BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa anak dan masa dewasa yang berjalan antara 12 tahun sampai 21 tahun, dimulai dari pubertas, yang ditandai dengan perubahan yang pesat dalam berbagai aspek perkembangan, baik fisik maupun psikis.[1] Pada umumnya usia ini adalah usia dimana mereka sedang duduk di bangku sekolah menengah.[2] Proses perkembangan manusia tidak lepas dari pengaruh lingkungan sehingga perkembangan remaja yang duduk di bangku SMP akan berbeda dengan remaja di SMA, ataupun perguruan tinggi. Kehidupan manusia pasti tidak akan lepas dari masa sebelumnya dan masa yang akan datang. Perkembangan yang dialami mencakup aspek fisik, psikis, sosial yang prinsipnya ketiga aspek perkembangan tersebut akan mencapai kematangan pada masa remaja.[3]

Remaja merupakan pribadi yang sedang berkembang menuju kematangan diri dan kedewasaan. Untuk itu remaja perlu membekali dirinya dengan pandangan yang benar tentang konsep dirinya. Remaja perlu menjaga diri secara efektif agar dapat mempengaruhi orang lain untuk memiliki konsep diri yang positif. Remaja perlu menjadi diri yang mampu menciptakan interaksi sosial yang saling terbuka, saling memperhatikan kebutuhan teman dan saling mendukung. Setiap individu mungkin sering menilai diri sendiri apa, siapa, dan

---

[1] Syamsu Yusuf dan Nani M. Sugandhi, *Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 2011), hal. 77.

[2] Heriana Eka Dewi, *Memahami Perkembangan Fisik Remaja* (Yogyakarta: Goysen Publishing, 2012), hal. 18.

[3] Syamsul Bahri Thalib, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif* (Jakarta: Kencana, 2010), hal. 41.

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

bagaimana diri saya ini sering terbesit di dalam hati pertanyaan seperti itu merupakan suatu bentuk konsep diri.

Masa remaja melibatkan suatu proses yang menjangkau suatu periode penting dalam kehidupan seseorang. Namun, terdapat perbedaan antar individu satu dengan yang lain, yang dibuktikan dengan adanya fakta bahwa beberapa orang mengalami masa peralihan secara lebih cepat dari lainnya. Masa remaja menghadirkan begitu banyak tantangan karena banyaknya perubahan yang harus dihadapi mulai dari perubahan fisik, biologis, psikologis, dan sosial. Proses-proses perubahan penting akan terjadi dalam diri remaja jika perubahan-perubahan ini mampu dihadapi secara adaptip dan dengan sukses. Ketika seorang remaja tidak mampu berhadapan dan mengatasi tantangan perubahan ini secara sukses, akan muncul berbagai konsekuensi psikologis, emosional dan behavioral yang merugikan.[4] Selama masa remaja, terjadi perubahan-perubahan yang dramatis, baik dalam fisik maupun dalam kognitif. Perubahan-perubahan secara fisik dan kognitif tersebut berpengaruh terhadap perubahan dalam perkembangan psikososial mereka.[5]

Remaja yang berhasil menghadapi dengan identitas-identitas yang bertentangan akan mendapatkan pemikiran yang baru dan dapat diterima mengenai dirinya. Remaja yang tidak berhasil menyelesaikan krisis identitasnya akan mengalami kebingungan dengan identitas diri mereka. Kebingungan tersebut bisa menyebabkan pemikiran individu, mengisolasi

---

[4] Kathryn Geldard dan David Geldard, *Konseling Remaja* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hal. 6.

[5] Desmita, *Psikologi Perkembangan* (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2005), hal. 210.

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

dirinya dari teman sebaya dan keluarga, atau meleburkan diri dengan dunia teman sebayanya dan identitas dirinya. Masalah dan kegagalan yang dialami peserta didik disebabkan oleh sikap negatif terhadap dirinya sendiri, yaitu menganggap dirinya tidak berarti. Perilaku siswa yang menyimpang dari aturan yang berlaku di sekolah disebabkan oleh pandangan negatif terhadap dirinya, yaitu dirinya tidak mampu menyelesaikan tugasnya. Hal tersebut dapat memicu munculnya rasa rendah diri.

Setiap orang sepanjang hayatnya berusaha untuk memperoleh kehidupan yang layak sesuai kodratnya. Maka dari itu manusiapun berhak pula untuk menggapai pendidikan yang setinggi-tingginya. Dengan pendidikan, anak didik akan memperoleh berbagai pengetahuan, keterampilan dan sikap yang sangat dibutuhkan dalam hidup dan kehidupannya baik untuk saat ini maupun masa datang. Menurut Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Dengan demikian proses pendidikan memiliki peranan yang sangat penting dalam menentukan kualitas kehidupan seseorang.[6]

Jika berbicara tentang pendidikan, maka tidak dapat dipisahkan dari dunia bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling di sekolah

[6] Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1999), hal. 7.

