

DAFTAR PUSTAKA

- Aderanti, R. A., & Hassan, T. (2018). Effect of cognitive behavioural coaching on academic procrastination among university students in Lagos, Nigeria. *Journal of Educational and Social Research*.
- Ahmad. (2019). Pengendalian Perilaku Membolos Peserta Didik melalui Layanan Konseling Behavioristik. *JCOSE Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 21–30.
- Aini, W. H. (2024). *Pengaruh Teknik Self-management Dalam Mengatasi Perilaku Terlambat Datang Ke Sekolah Pada Siswa SMP Negeri 2 Bajeng Barat*.
- Alford, B. A., & Beck, A. T. (1998). *The integrative power of cognitive therapy*. guilford Press.
- Ali, N. (2020). Pengaruh Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas Xi Di Man Pinrang. *E-Prints Universitas Negeri Makassar*.
<http://ejournal.ust.ac.id/index.php/Aquinas/index>
- Andini, A. (2022). *PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA PEMBELAJARAN WORDWALL TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA PADA MATERI SISTEM PERIODIK UNSUR*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Aprilia, M. M. (2022). *Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Biologi Uin Raden Intan Lampung Ditinjau Dari Konsep Diri Dalam Menyelesaikan Skripsi*. 1–101.
- Apriyani. (2016). *PENGARUH MODEL COOPERATIVE LEARNING TIPE MAKE A MATCH DALAM PEMBELAJARAN IPA TERHADAP KETERAMPILAN SOSIAL DAN HASIL BELAJAR KOGNITIF SISWA SMP*. UNY.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik* (15th ed.). PT. Bina Aksara, Jakarta.
<https://books.google.co.id/books?id=6PKbAQAACAAJ>
- Asmadin, A., & Silvianetri, S. (2022). Need Asesmen Non Tes Bimbingan Dan Konseling Dalam Layanan Penempatan Dan Penyaluran Siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(5), 4654–4660.
- Asrianti. (2022). *PENERAPAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI KEBIASAAN BERMAIN GAME ONLINE PADA SISWA DI SMA NEGERI 1 TINGGIMONCONG*. Universitas Negeri Makassar.
- Azizah, N., & Kardiyem. (2020). Pengaruh Perfeksionisme, Konformitas, dan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik dengan Academic Hardiness sebagai Variabel Moderasi. *Economic Education Analysis Journal*, 9(1), 119–

132. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/eeaj/article/view/37240>

- Bestari Laia, Sri Florina Laurence Zagoto, Y. T. V., Fau, Agustinus Duha, Kaminudin Telaumbanua, I. P. S., Lase, Merdina Ziraluo, Maria Magdalena Duha, B. L., Baspuri Luahambowo, Sesilianus Fau, Fatolesa Hulu, T., & Telaumbanua, D. H. (2022). Prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri di kabupaten nias selatan. *Jurnal Ilmiah Aquinas*, 5(1), 162–168. <http://ejournal.ust.ac.id/index.php/Aquinas/index>
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2000). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Hachette+ ORM.
- Burns, L. R., Dittmann, K., Nguyen, N. L., & Mitchelson, J. K. (2000). Academic Procrastination, Perfectionism, and Control: Associations with Vigilant and Avoidant Coping. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 35–46.
- Cormier, W. H., & Cormier, L. S. (1985). Interviewing strategies for helpers fundamental skill and behavioral interventions. *Monterey. California: Publishing Company*.
- Edelson, S. M. (1998). Self management. *Tersedia [Online]: Wwww. Autism. Org/Self-Manage*.
- Effing, T. W., Bourbeau, J., Vercoulen, J., Apter, A. J., Coultas, D., Meek, P., Valk, P. van der, Partridge, M. R., & Palen, J. van der. (2012). Self-management programmes for COPD: moving forward. *Chronic Respiratory Disease*, 9(1), 27–35.
- Elvina, S. N. (2019). Teknik self management dalam pengelolaan strategi waktu kehidupan pribadi yang efektif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(2), 123–138.
- Erikson, E. H. (1994). *Identity and the life cycle*. WW Norton & company.
- Erlangga. (2017). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018*. IAIN Raden Intan Lampung.
- Ferrari, J. R. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum press.
- Hartini, N., & Ariana, A. D. (2016). *Buku Psikologi konseling (Perkembangan dan Penerapan Konseling dan Psikologi)*. Airlangga University Press.
- Hasanah, H. (2022). Teknik-teknik observasi. *Jurnal Akuatiklestari*, 21–46.
- Hasibuan, F. (2018). Efektivitas Layanan Informasi Dengan Menggunakan Pendekatan Contextual Teaching And Learning Dalam Mengurangi Sikap Siswa Terhadap Gaya Hidup Hedonisme. *Jurnal Bimbingan Dan Konselibg*

Ar-Rahman, 4, 1–10.

Herlina, U. (2015). Teknik Role Playing dalam Konseling Kelompok. *Jurnal Pendidikan Sosial*, 2(1), 94–107.

Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*.

Kanfer, F. H. (1970). *Self-monitoring: Methodological limitations and clinical applications*.

