

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). <https://doi.org/10.30659/safrij.2.1.11-24>
- Amanda, G. A. S., Asrori, M., & Yuline, Y. (2023). Efektivitas pelatihan self compassion untuk menghilangkan prokrastinasi akademik siswa kelas xi sma negeri 10 pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 12(1), 9–16.
- Ari Dwiawati, K., & Vina Arie Paramita, M. (2021). Pengaruh Self Esteem dan Self Control terhadap Pengendalian Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Semester 6 Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Ganesha. 6, 243–256. https://doi.org/10.23887/jurnal_bk.v8i2
- Ashaf, A. R. (2022). Perilaku Prokrastinasi Akademik (Studi Kasus Pada Siswa Di SMPN 1 Gantarangkeke Kab. Bantaeng).
- Asri, D. N. (2018). Prokrastinasi akademik: Teori dan riset dalam perspektif pembelajaran berbasis proyek dan self-regulated learning. Unipma Press.
- Ayuni, S. N., & Setiowati, A. (2022). Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Jurusan Tari Di SMK Negeri 1 Kasihan Tahun Pelajaran 2021/2022. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 325–334.
- Azzahra, L., Susilo, A. T., & Suryawati, C. T. (2022). Self-Management untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik: Studi Kepustakaan. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 6(2), 92. <https://doi.org/10.20961/jpk.v6i2.67132>
- Batubara, J., & Padang, B. (2015). *EFEKTIVITAS KONSELING REALITA UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA*.
- Pelawi, S. C., Dantes, N., & Lestari, L. P. S. (2022). Pengembangan Bimbingan Berbasis E-Konseling Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(1), 123–127.
- Dantes, N. (2017). *Desain Eksperimen dan Analisa data* (1st ed.). Rajawali pers. https://books.google.co.id/books?id=m2zdEAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Dewi, L. P. Y. S., Suranata, K., & Gading, I. K. (2022). Pengembangan Panduan Konseling Cognitive Behavioral dengan Teknik Mindfulness untuk Mengatasi Trauma pada Anak-anak Korban Kekerasan Seksual. *Jurnal*

- EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(2), 190.
<https://doi.org/10.29210/1202222629>
- Fauzi, S. A., Hendriana, H., & Septian, M. R. (2024). Efektivitas Modul Bimbingan Dan Konseling Berbasis Handbook Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Xi Sman 1 Saguling. *FOKUS: Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 7(1), 12–20.
- Hasanah, N. A., & Pratiwi, T. I. (2024). Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik REBT untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik Kelas XI SMAN 1 Ponorogo. *Jurnal BK Unesa*, 14(1).
- Inka, I. F. M. (2023). Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Dengan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavior Teknik Self-Management. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 8(1).
- Joseph R, F. (2010). *Still Procrastinating: N/A* (Ferrari, Ed.; 1st ed.). Turner Publishing.
- Ayuna & Wahyuni (2023). *Cognitive behaviour therapy untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa: literature review* Rihya Syifa Qurrotu Ayuna1*), Eka Wahyuni2. 7(2), 1–11.
<https://doi.org/10.26539/teraputik.721887>
- Kazantzis, N., & Dobson, K. S. (2022). Therapeutic relationships in cognitive behavioral therapy: Theory and recent research. In *Psychotherapy Research* (Vol. 32, Number 8, pp. 969–971). Routledge.
<https://doi.org/10.1080/10503307.2022.2124047>
- Kemalla, W. A., Kamil, M. R., & Jamaluddin, M. (2025). Efektivitas Teknik Konseling Client-Centered dalam Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 2(3), 9.
<https://doi.org/10.47134/pjp.v2i3.4102>
- Lasisi, A. K., Ibraheem, I. O., & Muibudeen, I. A. (2024). Self-Management Strategies and Mastery Learning's Impacts on Civic Education Among Senior Secondary School Students. *Guidance*, 21(01), 1–11.
<https://doi.org/10.34005/guidance.v21i01.3686>
- Lilhawaditsi, M., Prabowo, A. S., Rahmawati, R., & Nurmala, M. D. (2024). Buku Panduan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik. *Journal of Education Research*, 5(2), 1947–1955.
- Listiana, H., & Anam, K. (2025). Strategi Penyusunan Kerangka Berpikir: Meningkatkan Kualitas Penelitian. *JURNAL LENTERA: Kajian Keagamaan, Keilmuan Dan Teknologi*, 24(1), 146–157.
- Maisaputri, D., Damiri, D. S., & Bulantika, S. Z. (2022). Efektifitas Teknik Self Management untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar pada Peserta