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

mempunyai peranan yang sangat penting terhadap jalannya proses pendidikan. Secara umum tujuan bimbingan dan konseling adalah agar manusia atau individu mampu memahami potensi-potensi insaniahnya, dimensi kemanusiaannya termasuk memahami berbagai persoalan hidup dan mencari alternatif pemecahannya.[7]

Di Indonesia, sangat banyak kasus tentang remaja yang memiliki rendah diri. Bagi remaja yang tidak mampu mengatasi masalah rendah diri yang ada dalam dirinya akan berakibat fatal. Menurut Agus Suyanto yang mengutip pendapat Adler mengatakan bahwa, rendah diri adalah perasaan kurang berharga yang timbul karena ketidakmampuan psikologis atau sosial maupun karena keadaan jasmani yang kurang sempurna.[8]

Untuk sebagian remaja, rendah diri hanya menyebabkan rasa tidak nyaman secara emosional yang bersifat sementara. Tetapi bagi beberapa remaja, rendah diri dapat menimbulkan banyak masalah.

Adapun faktor lain yang membuat orang menjadi rendah diri meliputi: rendah diri fisik, yang diakibatkan oleh cacat-cacat tubuh, seperti kegemukan, gigi tidak rapi, tangan lumpuh, kaki timpang. Ada rasa rendah diri mental, yang diakibatkan oleh hal-hal seperti daya tangkap rendah, bakat kecil, kemampuan sedikit. Ada rasa rendah diri sosial, yang diakibatkan oleh perlakuan orang lain atau masyarakat yang tidak wajar.[9]

---

[7] Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah* (Jakarta: Raja Grafindo, 2007), hal. 51.

[8] Agus Sujanto, *Psikologi Kepribadian* (Jakarta: Bumi Aksara, 1997), hal. 74.

[9] Mangunhardjana, *Mengatasi hambatan-hambatan kepribadian* (Yogyakarta: Kanisius, 1981), hal. 2

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

Fenomena rendah diri yang dialami oleh siswa di MA Hasyim Asy'ari Bangsri Sukodono Sidoarjo juga dibuktikan dengan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di sekolah. Peneliti mewawancarai salah seorang guru BK tentang rendah diri siswa. Berdasarkan hasil wawancara tersebut diketahui bahwa terdapat siswa yang memiliki rendah diri yang tinggi. Guru BK tersebut menuturkan karakteristik peserta didik yang memiliki rendah diri adalah siswa yang sulit untuk bersosialisasi, dijauhi oleh temannya dan cenderung tidak disukai oleh temannya, siswa yang cacat, dan siswa yang kurang mengetahui ciri, kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, tidak dapat menerima dan mengenal diri dengan baik. Berbeda halnya dengan peserta didik yang percaya diri, mereka akan terlihat lebih percaya diri dan tidak malu menunjukkan kemampuannya sehingga bisa sejajar dengan siswa yang lainnya.[10] Maka perlu diadakan upaya untuk menurunkan rendah diri tersebut.

Pada proses konseling terdapat macam-macam pendekatan atau teknik. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *symbolic modelling* suatu proses belajar melalui pengamatan terhadap model dan perubahan perilaku yang terjadi karena peniruan. Prosedur meneladani yang memanfaatkan proses belajar melalui pengamatan, dimana perilaku seseorang atau beberapa orang teladan berperan sebagai perangsang terhadap pikiran, sikap atau perilaku subjek pengamat tindakan untuk ditiru atau diteladani. Modeling sebagai proses belajar yang melalui observasi tingkah laku seorang model yang

[10] Hasil Wawancara dengan Guru BK di MA Hasyim Asy'ari Bangsri Sukodono Sidoarjo, Pada tanggal 24 Januari 2017.

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

berperan sebagai rangsangan bagi pikiran, sikap atau tingkah laku sebagai bagian dari individu lain yang mengobservasi model yang telah ditampilkan.

Dari studi kasus di atas, peneliti merasa perlu mengkaji masalah tersebut lebih dalam dengan menggunakan terapi senam perkasa dengan *symbolic modelling* untuk menurunkan rendah diri siswa sehingga mengetahui lebih jauh tentang tingkat rendah diri yang dialami oleh konseli, maka peneliti tertarik untuk meneliti kasus tersebut. Dimana peneliti juga berperan sebagai konselor yang menangani rendah diri yang dialami siswa. Sehingga dalam penelitian ini, peneliti memberi judul "Terapi Senam Perkasa dengan *Symbolic Modelling* Untuk Menurunkan Rendah Diri Siswa MA Hasyim Asy'ari Bangsri Sukodono Sidoarjo".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan di atas, maka dapat disimpulkan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses pelaksanaan 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?

