

**PENGARUH PELATIHAN MANAJEMEN DIRI TERHADAP
PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA FK UNS DALAM
MENYELESAIKAN SKRIPSI**

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Program
Pendidikan Strata I Psikologi



Oleh:

Galih Ratna Puri Palupi

G0113044

Pembimbing:

Rin Widya Agustin, S.Psi., M.Psi., Psi.

Pratista Arya Satwika, S.Psi., M.Psi., Psi.

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul : Pengaruh Pelatihan Manajemen Diri terhadap
Prokrastinasi Akademik Mahasiswa FK UNS dalam
Menyelesaikan Skripsi

Nama Peneliti : Galih Ratna Puri Palupi
NIM : G0113044
Tahun : 2018

Telah disetujui untuk dipresentasikan dihadapan pembimbing dan penguji skripsi
Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret pada

Hari:.....

Tanggal:.....

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Rin Widya Agustin, S.Psi., M.Psi., Psi.
NIP. 197608172005012002

Pratista Arya Satwika, S.Psi., M.Psi., Psi.
NIP. 1986103120130201

Koordinator Skripsi

Pratista Arya Satwika, S.Psi., M.Psi., Psi
NIK 1986103120130201

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul:
**Pengaruh Pelatihan Manajemen Diri terhadap Prokrastinasi Akademik
Mahasiswa FK UNS dalam Menyelesaikan Skripsi**

Galih Ratna Puri Palupi, G0113044, Tahun 2018

Telah diuji dan disahkan oleh pembimbing dan penguji skripsi
Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta

Hari :

Tanggal :

Ketua Sidang

Rin Widya Agustin, S.Psi., M.Psi., Psi. ()
NIP. 197608172005012002

Sekretaris Sidang

Pratista Arya Satwika, S.Psi., M.Psi., Psi. ()
NIP. 1986103120130201

Anggota Penguji

Penguji I ()

Dr. Munawir Yusuf, M.Psi.
NIP. 195505011981031003

Penguji II

Rahmah Saniatuzzulfa, S.Psi., M.Psi., Psi. ()
NIK. 19880316 20160101

Surakarta,

Kepala Program Studi Psikologi

Koordinator Skripsi

Drs. Hardjono, M.Si., Psikolog
NIP 19590119 198903 1 002

Pratista Arya Satwika, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIK 1986103120130201

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali jika secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia untuk dicabut gelar kesarjanaan saya.



Surakarta, Februari 2018

Galih Ratna Puri Palupi

MOTTO

“Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain.”

(Terjemahan QS. Al-Insyirah: 7)

Ibnu Umar berkata, “Bila engkau berada di sore hari, maka jangan menunggu datangnya pagi dan bila engkau di pagi hari, maka jangan menunggu datang sore. Manfaatkan waktu sehatmu sebelum sakitmu, dan waktu hidupmu sebelum matimu ”

(HR. Bukhari)

HALAMAN PERSEMBAHAN



Dengan penuh harap akan keridhoan dan hidayah Allah Ta'ala di setiap proses penyelesaiannya. Dengan penuh harap kekuatan dan hikmah dari Allah Ta'ala di setiap peluh. Dengan penuh angan-angan tentang sebuah senyuman di hari wisuda.

*Karya ini kupersembahkan untuk:
Ibu, Bapak, Mas, Mbak, dan Saudara-saudariku.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah atas segala nikmat, karunia, dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ini sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana di Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya karya ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Hartono, dr., M. Si. selaku dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. Hardjono, M. Si., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Rin Widya Agustin, S. Psi., M. Psi., Psikolog selaku pembimbing I atas arahan, motivasi, nasihat serta diskusi-diskusi yang selalu menginspirasi.
4. Pratista Arya Satwika, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pembimbing II atas dukungan, pengertian, dan nasihat serta ilmu yang diberikan dalam proses penyelesaian karya ini.
5. Dr. Munawir Yusuf, M.Psi., selaku penguji I, Rahmah Saniatuzzulfa, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku penguji II, yang telah memberikan masukan, saran, serta perbaikan demi sempurnanya karya ini.
6. Seluruh staf pengajar Program Studi Psikologi FK UNS yang telah mendidik, dan memberikan bekal ilmu pengetahuan demi terselesaikannya skripsi ini, serta segenap karyawan Prodi Psikologi UNS atas bantuan yang diberikan.

