

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Pustaka

1. Bimbingan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan

Bimbingan dalam bahasa Inggris disebut *Guidance* yang berasal dari kata kerja *to guide* yang memiliki arti memimpin, menunjukkan, atau membimbing ke jalan yang baik, yang dimana kata “*guidance*” dapat berarti pemberian pengarahan atau petunjuk kepada seseorang.

Sedangkan pengertian bimbingan menurut para ahli memberikan defininya antara lain:

- 1) Menurut Crow & Crow mendefinisikan bahwa bimbingan diartikan sebagai bantuan yang diberikan oleh seseorang, baik pria ataupun wanita, yang memiliki pribadi yang baik serta pendidikan yang memadai, kepada seseorang individu dari berbagai usia untuk menolongnya membantu mengatur kegiatan-kegiatan hidupnya sendiri, membuat pilihannya sendiri, dan memikul bebannya sendiri.¹
- 2) Menurut Bimo Walgito mengemukakan bahwa bimbingan merupakan tuntutan, bantuan, ataupun pertolongan yang diberikan individu atau sekumpulan individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan dalam kehidupannya, agar individu atau sekumpulan individu tersebut dapat mencapai kesejahteraan hidup.²
- 3) Sedangkan menurut Achmad Badawi mengemukakan bahwa 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.³

¹ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Cetakan ke-2 (Jakarta: Rineka Cipta, 2004).

² Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum* (Yogyakarta: Andi, 2004).

³ Zainal Aqib, *Bimbingan dan Konseling* (Bandung: Yrama Widya, 2020).

Dengan membandingkan pengertian bimbingan menurut para ahli di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa bimbingan adalah pemberian bantuan kepada individu yang mengalami problem agar individu tersebut dapat hidup lebih mandiri

b. Pengertian Konseling

Konseling dalam bahasa Inggris berarti *counseling* berasal dari kata kerja “*to counsel*” yang berarti menasihati atau menganjurkan kepada seseorang secara *face to face*. Istilah konseling dalam bahasa Latin yaitu *consilium* berarti dengan atau bersama yang dirangkai dengan “menerima” atau juga “memahami”.⁴ Konseling juga berasal dari bahasa Anglo Saxon istilah tersebut berasal dari Sellan yang berarti menyerahkan atau menyampaikan.

Sedangkan pengertian konseling menurut para ahli memberikan definisinya antara lain:

- 1) Menurut Prayitno, mendefinisikan bahwa konseling merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara oleh seorang ahli kepada individu yang sedang mengalami suatu permasalahan dan nantinya bermuara pada tujuan teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien.⁵
- 2) Menurut Bimo Walgito mendefinisikan bahwa konseling adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam memecahkan masalah kehidupannya, dengan cara wawancara dan cara-cara yang sesuai dengan keadaan individu yang dihadapinya untuk mencapai kesejahteraan hidupnya.⁶
- 3) Sedangkan menurut James F. Adams mengemukakan bahwa konseling merupakan suatu pertalian timbal balik antara dua orang individu dimana seorang (konselor) membantu yang lain (konseli), agar ia dapat lebih baik dalam memahami dirinya di dalam hubungannya dengan

⁴ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 1999).

⁵ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004).

⁶ Bimo Walgito, *Bimbingan & Konseling (Studi dan Karir)* (Yogyakarta: Andi Offset, 2010).

masalah-masalah hidup yang dihadapi pada waktu itu dan waktu yang akan datang.⁷

Dengan membandingkan pengertian konseling yang telah dikemukakan para ahli di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling merupakan bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli untuk memecahkan permasalahan yang dialami agar konseli dapat mencapai kesejahteraan hidup.

c. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Menurut Achmad Mubarak, Bimbingan dan Konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang individu kepada individu lain maupun kelompok secara terus-menerus serta sistematis agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT. sehingga dapat tercapainya kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Bimbingan Konseling Islam dalam setiap seginya berlandaskan pada dua sumber Islam yaitu sumber dari Al-Qur'an dan Al-Hadits (Sunnah Rasul).⁸

Menurut Samsul Munir Amin, Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan yang terarah, *continue* dan sistematis kepada individu agar individu tersebut dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara meningkatkan pemahaman nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an serta Hadits Rasulullah ke dalam dirinya, sehingga individu tersebut dapat hidup sesuai dan selaras dengan tuntutan Al-Qur'an dan Hadits. Apabila pemahaman nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Hadits telah tercapai dan fitrah beragama telah berkembang secara optimal maka individu tersebut dapat menciptakan hubungan yang baik dengan Allah SWT, dengan manusia serta alam semesta sebagai wujud dari perannya sebagai khalifah atau pemimpin di muka bumi serta berfungsi untuk mengabdikan kepada Allah SWT.⁹

Menurut Ainur Faqih Rahim, Bimbingan Konseling Islam merupakan suatu kegiatan yang dilaksanakan dengan

⁷ Zainal Aqib, *Ikhtisar Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Bandung: Yrama Widya, 2012).

⁸ Achmad Mubarak, *Konseling Agama Teori dan Kasus* (Jakarta: Bina Reda Pariwara, 2000).

