

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Obyek Penelitian

1. Profil Jepara Athletic Club

Jepara Athletic Club merupakan suatu wadah untuk belajar dan mengembangkan bakat keolahragaan dengan tujuan bermain satu atau beberapa cabang olahraga. Berada di lapangan sepak bola Jalan Jepara-Bangsri, Dukuh Krasak, Kecamatan Bangsri, Kabupaten Jepara, Jawa Tengah. Jepara Athletic Club (JAC) terbentuk pada tahun 1990 oleh Bapak NY yang pada awalnya klub olahraga ini bernama Amanah Athletic Club. Pada tahun 2008 berganti nama menjadi Jepara Athletic Club dan diketuai oleh Bapak KN, S.Pd., beliau merupakan pelatih olahraga senior dan mantan atlet lompat tinggi dan sangat senang membina anak usia dini dalam membantu mengembangkan keahlian olahraga atlet. Lalu pada tahun 2008, Bapak AMW, S.Pd., ikut bergabung dalam melatih dan mengembangkan keahlian olahraga atlet di Jepara Athletic Club yang pada waktu itu struktur kepengurusan di klub masih sangat sederhana. Pada tahun 2023, Jepara Athletic Club berganti kepengurusan dan Bapak AMW, S. Pd., diangkat menjadi ketua Jepara Athletic Club serta bertugas untuk memberikan bimbingan kepada atlet didik.

Sebagai salah satu klub atletik di Jepara, Jepara Athletic Club menerapkan prinsip senang di lapangan dan senang berproses, dan klub tidak memungut biaya latihan pada atlet yang berlatih, kecuali untuk atlet yang mengikuti kejuaraan di dalam atau luar kota, klub mengandalkan donasi dari wali atlet. Untuk ketersediaan sarana dan prasarana Jepara Athletic Club mengandalkan bantuan dari Pemkab PASI Jepara dan Dinas Pendidikan. Latihan rutin Jepara Athletic Club dilaksanakan setiap hari Senin, Rabu, dan Jumat pada pukul 15:00 sampai dengan pukul 17:00, di lapangan sepak bola Desa Bangsri, dan latihan rutin hari Selasa, Kamis dan Sabtu bertempat di rumah pelatih Jepara Athletic Club.¹

2. Letak Geografis Jepara Athletic Club

Berdasarkan observasi lapangan yang dilakukan peneliti, lokasi latihan Jepara Athletic Club berada di lapangan sepak bola Jalan Jepara - Bangsri, Dukuh Krasak, Kecamatan Bangsri, Kabupaten Jepara, Jawa Tengah. Lokasi ini berada di jalur yang

¹ AMW, Wawancara oleh peneliti, 24 Februari 2023.

strategis, karena berada di dekat jalan raya sehingga mudah dijangkau oleh masyarakat.

Wilayah Kecamatan Bangsri berada di sebelah Tenggara Ibu Kota Kabupaten Jepara. Desa Bangsri berbatasan dengan desa sebagai berikut:

- a. Sebelah Utara: Laut Jawa
- b. Sebelah Selatan: Kecamatan Pakis Aji
- c. Sebelah Timur: Kecamatan Kembang
- d. Sebelah Barat: Kecamatan Mlonggo

3. Visi dan Misi Jepara Athletic Club

- a. Visi
Membantu anak untuk berprestasi baik akademik maupun non-akademik sesuai dengan bakat cabang olahraga yang dikuasainya.
- b. Misi
 - 1) Untuk memberikan wadah bagi anak-anak dengan memberikan kegiatan yang lebih bermanfaat.
 - 2) Untuk berkolaborasi dengan pemerintah daerah agar atlet dapat membawa nama baik daerah masing-masing di ajang kejuaraan.
 - 3) Untuk melatih merupakan bukti sebagai bakti kepada negara.²

4. Data Anggota Atlet Jepara Athletic Club

Tabel 4.1

Data Anggota Atlet Jepara Athletic Club 2023³

| NO | NAMA ATLET | GENDER | USIA | SPELIALIS |
|----|-----------------------|--------|--------|--------------|
| 1 | Daffa Nabil Gusti | Putra | 18 thn | 400 M |
| 2 | M. Zaki Hasyasyah | Putra | 16 thn | 100/200 M |
| 3 | Pangestu Dhiya Gusti | Putra | 15 thn | 400 M |
| 4 | Hibatullah Fill Gusti | Putra | 12 thn | 1500 M |
| 5 | Ramadhan Herkules | Putra | 12 thn | 60 M |
| 6 | Safiy Andaru Wiryanto | Putra | 10 thn | Kids Atletik |
| 7 | Jhoni | Putra | 11 thn | 1500 M |
| 8 | Lukito | Putra | 08 thn | Kids Atletik |
| 9 | Anggria Vesti | Putri | 19 thn | Tolak Peluru |

² AMW, Wawancara oleh peneliti, 24 Februari 2023.

³ Dokumentasi oleh peneliti, pada tanggal 25 Februari 2023.

| | | | | |
|----|--------------------------|-------|--------|--------------|
| | Wulandari | | | |
| 10 | Asteroid Susanto | Putri | 16 thn | 100/200 M |
| 11 | Nevin Cindi Amalia | Putri | 16 thn | 100/200 M |
| 12 | Sevia Rahmadhani Anektri | Putri | 14 thn | 200 M |
| 13 | Warradana Azzahra | Putri | 13 thn | 400 M |
| 14 | Arsila | Putri | 08 thn | Kids Atletik |

5. Struktur Kepengurusan Jepara Athletic Club

Gambar 4.2

Struktur kepengurusan Jepara Athletic Club Tahun 2023⁴



6. Jadwal latihan

Adapun jadwal latihan di Jepara Athletic Club sebagai berikut:

Tabel 4.3

JADWAL PELATIHAN UMUM
JEPARA ATHLETIC CLUB
PERIODE 2022-2023⁵

| NO | HARI | JAM | TEMPAT | KETERANGA |
|----|--------|-----------------|-----------------------------|---------------|
| 1 | SENIN | 15.30 - SELESAI | Lapangan sepak bola Bangsri | ENDUREN SPEED |
| 2 | SELASA | 15:30 - SELESAI | Rumah pelatih JAC | FISIK/BEBAN |

⁴ Dokumentasi oleh peneliti, pada tanggal 25 Februari 2023.