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

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan sebagai berikut:

1. Menjelaskan proses pelaksanaan Terapi Senam Perkasa dengan *Symbolic Modelling* untuk menurunkan rendah diri siswa MA Hasyim Asy'ari Bangsri Sukodono Sidoarjo.
2. Menjelaskan hasil Terapi Senam Perkasa dengan *Symbolic Modelling* untuk menurunkan rendah diri siswa MA Hasyim Asy'ari Bangsri Sukodono Sidoarjo.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan akan menambah dan memperkaya khazanah keilmuan baik secara teoritis maupun praktis. yakni sebagaimana berikut:

1. Segi Teoritis

   Memberikan pengetahuan dan wawasan bagi peneliti lain dalam bidang Terapi Senam Perkasa dengan *Symbolic Modelling* untuk menurunkan rendah diri siswa MA Hasyim Asy'ari Bangsri Sukodono Sidoarjo.

2. Segi Praktis

   Memberi kontribusi yang positif dalam melaksanakan terapi Senam Perkasa dengan *Symbolic Modelling* untuk menurunkan rendah diri siswa MA Hasyim Asy'ari Bangsri Sukodono Sidoarjo.

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

E. Metode Penelitian

Metode berasal dari bahasa Yunani *"methodos"* yang berarti cara atau jalan. Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan data dan informasi mengenai berbagai hal yang berkaitan dengan masalah yang diteliti.[11]

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang akan digunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif sendiri merupakan suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat untuk menemukan keterangan mengenai apa yang ingin kita ketahui.[12]

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah eksperimen. Penelitian eksperimen dapat didefinisikan sebagai metode yang dijalankan di bawah kondisi buatan *(artifical condition)* yang diatur oleh peneliti dengan menggunakan suatu perlakuan *(treatment)* tertentu.[13] Desain yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah *single subject research* (rancangan penelitian subyek tunggal). Penelitian dengan subyek tunggal adalah penelitian yang dilaksanakan pada satu subyek dengan tujuan untuk mengetahui berapa besarnya pengaruh dari perlakuan yang diberikan berulang-ulang terhadap kasus tunggal.

---

[11] Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2013), hal. 127.

[12] S. Margono, *Metodologi Penelitian* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2000), hal. 105.

[13] Restu Kartiko Widi, *Asas Metodologi Penelitian: Sebuah Pengenalan Penuntun Langkah Pelaksana Penelitian* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2010), hal. 76.

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

Dalam proses penelitian subyek tunggal, terdapat empat kegiatan utama yang perlu dilakukan, yaitu mengidentifikasi masalah dan mendefinisikan dalam bentuk perilaku yang akan diubah yang teramati dan terukur, menentukan tingkat perilaku yang akan diubah sebelum memberikan intervensi, memberikan intervensi dan menindaklanjuti *(follow up)* untuk mengevaluasi apakah perubahan perilaku yang terjadi menetap atau bersifat sementara.

Mengacu pada penjelasan di atas, maka secara *implisit* desain yang digunakan adalah desain A-B-A. Desain A-B-A ini digunakan untuk menunjukkan adanya hubungan sebab akibat antara variabel terikat dan variabel bebas.[14] Prosedur penelitiannya adalah mula-mula perilaku sasaran (target behavior) dalam hal ini indikasi rendah diri, diukur secara kontinu pada kondidi *baseline* (A1) dengan periode waktu tertentu, kemudian pada kondisi *intervensi* (yakni pemberian *intervensi* terapi senam perkasa dengan *symbolic modelling*) (B). Setelah pengukuran pada kondisi *intervensi* (B) pengukuran pada kondisi *baseline* kedua (A2) diberikan. Penambahan kondisi *baseline* yang kedua (A2) ini dimaksudkan sebagai kontrol untuk menarik kesimpulan adanya hubungan fungsional yang kuat antara terapi senam perkasa dengan *symbolic modelling* untuk menurunkan rendah diri. dalam hal ini gambaran desain grafik yang digunakan dalam metode penelitian eksperimen *single case research* desain A-B-A akan digambarkan secara rinci sehingga mudah dibaca.

