

## KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penyusun panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas kebesaran-Nyalah penyusun dapat menyelesaikan makalah self-management. Shalawat salam semoga selalu tercurah kepada figur manusia mulia, Habibanna wa nabiana Muhammad saw., keluarganya sahabatnya, serta umatnya hingga akhir zaman.

Maksud dan tujuan dibuatnya makalah self-management adalah untuk memenuhi tugas mata kuliah Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial Remaja. Makalah self-management berisikan mengenai betapa pentingnya *Self-Management* (Pengelolaan Diri) dalam membentuk sikap kemandirian kepada remaja.

Atas terselesaikan makalah self-management penyusun mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu didalam kelancaran penyusunan makalah ini.

Akhirnya diharapkan makalah self-management dapat memberikan manfaat. Penyusun ingin mengucapkan minta maaf apabila terdapat perkataan dan penulisan yang tidak pada tempatnya.

Bandung, Desember 2007

Penyusun

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	i
DAFTAR ISI .....	ii
BAB I FENOMENA MENGENAI SELF-MANAGEMENT .....	1
A. Fenomena Mengenai Self-Management : Prokrastinasi Siswa ...	1
BAB II TEORI SELF-MANAGEMENT DAN BIMBINGAN KONSELING .....	2
A. Teori Self-Management (Manajemen Diri) .....	2
1. Pengertian Self-Management .....	2
2. Dimensi Potensi <i>Self-Management</i> .....	3
3. Tantangan dan Hambatan dalam <i>Self-Management</i> .....	3
4. Dua Belas Strategi Self-Management .....	4
B. Teori Prokrastinasi .....	6
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik .....	6
2. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik .....	6
3. Area Prokrastinasi Akademik .....	7
4. Tipe-tipe Prokrastinator .....	7
5. Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik .....	8
BAB III INTERVENSI BIMBINGAN DAN KONSELING .....	10
A. Layanan Konseling Kelompok .....	10
B. Teori Cognitive Behavioral Therapy .....	10
1. Pengertian CBT .....	10
2. Tujuan CBT .....	11
3. Teknik-teknik Intervensi .....	11
a. Teknik-teknik Perilaku .....	11
b. Teknik-teknik Kognitif .....	12
c. Teknik-teknik Emotif .....	12

4. Instrumen Intervensi .....	12
BAB IV KESIMPULAN .....	17
Kesimpulan .....	17
DAFTAR PUSTAKA .....	19