

## Daftar Isi

Lembar Persetujuan .....	i
Lembar Pengesahan .....	ii
Lembar Pernyataan Bebas Plagiarism .....	iii
Lembar Pernyataan .....	iv
Lembar Persembahan .....	v
Abstrak .....	vi
Kata Pengantar .....	vii
Ucapan Terima Kasih .....	viii
Daftar Isi .....	x
Daftar Tabel .....	xiii
Daftar Gambar .....	xiv
Bab 1 Pendahuluan .....	1
Latar Belakang Masalah .....	1
Rumusan Masalah .....	5
Tujuan Penelitian .....	5
Kegunaan Penelitian .....	5
Bab 2 Tinjauan Pustaka .....	6
Definisi Self Compassion .....	6
Aspek-aspek Self Compassion .....	8
Faktor yang Mempengaruhi Self Compassion .....	9
Dampak/Pengaruh Self Compassion .....	11
Self Compassion Dalam Islam .....	13
Pengertian Regulasi Emosi .....	14
Aspek Regulasi Emosi .....	15
Kerangka Pemikiran .....	16
Bab 3 Metode Penelitian .....	18
Rancangan Penelitian .....	18

Variabel Self Compassion.....	18
Variabel Regulasi emosi.....	19
Subjek Penelitian.....	20
Teknik Pengumpulan Data.....	21
Instrumen Penelitian.....	21
Teknik Pengujian Instrumen.....	23
Teknik Analisis Data.....	30
Hipotesa Statistik.....	31
Bab 4 Hasil dan Pembahasan.....	33
Analisa Deskriptif.....	33
Analisis Inferensial.....	36
Uji Normalitas.....	37
Uji Linearitas.....	38
Uji Korelasional.....	39
Pembahasan.....	41
Bab 5 Simpulan dan Saran.....	46
Simpulan.....	46
Saran.....	46
Daftar Pustaka.....	47

