

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER	i
HALAMAN COVER	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Ruang Lingkup dan Definisi Operasional	6
1. Variabel Penelitian	6
2. Definisi Operasional	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori	10
1. Self-Compassion	10
2. Prokrastinasi Akademik	19
B. Hipotesis Penelitian.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Desain Penelitian.....	27
1. Metode Penelitian.....	27
2. Bentuk Penelitian	27
3. Rancangan Penelitian	28
4. Prosedur Eksperimen	29

B. Populasi dan Sampel	33
1. Populasi.....	33
2. Sampel	33
C. Teknik Pengumpulan Data	35
D. Instrumen Penelitian.....	36
1. Uji Validitas	38
2. Uji Reliabilitas.....	39
E. Teknik Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Hasil Penelitian	44
1. Persiapan Penelitian.....	44
2. Pelaksanaan Penelitian.....	48
3. Analisis Data	49
B. Pembahasan Hasil Penelitian	58
1. Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri Pontianak sebelum Diberikan Pelatihan Pelatihan <i>Self-Compassion</i>	10 58
2. Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 10 Pontianak sesudah Diberikan Pelatihan Pelatihan <i>Self-Compassion</i>	60
3. Efektivitas Pelatihan <i>Self-Compassion</i> untuk Menghilangkan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 10 Pontianak	61
BAB V PENUTUP	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	71