# BAB II

# TERAPI SENAM PERKASA, *SYMBOLIC MODELLING*, DAN RENDAH DIRI

## A. Terapi Senam Perkasa

### 1. Sejarah Singkat Senam Perkasa

Senam shalat atau senam perkasa merupakan senam dahsyat yang di ilhami oleh gerakan pengagungan Ilahi yang telah berusia ribuan tahun semenjak kerasulan Ibrahim AS, Sulaiman AS, Ayyub AS, Zakaria AS, Isa AS, dan terhimpun di Rasulullah SAW.

Gerakan-gerakan spiritual tersebut kini telah berkembang menjadi gerakan untuk kesehatan raga yang apabila konsisten dan sabar dalam mengaplikasikannya maka kita akan mendapatkan kemenangan besar, berupa ketenangan jiwa dan sehat raga sampai usia lanjut. Senam perkasa ini sangat mudah, untuk siapa saja dan dimana saja. Keseimbangan antara fisikal, emosional, spiritual, akal dan seksualitas antara kehidupan duniawi dan akhirat akan diperoleh untuk selamanya, selama kita ingin memahami dan mengaplikasikannya dengan sabar dan ikhlas.

Senam shalat ini telah tersebar keseluruh Nusantara bahkan Manca Negara dikembangkan oleh putra bangsa Indonesia semenjak tahun 2000.[1]

[1] Stars Therapy, *Therapy, Pengobatan, Ramuan, dan Do'a* (Bogor: Rumah Sehat Islami, 2010), hal. 1.



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

**2. Pengertian Senam Perkasa**

Terapi menurut bahasa Arab sepadan dengan kata *"Shafa-Yashfi-Shifan",* yang berarti pengobatan, mengobati, menyembuhkan.[2] 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.

Allah SWT adalah pencipta manusia. Oleh sebab itu, Allah Maha Mengetahui tentang penyakit atau gangguan apa yang biasa menimpa manusia. Dia juga Maha mengetahui tentang gerakan-gerakan tubuh yang mesti terjadi dalam aktivitas keseharian manusia, termasuk gangguan-gangguan yang dapat ditimbulkan oleh gerakan-gerakan tersebut. Oleh karena itu, Allah SWT menciptakan sebuah program perlindungan yang paling utama untuk mengatasi gangguan maupun kerusakan tubuh yang dapat menimpa manusia. Sebagaimana firman-Nya:

نَحْنُ خَلَقْنَاهُمْ وَشَدَدْنَا أَسْرَهُمْ وَإِذَا شِئْنَا بَدَّلْنَا أَمْثَالَهُمْ تَبْدِيلًا (٢٨)

*Kami telah menciptakan mereka dan menguatkan persendian tubuh mereka, apabila kami menghendaki, Kami sungguh-sungguh mengganti (mereka) dengan orang-orang yang serupa dengan mereka".*(QS. Al-Insaan: 28).[3]

Meskipun tujuan olahraga berbeda-beda, namun terdapat beberapa prinsip yang harus dipenuhi dalam olahraga secara umum. Prinsip-prinsip

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

[3] Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-qur'an dan Terjemahannya* (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010), hal. 580.

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

olahraga tersebut dirumuskan oleh para guru besar olahraga selama perjalanan panjang ilmu olahraga itu sendiri. Akan tetapi, Allah SWT telah memberitahu kita pelajaran yang baik tentang prinsip olahraga, yaitu melalui praktik gerakan-gerakan shalat.