⁵ Dokumentasi oleh peneliti, pada tanggal 27 Februari 2023.

| | | | | |
|---|-------|-----------------|-----------------------------|------------------|
| 3 | RABU | 15:30 - SELESAI | Lapangan sepak bola Bangsri | SPEED |
| 4 | KAMIS | 15:30 - SELESAI | Rumah pelatih JAC | FISIK/BEBAN |
| 5 | JUMAT | 15:30 - SELESAI | Lapangan sepak bola Bangsri | SPEED DAN TEKNIK |
| 6 | SABTU | 15:30 - SELESAI | Rumah pelatih JAC | TEKNIK |

B. Deskripsi Data Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti di Jepara Athletic Club dengan menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Peneliti melakukan observasi dan wawancara, dengan ketua Jepara Athletic Club Bapak AMW sebagai informan utama dan tiga atlet sprinter.

Agar penyajian data menjadi terarah, maka akan disesuaikan dengan fokus penelitian yaitu untuk mengetahui bagaimana proses Bimbingan Konseling Islam Individu pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) teknik *Positive Self-Talk* untuk menguatkan percaya diri atlet sprinter di Jepara Athletic Club, dan fokus pembahas ke dua yaitu untuk mengetahui dampak dari Bimbingan Konseling Islam Individu Pendekatan REBT Teknik *Positive Self-Talk* untuk menguatkan percaya diri atlet sprinter di Jepara Athletic Club. Setelah menempuh proses dalam memperoleh data dan mengumpulkan data maka secara berurutan akan disajikan data-data berikut.

1. Proses Bimbingan Konseling Islam Individu Pendekatan REBT Teknik *Positive Self-Talk* untuk menguatkan percaya diri atlet sprinter di Jepara Athletic Club

Peneliti melakukan wawancara dengan Bapak AMW selaku pelatih Jepara Athletic Club dan juga sebagai narasumber utama dalam penelitian ini. Beliau menjelaskan bahwa:

“Bimbingan konseling itu menurut saya bimbingan, bantuan, arahan yang harus dikuasai oleh seorang pelatih dilakukan untuk membantu permasalahan yang dialami atlet sehingga nantinya atlet dapat mandiri dalam bertindak. 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 yang saya jelaskan tadi masalah kecemasan, ketidakpercayaan diri itu minim terjadi dan tidak terbawa saat pertandingan”.⁶

Dalam hal ini Bapak AMW selaku pelatih Jepara Athletic Club, menjelaskan bahwa pemberian bimbingan dan konseling diberikan pada atlet karena dinilai penting dilakukan karena bimbingan konseling mampu membantu permasalahan psikis yang dialami oleh atlet, dalam menyiapkan atlet mengikuti pertandingan. Narasumber juga menjelaskan bimbingan konseling dapat membantu permasalahan atlet sebelum bertanding agar permasalahan yang dialami atlet tersebut tidak menjadi penghalang atlet saat bertanding dan diharapkan dengan diberikannya bimbingan konseling, atlet dapat mandiri dalam bertindak. Pelatih selanjutnya menjelaskan proses Bimbingan Konseling yang dilakukan, sebagai berikut:

“Setiap atlet itu punya catatan individu di tangan pelatih, ada kasus kemaren semisal saat latihan dilihat performa atlet menurun, atau tidak fokus saat latihan, setelah habis program Saya panggil anaknya secara personal terlebih dahulu, saya kasih pengertian bahwa pelatih itu bisa sebagai teman curhat karena tidak semua atlet mau dan terbuka untuk bercerita pada oranglain, selanjutnya saya tanyakan alasan atlet tersebut tidak menjalankan program dengan baik sebagaimana mestinya, misal masalah atlet tersebut sama orang tua, di lain hari saya bicarakan permasalahan tersebut sama orang tua atlet, kita cari jalan keluarnya sama-sama antara sudut pandang pelatih, anak, dan orang tua, jika masalahnya kurang percaya diri karena minder tadi sama lawan yang dirasa lebih kuat atau lebih unggul seperti kasusnya Astrid kemarin maka pikiran yang ada di otak atlet tersebut saya belokkan ke pikiran yang lebih logis”.⁷

Berdasarkan pemaparan pelatih, proses bimbingan konseling yang dilaksanakan diawali dengan membangun hubungan yang baik dengan atlet dan memberikan pengertian bahwa pelatih dapat menjadi tempat atlet dalam bercerita permasalahan yang dialaminya. Selanjutnya proses bimbingan

⁶ AMW, Wawancara oleh peneliti, 24 Februari 2023.

⁷ Anton Madi Wiryanto, Wawancara oleh peneliti, 24 Februari 2023.

konseling yang dilakukan adalah dengan langkah identifikasi masalah yang memuat tentang catatan individu setiap atlet di tangan pelatih dengan hasil pengamatan pelatih terhadap performa atlet, langkah kedua merupakan diagnosis, berupa menetapkan suatu masalah yang dihadapi serta apa yang melatar belakangi permasalahan yang timbul pada performa atlet, setelah mengetahui permasalahan yang dialami atlet, dilakukan langkah prognosis atau menentukan pertolongan yang sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh atlet dan dari hasil wawancara tersebut telah ditentukan bahwa permasalahan yang dialami oleh atlet adalah terkait kurangnya percaya diri ketika akan melakukan pertandingan, maka terapi yang diberikan adalah dengan diberikannya penguatan percaya diri dalam bentuk bantuan untuk mengubah pikiran yang buruk atau irasional ke arah pikiran yang logis atau rasional. Sebagaimana hasil wawancara dari tiga atlet sprinter Jepara Athletic Club, penyebab atlet yang mengalami permasalahan kepercayaan diri sebelum mengikuti pertandingan yaitu atlet sprinter satu AS:

“Aduhhh sering banget mbakk.. yang sering tak alami sih cemas itu mbak minder, aku sering ngalamin kurang percaya diri gitu kalau lihat lawanku yang lebih sering juara, terus masalah kurang persiapan karena kurang latihan”.⁸

Dalam hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada atlet sprinter satu AS tersebut, peneliti menemukan kesesuaian penyebab terjadinya permasalahan kurangnya percaya diri atlet sprinter yang dijelaskan oleh pelatih dan atlet sprinter, yaitu atlet merasa cemas oleh pemikirannya irasionalnya karena merasa lawan yang akan dihadapi saat pertandingan dirasa lebih sering juara sehingga menyebabkan atlet merasa kurang percaya diri akan kemampuan yang dimilikinya, atlet sprinter AS juga menambahkan kurangnya percaya diri juga disebabkan oleh kurangnya latihan. Penyebab kurangnya percaya diri yang dihadapi atlet sprinter dua, yaitu MZH:

“Karena merasa latihannya kurang aja”.⁹

Atlet sprinter dua, yaitu AMW menjelaskan penyebab kurangnya percaya diri yang dialaminya disebabkan oleh kurangnya latihan yang dilakukan. Sedangkan Penyebab

⁸ AS, Wawancara oleh peneliti, 21 Maret 2023.

⁹ MZH, Wawancara oleh peneliti, 21 Maret 2023.

kurangnya percaya diri yang dihadapi atlet sprinter tiga, yaitu NCA:

“Pernah kak, karena kurang percaya diri menurut Saya itu ketika kita sudah berlatih, tapi saat di lapangan lihat lawan itu jadi kurang yakin. Apakah bisa semaksimal seperti waktu latihan atau tidak”.¹⁰

Hasil wawancara atlet sprinter tiga, NCA menjelaskan penyebab dirinya mengalami rasa kurang percaya diri yaitu disebabkan karena melihat lawan yang dirasa lebih baik, dan pesimis hasil yang diperolehnya ketika latihan berbeda dengan hasil yang diperolehnya ketika mengikuti kejuaraan. Sehingga dapat disimpulkan dari hasil wawancara dari ketiga atlet sprinter Jepara Athletic Club, dapat diketahui bahwa penyebab kurangnya percaya diri adalah karena merasa lawan yang akan ditemuinya di pertandingan memiliki kelebihan yaitu sering juara atau dirasa lebih unggul dari mereka, kurangnya latihan, dan tidak yakin hasil yang diperolehnya ketika pertandingan sesuai dengan saat latihan. Sehingga perlunya bantuan dari pelatih untuk membantu atlet sprinter guna menguatkan percaya dirinya, sebagaimana yang diungkapkan oleh pelatih Jepara Athletic Club, Bapak AMW:

“Iya mbak. Saya suruh anaknya mengungkapkan rasa takutnya, kenapa kok takut? Alasannya apa? Nanti ketika atlet sudah mengemukakan apa yang menjadi ketakutannya, pemikiran yang belok tadi saya bantu ubah. Saya kasih penguatan.. ketakutan itu kan tidak nyata, yang mana jika perasaan takut itu diikuti, sudah.. proses latihan yang selama ini dilakukan nanti hilang, takut hanya akan menghambat. Saya sering bilang ke anak atlet kalau “semua sama. kamu latihan, aku latihan. Tinggal pembuktiannya gimana kamu bisa apa nggak. Lakukan yang terbaik apapun hasilnya, kalau ndak berhasil ndak dapat medali? Harus ikhlas. Dan usahakan kuasai diri sendiri”. Kadang saya menunjukkan caranya, supaya anak-anak bisa menguasai dirinya, dibuat santai.¹¹

Dalam hal ini pelatih mencoba untuk membantu mengungkapkan pikiran irasional yang dialami oleh atlet sprinter,

¹⁰ NCA, Wawancara oleh peneliti, 20 Maret 2023.

¹¹ AMW, Wawancara oleh peneliti, 24 Februari 2023.

sehingga atlet dapat merumuskan dengan pasti apa yang melatar belakangi ketakutannya, selanjutnya pelatih membantu mengubah pikiran irasionalnya dengan memberikan penguatan yang positif sesuai dengan kenyataan yang ada, yang pengertiannya dapat diterima oleh atlet, atlet dibimbing agar dapat membuktikan proses dan juga hasil terbaiknya, setelah atlet maksimal dalam berusaha maka pelatih memberikan pengertian untuk lapang dada atau ikhlas menerima setiap keputusan yang ada. Atlet dibimbing untuk dapat menguasai diri sendiri, pemaparan oleh pelatih juga selaras dengan hasil wawancara tentang pelatih yang membantu mengubah pola pikir yang irasional menjadi rasional oleh atlet sprinter AS yaitu sebagai berikut:

“Iya pelatih selalu bilang dan aku juga harus bilang kalau aku bisa, terus dilanjutin lagi bilang kalau kita semua sama. Dia latihan, aku latihan. Tinggal pembuktiannya gimana aku bisa apa nggak. Lakukan yang terbaik apapun hasilnya gitu mbak. Aku harus nekat!aku harus kendel! Iso! Gitu mbak”.¹²

Hal ini juga selaras dengan hasil wawancara dengan informan dua yaitu atlet sprinter MZH yang mengatakan:

“Iya mbak, dikasih motivasi kita latihan, mereka latihan, wong sama-sama latihan masa ndak berani, harus berani, gitu”.¹³

Berdasarkan dari pemaparan informan atlet sprinter AS dan informan atlet sprinter MZH di atas menjelaskan keselarasan bentuk penguatan pelatih kepada atlet di mana atlet mengungkapkan sesuai dengan kenyataan yang ada bahwa semua yang menjadi musuhnya itu sama, sama-sama latihan, atlet harus dapat membuktikan bahwa mereka atau atlet bisa melakukan hal yang terbaik. Di samping itu, cara pandang pelatih kepada atlet sehingga dapat memberikan bimbingan konseling yang dibutuhkan oleh atlet adalah sebagai berikut:

“Tetap sebagai manusia pada umumnya, jadi tetap menerapkan konsep program latihan yang manusiawi pastinya. Kadang juga sebagai anak latihan bahkan bisa melebihi orang tuanya pada situasi tertentu, ada saatnya kita pelatih berperan juga sebagai teman atau best friend.