⁹ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2013).

melalui proses bantuan yang diberikan oleh seorang ahli (konselor) agar manusia lainnya (konseli) dapat memperoleh pemahaman diri dari lingkungannya sehingga dapat menyusun rencana, membuat sebuah keputusan serta dapat menentukan tujuan hidupnya yang bersumber dari Al-Qur'an dan Al-Hadits. Dengan proses tersebut, diharapkan konseli dapat memperoleh kebahagiaan, kesejahteraan serta keefektifan dalam kehidupannya baik di dunia maupun di akhirat kelak.¹⁰ Dari beberapa definisi Bimbingan Islam ataupun Konseling Islam, dapat dijelaskan bahwa keduanya menitik beratkan pada Al-Qur'an dan Al-Hadits sebagai rujukan utama dalam menyelesaikan berbagai permasalahan.¹¹

Jadi, Bimbingan Konseling Islam merupakan suatu proses pemberian bantuan oleh seorang ahli (konselor) kepada klien (konseli) yang mengalami permasalahan dan belum dapat menyelesaikan permasalahannya secara mandiri. Bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli yaitu dengan menggunakan teknik dan pendekatan yang sesuai dengan permasalahan yang sedang dialami oleh konseli, dengan melalui berbagai potensi yang dimiliki konseli agar konseli tersebut dapat memperoleh pemahaman diri dari lingkungannya sehingga dapat menyusun rencana, membuat sebuah keputusan dan dapat menentukan tujuan hidupnya serta dapat menyelesaikan permasalahan hidupnya sehingga potensi yang dimiliki oleh konseli dapat berkembang sesuai dengan petunjuk Allah SWT, sehingga pada nantinya konseli dapat mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Firman Allah surat al-Isra' ayat 82:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا

خَسَارًا ٨٢

Artinya: “Dan kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman

¹⁰ Zaki Mubarak, *Konstektualisasi Nilai-Nilai Aswaja Dalam Berbagai Sendi Kehidupan* (Tasikmalaya: Pustaka Turats Press, 2021).

¹¹ Agus Sukirno, *Pengantar Bimbingan dan Konseling Islam* (Serang-Banten: A-Empat, 2013).

dan Al-Qur'an tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian".¹²

Makna dari surah Al-Isra' ayat 82 tersebut adalah bahwa sudah dijelaskan jika Al-Qur'an dapat dijadikan sebagai obat jiwa atau penenang serta penyembuh bagi setiap individu, yang dapat digunakan untuk suatu proses Bimbingan Konseling Islam Individual. Karena Al-Qur'an senantiasa menjadi sebuah obat bagi orang-orang yang beriman yang dapat mengobati penyakit batin (hati) dan juga penyakit zahir (fisik) dengan cara membacanya, mentadabburinya serta mengamalkan isinya. Nabi Muhammad SAW yang abadi, yang diturunkan Allah sebagai cahaya dan petunjuk bagi makhluk. Jika suatu kaum mengambil petunjuk darinya, maka mereka akan mendapatkan kemenangan serta kebahagiaan, sebaliknya jika mereka tidak mau menerimanya, maka mereka akan menyesal dan juga sengsara.

d. Pengertian Individu

Individu menurut Soediman Kartohadiprojo adalah makhluk ciptaan Tuhan Yang Maha Esa yang dilengkapi dengan kelengkapan hidup yang meliputi jasmani, ras, rasio dan keharmonisan serta individu merupakan unit terkecil yang membentuk masyarakat.¹³ Seperti yang diketahui dari firman Allah dalam surah Al-Qamar ayat 49:

إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ ٤٩

Artinya: "sesungguhnya kami menciptakan segala sesuatu menurut ukurannya".¹⁴

Sehingga dengan kata lain individu merupakan,¹⁵ keadaan orang perorangan mencakup keadaan jasmaniyahnya dan rohaniyah atau psikologinya. Jadi dapat disimpulkan bahwa Bimbingan Konseling Islam Individu merupakan dua rangkaian kata yang saling berhubungan erat dalam pelaksanaan kegiatannya. Bimbingan Konseling Islam

¹² Departemen Agama RI., Al-Qur'an Tajwid dan Terjemah, (Bandung: Jabal, 2009) 290.

¹³ Trisna Andayani, Ayu Febryani, dan Dedi Andriansyah, *Pengantar Sosiologi* (Yayasan Kita Menulis, 2020).

¹⁴ Departemen Agama RI., Al-Qur'an Tajwid dan Terjemah, (Bandung: Jabal, 2009) 530.

¹⁵ Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam* (Jogjakarta: UII Press, 2001).

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.

Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati mengartikan Konseling Individu merupakan layanan bimbingan dan konseling yang melibatkan klien dalam layanan tatap muka bersama konselor yang bertujuan untuk mendiskusikan dan juga meringankan masalah pribadi klien.¹⁶ Hubungan konseling yang berjalan bersifat personal, sehingga hal tersebut menjadikan konseli merasa nyaman dan terbuka untuk mengungkapkan masalah yang dihadapinya.

Dengan demikian, dapat peneliti sampaikan bahwa Bimbingan Konseling Islam Individu merupakan proses pemberian bantuan kepada individu secara langsung dan tatap muka dibantu oleh konselor dalam rangka pembahasan serta pengentasan permasalahan pribadinya guna menjadikan individu tersebut lebih mandiri dan dapat mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

e. Dasar Tujuan, Fungsi dan Langkah-langkah Bimbingan dan Konseling Islam Individu

1) Dasar Konseling Individu

Dalam menjalankan fungsi dan perannya, konselor menggunakan ajaran Islam Al-Qur'an dan juga Hadist sebagai sumber utamanya, sedangkan hasil pemikiran dan penelitian yang dilakukan manusia (yang tidak bertentangan dengan ajaran Islam) dijadikan sebagai pendukungnya.¹⁷ Allah berfirman dalam surat Saba' ayat 28:

وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا كَافَّةً لِّلنَّاسِ بَشِيرًا وَنَذِيرًا وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ٢٨

¹⁶ Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati, *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008).

¹⁷ Fenti Hikmawati, *Bimbingan dan Konseling*, Revisi (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2016).

