

ABSTRAK

Santi Febriyanti (1940110011) dengan judul “Bimbingan Konseling Islam Individu Pendekatan REBT Teknik *Positive Self-Talk* Untuk Menguatkan Percaya Diri Atlet Sprinter Di Jepara Athletic Club”. Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam.

Penelitian ini mengkaji tentang bagaimana proses dan dampak Bimbingan Konseling Islam Individu pendekatan REBT teknik *Positive Self-Talk* untuk menguatkan percaya diri atlet sprinter di Jepara Athletic Club. Kurangnya rasa percaya diri akan memengaruhi keyakinan dan daya juang atlet, sehingga Bimbingan Konseling Islam Individu pendekatan REBT teknik *Positive Self-Talk* digunakan oleh pelatih Jepara Athletic Club dalam membantu menguatkan percaya diri atlet.

Jenis penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif, adapun metodenya adalah deskriptif. Sedangkan dalam pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Dalam analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Subyek dalam penelitian ini terdapat empat informan yaitu ketua sekaligus pelatih Jepara Athletic Club, satu atlet sprinter putra, dan dua atlet sprinter putri.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh peneliti adalah Bimbingan Konseling Islam Individu pendekatan REBT teknik *Positive Self-Talk* untuk menguatkan percaya diri atlet sprinter di Jepara Athletic Club, dapat disimpulkan menggunakan langkah-langkah bimbingan konseling yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, dan yang terakhir evaluasi. Dalam langkah treatment meliputi proses penerapan pendekatan REBT dan teknik *Positive Self-Talk* yaitu proses pertama atlet diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional, proses ke dua atlet dibantu oleh pelatih untuk meyakini bahwa berpikir irasional seperti merasa tidak percaya diri dan takut dapat ditantang dan dihilangkan, dan proses ke tiga atlet dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional dengan menerapkan *Positive Self-Talk*. Adapun dampak dari Bimbingan Konseling Islam Individu Pendekatan REBT Teknik *Positive Self-Talk* pada atlet sprinter adalah dapat membantu atlet dalam mengubah pola pikir yang irasional menjadi rasional dengan arahan yang diterima atlet dari pelatih mampu membantu atlet merasa lebih percaya diri dan siap dalam mengikuti kejuaraan.

Kata Kunci: *Bimbingan Konseling, Positive Self-Talk, Percaya diri, Atlet*