¹² AS, Wawancara oleh peneliti, 21 Maret 2023.

¹³ MZH, Wawancara oleh peneliti, 21 Maret 2023.

Jadi kita bisa mendapatkan kerjasama yang terbaik demi prestasi yang terbaik pula”.¹⁴

Dalam penjelasan tersebut, pelatih memandang para atlet sebagai manusia seperti pada umumnya sehingga pelatih memberikan program latihan yang disesuaikan dengan kapasitas atlet dan manusiawi. Narasumber menjelaskan dengan memosisikan dirinya menjadi peran seseorang yang dibutuhkan oleh atlet, maka pelatih dapat memperoleh kerjasama yang baik untuk hasil terbaik. Pelatih Jepara Athletic Club, Bapak AMW menjelaskan teknik yang digunakan dalam bimbingan konseling yaitu dengan menggunakan teknik *positive self-talk*, dengan penjelasan sebagai berikut:

“kalau untuk tekniknya Saya menekankan pada atlet untuk menerapkan *positive self-talk* atau kata-kata baik yang harus diucapkan secara terus menerus dengan tegas, kata-kata yang positive itu bisa jadi semangat, do’a atau jadi penguat ya bagi atlet apalagi saat atlet ngerasa kurang percaya diri di lapangan saat pertandingan, hal yang akan sangat membantu atlet untuk menguatkan diri sendiri ya itu ucapan atau kata-kata yang positive secara tegas diucapkan juga berulang. Karena tindak mungkin pelatih ikut terjun ke lokasi atlet bertanding walaupun kita tau dia atau atlet terlihat mengalami masalah psikologis dalam contoh kecemasan atau ketidakpercayaan diri, karena *stage* harus steril ketika pertandingan walaupun atlet mengalami masalah di situ, maka yang bisa menolongnya ya diri atlet sendiri”.¹⁵

Dalam proses selanjutnya pelatih menjelaskan teknik yang digunakan untuk membantu menguatkan percaya diri atlet adalah dengan teknik *Positive Self-Talk* atau berbicara dengan baik kepada diri sendiri secara berulang. Pelatih meyakini bahwa *positive self-talk* dapat menjadi doa, penguat dan juga semangat atlet ketika atlet mengalami permasalahan kepercayaan diri. Menurut pelatih, yang dapat menolong atlet dari permasalahan kurangnya percaya diri di *stage* pertandingan yang harus steril dari orang lain selain atlet lomba yang mengikuti perlombaan adalah diri atlet sendiri. Sedangkan bentuk *positive self-talk* yang diberikan pelatih kepada atlet sebagaimana ungkapan pelatih Bapak AMW adalah:

¹⁴AMW, Wawancara oleh peneliti, 08 Maret 2023.

¹⁵AMW, Wawancara oleh peneliti, 24 Februari 2023.

“Saya suruh ulang kata-kata saya harus kendel, saya harus nekat! Bisa! saya suruh ulang kata-kata itu sesering mungkin dan ketika mereka pertandingan mbak, itu sedikit contohnya yang *simple* dan yang penting mereka bisa cepat hapal”¹⁶

Pada pemaparan di atas, pelatih mengungkapkan bentuk *positive self-talk* yang dilakukan untuk membantu menguatkan percaya diri atlet yaitu dengan membimbing atlet menanamkan afirmasi positif berupa “saya harus kendel, saya harus nekat! Bisa!”. Pelatih juga menambahkan bahwa afirmasi positif tersebut harus dilakukan atlet sesering mungkin, dan pelatih memilih kalimat afirmasi positif yang singkat agar atlet dapat dengan mudah dalam menghafal dan menerapkan kalimat afirmasi positif tersebut dalam keseharian atlet. Bentuk afirmasi positif dari pelatih tersebut selaras dengan hasil kutipan wawancara penulis dengan atlet sprinter AS yang menyatakan:

“Lakukan yang terbaik apapun hasilnya gitu mbak. Aku harus kendel, aku harus nekat! Iso! Gitu mbak”.¹⁷

Dari pemaparan di atas, oleh AS menjelaskan bentuk *self-talk* yang sama dan telah diberikan oleh pelatih. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan *positive self-talk* di Jepara Athletic Club menggunakan kata-kata positif yang singkat, mudah dipahami dan dihapal serta penggunaan penekanan kata “harus” di tengah kalimat *self-talk*nya. Setelah terapi dilakukan, selanjutnya pelatih memberikan *treatment* akhir berupa evaluasi terhadap Bimbingan Konseling yang telah dilakukan, sebagaimana diungkapkan oleh Bapak AMW:

“Ada, evaluasi, interaksi langsung berdua sama anaknya, dari segi kesesuaian gerakan dan lain sebagainya. Saya tanyai juga masalah penguasaan dirinya ketika di lapangan tadi, kepercayaan dirinya menurun apa tidak dan lain sebagainya”.¹⁸

Dari pemaparan oleh pelatih, langkah terakhir yang dilakukan dalam proses Bimbingan Konseling untuk menguatkan percaya diri atlet adalah dengan memastikan kesesuaian gerakan atlet, penguasaan diri atlet, dan memastikan menurun atau meningkatnya kepercayaan diri atlet sprinter dilakukan secara

¹⁶AMW, Wawancara oleh peneliti, 24 Februari 2023.

¹⁷AS, Wawancara oleh peneliti, 21 Maret 2023.

