

**BIMBINGAN KONSELING ISLAM INDIVIDU  
PENDEKATAN *REBT* TEKNIK *POSITIVE SELF-TALK*  
UNTUK MENGUATKAN PERCAYA DIRI ATLET  
SPRINTER DI JEPARA ATHLETIC CLUB**



**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana (S1)  
dalam Bidang Bimbingan Konseling Islam (BKI)**

**Oleh:**

**SANTI FEBRIYANTI**

**NIM 1940110011**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
TAHUN 2023**



**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**  
Jl. Conge Ngembalrejo Kotak Pos 51 Kudus 59322 Telp. (0291) 432677  
Email : [fdki@iainkudus.ac.id](mailto:fdki@iainkudus.ac.id), Website : [www.iainkudus.ac.id](http://www.iainkudus.ac.id)

---

### PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi saudara/i :

Nama : Santi Febriyanti  
NIM : 1940110011  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Judul : **“Bimbingan Konseling Islam Individu Pendekatan REBT Teknik *Positive Self-Talk* Untuk Memperkuat Percaya Diri Atlet Sprinter di Jepara Athletic Club”**

Benar-benar telah melalui proses bimbingan dengan pembimbing sejak 17 Oktober 2022 sampai dengan 12 Juni 2023 dan disetujui untuk dapat dilanjutkan ke proses munaqosyah.

Kudus, 14 Juni 2023  
Dosen Pembimbing

**Dr. Fatma Laili Khoirun Nida, S.Ag., M.Si.**  
**NIP. 197701252009122001**



**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**  
*Jalan Conge Ngembalrejo Kotak Pos 51 Kudus 59322*  
*Telp (0291)432677 Faksimile 441613Email :*  
*[fdki@iainkudus.ac.id](mailto:fdki@iainkudus.ac.id);Website : [www.iainkudus.ac.id](http://www.iainkudus.ac.id)*

**PENGESAHAN MUNAQOSAH**

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama/NIM : Santi Febriyanti (1940110011)  
 Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam  
 Prodi : Bimbingan Konseling Islam  
 Judul : **Bimbingan Konseling Islam Individu Pendekatan REBT Teknik *Positive Self-Talk* untuk Memperkuat Percaya Diri Atlet Sprinter di Jepara Athletic Club**

Telah diujikan pada **27 Juni 2023** dan dinyatakan **LULUS** dalam Ujian Majelis Munaqosah Skripsi, sehingga dapat dilakukan Yudisium Sarjana.

NAMA	TANGGAL	TANDA TANGAN
<b><u>Dr. Nur Aris, M.Ag</u></b> NIP. 19750903200121000 Penguji I	4-7-23	
<b><u>Suciati, M.Pd</u></b> NIP.198609242015032007 Penguji II	4-7-23	
<b><u>Silvia Oti Nugraheni, M.Pd</u></b> NIP. 199304242020122029 Sekretaris	5-7-23	
<b><u>Dr. Fatma Laili Khoirun Nida', S.Ag.,M.Si</u></b> NIP. 197701252009122001 Dosen Pembimbing		
<b><u>Dr. Siti Malaiha Dewi, S.Sos, M.Si. CI</u></b> NIP. 197706262005012005 Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam		



## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab **Santi Febriyanti NIM 1940110011** menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini :

1. Seluruhnya merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diterbitkan dalam bentuk dan keperluan apapun dan
2. Tidak berisi material yang pernah ditulis orang lain kecuali informasi yang terdapat dalam penulisan skripsi ini.

Saya bersedia menerima sanksi apapun dikemudian hari apabila ditemukan ketidak sesuaian pernyataan saya ini.

Kudus, 14 Juni 2023

Yang menyatakan



*Santi*

**Santi Febriyanti**  
**NIM 1940110011**

## MOTTO

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

“Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku”.

(Q.S Al-Baqarah: 152)<sup>1</sup>



---

<sup>1</sup> Departemen Agama RI., Al-Qur'an Tajwid dan Terjemah, (Bandung: Jabal, 2009) 23.