7. Fakultas Kedokteran FK UNS atas izin, doa, dan bantuan selama proses pembuatan skripsi, serta para subjek yang telah bersedia meluangkan waktu dalam proses penyelesaian karya ini.
8. Sahabat terbaikku, Evi, Dian, dan Nurrohmah yang selalu setia kebersamai.
9. Teman-teman tersayangku, Dhila, April, Friska, Nita, Deta, Alifah, Uli, Arlita, Yunita, Zein, Palupi, Nurin, Cupa, Tika, Devita, Hega, Linda, dan Wiwid atas persaudaraan yang luar biasa, kebersamaan, saling pengertian, dan inspirasinya.
10. Keluarga Kos Kepatihan Putri, Cece, Merry, Upeh, Arum, Aisha, Echa, Cia dan Cora atas segala kebersamaan, canda, tawa dan keanehan yang ngangenin selama merantau dan menimba ilmu di Solo.
11. Kakak-kakak hebat, Mbak Kiki, Mbak Marash, Mbak Ismi, Mas Hasan, Mbak Inta, Mbak Aurel, Mbak Kuzana, dan Mbak Asri yang selalu meluangkan waktu untuk berdiskusi, berbagi ilmu, dan inspirasi.
12. Mas Kadek dan Mbak Lia atas diskusi dan kebaikan hatinya membantu peneliti.
13. Teman-teman AAI, Mbak Irine, Diki, Afifah, Fay, Aza, Ulfa, dan Nisakurin atas kebersamaan merajut iman dan cinta Allah Ta'ala selama di kota Solo.
14. Teman-teman HIMAPSI FK UNS, ILMPI WILAYAH III, dan CADAVER, atas segala kesempatan, cerita, dan kenangan selama masa kuliah.
15. Teman-teman Komunitas Anak Bawang, Mbak Umi, Mas Sandy, Mas Burhan, Mas Deddy, Gera, Restu, Mbak Iin dan semuanya atas segala kenangannya.

16. Teman-teman satu pembimbing, Bunga, Fikri, Nabel, dan semuanya yang membersamai dan menyemangati selama berjuang menunggu giliran bimbingan dengan dosen.
17. Teman-teman KKN UNS Buding Berseri, Belitung Timur, Friska, Febri, Abay, Diana, Linda, Ayu, Sherli, Kevin, Raka, Septi, Luqman, Ipul, Egi, Nay, Emir, Sujan, Tikur, Govin dan Aria atas segala pengalaman dan kenangannya.

Surakarta, Februari 2018

Penulis



ABSTRAK**PENGARUH PELATIHAN MANAJEMEN DIRI TERHADAP
PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA FK UNS DALAM
MENYELESAIKAN SKRIPSI**

Galih Ratna Puri Palupi
G0113044

**Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran
Universitas Sebelas Maret Surakarta**

Mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi mengalami hambatan yang cenderung dihadapi dengan melakukan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi merupakan persoalan perilaku yang menimbulkan berbagai kerugian, di antaranya membuang waktu dan kesempatan, masa studi menjadi lebih lama, dan keterlambatan kelulusan. Kondisi tersebut membuat mahasiswa dirasa membutuhkan kemampuan manajemen diri yang membantu mereka untuk mengelola diri dalam berbagai *setting* kehidupan. Metode yang efektif untuk mengajarkan kemampuan ataupun keterampilan baru adalah pelatihan. Pelatihan manajemen diri merupakan salah satu upaya yang dapat digunakan untuk menurunkan prokrastinasi akademik. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pelatihan manajemen diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa FK UNS dalam menyelesaikan skripsi.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Kedokteran dan Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret yang sedang menyelesaikan skripsi. Desain penelitian ini menggunakan desain eksperimen *pretest-posttest control group design* dengan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing sebanyak delapan orang. Kelompok eksperimen diberikan pelatihan manajemen diri selama dua hari dengan menggunakan metode *lecturette*, simulasi, *worksheet*, evaluasi, dan menambahkan metode lain yaitu video dan *game*. Penelitian menggunakan modul Pelatihan Manajemen Diri yang dimodifikasi dari Agustia (2014) berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Yates (1986). Pengumpulan data penelitian menggunakan skala Prokrastinasi Akademik yang disusun oleh peneliti dengan koefisien reliabilitas ($r_x = 0.924$).

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah tidak ada pengaruh yang signifikan pelatihan manajemen diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa FK UNS dalam menyelesaikan skripsi ditunjukkan dengan nilai uji signifikansi (p) sebesar 0.063 ($p > 0.05$) yang berarti hipotesis penelitian ditolak. Berdasarkan hasil penelitian subjek mengalami perubahan berupa penurunan prokrastinasi akademik, namun perubahan tersebut tidak bertahan lama. Hasil tersebut mengarahkan pada evaluasi masalah teknis di lapangan selama penelitian.

