

## DAFTAR PUSTAKA

- Aida, S. N. (2014). *Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik Melalui Self-Regulated Pada Siswa Kelas VIII A MTs N Sleman Kota*. Yogyakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Retrieved Juli 13, 2019
- Amalia, D. (2019). *KBBI Edisi Kelima*. Jakarta: Badan Pengembangan Bahasa dan Perbukuan, Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Amti, E., & Prayitno. (2013). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Anderson, J. (2019, September 7). *The Pomodoro Technique*. Retrieved Februari 16, 2020, from Panoramic Counseling: <https://panoramiccounseling.com/the-pomodoro-technique/>
- Anisa, H. P., Suharso, Theresia, M., & Hartati, S. (2014). Mengembangkan Kemampuan Manajemen Waktu Melalui Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Kontrak Perilaku. *Indonesia Journal of Guidance and Counseling*, 3(1), 1-8.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aulia, P., Prathama, G. A., & Sodjakusumah, T. I. (2018, April). Penerapan Cognitive Behavior Therapy dalam Pengurangan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1), 22-32. Retrieved Juli 13, 2019
- Azwar, S. (2013). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar .

Bariyyah, K., & Sari, E. W. (2014). Efektifitas Konseling Realita untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Prosiding International Guidance and Counseling Seminar and Workshop*, (pp. 116-120). Padang.

Basri, A. H. (2017, Desember). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau dari Religiusitas. *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 14(2).

Blewett, C. (2018, Juli 16). *Can't Focus? Addicted to your online world? There's an app for that The conversation*. Retrieved from Academic rigor journalistic flair: <https://theconversation.com/cant-focus-addicted-to-your-online-world-theres-an-app-for-that-98951>

Burton, L. D. (2016). Can a Tomato Increase Your Productivity. *Journal of Research on Christian Education*, 25(2), 95-96.

Boeriswati, dkk. (2020). Laporan Evaluasi Diri UNJ. Jakarta. UNJ

Cirillo, F. (2006). *The Pomodoro Technique*. California : The Creative Attribution Noncomercial-No Derivativeness 3.0 License.

Damri, Engkizar, & Anwar, F. (2017). Hubungan Self Efficacy dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan. *Jurnal Edukasi: Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 74-95. Retrieved Juli 13, 2019

Ernima , Y. R., Parimita, W., & Wibowo, A. (2016, Oktober). Locus of Control dan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Angkatan 2013 Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Pendidikan Ekonomi dan Bisnis*, 4(2), 87-106. Retrieved July 13, 2019

Firdaus, A. R., Sismiati, A., & Tjalla, A. (2013). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNJ. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan dan Konseling UNJ*, 2(2), 1-6.

Gavett, G. (2018, September 1). *You Versus The Clock*. Retrieved from Harvard Business Review: <https://hbr.org/2018/09/you-versus-the-clock>

Handaru, A. W., & Lase, E. P. (2014). Analisis Perbedaan Tingkat Prokrastinasi Ditinjau dari Gender, Socio-Personal, Locus of Control, serta Kecerdasan Emosional: Studi pada Mahasiswa Program Studi Manajemen FE UNJ. *Jurnal Riset Manajemen Sains Indonesia (JRMSI)*, 5(2), 243-263.

Heppner, P. P., Wampold, B. E., & Kivlighan, D. M. (2008). *Research Design in Counseling*. Belmont, California: Thomson Brooks/cole.

Horner, R. H., Carr, G. E., Mcgeein, G., Odom, S., & Wolery. (2005). The Use of Single Subject Research to Identify Evidence-Based Practice Special Education. *Exceptional Children*, 71(2), 165-179. Retrieved July 20 , 2019

Hussain, I., & Sultan, S. (2010). Analysis of Procrastination Among University Students.

Jannah, M., & Muis, T. (2014). Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan

Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2016). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.

Luddin, M. R., Komalasari, G., Iskandar, I., Jafar, M., & Nurjayadi, M. (2015). *Pedoman Akademik 2015/2016 Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) UNJ*. Jakarta: FIP UNJ .

Mccloskey, J., & Scielzo, S. A. (2015). *Finally!: The Development and Validation of The Academic Procrastination Scale*.

Mulyadi, Yasdar, M., & Sulaiman, F. (2017, Oktober). Penerapan Teknik Manajemen Diri dapat Mengurangi Kebiasaan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Muhammadiyah Enrekang. *EDUMASPUL: Jurnal Pendidikan*, 1(2), 92-103. Retrieved July 13, 2019

Mills , R., Hill, P. A., & Saundres, K. (2016). Finding The Motivation, Time, Personal Techniques, and Confidence to Write. *Journal of Extention*, 54(1), 1-3.

Oakley, B. (2018, Oktober 22). *Estragias Para Aprender Mejor*. Retrieved from El Pais: <https://aprendemosjuntos.elpais.com/especial/estrategias-para-aprender-mejor-barbara-oakley/>

Pham, T. (2018, March 6). *Motivation*. Retrieved March 20, 2019, from Asian Efficiency: <http://www.asianefficiency.com/motivation/pomodoro-technique-ultimate-guide/>

Pravissi, S. (2009). *Cognitive Behavior Therapy untuk Mengatasi Masalah Konsep Diri Negative Pada Underachiever*. Jakarta: Universitas Indonesia. Retrieved Juli 13, 2019

Pychyl, T. A. (2010, Juni 8). *Doing a Full Pomodoro: Give Me a Break, Please!* Retrieved from Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/au/blog/dont-delay/201006/doing-full-pomodoro-give-me-break-please>

Saman, A. (2017, December). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). *JPPK: Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 3(2), 55-62.

Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development : Perkembangan Masa Hidup Edisi Ketigabelas Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.

Setiawan, M. A. (2018). *Pendekatan-Pendekatan Konseling*. Yogyakarta: Deepublish.

Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendekatan-Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2010). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sunanto, J., Takeuchi, K., & Nakata, H. (2005). *Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal*. Tsukuba: Center For Research on International Cooperation in Educational Development (CRICED).

Sundari, R. (2017). *Efektifitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Extinction Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 13 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018*. Lampung: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Raden Intan Lampung. Retrieved Juli 13, 2019

Surijah, A. E., & Tjundjing, S. (2007). Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 22(4), 352-374.

Suryadi. (2011). *Libas Skripsi dalam 30 Hari*. Yogyakarta: DIVA Press.

Tata usaha FIP UNJ. (2020). *Rekap Data Mahasiswa Aktif 2013 FIP UNJ*. Jakarta: FIP UNJ

Wang, X., Federico, G., & Lane, M. (2010). *Turning Time From Enemy Into an Ally Using The Pomodoro Technique*. Heidelberg: Springer Verlag.

Wilis, S. S. (2013). *Konseling Individual Teori dan Praktik*. Bandung: Alfabeta.