

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aktivitas individu untuk melatih tubuh baik jasmani atau rohani, dimana individu yang melakukan olahraga secara teratur akan memperoleh manfaat khususnya bagi kesehatan dan kebugaran tubuh. Salah satu cabang olahraga yang sering diperlombakan baik dalam kejuaraan nasional dan internasional adalah atletik, atletik memiliki cabang olahraga yaitu (*sprint*) atau lari cepat, terdapat beberapa kategori dalam olahraga atletik *sprint* diantaranya 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Penampilan atlet dalam suatu pertandingan khususnya atlet sprinter dapat dipengaruhi oleh beberapa komponen yakni fisik, teknik, taktik, serta psikis.¹

Rasa percaya diri erat kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri dan keyakinan diri. Kurangnya rasa percaya diri akan memengaruhi keyakinan dan daya juang sang atlet. Masalah yang muncul saat bertanding dan berlatih dapat memperlemah rasa percaya diri meskipun sang atlet sudah berlatih dengan baik.² Sehingga rasa percaya diri merupakan bagian dari aspek psikologis yang berperan penting dalam terbentuknya performance atlet. Menurut Cox, seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan.³ Sedangkan menurut Weinber dan Gould menjelaskan bahwa rasa percaya diri memberikan dampak positif pada emosi, konsentrasi, sasaran, usaha, strategi dan juga momentum. Yang dalam situasi tertentu, sekalipun seorang atlet telah berlatih dengan baik dan menunjukkan peningkatan yang baik pada latihannya, bisa jadi saat pertandingan dia tidak mampu menampilkan kemampuannya dengan baik.⁴ Efektivitas gerakan yang selama latihan dapat ditampilkan dengan baik bisa jadi seolah-olah pudar begitu saja ketika sedang bertanding. Sehingga kecekatan gerakannya menjadi menurun, dan sebaliknya gerakan yang ditampilkan menjadi

¹ Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Olahraga Prestasi*, 1 ed., Psikologi (Jakarta: Bpk Gunung Mulia, 2004).

² Monty P. Satiadarma, *Dasar-dasar Psikologi Olahraga* (Jakarta: Sinar Harapan, 2000).

³ Richard H. Cox, *Sport Psychology Concepts and Application* (Boston: McGraw-Hill, 2007).

⁴ Robert S. Weinberg dan Daniel Gould, *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, Human Kinetics (Campaign, IL, 1995).

sangat kaku. Atlet tersebut bisa jadi sedang menghadapi masalah kurang percaya diri.

Dari permasalahan percaya diri yang mampu menghambat prestasi atlet, pelatih yang memiliki etos kerja tinggi sigap membantu mengentaskan permasalahan anak didik agar atlet atau peserta didik yang memiliki permasalahan dapat dibantu dengan pendekatan dan teknik yang sesuai agar hal yang dapat mengganggu proses dalam pencapaian prestasi atlet dapat terselesaikan dengan tepat.

Sebagaimana diungkapkan oleh Bapak AMW selaku pelatih di *Jepara Athletic Club* olahraga cabang atletik di Kecamatan Bangsri Kabupaten Jepara beliau mengatakan:⁵ “Bimbingan konseling itu penting bagi atlet karena dengan diberikannya bimbingan konseling nantinya atlet akan lebih siap dalam menghadapi pertandingan, adapun sebelum pertandingan, permasalahan atlet dapat dibantu dengan bimbingan konseling, sehingga permasalahan psikis seperti kecemasan, ketidakpercayaan diri itu minim terjadi dan tidak terbawa saat pertandingan”.

Bimbingan merupakan proses bantuan yang diberikan oleh pembimbing terhadap individu yang mengalami problem, agar si terbimbing memiliki kemampuan untuk memecahkan problemnya sendiri sehingga akhirnya dapat mencapai kebahagiaan hidupnya, baik kebahagiaan dalam kehidupan individu maupun sosial.⁶ Dan Konseling merupakan suatu proses dimana konselor membantu konseli dalam membuat interpretasi mengenai fakta-fakta yang berhubungan dengan pemilihan, rencana, atau penyesuaian yang ia butuhkan.⁷ Jadi dapat disimpulkan bahwa Bimbingan Konseling Islam Individu merupakan kata yang saling berhubungan erat dalam pelaksanaan kegiatannya. Bimbingan Konseling Islam Individu adalah suatu proses pemberian bantuan secara langsung dan tatap muka dalam membantu mengentaskan permasalahan individu atau konseli oleh konselor sehingga konseli dapat hidup lebih mandiri dan mengembangkan potensi yang dimilikinya serta mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

Dalam penelitian ini, Bimbingan Konseling Islam Individu yang dilakukan merupakan suatu bentuk preventif atau pencegahan atau bersifat mencegah timbulnya masalah dengan menggunakan pendekatan *REBT*. Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy

⁵ AMW, wawancara oleh penulis, 20 Februari 2023.