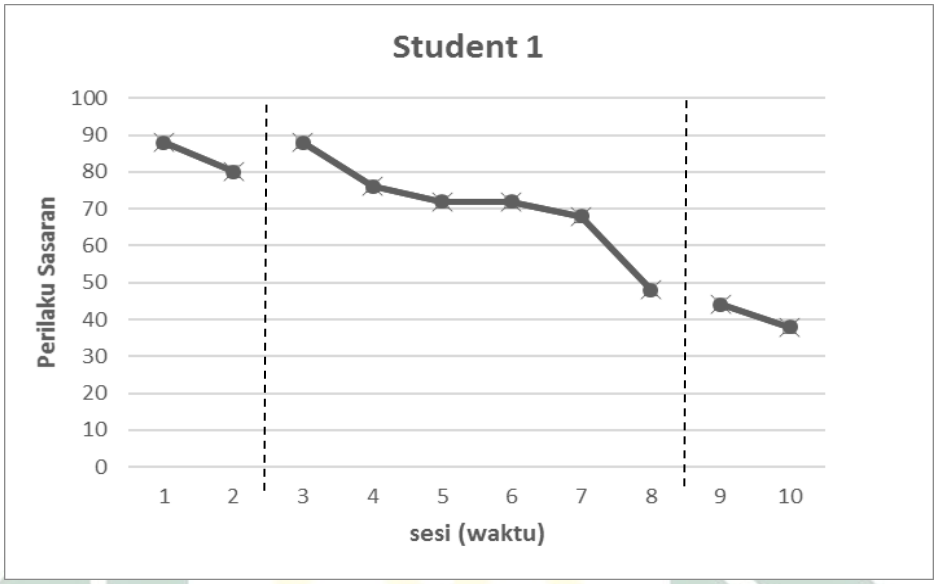
---

[14] Juang Sunanto, *Penelitian dengan Subyek Tunggal* (Bandung: UPI Press, 2006), hal. 44.

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

Adapun struktur dasar desain A-B-A adalah seperti terlihat pada grafik di bawah ini:

Grafik 1.1 Desain A-B-A



2. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

a. Populasi

Populasi merupakan sekelompok elemen atau kasus, baik itu individual, obyek, atau peristiwa yang berhubungan dengan kriteria spesifik dan merupakan sesuatu yang menjadi target generalisasi yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan.[15] Dengan demikian, yang dimaksud dengan populasi adalah sumber data dalam penelitian tertentu yang memiliki jumlah banyak dan luas dan memiliki kualitas serta karakteristik tertentu. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa MTs dan MA Hasyim Asy'ari Bangsri Sukodono Sidoarjo dan populasi diambil sebanyak 30 siswa.

[15] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2014), hal. 8.

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

b. Sampel dan Teknik Sampling

Sampel ditentukan oleh peneliti berdasarkan pertimbangan masalah, tujuan, hipotesis, metode dan instrumen penelitian. Sampel adalah sebagian dari populasi yang memiliki karakteristik dan kualitas yang sama dengan populasi.[16]

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling* yakni responden yang terpilih menjadi anggota sampel atas dasar pertimbangan peneliti sendiri.[17] Sesuai dengan namanya, sampel diambil dengan maksud atau tujuan tertentu. Seseorang diambil sebagai sampel karena peneliti menganggap bahawa seseorang tersebut memiliki informasi yang diperlukan bagi penelitiannya. Sehingga dalam penelitian ini, sampel yang diambil adalah tiga siswa perwakilan kelas 1-3 Madrasah Aliyah karena mereka memiliki karakteristik yang telah peneliti tetapkan yakni memiliki rendah diri.

3. Variabel dan Indikator Penelitian

a. Variabel

Salah satu tahapan paling penting dalam proses penelitian kuantitatif adalah penentuan variabel penelitian. Dalam tahap ini seorang peneliti harus memutuskan variabel-variabel apa saja yang akan dijadikan obyek atau titik perhatian dalam penelitiannya. Variabel adalah suatu konsep yang memiliki variasi atau yang dapat memiliki bermacam

[16] Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2013), hal. 138.

[17] Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2013), hal. 152.

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

nilai tertentu. Konsep apa saja asalkan memiliki variasi nilai dapat disebut sebagai variabel.[18] Dalam penelitian ini hanya terdapat dua variabel, yaitu variabel X dan Y yang mana variabel X (variabel bebas) adalah terapi senam perkasa dengan *symbolic modelling* sedangkan variabel Y (variabel terikat) adalah rendah diri pada siswa.

b. Indikator Penelitian

Variabel X dalam penelitian ini adalah terapi senam perkasa dengan *symbolic modelling*. Adapun variabel Y adalah rendah diri siswa.

Tabel 1.1 Indikator Variabel Y Rendah Diri

No	Aspek	Prosentase	Indikator	Prosentase
1	Aspek Fisik	100%	Daya tahan tubuh lemah	48%
			Memiliki cacat fisik	17%
			Memiliki penyakit	35%
2	Aspek Psikologis	100%	Perasaan kurang berharga	8%
			Merasa direndahkan	4%
			Pesimis	44%
			Mengasihani diri sendiri	4%
			Mudah menyerah	4%
			Merasa tidak nyaman	4%
			Putus asa	8%
			Menyalahkan dunia	8%
			Pemalu	8%
			Perasaan tertekan	4%
			Ketikberdayaan	4%
3	Aspek Sosial	100%	Rasa Malu	11%
			Diabaikan	45%
			Merasa tidak aman	11%
			Takut bertemu orang baru	11%
			Kesulitan bergaul	11%
			Menarik diri dari kehidupan sosial	11%

[18] S. Eko Putro Widoyoko, *Teknik Penyusunan Instrumen* Penelitian (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hal. 1-2.