Artinya: “Dan kami tidak mengutus engkau (Muhammad) kecuali kepada seluruh umat manusia sebagai pembawa kabar gembira dan peringatan”.¹⁸

Dari firman tersebut, dapat diambil makna bahwa:

- a) Ajaran Islam yang dibawa oleh Rasulullah SAW. adalah sebagai bimbingan kepada seluruh umat manusia.
- b) Dalam bimbingan Rasul tersebut, pertama kali haruslah dengan memberi kegembiraan. Arti kegembiraan adalah bahwa orang yang dibimbing atau diberi konseling tersebut harus merasa senang dengan pembimbing atau konselor. Jika konseli sudah merasa senang, maka ia akan senang mengemukakan semua perasaannya, termasuk terkait masalah dan potensinya.
- c) Selanjutnya oleh Rasulullah akan diberikan bantuan sesuai dengan masalah saatnya diberi peringatan, mungkin berupa nasihat, pikiran atau aturan-aturan agama harus dipenuhi.¹⁹ Sebagai konselor Islam sudah menjadi tugasnya untuk memberikan nasihat yang baik dalam memecahkan masalah yang dihadapi oleh konseli.

2) Tujuan Bimbingan Konseling Islam Individu

Aunur Rahim Faqih mengungkapkan bahwa tujuan dari Bimbingan Konseling Islam adalah untuk membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Karena bimbingan dan penyuluhan Islam hanya bersifat memberikan bantuan, maka Bimbingan Konseling Islam berusaha membantu mencegah agar jangan sampai individu menghadapi atau menemui sebuah masalah. Dengan kata lain, membantu individu untuk mencegah timbulnya masalah pada dirinya.²⁰

Secara garis besar, tujuan Bimbingan Konseling Islam Individu adalah membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar dapat mencapai

¹⁸ Departemen Agama RI., *Al-Qur'an Tajwid dan Terjemah*, (Bandung: Jabal, 2009) 431.

¹⁹ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2011).

²⁰ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam* (Jakarta: UII Press, 2001).

kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Maksud dari “Mewujudkan diri sebagai manusia seutuhnya” ialah mewujudkan diri sesuai dengan hakekatnya sebagai manusia untuk menjadi manusia yang dapat selaras perkembangan unsur dirinya dalam pelaksanaan fungsi atau kedudukannya sebagai makhluk Allah (makhluk religius), makhluk individu, makhluk sosial, makhluk yang berbudaya.

3) Fungsi Bimbingan Konseling

Terdapat empat fungsi pokok dalam konseling individu, diantaranya fungsi pemahaman, fungsi pencegahan, fungsi pengentasan, serta fungsi pemeliharaan dan pengembangan. Dengan penjabarannya sebagai berikut:

- a) Fungsi pemahaman, yakni pemahaman tentang diri konseli beserta permasalahannya oleh konseli sendiri dan pihak-pihak yang akan membantu konseli, serta pemahaman tentang lingkungan konseli.
- b) Fungsi pencegahan, yakni usaha pencegahan terhadap timbulnya masalah. Atau upaya memengaruhi dengan cara yang positif, dan mendorong individu untuk tidak melakukan sesuatu yang akan menimbulkan resiko yang besar, dan melakukan sesuatu yang akan memberikan manfaat bagi diri konseli.
- c) Fungsi pengentasan, yakni dengan memberikan pemahaman yang luas dan mendalam tentang sangkut paut masalah dan upaya pengentasannya.
- d) Fungsi pemeliharaan dan pengembangan, yakni dengan memelihara segala sesuatu yang baik yang terdapat pada diri individu, hal baik tersebut merupakan pembawaan maupun hasil-hasil pengembangan yang telah tercapai selama ini. Sehingga fungsi pemeliharaan dan pengembangan ini tidak dapat dipisahkan.²¹

4) Langkah-langkah Bimbingan Konseling Islam

Dalam pemberian Bimbingan Konseling Islam, terdapat tahapan yang harus dilakukan, yaitu:

²¹ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004).

a) Identifikasi masalah

Merupakan langkah untuk memahami kehidupan individu, yaitu dengan mengumpulkan data dari berbagai sumber. Kegiatan pengumpulan data adalah berkaitan dengan kehidupan emosional dan karakteristik yang dapat menghambat atau mendukung penyesuaian diri dari individu.

b) Diagnosis

Langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi, berupa kasus dan latar belakangnya. Pada langkah ini yang dilakukan adalah mengumpulkan data dengan mengadakan studi kasus dengan menggunakan berbagai teknik-teknik pengumpulan data, kemudian selanjutnya menetapkan suatu masalah yang dihadapi serta apa yang melatarbelakangi.

c) Prognosis

Pada langkah ini yaitu menentukan model pertolongan atau pemberian bantuan yang tepat dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi. Setelah menentukan masalah dan latar belakangnya, langkah selanjutnya ditentukan berdasarkan kesimpulan pada langkah diagnosis, yaitu dengan memilih jenis terapi yang sesuai dengan kasus yang dialami klien.

d) Terapi (*treatment*)

Langkah terapi yaitu langkah untuk menetapkan dan menjelaskan pelaksanaan bantuan atau bimbingan apa yang akan ditetapkan dan digunakan untuk membantu mengatasi suatu masalah, langkah ini merupakan pelaksanaan yang ditetapkan dalam langkah prognosis.

e) Evaluasi (*follow up*)

Langkah ini bermaksud untuk melihat, menilai atau mengetahui sejauh mana langkah terapi yang telah dilakukan telah mencapai hasilnya.²²

²² Djumhur dan Moh. Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah* (Bandung: CV, ilmu, 1975).

2. Rational Emotive Behaviour Therapy

a. Pengertian *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)

Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) adalah pendekatan yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada pertengahan tahun 1950 yang menekankan pada pentingnya peran pikiran pada tingkah laku.²³ REBT sebelumnya disebut *rational therapy* dan *rational emotive therapy* adalah terapi yang komprehensif, aktif-direktif, filosofis, dan empiris berdasarkan psikoterapi yang berfokus pada penyelesaian masalah-masalah gangguan emosional dan gangguan perilaku, serta menghantarkan individu agar hidup lebih bahagia dan bermakna. Pendekatan ini bertujuan untuk mengarahkan individu mengubah pemikiran-pemikiran irasionalnya ke pemikiran yang rasional melalui teori ABCDE.

