**DAFTAR ISI**

**HALAMAN JUDUL i**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING ii**

**PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI iii**

**MOTTO iv**

**PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI v**

**ABSTRAK vi**

**PRAKATA vii**

**DAFTAR ISI xi**

**DAFTAR GAMBAR xiii**

**DAFTAR TABEL xiv**

**DAFTAR LAMPIRAN xv**

**BAB I. PENDAHULUAN 1**

1. Latar Belakang Masalah 1
2. Rumusan Masalah 6
3. Tujuan Penelitian 6
4. Manfaat Penelitian 7

**BAB II. TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN**

**HIPOTESIS 9**

1. Tinjauan Pustaka 9
2. Konsep Dasar Konseling REBT 9
   1. Konseling REBT 9
   2. Tujuan Konseling REBT 11
   3. Proses dan Teknik Konseling REBT 12
   4. Landasan Konseling REBT 14
3. Konsep Dasar *Self Talk* 17
4. Pengertian *Self Talk* 17
5. Cara Kerja *Self Talk* 19
6. Syarat dan Aturan *Self Talk* 21
7. Cara Menerapkan *Self Talk* 22
8. Variasi dari Teknik *Self Talk*  23
9. Manfaat Teknik *Self Talk*  24
10. Aktivitas Belajar 25
11. Pengertian Aktivitas 25
12. Pengertian Belajar 26
13. Pengertian Aktivitas Belajar 29
14. Konsep Aktivitas Belajar 32
15. Prinsip-prinsip Aktivitas Belajar 35
16. Jenis-jenis Aktivitas dalam Belajar 38
17. Bentuk-bentuk Belajar 40
18. Tujuan Belajar Berbasis Potensi Kodrati 44
19. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Belajar 45
20. Dikotomi Gaya Belajar 49
21. Strategi Belajar yang Efektif 50
22. Pengaruh Teknik *Self Talk* Terhadap Aktivitas Belajar Siswa 51
23. Kerangka Pikir 52
24. Hipotesis 56

**BAB III. METODE PENELITIAN 57**

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian 57
2. Variabel dan Desain Penelitian 57
3. Definisi Operasional Variabel 59
4. Populasi dan Sampel 60
5. Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data 62
6. Teknik Analisis Data 65

**BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 69**

1. Hasil Penelitian 69
   1. Gambaran Pelaksanaan Teknik *Self Talk* untuk

Meningkatkan Aktivitas Belajar pada Siswa

SMA Negeri 1 Takalar 69

* 1. Gambaran Aktivitas Belajar pada Siswa

di SMA Negeri 1 Takalar Sebelum dan Setelah diberi

Teknik *Self Talk* 79

* 1. Hasil Penerapan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan

Aktivitas Belajar pada Siswa SMA Negeri 1 Takalar 81

1. Pembahasan Hasil Penelitian 83
   1. Analisis Temuan Penelitian Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar pada Siswa di SMA Negeri 1Takalar 83
   2. Keterbatasan Penelitian 86

**BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN 88**

1. Kesimpulan 88
2. Saran 89

**DAFTAR PUSTAKA 90**

**LAMPIRAN 92**

**DAFTAR GAMBAR**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nomor | Nama Gambar | Halaman | |
|  |  |  | |
| Gambar 2.1 | SkemaKerangkaPikir | | 55 |
|  |  | |  |
|  |  | |  |

**DAFTAR TABEL**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nomor | Nama Tabel | Halaman | |
|  |  |  | |
| Tabel 3.1 | Desain Penelitian | | 57 |
| Tabel 3.2  Tabel 3.3 | Penyebaran Populasi  Penyebaran Sampel | | 60  62 |
| Tabel 3.4  Tabel 3.5  Tabel 3.6 | Pembobotan Angket Penelitian  Kriteria Penentuan Hasil Observasi  Kategori Aktivitas Belajar Siswa | | 63  65  67 |
| Tabel 4.1 | Data Hasil Observasi Tingkat Persentase Siswa Saat Mengikuti Kegiatan Teknik *Self Talk* | | 78 |
| Tabel 4.2 | Data Kategorisasi Aktivitas Belajar pada Siswa Sebelum dan Setelah diberikan Teknik *Self Talk* | | 80 |
| Tabel 4.3 | Hasil Pengujian Hipotesis Penelitian Menggunakan SPSS 16*For Windows* | | 82 |
|  |  | |  |

**DAFTAR LAMPIRAN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | NamaLampiran | Halaman |
|  |  |  |
|  | Jadwal Penelitian | 93 |
|  | Skenario Pelaksanaan Penelitian | 94 |
|  | Kisi-kisi Angket Penelitian Sebelum Uji Coba | 101 |
|  | Angket Penelitian Sebelum Uji Coba | 102 |
|  | Kisi-kisi Angket Penelitian Setelah Uji Coba | 107 |
|  | Angket Penelitian Setelah Uji Coba | 108 |
|  | Skor Jawaban Angket Uji Coba | 111 |
|  | Hasil Analisis Uji Lapangan | 112 |
|  | Pedoman Observasi Penelitian | 115 |
|  | Data Hasil Observasi | 117 |
|  | Hasil Analisis Observasi | 125 |
|  | Hasil Angket *Pretest* | 129 |
|  | Hasil Angket *Posttest* | 130 |
|  | Data Hasil Analisis Statistik Deskriptif | 131 |
|  | Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* | 133 |
|  | Bahan Informasi | 135 |
|  | Lembar Jurnal *Self Thought* | 138 |
|  | Lembar Pernyataan *Self Talk* Positif | 139 |
|  | Dokumentasi Kegiatan | 140 |
|  | Pengusulan Judul | 144 |
|  | Pengesahan Judul | 145 |
|  | Surat Permohonan Penunjukan Pembimbing Skripsi | 146 |
|  | Surat Penunjukan Pembimbing Skripsi | 147 |
|  | Pengesahan Usulan Penelitian | 148 |
|  | Surat Permohonan Izin Melakukan Penelitian | 149 |
|  | Surat Izin Penelitian dari UPT P2T BKPMD SUL-SEL | 150 |
|  | Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian | 151 |
|  | Lampiran Hasil Tahap Pelaksanaan Teknik *Self Talk* | 152 |
|  | Riwayat Hidup | 158 |
|  |  |  |
|  |  |
|  |  |