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

c. Jenis Instrumen

Instrumen rendah diri yang digunakan dalam penelitian ini dibuat oleh peneliti dengan cara melihat dari indikator-indikator rendah diri menurut para ahli. Instrumen tersebut digunakan untuk mengungkap gejala rendah diri yang dialami oleh siswa. Gejala rendah diri yang diungkap meliputi aspek fisik, psikologis dan sosial. Instrumen rendah diri berisi 40 butir pernyataan, dimana responden menjawab keadaan "ya" atau "tidak" sesuai dengan keadaan dirinya.

Kuesioner rendah diri menggunakan skala Gutman, yang rerdiri dari 27 pernyataan *favourable* (+) dan 13 pernyataan *unfavourable* (-). Setiap jawaban dari pernyataan *favourable* bernilai 1 untuk jawaban "ya" dan "0" untuk jawaban "tidak". Sedangkan pada pernyataan *unfavourable* bernilai 1 untuk jawaban "tidak" dan bernilai 0 untuk jawaban "ya".

d. Pengujian Instrumen dan Uji Kelayakan

Instrumen yang digunakan, terlebih dahulu diterjemahkan untuk digunakan, kemudian dilakukan pertimbangan terhadap bahasa, konstruk dan konten instrumen. Penilaian *(judgment)* oleh 2 orang ahli di bidangnya yakni Amriana, Sos.I, M. Pd. dan Ibu Dra. Psi. Mierrina, M. Si. Adapun pertimbangan dari kedua orang ahli tersebut dapat disimpulkan: Perbaikan struktur kalimat dalam instrumen serta Perjelas karakteristik subyek penelitian.

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

Selanjutnya, masukan dari kedua orang ahli tersebut dijadikan dasar dalam penyempurnaan instrumen.

e. Uji Keterbacaan

Sebelum diujicobakan, instrumen tersebut terlebih dahulu diuji keterbacaannya. Hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah kata-kata atau kalimat yang digunakan dalam instrumen tersebut bisa dipahami atau tidak. Uji keterbacaan ini dilakukan kepada 6 orang siswa yang terdiri dari siswa kelas VII MTs, VIII MTs, IX MTs, X MA, XI MA dan XII MA. Keenam siswa tersebut diharapkan dapat mewakili rentang usia yang telah ditetapkan oleh peneliti yakni 12-21 tahun.

f. Indikator dan Deskripsi Angket

Angket yang dijadikan instrumen oleh peneliti berisi 40 pernyataan yang meliputi beberapa aspek penilaian, yaitu:

Tabel 1.2 Deskripsi Angket

No	Aspek	Indikator	No Item
1	Aspek Fisik	Daya tahan tubuh lemah	2, 7, 13
		Memiliki cacat fisik	18
		Memiliki penyakit	22, 35
2	Aspek Psikologis	Perasaan kurang berharga	4, 15
		Merasa direndahkan	20
		Pesimis	3, 5, 10, 16, 23, 26, 28, 30, 32, 34, 36
		Mengasihani diri sendiri	11
		Mudah menyerah	19
		Merasa tidak nyaman	14
		Putus asa	9, 37
		Menyalahkan dunia	17, 27
		Pemalu	8, 29
		Perasaan tertekan	6
		Ketikberdayaan	12
3	Aspek Sosial	Rasa Malu	33
		Diabaikan	24, 31, 39, 40
		Merasa tidak aman	38

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

		Takut bertemu orang baru	21
		Kesulitan bergaul	1
		Menarik diri dari kehidupan sosial	25

4. Definisi Operasional

a. Terapi Senam Perkasa

Terapi menurut bahasa Arab sepadan dengan kata *"Shafa-Yashfi-Shifan",* yang berarti pengobatan, mengobati, menyembuhkan.[19] Terapi senam perkasa adalah terapi senam yang gerakan-gerakannya diambil dari gerakan shalat. Gerakan shalat memiliki karakteristik istimewa yang setara dengan prinsip-prinsip latihan olahraga yang benar. Olahraga berfungsi menjaga postur tubuh agar tetap ideal dan melindungi sekaligus mengobati penyakit atau gangguan yang biasa menjangkiti tubuh manusia.

b. Symbolic Modelling

Pengertian modeling menurut bandura yang dikutip oleh Nur Salim, modeling merupakan proses belajar melalui pengamatan terhadap model dan perubahan perilaku yang terjadi karena peniruan.[20] Simbolik modeling dapat diartikan sebagai permodelan yang dilakukan dengan cara menggunakan media seperti film, video, buku pedoman dengan cara mendemonstrasikan perilaku. Prosedur meneladani yang memanfaatkan proses belajar melalui pengamatan, dimana perilaku seseorang atau beberapa orang teladan berperan sebagai perangsang terhadap pikiran,

[19] Muhammad Yunus, *Kamus Bahasa Arab-Indonesia* (Jakarta: PT Hidakarya, 1989), hal. 120.