**3. Landasan Teori Senam Perkasa**

Landasan teori senam sholat ini terbagi menjadi 2 yakni: menurut dalil naqli dan menurut dalil aqli.

a. Menurut Dalil Naqli

Sesungguhnya menunaikan ibadah yang telah diwajibkan Allah, seperti shalat, zakat, puasa ataupun haji mampu membersihkan jiwa, sebagaimana firman-Nya:

أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِنْ رَبِّهِ فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ أُولَئِكَ فِي ضَلَالٍ مُبِينٍ (٢٢)

*Maka apakah orang-orang yang dibukakan Allah hatinya untuk (menerima) agama Islam lalu ia mendapat cahaya dari Tuhannya (sama dengan orang yang membantu hatinya)? Maka kecelakaan yang besarlah bagi mereka yang telah membantu hatinya untuk mengingat Allah, mereka itu dalam kesesatan yang nyata.* (QS. Az Zumar: 22).[4]

Menunaikan ibadah pun merupakan satu cara untuk menghapuskan dosa dan memperkuat ikatan seorang mukmin kepada Allah yang disampaikan dengan selalu mematuhi semua perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya. Dengan kedekatannya dengan Allah lah, maka selalu muncul harapan agar Allah dapat mengampuni segala kesalahannya. Juga akan makin kuat cita-citanya dalam menggapai Surga-Nya, tempat dimana ia akan selalu merasa aman dan tenang.

[4] Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010), hal. 580.

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. Menurut Dalil Aqli

Studi yang dilakukan oleh Ramchandran, seorang peneliti Amerika, bersama-sama dengan sekelompok peneliti lainnya menunjukkan bahwa laju pernapasan dan konsumsi oksigen dalam tubuh manusia berkurang selama doa (shalat) dalam kisaran antara 20 dan 30%, di samping resistensi kulit meningkat dan darah tinggi lebih membeku.

Hasil penelitian tersebut melaporkan bahwa sebuah gambar yang ditangkap melalui *CT scan* menunjukkan adanya aktivitas kerja otak yang sangat menakjubkan selama seseorang itu berdoa (shalat). Tercatat bahwa gambar otak seseorang dalam keadaan berdoa (shalat) atau meditasi berbeda dengan gambar (otak) dalam keadaan normal.

Aktivitas sel-sel saraf di otak telah berkurang dan terdapat warna mengkilap yang muncul di radiologi. Ramchandran menegaskan bahwa hasil gambar ini merupakan bukti ilmiah mengenai apa yang yang disebut “spiritual transenden” dan kehadiran agama di dalam otak, yang membawa dampak terhadap seluruh anggota, seperti otot, mata, sendi dan keseimbangan organ-organ tubuh. Ia juga menambahkan bahwa semua anggota tubuh mengirim sinyal ke otak selama seseorang berdo’a (shalat) atau meditasi, hal inilah yang menyebabkan aktivitas otak meningkat, sehingga otak kehilangan kontak dengan tubuh sepenuhnya hanya menjadi pikiran murni dan menarik diri dari alam dunia ke dunia lain.

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 penelitian lain mengatakan bahwa funsgi kinerja tubuh lebih banyak bergantung pada sistem penyerapan oksigen. Pernafasan panjang mampu membuat organ tubuh bekerja secara maksimal, sehingga dapat menangkal berbagai penyakit. Visc, Fischer serta kalangan dokter terkemuka berkata: "Melakukan pernafasan panjang sebanyak seratus kali dalam sehari adalah sifat seorang dokter yang berakal guna menghindari penyakit *TBC".*

**4. Tata cara Pelaksanaan Terapi Senam Perkasa**

a. Gerakan 1: Lapang Dada

1) Posisi tegak, tangan di samping dalam keadaan terbuka dan menghadap ke depan.
2) Sambil menarik nafas dalam-dalam dan tahan di dada, kedua tangan diangkat lurus ke atas, posisi telapak tangan seperti berdoa, kepala menghadap ke atas.
3) Hitung sampai 5 hitungan.
4) Turunkan kedua tangan perlahan-lahan, nafas masih ditahan di dada, kepala menghadap ke atas.
5) Angkat kembali kedua tangan, nafas masih ditahan di dada, kepala tetap menghadap ke atas.
6) Ulangi gerakan tersebut, 3 sampai 5 kali takbir.

b. Gerakan 2: Hentak Tumit

1) Berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka tidak terlalu lebar

