

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN MUNAQOSAH	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DATAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Sistematika Penulisan.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Deskripsi	
1. <i>Self Management</i>	10
a. Pengertian <i>Self Management</i>	10
b. Tujuan <i>Self Management</i>	11
c. Manfaat <i>Self Management</i>	12
d. Komponen <i>Self Management</i>	13
e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self Management</i> ... 16	
f. Strategi Penerapan <i>Self Management</i>	19
2. Prokrastinasi Akademik.....	26
a. <i>Pengertian</i> Prokrastinasi Akademik.....	26
b. Jenis Prokrastinasi Akademik.....	27
c. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik.....	28
d. Faktor Penyebab Munculnya Prokrastinasi Akademik 30	
e. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik.....	33
f. Dampak Prokrastinasi Akademik.....	34
B. Penelitian Terdahulu.....	35
C. Kerangka Berpikir.....	39
D. Hipotesis.....	40

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan.....	41
B. Populasi dan Sampel	41
C. Desain dan Definisi Operasional Variabel	43
D. Teknik Pengumpulan Data	44
E. Teknik Analisis Data.....	47
1. Analisis Deskriptif	47
2. Uji Prasyarat Analisis.....	48
3. Uji Hipotesis	49

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	52
1. Gambaran Objek Penelitian	52
2. Analisis Data	53
a. Uji Validitas	53
b. Uji Reliabilitas	56
3. Deskripsi Data	57
4. Uji Prasyarat Analisis.....	63
a. Uji Normalitas.....	63
b. Uji Linieritas	63
5. Uji Hipotesis	64
a. Uji Korelasi <i>Pearson</i>	64
b. Uji Koefisien Determinasi	64
B. Pembahasan.....	65

BAB V PENUTUP

A. Simpulan	72
B. Saran-saran.....	72

DAFTAR PUSTAKA**LAMPIRAN-LAMPIRAN****DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Format Pencatatan <i>Self Monitoring</i>	21
Tabel 3.1	Populasi Penelitian	41
Tabel 3.2	Sampel Penelitian	42
Tabel 3.3	Definisi Operasional Variabel	43
Tabel 3.4	Skor Alternatif Jawaban	44
Tabel 3.5	Kisi-kisi Pengembangan Instrumen <i>Self Management</i> ..	45
Tabel 3.6	Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Prokrastinasi Akademik	47
Tabel 3.7	Interpretasi Nilai r	50
Tabel 4.1	Uji Validitas <i>Self Management</i>	54
Tabel 4.2	Uji Validitas Prokrastinasi Akademik	55
Tabel 4.3	Uji Reliabilitas <i>Self Management</i> dan Prokrastinasi Akademik	56
Tabel 4.4	Nilai Analisis Deskriptif <i>Self Management</i>	58
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi <i>Self Management</i>	59
Tabel 4.6	Nilai Analisis Deskriptif Prokrastinasi Akademik	60
Tabel 4.7	Distribusi Frekuensi Prokrastinasi Akademik	62
Tabel 4.8	Ringkasan Hasil Uji Normalitas	63
Tabel 4.9	Ringkasan Hasil Uji Linieritas	63
Tabel 4.10	Ringkasan Hasil Uji Hipotesis	64
Tabel 4.11	Distribusi Frekuensi <i>Self Management</i> Per-Item	65
Tabel 4.12	Distribusi Frekuensi Prokrastinasi Akademik Per-Item	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	40
Gambar 4.1 Histogram Distribusi Frekuensi <i>Self Management</i>	59
Gambar 4.2 Histogram Distribusi Frekuensi Prokrastinasi Akademik.....	62
Gambar 4.3 Histogram Distribusi Frekuensi <i>Self Management</i> Per-Item	66
Gambar 4.4 Histogram Distribusi Frekuensi Prokrastinasi Akademik Per-Item.....	68
Gambar 4.5 Hasil Penelitian.....	69