A = *activating event*, merupakan peristiwa yang memicu. Berkaitan dengan segala peristiwa yang dialami individu. Peristiwa sebelumnya atau pendahulu berupa fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap orang lain.

B = *beliefs*, yaitu suatu keyakinan yang mendasari pandangan seseorang tentang peristiwa tersebut, mewakili pendapat individu mengenai pengalaman tersebut. Ada dua macam keyakinan seseorang yaitu keyakinan yang rasional dan irasional. Keyakinan yang rasional adalah cara berpikir atau sistem keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana dan menjadikan individu tersebut produktif. Sedangkan keyakinan yang irasional merupakan keyakinan atau sistem berpikir yang salah, tidak masuk akal, emosional dan membuat individu tidak produktif.

C = *consequences*, yaitu berkaitan dengan *emotional and behavioral consequence*, atau konsekuensi perilaku dan emosi terutama ditentukan oleh kepercayaan seseorang tentang peristiwa tersebut. Konsekuensi di sini bukan akibat langsung dari A tetapi disebabkan oleh keyakinan belief yang rasional maupun irasional.

D = *disputing*, yaitu mendebatkan atau mempertentangkan keyakinan yang menyebabkan gangguan.

²³ Ulfiah, *Psikologi Konseling Teori dan Implementasi*.(Jakarta: Prenada Media, 2020)

E = *effective*, yaitu pandangan rasional efektif dan baru yang diikuti perubahan emosional dan juga perilaku.²⁴

Melalui proses ABCDE, REBT membantu individu belajar bagaimana mengenali dirinya antara terkait dengan pikiran, perasaan dan perilakunya.

b. **Hakikat Manusia Menurut REBT**

Pendekatan *rational emotive behavior therapy* memandang manusia sebagai individu yang unik, didominasi oleh sistem berpikir dan sistem perasaan yang berkaitan dalam sistem psikis individu. Keberfungsian individu secara psikologis ditentukan oleh pikiran dan perasaan serta tingkah laku. Tiga aspek tersebut saling berkaitan karena satu aspek memengaruhi aspek yang lainnya.

Pada pendekatan REBT, secara khusus berasumsi bahwa individu memiliki karakteristik sebagai berikut:

- 1) Individu mempunyai potensi unik untuk berpikir rasional dan irasional.
- 2) Manusia ialah makhluk verbal dan berpikir melalui simbol dan bahasa. Sehingga gangguan emosional yang dialami individu disebabkan oleh verbalisasi ide serta pikiran irasional.
- 3) Individu mempunyai potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya.
- 4) Pikiran dan perasaan yang negative serta merusak diri dapat diserang dengan mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikiran, sehingga menjadi logis dan rasional.²⁵

Sedangkan pandangan REBT terhadap manusia adalah sebagai individu yang didominasi oleh sistem berpikir serta sistem perasaan yang berkaitan dalam sistem psikis individu. Keberfungsian individu tersebut secara psikologis ditentukan oleh pikiran, perasaan dan juga tingkah laku.

c. **Tujuan Rational Emotive Behaviour Therapy**

Rational Emotive Behaviour Therapy bertujuan membantu individu untuk menyelesaikan permasalahan-permasalahan perilaku dan emosi mereka untuk membawa mereka ke kehidupan yang lebih bahagia, lebih sehat, dan

²⁴ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: Kencana, 2011).

²⁵ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (PT Refika Aditama, 2005).

lebih terpenuhi. Hal tersebut dicapai dengan cara individu lebih berpikir rasional, berperasaan tidak terganggu, serta bertindak dengan cara-cara yang dapat mencapai tujuan akhir.²⁶

Tujuan utama terapi konseling REBT ialah untuk membantu seseorang dapat menjalani hidup dengan berpikir yang lebih rasional dan produktif. Ellis dan Benard menjelaskan bahwa ada beberapa sub tujuan terapi REBT,²⁷ yakni sebagai berikut:

- 1) Mempunyai minat di dalam diri
- 2) Mempunyai niat dalam lingkungan sosial
- 3) Mempunyai pengarahannya diri
- 4) Toleransi
- 5) Fleksibel
- 6) Mempunyai penerimaan
- 7) Mempunyai penerimaan ketidakpastian
- 8) Dapat menerima diri sendiri
- 9) Mempunyai keputusan dalam mengambil resiko
- 10) Mempunyai pengharapan yang realistis
- 11) Mempunyai toleransi terhadap frustrasi yang tinggi.

Adapun menurut Glading, tujuan utama *Rational Emotive Behaviour Therapy* adalah berfokus pada membantu individu menyadari bahwa mereka memiliki kemampuan untuk dapat hidup lebih rasional dan produktif. *Rational Emotive Behaviour Therapy* membantu konseli agar dapat berhenti membuat tuntutan dan merasa kesal terhadap kekacauan.²⁸ Tujuan lebih rinci adalah:

- 1) Membantu individu berpikir jernih, rasional, merasa lebih tepat dan bertindak secara efisien serta efektif dalam mencapai hidup yang bahagia
- 2) Individu belajar menangani secara efektif perasaan-perasaan yang negatif meliputi kesedihan, penyesalan, frustrasi, karena hal tersebut akan berhadapan dengan perasaan negatif yang tidak sehat seperti depresi, kecemasan dan rasa tidak berharga.

²⁶ Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang: UMM Press, 2013).

²⁷ I Wayan Dharmayana, Rita Shintia, dan Vira Afriyati, "Efektifitas Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Menghilangkan Kecemasan pada Klien," *Fakultas Ilmu Pendidikan UNP*, 2017.

²⁸ Samuel T Glading, *Konseling Profesi Menyeluruh* (Jakarta: PT. Indeks, 2012).