¹⁸AMW, Wawancara oleh peneliti, 07 Maret 2023.

langsung atau individu dengan atlet yang membutuhkan penguatan kepercayaan diri tersebut.

2. **Dampak Bimbingan Konseling Islam Individu Pendekatan REBT Teknik *Positive Self-Talk* untuk menguatkan percaya diri atlet sprinter di JAC**

Berdasarkan hasil dari observasi dan wawancara yang penulis telah lakukan, dampak dari diberikannya Bimbingan Konseling Islam Individu Pendekatan REBT Teknik *Positive Self-Talk* untuk menguatkan percaya diri atlet sprinter di Jepara Athletic Club untuk mengetahui perkembangan percaya diri atlet sprinter berikut pemaparan dari Narasumber Bapak AMW, selaku pelatih Jepara Athletic Club.

“Dampaknya kita lihat perkembangannya di *event* selanjutnya, kalau pelari atau sprinter itu adanya perkembangan pada sikap, terus di psikologinya, adaptasi dalam kondisi latihan, adaptasi dalam menerima beban, adaptasi dalam menerima pengalaman baru, dan memerankan dirinya kapan dia menerima hasil yang lebih baik, di pencapaian limit juga”.¹⁹

Berdasarkan pemaparan dari narasumber di atas menjelaskan bahwa dampak atau perkembangan dari hasil diberikannya Bimbingan Konseling Islam Individu Pendekatan REBT Teknik *Positive Self-Talk* untuk menguatkan percaya diri atlet sprinter di Jepara Athletic Club yaitu dilihat saat atlet tersebut mengikuti kejuaraan pada *event* atau kejuaraan berikutnya, pelatih dapat menilai bimbingan konseling yang dilakukan berhasil diterapkan jika atlet mengalami perkembangan pada sikap yang semakin baik, pada psikologinya yang stabil, dapat beradaptasi dalam kondisi latihan atau atlet tidak lagi mengeluh ketika menerima beban dan pengalaman baru, tidak lagi merasa pesimis, dan perkembangan pada hasil pencapaian limit atlet sprinter.

“Jadi tidak bisa dinilai berhasil atau tidaknya selama satu kali bimbingan konseling, tergantung penerimaan anaknya”.²⁰

Pelatih menambahkan jika berhasil atau tidaknya pemberian Bimbingan dan konseling tidak dapat dilihat hanya dengan satu kali proses Bimbingan Konseling, karena dampak atau perkembangan tersebut yang merasakan adalah atlet. Selain

¹⁹ AMW, Wawancara oleh peneliti, 17 Maret 2023.

²⁰ AMW, Wawancara oleh peneliti, 17 Maret 2023.

itu, hal senada juga diungkapkan oleh AS sebagai atlet sprinter yang pernah mengalami kurangnya percaya diri saat akan melakukan pertandingan dan pernah menerima Bimbingan Konseling terkait dengan dampak yang dirasakan atlet menurut pelatih tergantung dengan penerimaannya adalah sebagai berikut:

“Yang aku rasain waktu pelatih ngasih bimbingan konseling itu kayak ngebuat aku yang misal awalnya berpikir kalok aku nggak bisa jadi mikir aku harus bisa karena arahan tadi, terus juga ngebuat aku bisa hilangin rasa takut bahkan minder, ya bimbingan yang dikasih pelatih itu membuat aku jadi tambah percaya diri”.²¹

Dari pemaparan oleh AS selaku atlet sprinter putri tersebut menyatakan bahwa dengan diberikannya bimbingan dan konseling dapat membantunya dalam mengubah pola pikir yang irasional menjadi rasional dengan arahan yang diterimanya dari pelatih sehingga bimbingan dan konseling yang sudah dilaksanakan mampu membuat atlet tersebut merasa lebih percaya diri.

C. Analisis Data Penelitian

1. Analisis Proses Bimbingan Konseling Islam Individu Pendekatan REBT Teknik *Positive Self-Talk* untuk menguatkan percaya diri atlet sprinter di JAC

Dapat diketahui bahwa 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.²² Perlu untuk diketahui bahwa, dalam pelaksanaan proses Bimbingan Konseling Islam diberikan kepada atlet yang mengalami gangguan psikis kecemasan dan ketidakpercayaan diri di Jepara Athletic Club penting dilakukan untuk membantu permasalahan yang timbul untuk segera teratasi, sehingga atlet dapat siap dalam menghadapi pertandingan dan menjadikan atlet mandiri dalam bertindak.

²¹ AS, Wawancara oleh peneliti, 21 Maret 2023.

²² Aqib, *Bimbingan dan Konseling*, 2020.

Bimbingan Konseling yang diberikan pelatih kepada atlet yaitu Bimbingan Konseling secara Individu di mana dalam prosesnya pelatih memberikan bimbingan konseling secara personal atau perorangan dengan tahap wawancara, dan pelatih membangun hubungan yang baik dengan atlet dan diberikan pengertian tentang tugas seorang pelatih, hal tersebut dilakukan agar atlet nantinya dapat mengungkapkan hal-hal yang menghambat individu dalam penyesuaian dirinya. Hal ini sesuai dengan teori Bimbingan Konseling Islam Individu menurut Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati yang 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.²³ Hubungan konseling yang berjalan bersifat personal, sehingga hal tersebut menjadikan konseli merasa nyaman dan terbuka untuk mengungkapkan masalah yang dihadapinya.

Berdasarkan data observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti, bahwa proses Bimbingan Konseling Islam Individu Pendekatan REBT Teknik *Positive Self-Talk* untuk menguatkan percaya diri atlet sprinter di JAC, oleh pelatih JAC Bapak AMW, kepada atlet didik melalui beberapa tahapan yang telah dilaksanakan sesuai teori langkah-langkah dalam Bimbingan Konseling Islam Individu dengan teori Djumhur dan Moh Surya,²⁴ dengan uraian sebagai berikut:

a. Identifikasi masalah

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.²⁵

Pada proses identifikasi masalah, pelatih Jepara Athletic Club Bapak AMW, menggali permasalahan yang dihadapi oleh atlet sprinter dari data catatan individu hasil latihan atlet yang berisi berkembang atau menurunnya performa atlet terhadap program yang telah diberikan oleh

²³ Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati, *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*.

