

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI	ii
PENGGESAHAN SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
ABSTRAK	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN	vii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR TABEL	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	4
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	5
F. Sistematika Penulisan	5
BAB II KERANGKA TEORI	
A. Kajian Pustaka.....	7
1. Bimbingan Konseling Islam Individu	7
a. Pengertian Bimbingan.....	7
b. Pengertian Konseling	8
c. Pengertian Bimbingan Konseling Islam	9
d. Pengertian Individu.....	11
e. Dasar Tujuan dan Fungsi Bimbingan Konseling Islam Individu.....	12
2. Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT).....	16
a. Pengertian Rational Emotive Behaviour Therapy	16
b. Hakikat manusia menurut Rational Emotive Behaviour Therapy	17
c. Tujuan Rational Emotive Behaviour Therapy	17
d. Langkah-langkah Rational Emotive Behaviour Therapy.....	19
3. Teknik <i>Positive Self-Talk</i>	20
a. Pengertian <i>Positive Self-Talk</i>	20
b. Asal-muasal <i>Positive Self-Talk</i>	21
c. Manfaat <i>Positive Self-Talk</i>	22

d. Hal yang perlu diperhatikan dalam penggunaan <i>Positive Self-Talk</i>	22
e. Langkah menerapkan teknik <i>Positive Self-Talk</i>	23
4. Percaya Diri.....	24
a. Pengertian Percaya Diri	24
b. Faktor-faktor yang Memengaruhi Percaya Diri.....	25
5. Atlet Sprinter	27
a. Definisi Atlet Sprinter.....	27
b. Kondisi Kepercayaan diri Atlet	27
B. Penelitian Terdahulu	28
C. Kerangka Berfikir	29
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Pendekatan	31
B. <i>Setting</i> Penelitian	31
C. Subyek Penelitian.....	32
D. Sumber Data.....	32
E. Teknik Pengumpulan Data.....	33
F. Pengujian Keabsahan Data.....	35
G. Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Obyek Penelitian	39
1. Profil Jepara Athletic Club	39
2. Letak Geografis Jepara Athletic Club	39
3. Visi dan Misi Jepara Athletic Club	40
4. Data Anggota Atlet Jepara Athletic Club.....	40
5. Struktur Kepengurusan Jepara Athletic Club	41
6. Jadwal Latihan Jepara Athletic Club.....	41
B. Deskripsi Data Penelitian.....	42
1. Proses Bimbingan Konseling Islam Individu Pendekatan REBT Teknik <i>Positive Self-Talk</i> untuk menguatkan kepercayaan diri atlet sprinter di Jepara Atheltic Club.....	42
2. Dampak Bimbingan Konseling Islam Individu Pendekatan REBT Teknik <i>Positive Self-Talk</i> untuk menguatkan kepercayaan diri atlet sprinter di Jepara Atheltic Club	49
C. Analisis Data Penelitian.....	50
1. Analisis proses Bimbingan Konseling Islam Individu Pendekatan REBT Teknik <i>Positive Self-</i>	

<i>Talk</i> untuk menguatkan kepercayaan diri atlet sprinter di Jepara Atheltic Club.....	50
2. Analisis dampak Proses Bimbingan Konseling Islam Individu Pendekatan REBT Teknik <i>Positive Self-Talk</i> untuk menguatkan kepercayaan diri atlet sprinter di Jepara Atheltic Club	59
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	61
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	30
Gambar 4.2 Struktur Kepengurusan Jepra Athletic Club	41



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Data Anggota Atlet Jepra Athletic Club 2023	40
Tabel 4.2 Jadwal Pelatihan Umum Jepra Athletic Club	41

