

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan pelatihan *self-compassion* dalam menghilangkan prokrastinasi siswa kelas XI SMA Negeri 10 Kota Pontianak. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan bentuk penelitian *Pre-Experimental Design* dengan rancangan penelitian *Pre-test – Post-test One Group Design*. Jumlah populasi 200 peserta didik. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *Purposive Sampling* didapat jumlah sampel 14 peserta didik dengan tingkat prokrastinasi tinggi. Berdasarkan perhitungan diperoleh hasil rata-rata *pre-test* sebelum diberikan perlakuan adalah 97,00 dan *post-test* setelah diberikan perlakuan adalah 59,71. Selanjutnya diperoleh T hitung menggunakan sample *Paired Sample T-test* yaitu 8,487 dengan nilai Sig. (2 tailed) $0,00 < 0,05$ yang artinya H_a diterima dan H_0 ditolak, dengan demikian ada perbedaan signifikan prokrastinasi akademik siswa sebelum dan setelah diberikan pelatihan *self-compassion*. Jadi dapat disimpulkan bahwa pelatihan *self-compassion* efektif untuk menghilangkan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 10 di Kota Pontianak.

Kata Kunci: Efektivitas, *Pelatihan Self-Compassion*, Prokrastinasi Akademik