²⁴ Djumhur dan Moh. Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*.

²⁵ Djumhur dan Moh. Surya.

pelatih, sehingga catatan tersebut digunakan pelatih Jepara Athletic Club sebagai acuan untuk melihat dan mengidentifikasi faktor penghambat atau pendukung penyesuaian atlet, dan menentukan bantuan yang akan diberikan disesuaikan dengan permasalahan yang ada pada individu.

b. **Diagnosis**

Diagnosis, yaitu langkah ke dua dalam proses bimbingan konseling, 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.²⁶

Pada proses ini, pelatih Jepara Athletic Club menetapkan faktor-faktor penyebab timbulnya masalah pada performa atlet. Dalam menetapkan diagnosis, pelatih menggunakan teknik pengumpulan data berupa wawancara dengan atlet, dan juga merujuk pada catatan individu pelatih terkait performa atlet saat melaksanakan program, sehingga pelatih dapat mengetahui dan menetapkan permasalahan atlet serta faktor yang melatar belakanginya.

Dalam proses diagnosis diketahui bahwa faktor yang melatar belakang atlet mengalami permasalahan kurang percaya diri saat melaksanakan latihan rutin karena selanjutnya atlet tersebut akan mengikuti perlombaan dengan ciri kognitif sebagai berikut:

- 1) Performa atlet menurun
- 2) Tidak fokus saat latihan
- 3) Tidak menjalankan program latihan dengan baik sebagaimana mestinya

Hasil wawancara dengan atlet:

- 1) Ketika akan mengikuti kejuaraan, atlet merasa kurang percaya diri karena dirasa atlet memiliki lawan yang sudah sering juara.
- 2) kurangnya latihan
- 3) Tidak yakin hasil yang diperolehnya ketika pertandingan sesuai dengan saat latihan

²⁶ Djumhur dan Moh. Surya.

c. Prognosis

Prognosis, pada langkah ini yaitu menentukan model pertolongan atau pemberian bantuan yang tepat dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi.²⁷

Dalam langkah prognosis, pelatih Jepara Athletic Club memberikan terapi yang mencakup beberapa fungsi Bimbingan dan Konseling diantaranya fungsi pencegahan, fungsi pengentasan/perbaikan, dan fungsi pemeliharaan dan pengembangan. Fungsi pencegahan yaitu pelatih Jepara Athletic Club mengupayakan agar atlet sprinter tidak terpengaruh dalam bertingkah laku dan berpikir yang irasional (tidak logis) dalam menghadapi suatu permasalahan termasuk kurang percaya diri akan memampukannya dalam mengikuti kejuaraan. Fungsi pengentasan/perbaikan yaitu untuk mengatasi persoalan kurangnya percaya diri atlet sprinter Jepara Athletic Club. Fungsi pemeliharaan dan pengembangan yaitu untuk mengembangkan potensi yang dimiliki oleh atlet sprinter dalam mencapai prestasi kejuaraannya.

Proses prognosis, langkah ini menentukan bantuan yang sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh atlet. Langkah ini ditetapkan berdasarkan diagnosis terkait performa atlet yang menurun. Pada tahap ini pelatih memberikan bantuan jenis terapi pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dengan teknik *Positive Self-Talk*. Jenis terapi yang dapat mengubah keyakinan atlet dari segi kognitif, perilaku dan emosi karena atlet diketahui merasa kurang percaya diri saat akan melakukan pertandingan sehingga diharapkan atlet dapat menguasai dirinya dengan baik. Pemberian teknik *positive self-talk* oleh pelatih dan dipraktikkan oleh atlet, dapat menjadi suatu penguat bagi atlet yang merasa kurang percaya diri di lapangan saat pertandingan.

Terdapat kesesuaian tujuan teknik *positive self-talk* yang dilakukan oleh pelatih Jepara Athletic Club dengan teori teknik *positive self-talk* menurut Hackford 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

²⁷ Djumhur dan Moh. Surya.

diri sendiri. Sehingga dapat disimpulkan kesesuaian tujuan dari teknik *positive self-talk* yang dilakukan pelatih Jepara Athletic Club dengan teori di atas adalah pada tujuan penguatan kepada diri sendiri.

d. Treatment

Treatment merupakan langkah pelaksanaan pemberian bantuan berdasarkan prognosis yang sudah disusun sebelumnya.²⁸ Dalam proses treatment yang dilakukan oleh pelatih dalam membantu menguatkan percaya diri atlet sprinter di Jepara Athletic Club, pelatih berasumsi penyebab terjadinya ketidakpercayaan diri atlet disebabkan oleh pikiran-pikiran yang irrasional. Kemudian dalam hal ini pelatih membantu mengubah cara berpikir atlet dengan menggunakan pendekatan REBT (*Rational Emotif Behaviour Therapy*) dan Teknik *Positive Self-Talk* untuk mengubah pikiran irasional atlet menjadi pikiran yang rasional dan mengembangkan pikiran rasionalnya menjadi lebih baik.

Pelatih melakukan konseling dengan pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy sesuai dengan tahapan dari teori dalam Gantina Komalasari,²⁹ adapun analisis tahapan-tahapan yang telah dilakukan oleh pelatih Jepara Athletic Club untuk menguatkan kepercayaan atlet sprinter adalah sebagai berikut:

1) Tahap pertama

Pada tahap pertama pendekatan REBT dalam teori Gantina Komalasari merupakan proses dimana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional.³⁰

Pada tahap pertama pendekatan REBT ini, proses di mana atlet mengungkapkan hal yang melatar belakangi ketakutannya, lalu diperlihatkan dan disadarkan oleh pelatih bahwa pikiran yang mengganggu atlet sehingga menyebabkan ketidakpercayaan diri atlet tersebut merupakan pikiran yang tidak logis atau irasional yang mana pikiran irasional tersebut dapat menghambat proses latihan. Selanjutnya, tahapan ini membantu agar atlet memahami bagaimana dan mengapa atlet dapat menjadi

²⁸ Djumhur dan Moh. Surya.