Kata kunci: Mahasiswa, Pelatihan Manajemen Diri, Prokrastinasi Akademik

ABSTRACT***THE INFLUENCE OF SELF-MANAGEMENT TRAINING ON ACADEMIC PROCRASTINATION AT FK UNS STUDENT IN FINISHING THE THESIS.***

Galih Ratna Puri Palupi
G0113044

***Department of Psychology Faculty of Medicine
Sebelas Maret University Surakarta***

Academic procrastination in finishing the thesis process is a behavioral issue that causes various disadvantages, including wasting time and opportunity, longer study period, and delay in graduation. Self-management capabilities help students to manage themselves both thoughts, feelings, and actions so that it can develop optimally. An effective method to teach new skills is training. Self management training is one of the efforts that can be used to decrease academic procrastination. The purpose of this study is to determine the influence of self-management training on academic procrastination at FK UNS student in finishing the thesis.

Subjects of this research are students for Department of Medicine and Psychology Faculty of Medicine Sebelas Maret University Surakarta who is finishing the thesis. Design of this research is pretest-posttest control group design with the experimental and control group each of eight people. The experimental group was given two days of self-management training using lecturette method, simulation, work on task or activity, evaluation, and adding other training method using video and games. The study used a modified Self Management Training Module from Agustia (2014) based on the theory proposed by Yates (1986). Data collection of research use the scale of Academic Procrastination compiled by researchers that it has coefficient reliability ($r_x = 0.924$).

The conclusion of this research is that there is no significant influence of self-management training on academic procrastination at FK UNS student in finishing the thesis indicated by significance test value (p) of 0.063 ($p > 0.05$) which means the research hypothesis is rejected. Based on the results of research subjects experienced a change in the form of academic procrastination, but the changes did not last long. These results led to the evaluation of technical issues in the field during the study.

Keywords: Academic Procrastination , Self Management Training, Student

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR	xix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xxi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah	12
C. Tujuan Penelitian	12
D. Manfaat Penelitian	12
BAB II. LANDASAN TEORI	14
A. Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi.....	14
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik	14

2. Proses dalam Menyelesaikan Skripsi	15
3. Pengertian Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi	19
4. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik.....	22
5. Faktor-faktor Penyebab terjadinya Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi	25
6. Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi	30
B. Pelatihan Manajemen Diri.....	32
1. Pelatihan.....	32
a. Pengertian Pelatihan.....	32
b. Tahapan dalam Pelatihan	33
2. Manajemen Diri	35
a. Pengertian Manajemen Diri	35
b. Aspek Manajemen Diri	38
c. Teknik Manajemen Diri	40
3. Pelatihan Manajemen Diri.....	42
a. Pengertian Pelatihan Manajemen Diri	42
b. Tujuan Pelatihan Manajemen Diri	44
c. Materi Pelatihan Manajemen Diri.....	45
d. Pendekatan Pelatihan Manajemen Diri	46
e. Metode Pelatihan Manajemen Diri	50
C. Pengaruh Pelatihan Manajemen Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa FK UNS dalam Menyelesaikan Skripsi	52
D. Kerangka Pemikiran.....	56

E. Hipotesis.....	57
BAB III. METODE PENELITIAN.....	58
A. Identifikasi Variabel Penelitian	58
B. Definisi Operasional.....	58
1. Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi.....	58
2. Pelatihan Manajemen Diri.....	59
C. Subjek Penelitian.....	62
D. Desain Penelitian.....	63
E. Metode Pengumpulan Data.....	66
1. Skala Prokrastinasi Akademik	66
2. Modul Pelatihan Manajemen Diri	68
3. Observasi dan Dokumentasi.....	69
4. Wawancara.....	70
F. Validitas dan Reliabilitas	70
1. Uji Validitas	70
2. Uji Reliabilitas	71
G. Teknik Analisis Data.....	71
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	72
A. Persiapan Penelitian	72
1. Orientasi Kancan.....	72
2. Persiapan Administrasi Penelitian.....	79
3. Persiapan Alat Ukur	80
4. Persiapan Eksperimen	81