Karimah, A. A. R. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Rendahnya Motivasi Belajar Siswa Kelas Xi. *Jurnal At-Taqaddum*, 10, 95–108.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2016). Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Pertama (SMP). In *Ditjen Guru dan Tenaga Kependidikan*. (Issue 1).

Khaulani, F., Neviyarni, S., & Irdamurni, I. (2020). Fase dan tugas perkembangan anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(1), 51–59.

Knaus, W. (2010). End Procrastination Now!: Get It Done ith a Proven Psychological Approach. In *Mc Graw Hill*.

Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2016). *Teori dan Teknik Konseling*. PT. INDEKS.

Lubis, N. L., & Hasnida. (2016). *Konseling Kelompok* (1st ed.). Prenadamedia Group.

Mallisa, F. C. (2019). *PENERAPAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PERILAKU TERLAMBAT SISWA DI SMP NEGERI 33 MAKASSAR*. Universitas Negeri Makassar.

Miftahul, J. (2024). *EFEKTIVITAS PELATIHAN SELF-MANAGEMENT DALAM MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA MAN 1 PAREPARE*. IAIN Parepare.

Nabawiyah, N. A., Lestari, S., Hasan, M., Ainin, D. T., Fuadi, A., Hasrin, A., Ramayani, N., Syah, I. M., Haris, I., & Rajagukguk, M. P. A. (2021). *Perkembangan Peserta Didik (Tinjauan Teori Dan Praktis)*. Penerbit Widina.

Nasution, F. H. (2021). *Hubungan Antara Pola Asuh Otoriter Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa MTS Yayasan Madrasah Islamiyah Medan*. Universitas Medan Area.

Nurwahidah, N., Rahayu, S. P., Budi, A. R. S., & Sari, T. P. (2024). Program Self-Management untuk Mengatasi Masalah Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Unimuda Sorong. *JlIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(12), 13947–13952.

- Oktrifianty, E. (2021). *Kemampuan Menulis Narasi di Sekolah Dasar (Melalui Regulasi Diri, Kecemasan dan Kemampuan Membaca Pemahaman)*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- P Monica, J. (2022). *HUBUNGAN ANTARA SELF-EFFICACY DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UMA*. Universitas Medan Area.
- Piaget, J. (2005). *The psychology of intelligence*. Routledge.
- Prayitno, E. A. (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Putri, I. S. E. (2019). *Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas XI di SMA Negeri 10 Pekanbaru*. Universitas Islam Riau.
- Qomari, M. N. (2015). *Hubungan antara adversity quotient dengan prokrastinasi akademik siswa di smp insan cendekia mandiri boarding school Sidoarjo*. Universitas Muhammadiyah Gresik.
- Rahayu, E. (2024). *PROKRASTINASI PERSPEKTIF TAFSIR (Analisis Penafsiran QS. Al-Kahfi Ayat 23-24)*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Rismi, R., Neviyarni, N., Marjohan, M., Afdal, A., & Ifdil, I. (2022). Bimbingan kelompok dalam pemahaman nilai empati untuk meningkatkan sikap prososial siswa. *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 8(1), 14–19.
- Sa'diyah, H., Chotim, M., & Triningtyas, D. A. (2017). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 67. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v6i2.1018>
- Salsabila, A. (2024). *Penerapan Teknik Self Control Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa MAN 2 Banda Aceh*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- SARI, V. V. (2017). *HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN SELF-REGULATED LEARNING DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS X AKUNTANSI DI SMK NEGERI 40 JAKARTA TAHUN AJARAN 2016/2017*. UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA.
- Setiawan, B. (2021). Hubungan antara Self-Awareness dengan Academic Procrastination Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*, 9(1), 21–34. <http://repository.upi.edu/69627/>
- Sirois. (2024). The role of procrastination in academic performance and well-being: A longitudinal study. *Journal of Behavioral Medicine*, 47(1), 35–46.
- Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology*

- Compass*, 7(2), 115–127.
- Skinner, B. F. (1965). *Science and human behavior* (Issue 92904). Simon and Schuster.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65.
- Suardi, M. (2022). Belajar Dan Pembelajaran. In Funky (Ed.), *Uwais Inspirasi Indonesia* (Issue March). Uwais Inspirasi Indonesia. <https://www.coursehero.com/file/52663366/Belajar-dan-Pembelajaran1-convertedpdf/>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Cetakan ke). Alfabeta.
- Sutarno, S. R., Afrilianto, M., & Utomo, P. (2025). KEMANJURAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT DALAM BINGKAI BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENCEGAH PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMP. *Kajian Bimbingan Dan Konseling Pendidikan*, 8(1), 21–31. <https://doi.org/10.22460/fokus.v8i1>.
- Suteja, J., & Afridah, M. (2023). *METODOLOGI PENELITIAN DAN PRAKTEK PROFESI LAPANGAN (PPL)*. CV. Zenius Publisher.
- Syafitri, P. N. (2015). *Identifikasi Pencapaian Tugas Perkembangan Siswa di SMP Negeri 2 Batanghari*. Skripsi, Universitas Jambi.
- Ulum, M. I. (2016). Strategi self-regulated learning untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 153–170.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes* (Vol. 86). Harvard university press.
- Winkel, W. S. (2021). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*.