⁶ Zainal Aqib, *Bimbingan dan Konseling* (Bandung: Yrama Widya, 2020).

⁷ Suhertina, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Pekanbaru: Mutiara Pesisir Sumatra, 2014).

adalah terapi yang komprehensif, aktif-direktif, filosofis, dan empiris berdasarkan psikoterapi yang berfokus pada penyelesaian masalah-masalah gangguan emosional dan gangguan perilaku, dan yang menghantarkan individu agar hidup lebih bahagia dan bermakna,⁸ dengan tujuan utamanya ialah untuk membantu seseorang dapat menjalani hidup dengan berpikir yang lebih rasional dan produktif.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan *Rational Behaviour Therapy* (REBT), dan menggunakan teknik *Positive Self-Talk* yang di mana *Self-talk* merupakan bagian dari Rational Emotive Behavior Therapy. Teknik *Positive Self Talk* Menurut Seligman dan Reichenberg merupakan sebuah *pep-talk* (pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari. Ketika menggunakan *positive self-talk*, seseorang berulang-ulang menyebutkan menyebutkan sebuah frasa atau kata suportif yang dapat sangat membantu ketika dihadapkan pada suatu masalah.⁹ Jadi bentuk *self-talk* yang digunakan dalam konseling di sini menggunakan bentuk *self-talk* yang positif.

Penerapan Bimbingan Konseling Islam Individu dengan pendekatan REBT dan teknik *Positive Self-Talk* menjadi fenomena yang menarik untuk Jepara Athletic Club membantu mencetak atlet untuk kejuaraan dalam bidang olahraga yang mewakili daerah Jepara dalam pertandingan keolahragaan, Jepara Athletic Club memiliki kurang lebih dua puluh anggota atlet dari anak-anak hingga dewasa dan tiga pelatih. Dari cabang atlet diantaranya atletik lari jarak jauh, menengah dan pendek, lempar lembing, dan tolak peluru. Lalu yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Jepara Athletic Club adalah digunakannya Bimbingan Konseling Islam yang dipadukan dengan teknik dan pendekatan konseling umum dalam membantu menguatkan percaya diri atlet pra pertandingan, saat pertandingan dan pasca pertandingan yang mana teknik dan pendekatan tersebut berdampak bagi psikis atlet khususnya atlet sprinter.

Berdasarkan dari pemaparan latar belakang tersebut penulis melakukan penelitian tentang **“BIMBINGAN KONSELING ISLAM INDIVIDU PENDEKATAN REBT TEKNIK POSITIVE**

⁸ Ulfiah, *Psikologi Konseling Teori dan Implementasi*, 1 ed. (Jakarta: Prenada Media, 2020).

⁹ Syafrianto Tambunan, “Self Talk Untuk Motivasi Belajar Siswa dalam Layanan Konseling (Sebuah Elaborasi Konseptual Menuju Model Alternatif Bimbingan Konseling Islam),” *AL-IRSYAD Bimbingan Konseling Islam* 1 Nomor 1 (Juni 2019): 101.

SELF-TALK UNTUK MENGUATKAN PERCAYA DIRI ATLET SPINTER DI JEPARA ATHLETIC CLUB”. Pentingnya peran Bimbingan Konseling Islam Individu bagi atlet di sini adalah untuk memberikan perubahan yang positif terhadap diri atlet sehingga nantinya atlet dapat mengembangkan dirinya secara mandiri, mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat serta mengentaskan permasalahan yang diantaranya permasalahan kepercayaan diri dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* teknik *Positive Self-Talk* untuk menguatkan percaya diri atlet sprinter di *Jepara Athletic Club*.