5. Pelaksanaan Uji Coba	83
a. Uji Coba Skala Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi	83
b. Uji Coba Modul Pelatihan Manajemen Diri	84
6. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	93
a. Hasil Uji Validitas.....	93
b. Hasil Uji Reliabilitas.....	95
7. Penyusunan Alat Ukur	96
B. Pelaksanaan Penelitian	97
1. Pengambilan Data <i>Pretest</i>	97
2. Penentuan Subjek Penelitian	98
3. Pelaksanaan Eksperimen.....	104
4. Pengambilan Data <i>Posttest</i>	112
5. Pengambilan Data <i>Follow Up</i>	113
C. Hasil Penelitian	113
1. Analisis Data Kuantitatif.....	113
a. Hasil Data <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , dan <i>Follow Up</i>	113
b. Hasil Uji Hipotesis	117
c. Hasil Evaluasi Program Pelatihan Manajemen Diri dan Pemahaman Materi.....	120
1) Hasil Analisis Program Pelatihan Manajemen Diri	120
2) Hasil Evaluasi Pemahaman Materi.....	123
2. Analisis Data Kualitatif.....	124

a. Analisis Data Kualitatif Subjek 1.....	124
b. Analisis Data Kualitatif Subjek 2.....	126
c. Analisis Data Kualitatif Subjek 3.....	129
d. Analisis Data Kualitatif Subjek 4.....	131
e. Analisis Data Kualitatif Subjek 5.....	134
f. Analisis Data Kualitatif Subjek 6.....	137
g. Analisis Data Kualitatif Subjek 7.....	139
h. Analisis Data Kualitatif Subjek 8.....	141
D. Pembahasan.....	143
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	150
1. Kesimpulan.....	150
2. Saran.....	150
DAFTAR PUSTAKA.....	152

DAFTAR TABEL

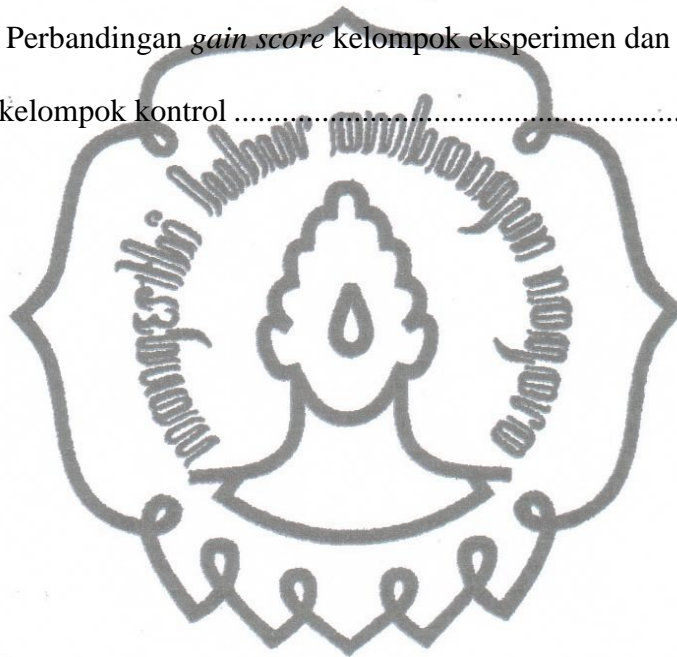
Tabel 1. Rangkaian Pelatihan Manajemen Diri	60
Tabel 2. Skor Item <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i>	67
Tabel 3. <i>Blueprint</i> Skala Prokrastinasi Akademik	68
Tabel 4. Sesi Pertemuan Pelatihan Manajemen Diri.....	69
Tabel 5. Program Studi Jenjang S-1 dan S-0 Fakultas Kedokteran UNS	75
Tabel 6. Rincian Beban Studi Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS	78
Tabel 7. Rancangan Kegiatan Uji Coba Pelatihan Manajemen Diri.....	85
Tabel 8. Hasil Evaluasi Reaksi Pelatihan Manajemen Diri	89
Tabel 9. Perbedaan Susunan Modul Sebelum dan Sesudah Dimodifikasi.....	92
Tabel 10. Daftar <i>Item-item</i> Valid dan Gugur	94
Tabel 11. Hasil Uji Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik	96
Tabel 12. <i>Blueprint</i> Skala Prokrastinasi Akademik <i>Item</i> Valid dan Reliabel	97
Tabel 13. Kategorisasi Hipotetik	99
Tabel 14. Kategorisasi Hipotetik Sebaran Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa FK UNS dalam Menyelesaikan Skripsi	100
Tabel 15. Subjek Kelompok Eksperimen	100
Tabel 16. Subjek Kelompok Kontrol	101
Tabel 17. Subjek Kelompok Eksperimen Setelah <i>Dropout</i>	102
Tabel 18. Subjek Kelompok Kontrol Setelah <i>Dropout</i>	103

