

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR TABEL	xiii
RIWAYAT HIDUP	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Kegunaan Penelitian.....	10
E. Landasan Pemikiran.....	11
F. Langkah-langkah Penelitian.....	15
BAB II KAJIAN PUSTAKA	24
A. Kajian Konseptual.....	24
1. <i>Self-Help</i>	24
2. Perilaku Prokrastinasi Akademik.....	29
B. Kajian Teoritis.....	34
1. Teori Perilaku Penundaan Tugas yang Dipilih (<i>Theory of Active Procrastination</i>).....	34
2. <i>The Now Habit</i> Sebagai Salah Satu Teknik <i>Self-Help</i>	40
BAB III HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	45
1. Sejarah dan Visi Misi Resimen Mahasiswa Kompi Berdiri Sendiri UIN Sunan Gunung Djati.....	45
2. Struktur Organisasi Resimen Mahasiswa Kompi Berdiri Sendiri UIN Sunan Gunung Djati.....	48
B. Hasil Penelitian dan Pembahasan	50
1. Tinjauan Prokrastinasi Akademik pada Kompi Berdiri Sendiri Menwa UIN Sunan Gunung Djati.....	50
2. Teknik <i>Self Help</i> dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik pada Kompi Berdiri Sendiri Menwa UIN Sunan Gunung Djati	60
BAB IV KESIMPULAN	82
A. Simpulan.....	82
B. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA	85
LAMPIRAN	91