B. Fokus Penelitian

Untuk memberikan batasan dan ruang lingkup permasalahan dalam penelitian, maka ditetapkan fokus penelitian agar tidak terjadi perluasan masalah yang nantinya tidak sesuai dengan permasalahan yang diteliti. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan penulis, terdapat situasi dimana atlet yang memiliki gangguan ketidakpercayaan diri, dan terdapat proses penguatan percaya diri yang dilakukan pelatih pada atlet. Sehingga studi ini memfokuskan kepada permasalahan dan mengkaji tentang Bimbingan Konseling Islam Individu serta kepercayaan diri atlet sprinter. Dengan memfokuskan bagaimana proses Bimbingan Konseling dengan pendekatan dan tekniknya dalam menguatkan percaya diri atlet.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang di atas, permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana proses Bimbingan Konseling Islam Individu dengan pendekatan REBT teknik *Positive Self -Talk* untuk menguatkan percaya diri atlet sprinter di Jepara Athletic Club?
2. Bagaimana dampak Bimbingan Konseling Islam Individu dengan pendekatan REBT teknik *Positive Self-Talk* untuk menguatkan percaya diri atlet sprinter di Jepara Athletic Club?

D. Tujuan Penelitian

Berangkat dari rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini secara umum adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui proses Bimbingan Konseling Islam Individu dengan pendekatan REBT teknik *Positive Self-Talk* untuk menguatkan percaya diri atlet sprinter di Jepara Athletic Club.
2. Untuk mengetahui perkembangan percaya diri atlet sprinter di Jepara Athletic Club setelah diberikan Bimbingan Konseling

Islam Individu dengan pendekatan REBT teknik *Positive Self-Talk* di Jepara Athletic Club.

E. Manfaat penelitian

Adapun manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini baik secara teoritis maupun praktis dalam ranah akademik yaitu:

1. Manfaat teoritis

Penulis berharap agar hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai sumber informasi dan sarana pengembangan wawasan baru bagi pembaca, pelatih olahraga atau pihak terkait tentang Bimbingan Konseling Islam Individu dengan pendekatan REBT menggunakan teknik *Positive Self-Talk* untuk menguatkan percaya diri atlet.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Klub Atlet

Pelatih Jepara Athletic Club, diharapkan dapat terus melakukan Bimbingan Konseling Islam Individu menggunakan pendekatan REBT dan teknik *Positive Self-Talk* atau dengan pendekatan dan teknik lainnya dalam Bimbingan Konseling untuk membantu permasalahan kepercayaan diri atlet.

b. Bagi Atlet

Atlet khususnya sprinter, memperoleh Bimbingan dan Konseling Islam Individu pendekatan REBT teknik *Positive Self-Talk* yang bertujuan untuk membantu menguatkan kepercayaan diri atlet agar permasalahan yang berkaitan dengan masalah kepercayaan diri dapat teratasi.

c. Bagi Peneliti

Menjadi sebuah pengalaman melakukan penelitian pada ranah Bimbingan Konseling Islam dan dalam ranah keolahragaan.

F. Sistematika Penulisan

Dalam sistematika penulisan skripsi ini, penulis menggunakan sistematika penulisan yang berisi pembahasan penelitian yang dikelompokkan berdasarkan bab-bab tertentu agar dapat memudahkan pembaca dalam memahami penulisan skripsi. Secara umum skripsi terkandung dalam lima bab, yang dalam sub bab tersebut terdapat kesinambungan dalam membentuk skripsi.

1. Bagian Awal

Bagian awal terdiri dari: halaman judul, halaman persetujuan bimbingan, halaman pengesahan, halaman motto, halaman

persembahan, pedoman transliterasi Arab Latin, kata pengantar, halaman abstrak, halaman daftar isi, daftar tabel, daftar gambar dan daftar grafik.

2. Bagian Isi

Pada bagian isi terdiri dari lima bab, antara bab satu dan bab lainnya saling berkaitan satu sama lain. Dari kelima bab tersebut antara lain:

BAB I : PENDAHULUAN

Bab ini dimulai dari: latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II : KAJIAN PUSTAKA

Bab ini berisi deskripsi tentang: Bimbingan Konseling Islam Individu, pendekatan REBT, teknik *Positive Self-talk*, percaya diri, atlet sprinter, penelitian terdahulu, dan kerangka berpikir.

BAB III : METODE PENELITIAN

Bab ini berisi tentang: jenis dan pendekatan penelitian, setting penelitian, subyek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, uji keabsahan data penelitian, dan teknik analisis data.

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini berisi tentang: gambaran obyek penelitian yang ada di Jepara Athletic Club, deskripsi data penelitian dan analisis data penelitian.

BAB V : PENUTUP

Pada bab penutup ini berisi tentang kesimpulan mengenai masalah penelitian, keterbatasan peneliti, saran-saran yang diberikan berdasarkan dari keterbatasan yang dimiliki dan kata penutup.

3. Bagian Akhir

Pada bagian akhir ini terdiri dari daftar pustaka, lampiran-lampiran dan daftar riwayat pendidikan peneliti