- 3) Membantu individu menghilangkan gangguan emosional, yaitu mengajar perubahan filosofis yang mencegah individu terganggu oleh pikiran-pikiran irasional yang luar biasa.²⁹

Dapat disimpulkan bahwa tujuan dari pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* adalah membantu individu menyadari pikiran irasional yang dialami akan berdampak negatif pada diri individu, sehingga individu perlu dibantu untuk dapat mengembangkan pikiran rasional agar dapat hidup dengan bahagia dan produktif.

Karakteristik individu pada pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) adalah sebagai berikut:

- 1) Proses belajar irasional yang diperoleh dari orang tua dan lingkungannya akan menghasilkan pikiran yang irasional atau tidak logis
- 2) Gangguan emosi yang dirasakan individu disebabkan oleh verbalisasi ide dan pemikiran irasional karena pada dasarnya manusia merupakan makhluk verbal dan berpikir dengan bahasa dan simbol.
- 3) Permasalahan gangguan emosional dikarenakan verbalisasi diri (*self verbalising*) yang terus menerus dan pandangan serta sikap pada kejadian, bukan karena kejadian itu sendiri.
- 4) Mengasosiasikan kembali penafsiran dan pemikiran menjadi logis dan rasional adalah cara mengatasi pikiran dan perasaan *negative* yang dapat merusak diri.³⁰

d. Langkah-langkah *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Perasaan, pikiran dan perilaku yang irasional dapat dikenali dengan terapi *Rational Emotive Behaviour*. Terdapat tiga tahapan konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) sebagai berikut:³¹

- 1) Tahap pertama

Pada tahap pertama, tahap ini merupakan proses dimana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Proses ini membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi

²⁹ Darimis, *Model-model Konseling* (Batusangkar: STAIN Batusangkar Press, 2014).

³⁰ Saiful dan Nikmarijal, "Meningkatkan Sel-Esteem Melalui Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT)," *Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1, No. 1 (2020): 10.

³¹ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT. Indeks, 2018).

irasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka mempunyai potensi untuk mengubah pikiran irasional dalam dirinya tersebut.

2) Tahap Kedua

Proses dimana konseli dibantu oleh konselor untuk meyakini bahwa berpikir dapat ditantang dan dihilangkan. Kemudian kesediaan konseli untuk dieksplorasi secara logis terhadap gagasan yang dialami oleh konseli, konselor mengarahkan pada konseli untuk melakukan *disputing* terhadap keyakinan konseli yang irasional.

3) Tahap Ketiga

Pada tahapan akhir ini, konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terpengaruhi pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.

3. Teknik *Positive Self-Talk*

a. Pengertian *Positive Self-Talk*

Menurut bahasa *self-talk* berasal dari bahasa Inggris *self* adalah diri, sendiri, dan diri sendiri. *Talk* berarti percakapan, pembicaraan, perbincangan, berbicara dan ceramah. *Self-talk* ialah berbicara atau percakapan kepada diri sendiri. Istilah *self-talk* diperkenalkan oleh Joel Chue pertama kali pada bukunya yang berjudul *Unlocking Your Potentials*. Menurut Joel Chue di Pagi hari sebelum melakukan aktivitas seseorang perlu berkata pada dirinya dengan hal-hal yang positif, berpikir positif, dan bertindak positif. Sehingga hal tersebut mampu memunculkan tindakan positif dan mencapai hal positif.³²

Menurut Schafer teknik *self-talk* merupakan teknik konseling yang digunakan untuk melawan kepercayaan yang tidak sesuai dan dapat menolong aktivitas pengembangan pikiran yang lebih baik dan juga sehat. Nantinya dapat memberi arahan *self-talk* yang lebih positif. Teknik *self-talk* ini bertujuan untuk mengubah *self-talk* buruk atau negative berubah menjadi *self-talk* yang baik atau positif pada diri

³² John William, *Dahsyatnya Terapi Bicara Positif Self Talk Therapy* (Yogyakarta: Artha Pustaka, 2011).

individu.³³ Sedangkan menurut Hackfod dan Scwenkmezger, self-talk merupakan dialog yang di mana individu menafsirkan perasaan dan persepsi, mengatur dan mengubah peristiwa yang sudah terjadi sesuai rencana atau keyakinan, serta memberikan intruksi dan penguatan kepada diri sendiri.³⁴

Teknik *positive self-talk* merupakan proses dalam terapi naratif yang pada dasarnya mengacu pada teori kognitif. Dalam teknik ini, atlet berlatih agar mengenali bentuk-bentuk self-talk yang kontraproduktif serta mencari kosa kata lain untuk mengubahnya menjadi *self-talk* yang suportif.³⁵ Sehingga dapat disimpulkan oleh penulis bahwa pengertian dari *positive self talk* merupakan sebuah teknik konseling pada pendekatan REBT yang digunakan untuk mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang positif dengan mengulang-ulang ungkapan positif agar dapat menolong pikiran individu dapat lebih sehat dan lebih baik.

b. Asal Muasal *Positive Self-Talk*

Menurut Seligman dan Reichenberg definisi *positive self-talk* 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.³⁶ Self-talk bersifat *self-fulfilling*, dan penting untuk orang-orang untuk belajar cara menantang keyakinan yang tidak masuk akal.

Dua macam *self-talk* yang dapat digunakan oleh beberapa orang yaitu *positive* dan *negative*. *Self-talk* seseorang dapat dipengaruhi oleh apa yang dikatakan orang lain (orangtua, guru, atau teman sebaya) tentang dirinya. *Self-talk positive* merupakan tipe yang bermaksud diajarkan kepada konseli agar dapat digunakan untuk meningkatkan

³³ Nur Wahyuni, "Penerapan Teknik Self-Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di SMP Negeri 18 Makassar," *Universitas Negeri Makassar*, 2020, 3.

³⁴ Marizki Putri dan Yasherly Bachry, "Efektifitas Penerapan Terapi Self Talk Dan Manajemen Stres Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja" 10 (2022): 26.