[20] Nursalim, *Strategi Konseling* (Surabaya: Unesa University, 2005), hal. 63.

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

sikap atau perilaku subjek pengamat tindakan untuk ditiru atau diteladani.[21]

Selanjutnya peneliti merangkum praktis *symbolic modelling* dengan 3 langkah sebagai berikut:

a. Pemberian Contoh
b. Praktik/Latihan
c. Evaluasi
   1) Pemberian Contoh: Pada tahap ini konselor memberikan contoh kepada konseli berupa model yang disajikan dalam bentuk video atau media lainnya, di mana perilaku model yang akan diperlihatkan telah disetting untuk ditiru oleh konseli.
   2) Praktik/Latihan: Pada tahap ini, klien akan diminta untuk mempraktikkan setelah ia memahami perilaku model yang telah disaksikan. Biasanya praktik atau latihan ini mengikuti suatu urutan yang telah disusun
   3) Evaluasi: Pada tahap ini konselor bersama dengan konseli mengevaluasi apa saja yang telah dilakukan, serta kemajuan apa saja yang telah dirasakankonseli selama proses bimbingan. Selain itu, konselor juga harus memberikan motivasi untuk terus mencoba dan mempraktikkan apa yang telah konseli dapat.[22]

---

[21] Edi Purwanto, *Modifikasi Perilaku* (Alternatif Anak Berkebutuhan Khusus) (Jakarta: Pustaka Pelajar, 2005), hal. 129-130.

[22] Muhammad Nur Salim, *Strategi Konseling* (Surabaya: Unesa University Press, 2005), hal. 124.

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

c. Rendah Diri

Rendah diri adalah perasaan menganggap terlalu rendah pada diri sendiri. Orang yang rendah diri berarti menganggap diri sendiri tidak mempunyai kemampuan yang berarti. Seperti dikatakan oleh Adler dalam bukunya Agus Sujanto, yang berjudul psikologi kepribadian bahwa rasa rendah diri berarti perasaan kurang berharga yang timbul karena ketidakmampuan psikologis atau sosial maupun karena keadaan jasmani yang kurang sempurna.[23]

5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan hal yang penting dalam penelitian karena metode ini merupakan strategi atau cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang diperlukan dalam penelitian.[24] Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah:

a. Angket (kuesioner)

Angket atau kuesioner merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk diberikan respon sesuai dengan permintaan pengguna. Angket merupakan metode pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan apa yang bisa diharapkan dari responden.[25]

---

[23] Agus Sujanto, *Psikologi Kepribadian* (Jakarta: Bumi Aksara, 1997), hal. 74.

[24] S. Eko Putro Widoyoko, *Teknik Penyusunan Instrumen* Penelitian (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hal. 33.

[25] S. Eko Putro Widoyoko, *Teknik Penyusunan Instrumen* Penelitian (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hal. 33.

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

Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket rendah diri. Penggunaan angket ini untuk mengetahui kondisi rendah diri yang ditunjukkan konseli. Baik selama tahap baseline 1, intervensi maupun baseline 2. Dalam angket yang dibuat oleh peneliti ini menggunakan pernyataan *favourable* (+) dan *unfavourable* (-).

b. Observasi

Observasi adalah peninjauan secara cermat, dalam penelitian terapi senam perkasa dengan *symbolic modelling* untuk menurunkan rendah diri siswa MA Hasyim Asy'ari Bangsri Sukodono Sidoarjo, peneliti akan melihat bahkan terlibat secara langsung bagaimana kehidupan sehari-hari yang terjadi pada konseli.[26]

Dalam melaksanakan pengamatan ini sebelumnya peneliti akan mengadakan pendekatan dengan subyek penelitian sehingga terjadi keakraban antara peneliti dengan subyek penelitian.

Dalam penelitian ini, peneliti mengikuti proses pembelajaran konseli secara langsung dan mengikuti kegiatan sehari-hari konseli untuk melihat masalah rendah diri sisiwa MA Hasyim Asy'ari Bangsri Sukodono Sidoarjo secara langsung serta peneliti ikut serta dalam memberikan intervensi terhadap konseli.

c. Wawancara Mendalam (Indepth Interview)

Interview atau wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat

[26] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2011), hal. 231.

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

dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu. Dalam penelitian ini teknik wawancara dilakukan terhadap konseli dan informan guna mendapatkan data-data yang mendukung dalam penelitian terapi senam perkasa dengan *symbolic modelling* untuk menurunkan rendah diri siswa MA Hasyim Asy'ari Bangsri Sukodono Sidoarjo.

