**DAFTAR ISI**

 **Halaman**

HALAMAN SAMPUL i

HALAMAN JUDUL ii

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING iii

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI iv

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI v

MOTO vi

ABSTRAK vii

PRAKATA viii

DAFTAR ISI xi

DAFTAR TABEL xiii

DAFTAR GAMBAR xiv

DAFTAR LAMPIRAN xv

**BAB 1 PENDAHULUAN**

1. Latar Belakang Masalah 1
2. Rumusan Masalah 4
3. Tujuan Penelitian 5
4. Manfaat Penelitian 5

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

1. Kajian Pustaka 7
2. Resiliensi 7
3. Pengertian Resiliensi 7
4. Aspek-aspek resiliensi 8
5. Faktor-Faktor Yang Memperngaruhi Resiliensi 15
6. *Cognitif Behavior Theraphy* 20
7. Teknik *Self Talk* 22
8. Pengertian *self talk* 22
9. Penerapan teknik *self talk* 24
10. Teknik *Thought Stopping* 27
11. Pengertian *Thought Stopping* 27
12. Penerapan Teknik *Thought Stopping* 28
13. Kerangka Pikir 30
14. Hipotesis 34

**BAB III METODE PENELITIAN**

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian 35
2. Variabel dan Desain Penelitian 35
3. Definisi Operasional 37
4. Populasi dan Sampel 37
5. Teknik Pengumpulan Data 39
6. Teknik Analisis Data 40

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

1. Hasil Penelitian 43
2. Gambaran resiliensi siswa di SMA Negeri 8 Makassar 43
3. Gambaran pelaksanaan teknik *self talk* di SMA Negeri 8 Makassar 44
4. Pengaruh penerapan teknik *self talk* terhadap resiliensi siswa di SMA Negeri 8 Makassar 51
5. Pembahasan Hasil Penelitian 53

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

1. Kesimpulan 61
2. Saran 62

**DAFTAR PUSTAKA 63**

**LAMPIRAN 65**