

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah peneliti lakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Proses Bimbingan Konseling Islam Individu pendekatan REBT teknik *Positive Self-Talk* untuk menguatkan percaya diri atlet sprinter. Dalam menguatkan percaya diri atlet sprinter, pelatih Jepara Athletic Club menggunakan langkah-langkah bimbingan konseling pada umumnya, yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, dan yang terakhir evaluasi. Dalam langkah treatment meliputi proses penerapan pendekatan REBT dan teknik *Positive Self-Talk* yang dimulai dengan proses di mana atlet diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional, proses ke dua atlet dibantu oleh pelatih untuk meyakini bahwa berpikir irasional seperti merasa tidak percaya diri dan takut dapat ditantang dan dihilangkan, dan proses ke tiga atlet dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional dengan menerapkan *positive self-talk*.
2. Dampak setelah diberikannya Bimbingan Konseling Islam Individu pendekatan REBT teknik *Positive Self-Talk* untuk menguatkan kepercayaan diri atlet sprinter di Jepara Athletic Club berhasil diterapkan dan atlet mengalami perkembangan pada sikap yang semakin baik, pada psikologinya yang stabil, dapat beradaptasi dalam kondisi latihan atau tidak lagi mengeluh ketika menerima beban, tidak lagi merasa pesimis serta perkembangan pada hasil pencapaian limit. Dan atlet yang telah diberikan Bimbingan Konseling Islam Individu pendekatan REBT teknik *Positive Self-Talk* dapat membantu atlet dalam mengubah pola pikir yang irasional menjadi rasional dengan arahan yang diterimanya dari pelatih mampu membantu atlet merasa lebih percaya diri dan siap dalam mengikuti kejuaraan.

### B. Saran

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, oleh karena itu untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan baik, dalam hasil penelitian ini diperoleh saran-saran bagi:

1. Pelatih

Bimbingan Konseling Islam Individu Pendekatan REBT Teknik *Positive Self-Talk* yang dilakukan Bapak Anton Madi Wiryanto S.Pd., dapat dijadikan sebagai salah satu upaya untuk menguatkan percaya diri atlet sprinter.

2. Atlet

Dalam mengikuti kejuaraan, seorang atlet pasti menghadapi suatu hambatan dan rintangan yang harus dihadapi, hambatan tersebut terkadang membuat atlet mengalami rasa kurang percaya diri. Untuk itu, kewajiban manusia adalah berusaha memperbaiki hal-hal yang dianggap negatif kepada hal-hal yang positif untuk kehidupan yang baik.

3. Jepara Athletic Club

Kepada Jepara Athletic Club untuk terus membantu atlet dalam memecahkan permasalahan percaya diri dengan bimbingan konseling untuk membantu atlet mencapai keberhasilan, dan semoga selalu menanamkan nilai-nilai keIslaman agar senantiasa mengingat bahwa keberhasilan yang digapai selalu atas ridho dari Allah SWT.

4. Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi maupun dikembangkan lagi dengan semaksimal mungkin, agar menjadi karya tulis ilmiah yang baik untuk penelitian selanjutnya.

### C. Penutup

Dalam penutup karua tulis skripsi ini, *Alhamdulillah* atas limpahan rahmat, taufiq, hidayah serta inayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Sholawat serta salam yang senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Agung Muhammad SAW yang senantiasa diharapkan syafaatnya di *yaumul qiyamah* nanti. tidak lupa pula penluis banyak berterima kasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung penulis, memberikan ijin untuk penelitian, dan pihak-pihak yang telah membantu kelancaran penelitian ini termasuk proses Bimbingan Konseling Islam Individu Pendekatan REBT Teknik *Positive Self-Talk* untuk menguatkan percaya diri atlet sprinter. Semoga semua pihak yang telah membantu lancaranya penelitian ini mendapat balasan pahala terbaik dari Allah SWT.

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam menyusun karya sederhana ini dan masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu penulis menerima kritik dan saran yang membangun demi terciptanya kesempurnaan skripsi ini, semoga karya sederhana ini dapat bermanfaat bagi pembaca, dan amal jariyah bagi penulis.

