

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, H., & Rahmasari, D. (2010). Penerapan Konseling Kelompok Kognitif- Perilaku Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Siswa. *Jurnal Psikologi Unesa*, Volume 11.
- Agustin, L. (2018). Intervensi Psikologi Islam: Model Konseling Kelompok dengan Teknik Self-management- Tazkiyatun Nafs. *Jurnal Psikologi Islam*, 5(2), 75–86.
- Apriyanti, S. (2014). Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung TA 2013/2014. http://repository.upi.edu/11164/5/S_PSI_0901381_Chapter2.pdf
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Asmani, & Ma'ruf, J. (2010). *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jogjakarta : Diva Press. h 60-64
- Beck, A.T. (1993). Cognitive therapy: Past, present, and future. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 194-198. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.61.2.194>.
- Blinder, K. (2000). *The Effect of an Academic Procrastination Treatment on Student Procrastination and Subjective Well Being*. Ottawa: Carleton University.
- Brown, F. W., Holtzman, & H. W. (1967). *Survey of Study Habits and Attitudes Manual*. The Psychological Corporation.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination*. Cambridge: Da Capo Press.
- Chornelia, A. (2013). Pengaruh Stres Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Katolik Wignya Mandala Tumpang. *Jurnal Psikovidya*. Vol 17, No 1 ISSN: 0853-8050.
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy 10th edition*. USA: Brooks/Cole.
- Ermida & Florentina. (2016). Pelatihan SAT dan Prokrastinasi Pada Siswa SMA. Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, h.40.<http://jurnal.wima.ac.id/index.php/experiential/article/download/51/49/&prev=search>.

- Erwina, I. (2013). Pengaruh *Cognitive behavioral Therapy* Terhadap Post-Traumatic Stress Disorder Pada Penduduk Pasca Gempa Di Kelurahan Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Propinsi Sumatera Barat. Fakultas Ilmu Kesehatan: Universitas Indonesia.
- Faizatul, A. (2014). Penerapan Konseling Kelompok Kognitif-Perilaku Untuk Menurunkan Kecenderungan Menarik Diri (Withdrawl) pada siswa kelas x MIA 4 SMA Negeri 1 Mantup Lamongan. Jurnal BK Unesa, Volume 4 No 3.
- Febriani, Ramli, & Hidayah. (2020). *Cognitive behavior* Modification Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. Vol 5(3), ISSN 2503-3417.
- Febrianti. (2018). (2009). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Semarang: Universitas Diponegoro Press.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York: Plenum Press.
- Fitri, A. (2021). Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive behavior Therapy* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VII di MTSN 2 Labuhanbatu. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan. Medan: UNM Press.
- Flanagan, S. J., & Flanagan, S. R. (2004). Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice. New Jersey : John Wiley & Sons, Inc.
- Freeman, E.K., Con-Fuenzalida, L., & Stolenberg I. (2011). Extraversion and Arousal Procrastination: Waiting for the Kicks. *Curr Psychol* 30: 375-382.
- Gafni, R., & Geri, N. (2010). Time management: Procrastination tendency in individual and collaborative task. *Interdisciplinary Journal of Information, Knowledge, and Management*, 5, 115–125.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2011). Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

- Gladding, S.T. (2015). *Konseling Profesi Yang Menyeluruh*. Jakarta: PT: Indeks.
- Hamzah, B.U. (2019). *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta: PT Bumi Akasara.
- Hidayati, L. (2017). *Pengaruh Penerapan Konseling Kognitif-Perilaku Terhadap Penurunan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Gajah Mada Bandar Lampung*. Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Lampung: UIN Lampung Press.
- Husni, A., Diana, R. (2010). Penerapan Konseling Kelompok Kognitif- Perilaku Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Siswa. (*Jurnal Psikologi Unesa*, Volume 11 no 2)
- Jauhar, L. F. M. (2014). *Pengantar Psikologi Klinis*. Jakarta : Prestasi Pustaka.
- John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Jones, R. N. (2011). *Teori dan Praktik Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Kandemir, M. (2014). Reasons of Academic Procrastination: Self-Regulation, Academic Self-Efficacy, Life Satisfaction and Demographics Variables. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 152: 188–93. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.09.179>.
- Knaus. (2002). *The Procrastination Workbook*. New Harbinger: Publication, Inc.
- Komalasari, G. (2012). *Teori dan Teknik Konseling*. PT. Indeks.
- Kurnanto, M.E. (2014). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Mahoney, & Arnkoff D.B. (1978). *Cognitive and Self-Control Therapies*. New York: Chichester Wiley, Inc.
- Mappiare. (2016). *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*. Jakarta: PT Raja Grafindo
- Muiz, G. A., & Miharja, S. (2017). Peran Layanan Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Agresif Pelajar. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*,

