ABSTRAK

Ummu Kalsum (B53213073), Terapi Senam Perkasa dengan *Symbolic Modelling* Untuk Menurunkan Rendah Diri Siswa MA Hasyim Asy'ari Bangsri Sukodono Sidoarjo.

Fokus penelitian ini adalah, (1) Bagaimana proses Terapi Senam Perkasa dengan *Symbolic Modelling* untuk menurunkan rendah diri siswa MA Hasyim Asy'ari Bangsri Sukodono Sidoarjo? (2) Bagaimana hasil Terapi Senam Perkasa dengan *Symbolic Modelling* untuk menurunkan rendah diri siswa MA Hasyim Asy'ari Bangsri Sukodono Sidoarjo?

Dalam menjawab permasalahan tersebut, peneliti menggunakan metode pendekatan kuantitatif desain eksperimen *single subject research* menggunakan desain A-B-A. Penelitian dilakukan di MA Hasyim Asy'ari Bangsri Sukodono Sidoarjo. Sampel dalam penelitian ini adalah 3 orang siswa dengan rentang usia 12-21 tahun yang memiliki rendah diri. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran angket rendah diri, observasi dan wawancara. Untuk memperoleh gambaran secara jelas tentang rendah diri yang dialami oleh konseli dalam jangka waktu tertentu, maka metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah inspeksi visual, yaitu analisis dilakukan dengan melakukan pengamatan secara langsung terhadap data yang telah ditampilkan dalam bentuk grafik.

Proses terapi senam perkasa dengan *symbolic modelling* untuk menurunkan rendah diri siswa dilakukan sesuai yang telah diinstruksikan oleh konselor. *Symbolic modelling* yang digunakan oleh konselor adalah berupa buku pedoman dan video. Pelaksanaan terapi dilakukan sebanyak enam sesi, dalam setiap sesi frekuensinya tiga kali dalam seminggu.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga konseli mengalami penurunan rendah diri setelah pemberian intervensi terapi senam perkasa dengan *symbolic modelling*. Berdasarkan *review* dari pelaksnanaan terapi senam perkasa dengan *symbolic modelling* diperoleh data bahwa pelaksanaannya memiliki pengaruh dalam menurunkan rendah diri siswa MA Hasyim Asy'ari Bangsri Sukodono Sidoarjo, yang mana konseli MA memiliki prosentase sebesar 88% menjadi 40%, konseli AW sebesar 80% menjadi 32% dan NL sebesar 88% menjadi 40%. Semakin kecil prosentase maka hasilnya semakin membaik.

Penelitian ini merekomendasikan bagi guru Bimbingan dan Konseling, konselor, orang tua, peneliti selanjutnya hendaknya dapat menerapkan terapi senam perkasa dengan *symbolic modelling* dalam upaya menurunkan rendah diri yang dialami siswa.

Kata Kunci: Terapi Senam Perkasa, *Symbolic Modelling*, Rendah Diri

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id