³⁵ Hastria Effendi, "Mengatasi kecemasan pada atlet sebelum pertandingan melalui pendekatan kognitif.pdf," *Jurnal Menssana* 2, No. 1 (Mei 2017).

³⁶ Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2015).

tingkat percaya diri.³⁷ Sedangkan *self-talk* negatif seringkali bersifat *self-defeating* dan mencegah klien untuk membaik dan sukses, tipe *self-talk* ini didominasi oleh pesimisme dan kecemasan.³⁸ Jika seseorang menggunakan *self-talk* positif, maka akan sangat mungkin mereka memiliki rasa percaya diri untuk mencapai tujuan mereka.

c. Manfaat *Positive Self-Talk*

Syafrianto Tambunan menjelaskan terdapat beberapa keuntungan yang didapat oleh seseorang apabila memiliki *self-talk* yang positif, antara lain:³⁹

- 1) Mengetahui diri sendiri, melalui *self talk* seseorang dapat mengetahui diri sendiri dikarenakan aktivitas dalam berkomunikasi terhadap diri dapat memberikan ilustrasi tentang dirinya, dan seseorang akan lebih mengerti tentang tindakannya.
- 2) Terdapat kemampuan untuk menanggulangi masalah, individu dapat menangani masalah disebabkan terdapat dukungan bukan penolakan, hal itu berdampak adanya penyelesaian dan masalahnya dapat berkurang bahkan menghilangkan
- 3) Mengurangi beban, apabila seseorang memiliki *self talk* yang negatif, hal tersebut dapat membuat seseorang merasa berat dalam melakukan aktivitas, berbeda halnya apabila seseorang memiliki *self talk* yang positif, maka seseorang akan yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya dan lebih termotivasi.

d. Hal yang Perlu diperhatikan dalam Penggunaan *Positive Self-Talk*

Self-talk efektif untuk mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan pikiran atau perubahan perilaku, namun terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan *positive self talk* yaitu antara lain:

³⁷ Cona Setiari, Wagimin, dan Rian Rokhmad Hidayat, "Efektifitas Teknik *Self-Talk* untuk Mengembangkan Kepercayaan Diri dalam Belajar Siswa," *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 3, No. 2 (2019): 62.

³⁸ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, 2 ed. (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2016).

³⁹ Syafrianto Tambunan, "Self Talk Untuk Motivasi Belajar Siswa Dalam Layanan Konseling (Sebuah Elaborasi Konseptual Menuju Model Alternatif Bimbingan Konseling Islam)," *AL-IRSYAD Jurnal Bimbingan Konseling Islam* no. 1 (Juni 2019): 101.

- 1) Afirmasi atau self-talk positif baiknya menggunakan kata ganti orang pertama, misalnya “saya” atau “aku”.
- 2) Afirmasi ditujukan pada saat ini dan sekarang, karena jika afirmasi dibuat dalam bentuk masa yang akan datang, pikiran tidak sadar tidak akan menganggap penting untuk diproses “sekarang”.
- 3) Membuat sebuah afirmasi yang bersifat realistis sehingga lebih dapat diterima oleh pikiran. Dimulai dengan hal kecil yang mudah dicapai lalu semakin lama semakin besar.
- 4) Mengucapkan afirmasi dalam bentuk kalimat yang positif dan mudah diingat.
- 5) Membuat afirmasi positif yang singkat, dan mudah diingat. Misalnya kata-kata yang berbentuk slogan, karena kata yang berbentuk slogan lebih mudah diingat daripada kata-kata biasa.
- 6) Pengulangan afirmasi positif secara terus-menerus sehingga pikiran positif akan menjadi suatu rutinitas atau kebiasaan.⁴⁰

e. Langkah Menerapkan Teknik *Positive Self-Talk*

Langkah dari penerapan teknik positive self-talk yaitu:

- 1) Pemberian bantuan terhadap konseli untuk mengetahui dan juga memahami terdapatnya *self talk negative* pada dirinya.
- 2) *Self talk negative* konseli didorong untuk diubah menjadi *self-talk* yang positif.

Adapun cara untuk mengurangi self-talk negatif dan merubahnya menjadi positif yaitu disebut dengan metode melawan.⁴¹ Terdapat empat cara dalam metode ini yaitu:

- 1) Mengidentifikasi *self talk negative*
- 2) Kontradiksi pikiran
- 3) Membuat pernyataan diri yang positif
- 4) Self monitoring.

Dari penjelasan di atas, maka dapat peneliti simpulkan dalam menerapkan teknik *positive self talk* pada konseli, koselor harus memberikan pemahaman jika di dalam

⁴⁰ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama, 2007).

⁴¹ Ahmad Yusuf dan Haslinda, “Implementasi Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Aktifitas Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Pangkep,” *DIKNAS MATAPPA: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar* 2. No, 1 (April 2019).

diri konseli terdapat *self talk negatif* yang selanjutnya konselor membantu konseli untuk mendorong *self talk negative* tersebut menjadi *self-talk* yang positif.

4. Percaya Diri

a. Pengertian percaya diri

Menurut Mylsidayu mengartikan percaya diri adalah rasa percaya pada kemampuan sendiri bahwa mampu mencapai prestasi tertentu apabila prestasinya sudah tinggi maka individu tersebut akan lebih merasa percaya diri. Dengan percaya diri, akan menimbulkan rasa aman yang dapat dilihat dari tingkah laku individu yang tampak tenang, tidak mudah ragu-ragu, tidak mudah gugup dan tegas.⁴² Menurut Dariyo, mengemukakan bahwa orang yang percaya diri biasanya memiliki ciri yaitu mempunyai inisiatif, kreatif dan optimis terhadap masa depan, mampu menyadari kelebihan dan kekurangan diri sendiri, berpikir positif dan menganggap semua permasalahan pasti ada jalan keluarnya. Orang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi memandang dunia sebagai hal yang dapat dikendalikan, serta memandang dirinya sebagai orang yang mampu mengendalikannya.⁴³

Bagian dari aspek psikologis yang berperan penting dalam terbentuknya performance atlet adalah rasa percaya diri. Menurut Cox, rasa percaya diri erat kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri dan keyakinan diri. Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan.⁴⁴ 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

⁴² I Wayan Dharmayana, Rita Shintia, dan Vira Afriyati, "Efektifitas Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Menghilangkan Kecemasan pada Klien." *Fakultas Ilmu Pendidikan UNP*, 2017.

