

DAFTAR ISI

Halaman Pengesahan	i
Halaman Pernyataan	ii
Daftar Isi	iii
Daftar Tabel	iv
Daftar Gambar	v
Daftar Lampiran	vi
Ucapan Terima Kasih	vii
Abstrak	1
Metode Penelitian	14
Hasil Penelitian	33
Diskusi	36
Kesimpulan dan Saran	43
Daftar Pustaka	44

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blue Print Skala Prokrastinasi Akademik Sebelum Ujicoba	17
Tabel 2. Blue Print Skala Prokrastinasi Akademik Setelah Ujicoba	18
Tabel 3. Blue Print Skala Regulasi Diri dalam Belajar Sebelum Ujicoba	19
Tabel 4. Blue Print Skala Regulasi Diri dalam Belajar Setelah Ujicoba	19
Tebel 5. Koefisien Validitas Sesi dalam modul Be Better	22
Tabel 6. Perubahan Modul Be Better berdasarkan evaluasi Proffesional Judges	23
Tabel 7. Jadwal Pelaksanaan Program Be Better	31
Tabel 8. Data deskriptif subjek penelitian	33
Tabel 9. Data deskriptif subjek penelitian	33
Tabel 10. Uji normalitas dan uji homogenitas Regulasi diri dalam belajar	34
Tabel 11. Uji normalitas dan uji homogenitas Regulasi diri dalam belajar	34
Tabel 12. Blue Print Modul Be Better	49
Tebel 13. Karakteristik siswa dengan prokrastinasi tinggi dan rendah	65
Tabel 14. Intervensi untuk menurunkan Prokrastinasi Akademik	75
Tabel 15 Fase dan area regulasi diri dalam belajar	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Penelitian	15
Gambar 2. Desain Penelitian	16
Gambar 3. Median Skor Prokrastinasi Akademik Siswa Atlet	36
Gambar 4. <i>Triadic reciprocal determinism</i>	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Blue Print modul Be Better	49
Lampiran 2. Teori utama	53
Lampiran 3. Instrumen Penelitian	104
Lampiran 4. Lembar observasi partisipan	108
Lampiran 5. Lembar evaluasi kegiatan peserta	113
Lampiran 6. Lembar evaluasi pelatihan	116
Lampiran 7. Hasil Uji Coba Penelitian	118
Lampiran 8. Hasil Analisis Statistik Penelitian	122
Lampiran 9. Informed Consent	128
Lampiran 10. Penilaian validitas isi modul	131