- Didik Kelas XI SMA Negeri 2 Kalianda. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Konseling (JIMBK)*, 4(1), 1–8.
- Maisaputri, D., Damiri, D. S., Zahra Bulantika, S., Pgri, S., & Lampung, B. (n.d.). Efektifitas teknik self management untuk meningkatkan tanggung jawab belajar pada peserta didik kelas xi sma negeri 2 kalianda.
- Marlina, J. (2023). Self-Management: Aspek Penting Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Alternatif Wacana Ilmiah Interkultural*, 12(01), 75–87.
- Mayang Sari, F., Nur Hadiati, R., & Perinduri Sihotang, W. (2023). *Pearson Correlation Analysis of Total Population and Number of Motorized Vehicles in Jambi Province*. 2(1), 2023. <https://doi.org/10.22437/multiproximity.v2i1.25568>
- MSDM, I. I. (n.d.). Sugiyono.(2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: CV. Alfabeta. Sianipar, R., & Salim, V.(2019). Faktor Etos Kerja Dan Lingkungan Kerja Dalam Membentuk “Loyalitas Kerja” Pegawai Pada Pt Timur Raya Alam Damai. Anuar, S. 2019. The Influence Of Compensation On Employee Loyalty At PT. *E-Jurnal Manajemen Universitas Udayana*, 8(6), 3674.
- Mulfi, N. P. A., Alwi, M. A., & Akmal, N. (2023). Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Negeri 14 Gowa. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 3(1), 214–226.
- Nikiphorou, E., Santos, E. J. F., Marques, A., Böhm, P., Bijlsma, J. W. J., Daien, C. I., Esbensen, B. A., Ferreira, R. J. O., Fragoulis, G. E., Holmes, P., McBain, H., Metsios, G. S., Moe, R. H., Stamm, T. A., de Thurah, A., Zabalán, C., Carmona, L., & Bosworth, A. (2021). 2021 EULAR recommendations for the implementation of self-management strategies in patients with inflammatory arthritis. *Annals of the Rheumatic Diseases*, 80(10), 1278–1285. <https://doi.org/10.1136/ANNRHEUMDIS-2021-220249>
- Nopitasari, N., Muazza, M., & Masbirorotni, M. (2021). Hubungan Manajemen Perpustakaan dan Peran Guru terhadap Minat Baca Siswa. *EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 3(5), 2459–24698. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i5.877>
- Permata Sari, W., Yakub, E., & Khairiyah Khadijah, dan. (2023). Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa MTs. 6(1), 29–36.
- Prastica, D. L., & Setyawati, S. P. (2025). Efektivitas Media Rolling Ball Game Untuk Mengurangi Prokrastinas Akademik Siswa. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 4, 200–205.

- Psikoedukasi, P., Religiositas, B., Winarso, W., & Pd, M. I. (n.d.). *MENGELOLA PROKRASINASI AKADEMIK*.
- Psikologi dan Bimbingan Konseling, J., Caroline Sufiandi, A., Fauziyyah Soviana, A., Nur Ilmi Fauziah Rakhmadiana, D., Rahmadhani, R., Ummah Salsabila Putri Malinda, ul, & Christiana, E. (n.d.). *ANALISIS LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL DAN KONSELING KELOMPOK*.
<https://doi.org/10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027>
- Putri, I., Rakhmawati, D., & Gunawan, S. (2024). TINGKAT PROKRASINASI AKADEMIK SISWA KELAS XI SMK NEGERI 7 SEMARANG. In *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling* (Vol. 21). <https://uia.e-journal.id/guidance>
- Rahman, F., & Rosada, U. D. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Miracle Question untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Guidance: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 20(02), 215–223.
- Rahman, G., Sari, N. P., & Makaria, E. C. (2025). Efektivitas Pendekatan Solution Focused Brief Counseling dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA. *Journal of Education Research*, 6(2), 347–357.
- Rizky, M., & Karneli, Y. (2022). Efektifitas Pendekatan Cognitive behavioral therapy (CBT) untuk Mengatasi Depresi. *Jurnal Literasi Pendidikan*, 1(2).
<https://doi.org/10.56480/eductum.v1i2.748>
- Safirah, W., Arum, D., Metra Puri, W., & Suranata, K. (2022). *Pengembangan Modul Konseling Kelompok Dengan Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa*. 7(3), 0–00.
https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk
- Sari, E. N. (2025). Konseling kelompok dengan teknik self management untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada siswa di smk smti bandar lampung. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 11(2), 168–182.
- Sauran, A. R., & Salewa, W. (2022). Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam gangguan kepribadian bipolar. *Poimen Jurnal Pastoral Konseling*, 3(1), 74–91.
- Setiani, T., & Andini, R. A. Q. (2023). Pengaruh rasio solvabilitas dan rasio aktivitas perusahaan terhadap rasio profitabilitas perusahaan pada subsektor makanan dan minuman yang terdaftar di Bursa Efek Indonesia periode 2020-2023. *Jurnal Akuntansi*, 18(02), 68–81.
- Setiawati, R., & Nurjanah, A. (2024). *Volume 5 Nomor 1 (2024) Pages 35-46 Coughtion : Journal of Counseling and Education Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab prokrastinasi akademik siswa*.

