

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 2.1 Pelatihan <i>Self-Compassion</i> .....	17
Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	28
Tabel 3.2 Distribusi Populasi Penelitian .....	34
Tabel 3.3 Distribusi Sampel Penelitian.....	35
Tabel 3.4 <i>Blueprint</i> Skala Prokrastinasi Akademik.....	37
Tabel 3.5 Tingkat Reliabilitas .....	40
Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas Butir Item .....	44
Tabel 4.2 Skor $R_{tabel}$ dan $R_{hitung}$ Uji Validitas Butir Item.....	45
Tabel 4.3 <i>Cronbach Alpha</i> .....	47
Tabel 4.4 Kategorisasi Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 10 Pontianak .....	49
Tabel 4.5 Gambaran Umum Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 10 Pontianak .....	50
Tabel 4.6 Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sebelum Diberikan Pelatihan <i>Self-Compassion</i> .....	51
Tabel 4.7 Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Diberikan Pelatihan <i>Self-Compassion</i> .....	52
Tabel 4.8 Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i> .....	54
Tabel 4.9 Data Skor <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> .....	55
Tabel 4.10 <i>Paired Sample Statistic</i> .....	56

Tabel 4.11 Uji T Berpasangan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Porkrastinasi Akademik	
Siswa .....	57

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 3.1 Rumus Korelasi <i>Product Moment</i> .....	39
Gambar 3.2 Rumus <i>Cronbach Alpha</i> .....	40
Gambar 3.3 Rumus Persentase .....	41
Gambar 3.4 Rumus <i>Paired Sampel T-test</i> .....	42
Gambar 4.1 Rumus Standar Deviasi.....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Lembar Pengesahan Angket Prokrasrinasi Akademik .....	75
Lampiran 2. Kisi-kisi Angket Prokrastinasi Akademik .....	76
Lampiran 3. Intsrumen Sebelum Uji Validitas Angket Prokrastinasi Akademik	77
Lampiran 4. Kisi-kisi Angket Prokrastinasi Akademik Selah Uji Validitas.....	85
Lampiran 5. Intsrumen Setelah Uji Validitas Angket Prokrastinasi Akademik....	86
Lampiran 6. RPL Pertemuan Pertama .....	92
Lampiran 7. Kegiatan Pertemuan Pertama “ <i>Orientation and Get Closer to Each Other</i> ” .....	95
Lampiran 8. RPL Pertemuan Kedua .....	97
Lampiran 9. Kegiatan Pertemuan Kedua “ <i>Self-Compassion &amp; Procrastination</i> ..	99
Lampiran 10. RPL Pertemuan Ketiga .....	103
Lampiran 11. Kegiatan Pertemuan Ketiga “ <i>Changing Your Critical Self-Talk</i> ” .....	106
Lampiran 12. RPL Pertemuan Keempat .....	108
Lampiran 13. Kegiatan Pertemuan Keempat “Penguatan dan Pemberian <i>Post-Test</i> ” .....	110
Lampiran 14. Hasil Uji Validitas Angket Prokrastinasi Akademik .....	112
Lampiran 15. Tabulasi Hasil Angket Uji Validitas Prokrastinasi Akademik .....	114
Lampiran 16. Tabulasi Hasil Uji Validitas Angket Prokrastinasi Akademik Pada SPSS .....	115

Lampiran 17. Tabulasi Hasil Angket Prokrastinasi Akademik .....	116
Lampiran 18. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian .....	118
Lampiran 19. Surat Keterangan Pembimbing Skripsi .....	119