⁴³ Samuel T Glading, *Konseling Profesi Menyeluruh* (Jakarta: PT Indeks, 2012).

⁴⁴ Richard H. Cox, *Sport Psychology Concepts and Application* (Boston: McGraw Hill, 2017).

pertandingan dia tidak mampu menampilkan kemampuannya dengan baik.⁴⁵

Sehingga dapat disimpulkan oleh penulis dari pendapat para ahli di atas bahwa percaya diri sangat dipengaruhi oleh adanya harapan yang positif dan juga negative pada suatu hal tertentu, dengan maksud harapan positif akan membawa dampak positif bagi penampilan, demikian juga harapan yang negatif, harapan yang negatif akan membawa dampak negative pada penampilan, karena seseorang yang memiliki percaya diri, percaya bahwa dirinya dapat mengendalikan dirinya dengan baik.

b. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Percaya Diri

Menurut Anthony, terdapat dua faktor yang memengaruhi kepercayaan diri, dan dikelompokkan menjadi dua bagian yaitu faktor internal dan faktor eksternal:

1) Faktor Internal

- a) Konsep diri, yaitu gagasan tentang diri sendiri. Terbentuknya konsep diri dipengaruhi oleh pertemanan dalam kelompok tertentu. Individu yang memiliki rasa akan rendah pada dirinya seringkali juga memiliki gambaran diri yang negatif, dan sebaliknya individu yang memiliki rasa percaya akan diri maka individu tersebut memiliki konsep diri yang positif.
- b) Harga diri, individu yang tinggi harga dirinya cenderung memandang dirinya sebagai individu yang sukses dan memiliki kepercayaan bahwa orang lain tidak akan sulit menerima dirinya sebagaimana dirinya menerima diri sendiri. Namun sebaliknya, individu yang memiliki harga diri yang rendah berifat ketergantungan, percaya diri rendah, dan memiliki kesulitan dalam bersosial ataupun bergaul serta pesimisme. Karena harga diri adalah suatu penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri sehingga tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.
- c) Penampilan fisik, fisik menjadi salah satu pengaruh faktor kepercayaan diri. Penampilan terhadap fisik yang kurang menarik dapat menjadi penyebab

⁴⁵ Robert S. Weinberg dan Daniel Gould, *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. (Campaign: IL, 1995)

seseorang memiliki kepercayaan diri yang rendah. Karena, individu yang memiliki tampilan menarik lebih sering diperlakukan dengan baik oleh orang lain, dibandingkan dengan individu yang memiliki penampilan kurang menarik.

- d) Pengalaman hidup, pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Namun juga sebaliknya, pengalaman hidup juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri. pengalaman hidup yang kurang baik sering menjadi faktor munculnya rasa rendah diri, terlebih apabila individu yang pada dasarnya memiliki rasa kurang terhadap rasa aman, kasih sayang dan juga perhatian.

Adapun faktor eksternal yang memengaruhi percaya diri yaitu:

- a) Pendidikan, individu dengan tingkat pendidikan yang tinggi cenderung merasa mandiri dan tidak bergantung kepada individu lain karena merasa percaya diri akan mampu memenuhi keperluan hidupnya dengan kekuatannya.
- b) Pekerjaan, percaya diri seseorang dapat muncul ketika seseorang tersebut melakukan pekerjaan. Dengan melakukan pekerjaan, seseorang sedang mengembangkan kreativitas dan kemandirian serta kepercayaan diri sehingga muncul kepuasan dan rasa bangga karena mampu mengembangkan kemampuan dirinya.
- c) Lingkungan, lingkungan yang dimaksud di sini adalah lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Dukungan baik yang diterima dari lingkungan keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memunculkan rasa nyaman dan percaya diri tinggi. Selaras dengan lingkungan masyarakat yang di mana semakin individu memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka harga diri juga akan berkembang dengan lebih baik.⁴⁶

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat dua faktor yang memengaruhi percaya diri

⁴⁶ Selviana dan Sari Yunilar, "Pengaruh Self Image dan Penerimaan Sosial terhadap Kepercayaan Diri Remaja yang Mengunggah Foto Selfie di Media Sosial Instagram," IKHRA-ITH HUMANIORA, 6 (1 Maret 2022): 40.

individu yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari kemampuan pribadi, interaksi sosial, konsep diri, harga diri, kondisi fisik dan pengalaman hidup. Sedangkan pada faktor eksternal meliputi pendidikan, pekerjaan dan lingkungan.