- Shidqiyah, S., Ni'mah, M., & Pratama, L. D. (2023). Efektivitas pendekatan realistic mathematic education (rme) terhadap hasil belajar ditinjau dari prokrastinasi siswa. *Laplace : Jurnal Pendidikan Matematika*, 6(1), 168–177. <https://doi.org/10.31537/laplace.v6i1.1115>
- Siti Hodijah, I., I Ketut Gading, Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, & Ni Ketut Suarni. (2025). The Effectiveness of Cognitive Behavioral Counseling Self-Management Techniques to Improve Students' Learning Discipline and Self-Control. *Bisma The Journal of Counseling*, 9(2), 306–315. <https://doi.org/10.23887/bisma.v9i2.95570>
- Situmorang, N., Irwanti, R., & Lesmana, G. (2025). Meningkatkan Kemandirian Individu Melalui Penerapan Jurnal Self-Management. *JURNAL KUALITAS PENDIDIKAN*, 3(1), 2025. <https://ejournal.edutechjaya.com/index.php/jkp>
- Sofatur Rizky, M., Aguspriyani, Y., & Studi Perbankan Syariah Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Islam, P. (2023). Teknik pengambilan sampel purposive dalam mengatasi kepercayaan masyarakat pada bank syariah indonesia. *Neraca Manajemen, Ekonomi*, 3. <https://doi.org/10.8734/mnmae.v1i2.359>
- Suarni, N. K., & Sudarsana, G. N. (2021). Pengembangan Instrumen Pengukuran Karakter Kreatif Pada Masa Pra Remaja. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 6(1), 124–129.
- Sudewa, K. A., Sugihartini, N., Gede, D., & Divayana, H. (2021). Pengembangan Media Pembelajaran E-Learning Berbasis Edmodo Dengan Discovery Learning Pada Mata Pelajaran PPKN Kelas VIII Di SMP Lab Undiksha Singaraja. *Kumpulan Artikel Mahasiswa Pendidikan Teknik Informatika (KARMAPATI)*, 10(1).
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d.* www.cvalfabeta.com
- Suri, K. T., Putri, D. A. W. M., & Paramartha, W. E. (2026). Efektivitas Konseling Kognitif Behavior dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII. *QOSIM: Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 4(3), 590–605.
- Triani, S. (2022). *Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Negeri 9 Makassar..*
- Triani, S., Anas, M., Fadhilah Umar, N., Bimbingan, J., & Konseling, D. (n.d.). *Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Negeri 9 Makassar Implementation Of Self Management Techniques To Reduce Academic Procrastination Of Students In SMA Negeri 9 Makassar.*
- Udayana, I. W. D., Luh Putu Sri Lestari, & Kadek Ari Dwiawati. (2025). Behavioral Counseling with Self-Management Techniques to Minimize

- Academic Procrastination Behavior in Junior High School Students. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 16(2), 151–159. <https://doi.org/10.23887/jibk.v16i2.101641>
- Umam, K., Uin, A., Kalijaga, S., & Korespondensi, Y. (n.d.). Perkembangan Peserta didik SMA (Sekolah Menengah Atas). *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 1(3), 75–85. <https://doi.org/10.61722/jinu.v1i3.1532>
- Undang-undang republik indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional dengan rahmat tuhan yang maha esa presiden republik indonesia. (n.d.).
- Viryananda Yovandra, D., Widyatmoko, W., dan Konseling, B., & Mulawarman, U. (2025). Penerapan Teknik Modeling Simbolik Terhadap Perilaku Prokrastinasi Siswa SMP Negeri Samarinda. In *JUANG: Jurnal Wahana Konseling* (Vol. 8, Number 1).
- Wahyu Fitriana, Yulianti, & Akmal Sutja. (2024). Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Hasil Belajar Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1406–1412. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5900>
- Wahyuningsih, D. (2022). Analisis pemanfaatan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terhadap kecemasan matematis siswa. *MEGA: Jurnal Pendidikan Matematika*, 3(2), 398–409.
- Wati, N. K. C. (2023). Efektivitas pendekatan konseling behavioral teknik self management untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik dengan kovariabel motivasi berprestasi siswa kelas viii smpn 1 tabanan.
- Wicaksana, A. S., Nurbaity, N., & Rahmiyati, E. (2022). Pengembangan Media Book Planner Self-Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 6(2), 111–116.
- Winarso, W. (2023). *Mengelola Prokrastinasi Akademik: Pendekatan Psikoedukasi Berbasis Religiositas-Jejak Pustaka*. Jejak Pustaka.
- Yandri, H., Rahayu, G., Suhaili, N., & Netrawati, N. (2022). Kebermaknaan Konseling Kelompok dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4(2), 59–69.
- Zakiah, B. F., Ely, ;, Madoni, R., Kurniawan, ; Wisnu, Pacet Mojokerto, M. A., Keguruan, F., Ilmu, D., Universitas, P., & Ulum, D. (2023). Efektivitas Structured Learning Approach (SLA) Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa MA. In *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia Tahun* (Vol. 07, Number 01). <http://ejournal.undar.oc.id/index.php/thalaba>
- Zuraidah, Z. (2023). Peran teknik CBT (Cognitive Behavior Therapy) dalam mengelola stres remaja. *Journal Innovation In Education*, 1(4), 1–21.