Dalam penelitian ini peneliti berusaha untuk mencari data sebanyak mungkin melalui wawancara terhadap para informan yaitu guru BK konseli, teman sekelas konseli, orangtua konseli dan konseli dengan mewawancarai apa penyebab konseli memiliki rendah diri dan bagaimana keseharian konseli di sekolah.

6. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah inspeksi visual, dimana analisis dilakukan dengan melakukan pengamatan secara langsung terhadap data yang telah ditampilkan dalam bentuk grafik.[27] Adapun tujuannya adalah untuk memperoleh gambaran secara jelas tentang rendah diri yang dirasakan oleh konseli dalam jangka waktu tertentu. Adapun aspek yang dianalisis meliputi: panjang kondisi, kecenderungan arah, kecenderungan stabilitas, kecenderungan jejak, level stabilitas dan rentang dan level perubahan. Penggunaan analisis grafik ini diharapkan dapat lebih memperjelas gambaran dari pelaksanaan eksperimen sebelum diberi *treatment* maupun pada saat setelah diberikan *treatment.*

[27] Juang Sunanto, *Penelitian dengan Subyek Tunggal* (Bandung: UPI Press, 2006), hal. 65.

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

F. Uji Keabsahan Instrumen

1. Uji Validitas Data

Validitas adalah pendapat mengenai kesesuaian pengukuran untuk kesimpulan atau keputusan khusus yang berasal dari skor yang ada.[28] Validitas merupakan sejauh mana akurasi suatu tes skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Pengukuran dikatakan mempunyai validitas tinggi apabila menghasilkan data yang secara akurat memberikan gambaran mengenai variabel yang diukur seperti dikehendaki oleh tujuan pengukuran tersebut.[29]

Uji validitas digunakan untuk mengetahui kevalidan angket dalam mengumpulkan data. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan aplikasi program SKALO (Program Analisis Skala Gutman).[30]

Untuk memperoleh kualitas instrumen, maka dilakukan uji coba validitas. Uji validitas dilakukan berkenaan dengan ketepatan alat ukur terhadap konsep yang diukur sehingga benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur. Untuk menguji tingkat validitas empiris instrumen, peneliti mencobakan instrumen tersebut kepada 30 siswa-siswi MTs dan MA Hasyim Asy'ari Bangsri Sukodono Sidoarjo. Apabila data yang didapat dari uji coba ini sudah sesuai berarti instrumennya sudah baik, sudah valid.[31]

---

[28] Asep Saepul Hamdi dan E. Bahruddin, *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi Dalam Pendidikan* (Yogyakarta: Deepublish, 2014), hal. 66.

[29] Saifuddin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hal. 8.

[30] Wahyu Widhiarso, *SKALO (Program Analisis Skala Gutman)* (Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada, 2011).

[31] Suharsimi Arikunto, *Metode Penelitian: Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hal. 169.

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

Karena instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dengan skala Gutman, maka untuk memperoleh tingkat validitas instrumen menggunakan koefisien reprodusibilitas dan koefisien skalabilitas, adapun rumus yang digunakan adalah:

Koefisien Reprodusibilitas (Kr)

$$Kr = 1 - \frac{e}{n}$$

Keterangan:

Kr = Koefisien Reprodusibilitas

e = Jumlah Kesalahan

n = Jumlah total pilihan jawaban = Jumlah pertanyaan X Jumlah responden

Koefisien Skalabilitas (Ks)

$$Ks = 1 - \frac{e}{c(n - Tn)}$$

Keterangan:

Ks = Koefisien Skalabilitas

e = Jumlah Kesalahan

k = Jumlah kesalahan yang diharapkan – c (n- Tn) dimana c adalah kemungkinan mendapatkan jawaban benar. Karena jawaban “ya” dan “tidak” maka c = 0,5

n = jumlah total pilihan jawaban = Jumlah pertanyaan X Jumlah responden

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

Tn = Jumlah pilihan jawaban.[32]

Koefisien Reprodusibilitas (Kr)

$$Kr = 1 - \frac{e}{n}$$
$$= 1 - \frac{94}{1200}$$
$$= 1 - 0.078$$
$$= 0.92$$

Koefisien Skalabilitas (Ks)

$$Ks = 1 - \frac{e}{c(n - Tn)}$$
$$= 1 - \frac{94}{0.5\ (1200 - 40\ )}$$
$$= 1 - \frac{94}{0.5\ (1160)}$$
$$= 1 - \frac{94}{580}$$
$$= 1 - 0{,}16$$
$$= 0{,}84$$

Setelah peneliti melaksanakan uji instrumen, maka didapatkan hasil dari jumlah responden sebanyak 30 siswa dengan jumlah potensi salah sebesar 1200 dan jumlah *error* sebesar 94. Sehingga menghasilkan koefisien reprodusibilitas sebesar 0,92 dan koefisien skalabilitas sebesar 0,84. Adapun secara praktis, peneliti menggunakan aplikasi program SKALO (Program analisis skala Gutman), hasil perhitungan terlampir.