Tabel 19. Data Deskriptif Kelompok Eksperimen dan Kontrol setelah <i>Dropout</i>	104
Tabel 20. Data Deskriptif Hasil Penelitian <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok Eksperimen	114
Tabel 21. Data Deskriptif Hasil Penelitian <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	114
Tabel 22. Data Deskriptif Hasil Penelitian <i>Posttest-Follow Up</i> Kelompok Eksperimen	116
Tabel 23. Data Deskriptif Hasil Penelitian <i>Posttest-Follow Up</i> Kelompok Kontrol.....	116
Tabel 24. Hasil Uji 2 Sampel Independen <i>Mann-Whitney</i> pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol	118
Tabel 25. Hasil Uji <i>Wilcoxon Pretest-Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	118
Tabel 26. Hasil Uji <i>Wilcoxon Pretest-Posttest</i> Kelompok Kontrol	118
Tabel 27. Hasil Uji <i>Wilcoxon Posttest-Follow Up</i> Kelompok Eksperimen.....	119
Tabel 28. Hasil Uji <i>Wilcoxon Posttest-Follow Up</i> Kelompok Kontrol	119
Tabel 29. Hasil Evaluasi Reaksi Pelatihan Manajemen Diri	121
Tabel 30. Hasil Evaluasi Pemahaman Materi	123

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Dinamika Prokrastinasi Mahasiswa dalam Proses Menulis Skripsi (Ritonga, 2012).....	20
Gambar 2. <i>Experiential Learning Cycle</i> (Lawson, 2006).....	47
Gambar 3. Kerangka Berpikir.....	56
Gambar 4. Desain Penelitian.....	64
Gambar 5. Kategori Skor (Azwar, 2014).....	67
Gambar 6. Rata-Rata Skor Prokrastinasi Akademik <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	115
Gambar 7. Rata-Rata Skor Prokrastinasi Akademik <i>Posttest-Follow Up</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	117
Gambar 8. Perubahan Skor Prokrastinasi Akademik Subjek 1 Sebelum dan Sesudah Pelatihan Manajemen Diri.....	124
Gambar 9. Perubahan Skor Prokrastinasi Akademik Subjek 2 Sebelum dan Sesudah Pelatihan Manajemen Diri.....	127
Gambar 10. Perubahan Skor Prokrastinasi Akademik Subjek 3 Sebelum dan Sesudah Pelatihan Manajemen Diri.....	130
Gambar 11. Perubahan Skor Prokrastinasi Akademik Subjek 4 Sebelum dan Sesudah Pelatihan Manajemen Diri.....	133
Gambar 12. Perubahan Skor Prokrastinasi Akademik Subjek 5 Sebelum dan Sesudah Pelatihan Manajemen Diri.....	135
Gambar 13. Perubahan Skor Prokrastinasi Akademik Subjek 6	

Sebelum dan Sesudah Pelatihan Manajemen Diri.....	138
Gambar 14. Perubahan Skor Prokrastinasi Akademik Subjek 7	
Sebelum dan Sesudah Pelatihan Manajemen Diri.....	140
Gambar 15. Perubahan Skor Prokrastinasi Akademik Subjek 8	
Sebelum dan Sesudah Pelatihan Manajemen Diri.....	142
Gambar 16. Perbandingan <i>gain score</i> kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	144



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN.....	158
LAMPIRAN I.....	159
1. Uji Coba Skala Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi	160
2. Skala Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi	165
3. Modul Pelatihan Manajemen Diri.....	171
4. <i>Handbook</i> Peserta Pelatihan Manajemen Diri	172
LAMPIRAN II.....	173
1. Distribusi Skala Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi Sebelum Aitem Gugur	174
2. Hasil Uji Validitas Skala Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi	176
3. Hasil Uji Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi	180
4. Distribusi Skala Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi <i>Pretest</i>	181
5. Distribusi Skala Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi <i>Posttest</i>	182
6. Distribusi Skala Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi <i>Follow Up</i>	182
7. Skor Skala Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , dan <i>Follow Up</i>	183

LAMPIRAN III	184
1. Hasil Uji Hipotesis	185
2. Hasil Kategorisasi Variabel Penelitian.....	188
LAMPIRAN IV	190
1. Data Deskriptif Subjek Kelompok Eksperimen dan Kontrol Setelah <i>Dropout</i>	191
2. <i>Informed Consent</i> Subjek Penelitian	192
3. Surat Kontrak Kerjasama	197
4. <i>Profesional Judgement</i> Skala Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi	199
5. <i>Profesional Judgement</i> Modul Pelatihan Manajemen Diri.....	210
6. <i>Blueprint</i> Skala Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi	212
LAMPIRAN V	216
Dokumentasi	217
LAMPIRAN VI	219
1. Presensi Peserta Pelatihan Manajemen Diri.....	220
2. Jadwal Penelitian.....	222
3. Surat-surat	223