- 5(2), 203–220Mappiare. (2016). Kamus Istilah Konseling dan Terapi. Jakarta: PT Raja Grafindo
- Mujiyati, M. (2015). Mereduksi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Melalui Teknik Token Economy. *Jurnal Fokus Konseling*, 1 (2).
- Munawaroh. (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, Vol 2 (1).
- Mustakimah, M. (2017). Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan Realitas Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa. <http://eprintslib.ummg.ac.id/id/eprint/368>.
- Noran. (2007). Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Students. *Eurasia Journal of mathematics, Science&Technology Education*. 3(4), 363-370.
- Nurihsan & Juntika, A. (2007). Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan. Bandung : PT Refika Aditama.
- Nursalim, M., & Suradi. (2007). *Layanan Bimbingan dan Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Palmer, S. (2011). *Konseling & Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Parrot III, L. (2003). *Counseling and Psychotherapy*. USA: Brooks/Cole.
- Praptiana, Rahayu & Rozikan, Muhammad. (2014). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioral Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMK Perintis Ungaran Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Penelitian*. Volume 1 Nomor 1: 240-8691
- Pratiwi, S. I. (2018). Efikasi Diri Mahasiswa yang Mengalami Prokrastinasi Akademik. Skripsi Sarjana, Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Pravesti, C.A. (2015). Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa. *Wahana Tridarma Perguruan Tinggi* 65 (2), 67-76. <https://doi.org/10.36456/wahana.v65i2.257>
- Prayitno, & Amti, E. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

- Priyambodo & Rahmita. (2019). Penerapan Konseling Kelompok Berbasis Terapi Realitas untuk Meningkatkan Self-Regulated Learning pada Mahasiswa. April.
- Putri. (2012). Hubungan antara Self-Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program study Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Jurnal Psikologi*: Hal 3
- Risdiantoro, R., Iswinarti, & Hasanati, N. (2016). Hubungan Prokrastinasi Akademik , Stres Akademik dan Kepuasan Hidup Mahasiswa. *Psychology & Humanity*, 19(20), 360–373
- Rudiana. (2006). Karakteristik Kesulitan Belajar Siswa Sekolah Menengah Atas. PPB FIP UPI Bandung.
- Sa'diyah, H. (2016). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja. *Jurnal Ilmiah Counsellia*, 06, 67–7.
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2012). Manajemen Emosi. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Safithry, E. A., & Anita, N. (2019). Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 33–41.
<https://doi.org/10.33084/suluh.v4i2.624>
- Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 3(2).
- Seligman, L. (2006). *Theories of Counseling and Psychotherapy*. New Jersey: Pearson Merrill Prentice Hall.
- Sharf, R. S. (2012). *Theories of psychoteherapy and counseling: concepts and cases* (5th ed). Belmont: Brooks/Cole.
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and Quasi-Experimental Designs for Generalized Causal Inference*. Boston: Houghton Mifflin.
- Siregar. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana.
- Sebastian, I. (2016). Hubungan Antara Fear Of Failure dan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Fakultas Psikologi Ubaya*.

Surabaya: Universitas Surabaya, h.2
tersedia:jurnal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/download/
249/225/&prev=search

- Setiyana, S. (2018). Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive behavioral Therapy* Terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMK Muhammadiyah 1 Bandungan. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A meta-analytical review and theoretical review quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133 (1), 65–94.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Sukadji, S. (2012). Psikologi Pendidikan dan Psikologi Sekolah. Jakarta: LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
- Sukardi, D. K. (2008). Pengantar pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di sekolah. Jakarta: Rineka cipta.
- Syah, M. (2012). Psikologi Belajar. Jakarta: Grafindo Persada
- Sutikno, Sobry. 2013. Belajar dan Pembelajaran. Lombok: Holistika.
- Tjundjing. (2006). Apakah Penundaan Menurunkan Prestasi? *Anima, Indonesia Psychological Journal*, Vol. 22 No 1, Hal. 18.
- Tohirin. (2007). Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Van, W.L. (2005). The Relationship between Procrastination and Stress in the Life of the High School Teacher. New York: Mc Graw Hill.
- Wahyuni, D. W. (2014). Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Viii C SMP Negeri 20 Surabaya (Jurnal BK UNESA. Vol 04 No 03 Tahun 2014. 1-10).

- Watson, D.C. (2007). Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*, 43 167-178.
- Widaryati. (2014). Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Behavioristik Pada Siswa SMK. *Jurnal Psikopedagogia*. Volume 3. Number 1: 2301-616.
- Widyawati, L. R. (2019). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung. *Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*. Lampung: UIN Lampung Press.
- Winkel & Sri H. (2004). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media abadi.
- Willis, & Sofyan. (2007). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Wolter, C.A. (2003). Understanding Procrastination from a Self-Regulated Learning Perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179-187. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.179>
- You, J.W. (2015). Examining the Effect of Academic Procrastination on Achievement Using LMS Data in e-Learning. *Journal of Educational Technology and Society*, vol 18 No 3, 64–74.
- Zamini. (2010). *Kajian Teori Prokrastinasi Akademik*. Jurnal UIN Surabaya. <http://digilib.uinsby.ac.id/8412/2/Bab2.pdf>
- Adkhar, B. I. 2015. *Pengembangan Media Video Animasi Pembelajaran Berbasis Powtoon pada Kelas 2 Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam di SD Labschool Unnes* (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Semarang).