5. Atlet Sprinter

a. Definisi Atlet Sprinter

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, atlet adalah olahragawan yang sudah terlatih kekuatan, ketangkasan, dan kecepatannya untuk diikuti sertakan dalam pertandingan. Menurut Monty, atlet adalah individu yang memiliki keunikan tersendiri, yang memiliki bakat tersendiri, dan memiliki pola perilaku dan kepribadian tersendiri, serta latar belakang yang memengaruhi spesifik dalam dirinya⁴⁷. Sedangkan menurut Sondakh, atlet adalah perilaku olahraga yang berprestasi baik tingkat daerah, nasional ataupun internasional. Dari beberapa definisi tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa atlet merupakan individu yang menekuni salah satu cabang olahraga secara terprogram, terukur, dan tercatat dan memiliki tujuan untuk meningkatkan prestasi.⁴⁸

Adapun definisi atlet sprinter menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah pelari jarak pendek (100, 200, dan 400 meter). Definisi *sprint* yaitu berlari cepat, karena kecepatan adalah faktor dominan bagi seorang pelari. Artinya, atlet harus berlari dari awal hingga garis akhir dengan waktu yang singkat atau dapat diartikan atlet sprint mempertandingkan waktu di mana pelari tersebut mencoba menempuh jarak dengan waktu terpendek untuk mencapai suatu kemenangannya.

b. Kondisi Kepercayaan Diri Atlet

Kepercayaan diri dapat diinterpretasikan sebagai sikap atlet yang merasa yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, sehingga atlet tidak akan merasakan kecemasan yang berlebih sebelum dan pada saat pertandingan.⁴⁹ Sikap yakin yang mereka keluarkan merupakan bentuk tanggung

⁴⁷ Monty P. Satiadarma, *Dasar-dasar Psikologi Olahraga* (Jakarta: Sinar Harapan, 2000).

⁴⁸ Sondakh, *Psikologi Olahraga* (Jakarta: Balai Pustaka, 2009).

⁴⁹ Dwi Marta Citra Intan Pandini dan Achmad Widodo, "KEPERCAYAAN DIRI ATLET : A LITERATURE REVIEW," *SATRIA Journal* 4 (Mei 2021): 5–13.

jawab dari performa mereka saat bertanding. Pentingnya rasa percaya diri pada diri atlet yaitu atlet akan merasa lebih tertantang dan aktif untuk meningkatkan kemampuannya, menimbulkan rasa aman pada sikap dan tingkah lakunya, tidak mudah bimbang dan juga tidak mudah ragu dalam bertindak. Oleh karena itu, untuk menguatkan kepercayaan diri atlet sprinter pelatih dapat memberikan Bimbingan Konseling Islam secara Individu dengan pendekatan *REBT* dan teknik *Positive Self-Talk*.

B. Hasil Penelitian Terdahulu

Kajian hasil penelitian terdahulu di sini sangat penting untuk mengetahui letak perbedaan dan persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan diteliti. Sedangkan hasil penelitian terdahulu yang dapat dipaparkan sebagai berikut:

Pertama, Anis Mukhlisotin dalam penelitian skripsi dengan judul “studi Analisis Pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam Individual dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Peserta Didik Kelas VII di MTSN 02 Kudus Tahun Pelajaran 2016/2017”. Dalam penelitiannya menggunakan metode penelitian kualitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kurangnya kepercayaan diri peserta didik menimbulkan sikap yang buruk seperti kebiasaan menyontek dan contoh buruk lain sehingga Bimbingan Konseling Islam Individu oleh Konselor atau Guru Bimbingan Konseling Profesional sangat diperlukan untuk membantu peserta didik dalam mengentaskan permasalahan yang ada. Persamaan dengan penelitian saat ini terletak pada persamaan terkait pembahasan Bimbingan Konseling Islam Individual dan kepercayaan diri. Perbedaannya terletak pada subjek dan lokasi penelitian.

Kedua, Prilly Ana Widiastuti dalam penelitian skripsi dengan judul “Efektivitas Metode Positive Self Talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas VIII SMP N 4 Karanganom”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode *positive self-talk* efektif meningkatkan kepercayaan diri pada siswa kelas VIII SMP N 4 karanganom. Persamaan penelitiannya terletak pada metode yang digunakan dalam meningkatkan kepercayaan diri. Perbedaannya terletak pada subjek, lokasi dan pendekatan yang digunakan, di mana pada penelitian yang relevan di sini menggunakan pendekatan kuantitatif.

Ketiga, Dian Fikriyanti, dalam penelitian skripsi dengan judul “Pengaruh Konseling Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Menggunakan Teknik Self-Talk Untuk Meningkatkan

Konsep Diri Siswa Kelas X IPS 4 di SMAN 1 Bantul”. Hasil pada penelitian ini berdasarkan hasil analisis *trend* yang dilakukan oleh peneliti Dian Fikriyanti, skor yang diperoleh sampel setiap kali pengukuran setelah *treatment* mengalami peningkatan, sehingga konseling pendekatan REBT menggunakan teknik *self talk* dapat meningkatkan konsep diri siswa. Persamaan penelitian terletak pada pendekatan dan teknik yang digunakan peneliti dengan penelitian terdahulu. Perbedaannya terletak pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti Dian Fikriyanti menggunakan jenis penelitian eksperimen, perbedaan lainnya terletak pada subjek dan lokasi penelitian.

C. Kerangka Berfikir

Berdasarkan dengan kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

Bimbingan Konseling Islam Individu merupakan kata yang saling berhubungan dan bertujuan untuk membantu mengentaskan permasalahan individu atau klien agar dapat hidup mandiri dan mengembangkan potensi yang dimilikinya serta mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* atau REBT digunakan untuk memperbaiki pemikiran tidak logis atau irasional yang mengganggu performa atlet menjadi pemikiran yang logis dan rasional.

Teknik *Positive Self-Talk* menggunakan afirmasi positif berupa *self-talk* yang positif untuk menjaga pemikiran atlet agar selalu berpikir positif dan menjadikannya suatu rutinitas atau kebiasaan yang dapat membangkitkan keberanian atau antusiasme yang diperlukan atlet.

Sehingga Bimbingan Konseling Islam Individu pendekatan REBT teknik *Positive Self-Talk* nantinya bermuara menjadi satu upaya yaitu untuk membantu menguatkan percaya diri atlet sprinter. Karena atlet, khususnya atlet sprinter dalam prosesnya mencapai prestasi, tidak lepas dari permasalahan percaya diri.

Gambar 2.1

Kerangka berfikir untuk mempermudah pemahaman penelitian