²⁹ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*.

³⁰ Gantina Komalasari.

irasional. Atlet juga diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah pikiran irasional dalam dirinya.

2) Tahap Kedua

Pada tahap ke dua pendekatan REBT dalam teori Gantina Komalasari, 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.³¹

Tahap kedua, atlet dibantu oleh pelatih untuk meyakini bahwa, berpikir irasional seperti merasa tidak percaya diri dan takut dapat ditantang dan dihilangkan, hal yang dilakukan pelatih dalam tahap ke dua ini adalah dengan meyakinkan atlet bahwa rasa takut adalah hal yang tidak nyata, takut hanya akan menghambat atlet. Kemudian kesediaan atlet untuk dieksplorasi secara logis terhadap gagasan yang dialaminya, pelatih mengarahkan pada atlet untuk melakukan *disputing* terhadap keyakinan atlet yang irasional.

Dalam proses terapi tahap ke dua di sini terdapat nilai Islam yang diungkapkan oleh pelatih kepada atlet, yaitu setelah atlet berusaha dengan penuh, atlet harus menanamkan sikap ikhlas. Dalam Islam, ikhlas merupakan sikap untuk merelakan sesuatu yang dianggap paling baik, dengan harapan mendapatkan ridha dari Allah SWT. Sehingga ketika semua usaha telah dilakukan oleh atlet, tetap Allah yang memberikan jalan atau ketetapan terbaik.

Terdapat keterkaitan ikhlas yang diungkapkan pelatih Jepara Athletic Club kepada atlet dalam tahapan pendekatan REBT ini dengan tujuan dari Bimbingan Konseling Islam menurut Aunur Rahim Faqih yang 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.³²

³¹ Gantina Komalasari.

³² Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*.

Sehingga dalam hal ini pelatih tidak hanya terfokus untuk atlet mencapai kebahagiaan dan keberhasilan di dunia saja, dalam bentuk keberhasilan atlet memenangkan lomba, namun pelatih juga menanamkan nilai keagamaan agar atlet senantiasa mengingat Allah SWT dan mencapai kebahagiaan di akhirat.

3) Tahap Ketiga

Pada tahapan ke tiga pendekatan REBT teori Gantina Komalasari, 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.³³

Pada tahapan akhir pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* yang dilakukan oleh pelatih untuk membantu atlet agar secara terus menerus mengembangkan filosofi hidup yang rasional, meliputi pemberian teknik *Positive Self-Talk* untuk membantu penguatan percaya diri atlet sprinter di Jepara Athletic Club. Sebagaimana penerapan *positive self-talk* di Jepara Athletic Club bahwa *positive self-talk* atau kata-kata baik yang harus diucapkan secara terus menerus dengan tegas, dapat menjadi semangat, do'a atau penguat bagi atlet saat atlet mengalami rasa kurang percaya diri di lapangan saat pertandingan, *positive self-talk* akan sangat membantu atlet untuk menguatkan diri sendiri.

Hal tersebut selaras dengan yang dikemukakan oleh Schafer³⁴ 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, sehingga dapat memberi arahan *self-talk* yang lebih positif.

Bentuk afirmasi positif yang telah digunakan pelatih JAC selaras dengan Gerald & Corey,³⁵ terkait dengan hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan *positive self-talk* penggunaan kata ganti orang pertama "Aku" pada awal kalimat *positive self-talk*, dilanjutkan

³³ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*.

³⁴ Nur Wahyuni, "Penerapan Teknik Self-Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di SMP Negeri 18 Makassar."

³⁵ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*.

dengan kata “harus” yaitu tidak boleh tidak yang bersifat menekan, kata ketiga yaitu “*nekat*”, kata tersebut memiliki arti memiliki kemauan keras dan terlalu berani, lalu kalimat afirmasi ke dua yaitu penggunaan kata *kendel* atau dalam Bahasa Indonesia memiliki arti berani, dalam kasus penguatan kepercayaan diri, arti nekat dan berani digunakan agar atlet dengan mudah mengingat karena penggunaan afirmasi positif yang digunakan merupakan afirmasi yang bersifat realistis dan dapat dengan mudah diterima oleh pikiran, bentuk afirmasi positif yang digunakan juga berbentuk slogan agar atlet mudah mengingat, sehingga aktifitas pengulangan afirmasi positif akan menjadi suatu rutinitas atau kebiasaan yang diterapkan oleh atlet. *Self-talk* merupakan teknik menyangkal pikiran irasional menjadi rasional pada diri atlet yang menghasilkan pemikiran yang lebih positif dan *self-talk* yang positif, dengan tujuan memberikan antusiasme atau keberanian yang dapat membantu atlet saat dihadapkan dengan masalah kurangnya percaya diri.

e. Evaluasi

Langkah terakhir yaitu tahap evaluasi, pelatih melihat perkembangan proses penguatan percaya diri menggunakan Bimbingan Konseling Islam Individu pendekatan REBT pada atlet sprinter dengan memastikan dari kesesuaian gerakan, penguasaan diri dan tidak adanya kesalahan atau kekurangan ketika atlet di dalam pertandingan.

