mencegah Anxiety (Masalah Kesehatan Mental) Seorang Siswa Di Pondok Pesantren Islam Salman Al-Farisi Karanganyar Solo. *Tadarus*, 9(2), Article 2. <https://doi.org/10.30651/td.v9i2.6756>