Adapun skala dari koefisien reprodusibilitas (Kr) dianggap baik, apabila Kr > 0,9. Sedangkan hasil penghitungan dalam penelitian ini sebesar

[32] Usman Rianse dan Abdi, *Metode Penelitian Sosial dan Ekonomi dan Aplikasi* (Bandung: Alfabeta, 2008), hal. 154.

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

0,92. Maka koefisien reprodusibilitas untuk hasil uji instrumen dianggap memenuhi.

Dalam perhitungan Koefisien Skalabilitas (Ks), jika nilai Ks > 0,60 maka dianggap baik untuk digunakan dalam penelitian. Adapun hasil penghitungan dalam penelitian ini sejumlah 0,84 maka hasil koefisien skalabilitas ini baik digunakan untuk penelitian.

2. Uji Reliabilitas

Sedangkan untuk pengujian reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan KR 20 (Kuder Richardson). Penggunaan rumus KR 20 digunakan karena skor yang diperoleh adalah skor dikotomi 1 dan 0. Adapun rumusnya adalah:

$$KR-20 = \frac{k}{(k-1)}\left(1-\frac{\sum p\,(1-p)}{S_{X^2}}\right)$$

Keterangan:

S_{x^2} = Varians Skor Tes

k = banyaknya aitem dalam tes

p = proporsi subyek yang mendapat angka 1 pada suatu.[33]

Berikut hasil uji reliabilitas instrumen dengan KR 20 sebagai berikut:

$$JK_X = \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{n}$$

$$= 43933 - \frac{(1147)^2}{30}$$

[33] Saifuddin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hal. 73.

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

$$= 43933 - \frac{1315609}{30}$$

$$= 43933 - 43.854 = 79$$

$$S_{X^2} = \frac{JK_X}{(n-1)}$$

$$= \frac{79}{(30-1)}$$

$$= \frac{79}{29} = 2.724$$

$$KR - 20 = \frac{k}{(k-1)}(1 - \frac{\sum p\,(1-p)}{S_{X^2}})$$

$$= \frac{40}{(40-1)}\left(1 - \frac{1.557}{2.724}\right)$$

$$= \frac{40}{39}(1 - 0.564)$$

$$= 1.026\ (0.436) = 0.447$$

Tabel 1.3 Nilai koefisien relibialitas

Kriteria	Interpretasi
0,80 – 1,00	Derajat keterandalannya sangat tinggi
0,60 – 0,79	Derajat keterandalannya tinggi
0,40 – 0,59	Derajat keterandalannya cukup
0,20 – 0,39	Derajat keterandalannya rendah
0,00 – 0,19	Derajat keterandalannya sanat rendah

Didapatkan hasil uji reliabilitas sebesar 0,447. Jika dimasukkan kedalam tabel kriteria reliabilitas, hasil dari perhitungan menunjukkan bahwa reliabilitas cukup untuk digunakan dalam penelitian.

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

G. Sistematika Pembahasan

BAB I Pendahuluan

Pada BAB ini disajikan Latar Belakang Masalah, Rumusan Permasalahan, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Konsep, Metode Penelitian yang meliputi Pendekatan dan Jenis Penelitian, Sasaran dan Lokasi Penelitian, Jenis dan Sumber Data, Tahap-tahap Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Analisis Data, Teknik Keabsahan data dan yang terakhir termasuk dalam pendahuluan adalah Sistematika Pembahasan.

BAB II Pada BAB ini disajikan tentang Tinjauan Pustaka membahas tentang Kajian Teoritik yang dijelaskan dari beberapa referensi untuk menelaah obyek kajian yang dikaji. Tinjauan Pustaka meliputi Terapi Senam Perkasa dengan *Symbolic Modelling* yang terdiri dari Pengertian Terapi Senam Perkasa dengan *Symbolic Modelling*, Tujuan, dan tahapan dalam Terapi Senam Perkasa dengan *Symbolic Modelling*.

BAB III Penyajian Data

BAB ini berisi pembahasan tentang deskripsi umum obyek penelitian yang berisi deskripsi lokasi penelitian, deskripsi hasil proses terapi senam perkasa dengan *symbolic modelling* untuk menurunkan rendah diri siswa.

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

BAB IV Analisis Data

BAB ini berisi pemaparan tentang laporan hasil penelitian yang berupa proses terapi senam perkasa dengan *symbolic modelling* untuk menurunkan rendah diri. Serta laporan hasil akhir dalam poses terapi senam perkasa dengan *symbolic modelling* untuk menurunkan rendah diri.

BAB V Penutup

Bab ini berisi kesimpulan dan saran. Membahas tentang kesimpulan dan ringkasan dari hasil pembahasan, saran untuk penyempurnaan skripsi dan diakhiri dengan penutup.

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