Dalam perspektif Islam, percaya diri merupakan salah satu ciri dari sifat orang yang bertaqwa kepada Allah SWT. Percaya diri adalah aspek kepribadian manusia yang berfungsi untuk mewujudkan potensi yang dimiliki individu. Percaya diri dalam Q.S At-Tiin; 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya: “Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”.³⁶

Qur’an Surah At-Tiin ayat empat menjelaskan bahwa, manusia diciptakan Allah SWT. menjadi makhluk

³⁶ Departemen Agama RI., Al-Qur’an Tajwid dan Terjemah, (Bandung: Jabal, 2009).

yang diberi kelebihan dari makhluk lain di dunia yaitu akal. Sehingga dalam hal ini Allah meningkatkan derajat manusia sebagai makhluk yang baik. Manusia dianjurkan untuk tidak bersedih hati, memiliki sikap percaya diri dan tidak menyerah terhadap kemampuan yang dimilikinya apabila seseorang beriman kepada Allah, maka manusia dianjurkan untuk percaya diri dan optimis. Sedangkan optimis penting untuk diterapkan oleh atlet karena sikap optimis ini adalah wujud dari keyakinan positif bahwa segala permasalahan kehidupan yang dihadapi manusia pasti akan menemukan keberhasilan dan kebaikan. Sebagaimana Islam menjelaskan dalam Al-Qur'an Surah Yusuf ayat 87 tentang sikap optimis yang harus dimiliki individu dalam menjalani hidup:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰذٰهَبُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُۤوسُفَ وَ اٰخِيْهِ وَا لَا تَاِيْسُوْا مِنْ رُّوْحِ اللّٰهِ
 اِنَّهٗ لَا يَاِيْسُ مِنْ رُّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُوْنَ

Artinya: "Wahai anak-anakku! Pergilah kamu, carilah (berita) tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya yang berputus asa dari rahmat Allah, hanyalah orang-orang yang kafir." (Q.S Yusuf ayat 87).³⁷

Percaya diri merupakan bagian dari aspek psikologis yang berperan penting dalam terbentuknya performance atlet. Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan. Pemberian Bimbingan Konseling Islam Individu dari pelatih kepada atlet untuk membantu menguatkan percaya diri diharapkan dapat menjembatani atlet untuk mewujudkan potensi yang dimilikinya, sehingga atlet dijauhkan dari rasa tidak yakin atau pesimis yang tidak nyata atau irasional saat akan mengikuti kejuaraan, menjadi pikiran yang baik atau rasional sehingga perasaan dan tingkah laku atlet dapat berkembang dengan baik dan optimal.

³⁷ Departemen Agama RI., Al-Qur'an Tajwid dan Terjemah, (Bandung: Jabal, 2009).

2. Analisis Dampak Bimbingan Konseling Islam Individu Pendekatan REBT Teknik *Positive Self-Talk* untuk menguatkan percaya diri atlet sprinter di Jepara athletic club

Pada sub bab sebelumnya, telah dijelaskan oleh penulis terkait proses Bimbingan Konseling Islam Individu Pendekatan REBT Teknik *Positive Self-Talk* untuk menguatkan percaya diri atlet sprinter di Jepara Athletic Club oleh Pelatih di Jepara Athletic Club. Selanjutnya, sub bab ini menjelaskan terkait dampak setelah diberikannya Bimbingan Konseling Islam Individu Pendekatan REBT Teknik *Positive Self-Talk* pada tiga atlet usia dewasa yang menjadi objek penelitian.

Dampak yang diterima atlet ketika mampu menerapkan konseling *positive self-talk*, atlet akan mampu meningkatkan rasa kepercayaan diri mereka, mampu memicu kontrol emosi yang baik saat latihan dan juga asaat perlombaan berlangsung.³⁸ Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis dengan atlet sprinter putri yang telah diberikan bimbingan konseling Islam Individu Pendekatan REBT Teknik *Positive Self-Talk* yaitu AS, menjelaskan dampak yang dirasakan yaitu dengan diberikannya bimbingan dan konseling dapat membantunya dalam mengubah pola pikir yang irasional menjadi rasional dengan arahan yang diterimanya dari pelatih, dan Bimbingan dan Konseling Islam Individu Pendekatan REBT Teknik *Positive Self-Talk* yang sudah diterimanya mampu membantu atlet tersebut merasa lebih percaya diri dan siap dalam mengikuti kejuaraan.

Dua atlet lainnya, yaitu MZH dan NCA tidak diberikan bimbingan konseling dengan pendekatan dan teknik yang sama, karena dua atlet tersebut memiliki permasalahan percaya diri yang berbeda dengan atlet yang sudah diberikan Bimbingan Konseling Islam Individu Pendekatan REBT Teknik *Positive Self-Talk*. Atlet sprinter MZH memiliki permasalahan kurang percaya diri karena merasa kurang dalam latihan untuk mengikuti kejuaraan dan permasalahan tersebut dirasa tidak perlu untuk dilakukan Bimbingan dan Konseling dengan pelatih, karena dirasa dirinya sudah dapat menangani permasalahan dirinya sendiri dengan menerapkan dzikir.

³⁸ Achmad Effendi dan Miftakhul Jannah, "Pengaruh Pelatihan Self-Talk Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Lari 100 Meter," Jurnal Penelitian Psikologi, 06 (2019): 2.

Atlet tiga yaitu Atlet sprinter NCA, memiliki masalah kurang percaya diri karena merasa postur tubuhnya tidak ideal dan permasalahan yang dialaminya sudah dibantu oleh pelatih menggunakan teknik motivasi positif guna membantu atlet dapat menilai bahwa dirinya memiliki kemampuan yang baik dan dapat dibuktikan dengan pencapaian atlet yang baik.

Hasil wawancara dengan pelatih Jepara Athletic Club, Bapak AMW, dapat dijelaskan bahwa dampak atau perkembangan dari hasil diberikannya Bimbingan Konseling Islam Individu Pendekatan REBT Teknik *Positive Self-Talk* untuk menguatkan percaya diri atlet sprinter di Jepara Athletic Club, yaitu dilihat saat atlet tersebut mengikuti kejuaraan di *event* selanjutnya. Pelatih dapat menilai Bimbingan Konseling Islam Individu Pendekatan REBT Teknik *Positive Self-Talk* tersebut berhasil diterapkan jika atlet mengalami perkembangan pada sikap yang semakin baik, pada psikologinya yang stabil, dapat beradaptasi dalam kondisi latihan atau tidak lagi mengeluh ketika menerima beban, pengalaman baru, tidak lagi merasa pesimis serta perkembangan pada hasil pencapaian limit.