## PERSEMBAHAN

### *Bismillahirrahmanirrahim...*

Alhamdulillah atas Ridho-Mu ya Allah, Hingga detik ini Engkau masih memberikan hamba kesehatan, dan ilmu yang semoga bermanfaat sehingga dapat menyelesaikan karya sederhana ini. Tiada kalimat yang indah selain ucapan Alhamdulillah dan syukur kepada-Mu Ya Allah, ridho-Mu selalu menemani langkah-langkahku untuk menggapai cita-citaku. Lantunan sholawat serta salam yang selalu tercurahkan untuk Nabi Muhammad SAW yang senantiasa dinantikan syafaatnya kelak di hari akhir. Dengan segala ketulusan, keikhlasan dan kesucian doa, karya sederhana ini saya persembahkan kepada:

1. Saya persembahkan cinta dan sayang untuk kedua orang tua terbaik, Bapak Sarifudin dan Ibu Ngatifatun yang telah memberikan segala cinta dan ridhonya, yang menjadikan Saya termotivasi untuk menggapai salah satu cita-citanya yaitu melihat anaknya lulus perguruan tinggi dengan kelulusan yang bermanfaat.
2. Untuk Abah Unen, nenek Tuni, Ema Esih yang berpulang ke pangkuan Allah SWT saat Saya mengerjakan skripsi, dan selama masih hidup selalu memberikan do'a terbaiknya untuk Saya.
3. Untuk adik Saya, Seni Juniani yang telah membantu dan selalu menemani saat mengerjakan skripsi.
4. Untuk kakak Saya Isan Santono dan Istrinya Halimah Nur Fitriah yang senantiasa memberin semangat dan dukungan agar cepat menyelesaikan skripsi, serta putra pertamanya Akhtar Mahanta Alfidzan yang selalu memberikan keceriaan sehingga membangkitkan semangat dalam mengerjakan skripsi.
5. Terima Kasih yang tak terhingga kepada dosen pembimbing skripsi Saya, Ibu Dr. Fatma Laili Khoirun Nida', S.Ag., M.Si, yang selalu memberikan arahan dan ilmunya dengan ikhlas dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Guru, Bapak/Ibu Dosen yang telah memberikan ilmunya kepada Saya, sehingga Saya dapat sampai pada titik ini sekarang.
7. Untuk kakak dengan NIM 6301418151 yang senantiasa membantu Saya dalam menyelesaikan skripsi.
8. Untuk Kakak Henik Kristianty S.Pd, yang membantu Saya dalam penyusunan proposal skripsi.
9. Sahabat dan teman-teman tercinta keluarga besar Bimbingan Konseling Islam A yang selalu memberikan semangat tiada henti.
10. Teman-teman magang, teman-teman PPL, teman-teman KKN yang telah membantu dalam berbagai hal.

11. Untuk keluarga jauh, tetangga dan teman yang selalu tanya kapan wisuda? Terima Kasih sudah berkenan untuk bertanya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan kepada para pembaca, Aminnn...



**PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN**

Konsonan Tunggal						Vokal	
ب	B/b	ش	Sy/sy	ل	L/l	ا	tanpa tanda
ت	T/t	ص	Ş/ş	م	M/m	اَ..	A/a
ث	Şş	ض	Ḍ/ḍ	ن	N/n	اِ..	I/i
ج	J/j	ط	Ṭ/ṭ	و	W/w	اُ..	U/u
ح	H/h	ظ	Z/z	ه	H/h	Mādd	
خ	KH/kh	ع awal	'A/'a	ء akhir	A/'a'	بَا	Bā
د	D/d	ع akhir	A/'a'	ء awal	A/a	بِي	Bī
ذ	Ẓ/ẓ	غ	G/g	ي	Y/y	بُو	Bū
ر	R/r	ف	F/f	Tasydīd		Yā' nisbah	
ز	Z/z	ق	Q/q	أَبْ	Abb	فَلَکِي	Falakiy
س	S/s	ك	K/k	رَبْ	Rabb	عَالِي	'alamiy
'Ain/Hamzah di Belakang		'Ain/Hamzah di-waqf		اَلْ		Vokal Rangkap	
قَرَع	qara'a	الْفُرُوعُ	al-furū'	الْقَمَرُ	al-qamar	غَيْرِي	Gairī
قَرَأَ	qara'a	الْقَضَاءُ	al-qaḍa'	الشَّمْسُ	al-syams	شَيْئُ	syai'un
Kata Majmuk dirangkai			Kata Majmuk dipisah			Tā' Marbūṭah	
جَمَالُ الدِّينِ	Jamāluddīn	جَمَالُ	Jamāl al-	الدِّينِ	Dīn	سَاعَةٌ	sā'ah



## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan nikmat sehat semangat serta karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir yakni skripsi dengan baik. Untaian sholawat serta salam senantiasa tersanjung kepada baginda Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan sekalian umat-Nya, sang memberi syafa'at yang kita nanti dan harap selalu syafa'atnya.

Berkat pertolongan dan ridha Allah SWT pada petunjuk-Nya pada kesempatan ini penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Bimbingan Konseling Islam Individu Pendekatan REBT Teknik Positive Self-Talk untuk Memperkuat Percaya Diri Atlet Sprinter di Jepara Athletic Club”**. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana S-1 Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Kudus.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari masih banyak kekurangan, mengingat keterbatasan penulis dalam hal pengetahuan, kemampuan, dan pengalaman. Peneliti menyadari bahwa berat dan banyaknya halangan dalam proses penyelesaian skripsi ini, namun dengan adanya bimbingan, bantuan, motivasi dan kerjasama dari berbagai pihak sehingga segala hambatan dapat terselesaikan. Untuk itu penulis secara khusus menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. H. Abdurrohman Kasdi, Lc. M.Si., selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus.
2. Dr. Siti Malaiha Dewi, S.Sos., M.Si., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus.
3. Dr. Fatma Laili Khoirun Nida, S.Ag., M.Si., selaku Dosen Pembimbing yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk memberikan bimbingan, pengarahan terbaik dalam penyusunan skripsi ini.
4. Dr. Fatma Laili Khoirun Nida, S.Ag., M.Si., selaku Kaprodi Bimbingan Konseling Islam yang telah memberikan motivasi untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi.
5. H. Nur Said., S.Ag., M.A., M.Ag., selaku Kepala Perpustakaan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus yang telah memberikan izin dan layanan perpustakaan yang diperlukan dalam penyusunan skripsi ini.

6. Pimpinan dan karyawan perpustakaan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus, yang telah memberikan izin dan layanan perpustakaan yang diperlukan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Keluarga besar Civitas Akademik Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Kudus, khususnya Bapak dan Ibu Dosen yang sudah berbagi ilmu untuk peneliti.
8. Bapak Anton Madi Wiryanto S.Pd., selaku Pelatih dan Ketua Jepara Athletic Club yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian dan telah memberikan informasi data yang diperlukan dalam penyusunan skripsi ini
9. Seluruh atlet Jepara Athletic Club yang telah membantu dalam kegiatan penelitian.
10. Orang tua, kakak-kakak, adik serta keluarga terdekat yang senantiasa memberikan dukungan do'a, semangat, dan motivasi baik material maupun spiritual yang sangat berarti bagi penulis selama menempuh pendidikan di IAIN Kudus.
11. Teman-teman IAIN Kudus khususnya teman-teman seperjuangan Bimbingan Konseling Islan (BKI-A) yang tidak pernah lelah untuk saling memberi semangat dan dukungan.
12. Semua teman-teman dan pihak yang telah membantu penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Atas segala jasa, bantuan dan bimbingan dari beliau-beliau di atas, peneliti berharap semoga Allah SWT senantiasa memberikan kemuliaan atas kebaikannya, serta mendapatkan rahmat dan hidayahnya baik di dunia maupun di akhirat.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Untuk itu, penulis berharap kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi perbaikan penulisan selanjutnya. Harapan penulis, skripsi ini dapat memberikan manfaat penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Kudus, 14 Juni 2023  
Penulis

**Santi Febriyanti**  
**NIM:1940110011**