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

2) Sambil menarik nafas dalam-dalam dan ditahan di dada, kedua tangan diangkat lurus keatas, poisisi telapak tangan seperti berdoa, kepala menghadap keatas
3) Angkat kedua tumit, posisi jinjit kemudian hentakkan kedua tumit ke bumi sampai kepala dan dada terasa bergetar.

c. Gerakan 3: Gerakan Puting Beliung/Pusaran Bio Listrik
1) Posisi tubuh tegak, tangan di samping dalam keadaan terbuka dan menghadap ke depan
2) Mengangkat tangan dan memutar ke belakang sambil menarik nafas, tahan nafas di dada
3) Ketika tangan diputar kebelakang, kaki dijinjit
4) Sebaiknya dilakukan 20 putaran dalam satu nafas (lakukan gerakan ini 4-5 kali).

d. Gerakan 4: Tunduk Syukur/ Cerdas Sampai Tua
1) Tahan nafas sambil mengangkat kedua tangan.
2) Kemudian membungkuk sambil memegang engkel kaki, siku lurus, pandangan kedepan, dongakkan kepala tahan 40 hitungan hingga pundak bergetar.
3) Buang nafas perlahan (lakukan minimal 3 kali).

e. Gerakan 5: Membenturkan Lutut
1) Posisi tubuh tegak, kepala mengadah.
2) Kedua tangan diangkat dengan telapak tangan seperti berdoa.
3) Ambil nafas, tahan di dada.

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

4) Jatuhkan badan seperti hendak bersujud seraya lutut dibenturkan ke lantai.
5) Kembalikan badan ke posisi semula, nafas masih ditahan (ulangi sampai 10 kali gerakan dalam satu nafas).

f. Gerakan 6: Duduk Perkasa

1) Posisi duduk dengan jari-jari semua ditekuk.
2) Kedua tumit dipinggir pantat.
3) Kedua tangan memegang engkel kaki.
4) Lakukan sehingga tulang kering terasa panas dan pegal.

g. Gerakan 7: Duduk Perkasa Sambil Sujud

1) Posisi duduk perkasa.
2) Tarik nafas, tahan di dada, kepala melihat ke atas.
3) Bersujud dengan pandangan ke depan, pantat tidak diangkat.
4) Tahan sampai 40 hitungan.

h. Gerakan 8: Duduk Pembakaran

1) Posisi duduk perkasa.
2) Tarik nafas, tahan didada, kepala menghadap kedepan.
3) Bersujud dengan pandangan ke depan.
4) Kedua telapak kaki diangkat bertumpu pada lutut.
5) Tangan diulurkan ke depan.
6) Tahan 20 hitungan.
7) Naikkan badan dan langsung duduk pembakaran.
8) Buang nafas perlahan.

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

i. Gerakan 9: Duduk Pembakaran Sambil Sujud

1) Posisi duduk pembakaran.
2) Tarik nafas, tahan di dada, kepala mendongak ke atas.
3) Kedua tangan disimpan dipangkal paha.
4) Bersujud dengan pandangan ke depan.
5) Naikkan badan dan buang nafas secara perlahan (lakukan sesuai kebutuhan).

j. Gerakan 10: Berbaring Pasrah

1) Posisi duduk pembakaran.
2) Rebahkan tubuh perlahan hingga posisi tubuh terlentang.
3) Lengan di atas kepala (lakukan 5-10 menit).

Jadi, semua gerakan menarik dan membuang nafas melalui hidung.

**5. Manfaat Terapi Senam Perkasa**

a. Manfaat Gerakan 1

Merawat syaraf dada/system pernafasan, mencegah dan menyembuhkan asma, mencegah kanker thyroid, mencegah dan menyembuhkan bronchitis, Membuka aura, menghilangkan kesombongan, meningkatkan keikhlasan.

b. Manfaat Gerakan 2

Untuk memperkuat jantung, mencegah jantung bengkak dan reumatik jantung, memperkuat rongga dada, mencegah pembengkakan pada ginjal.

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. Manfaat Gerakan 3

Melapangkan dada, meningkatkan jumlah elektrolit dalam darah, mendorong sampah biolistrik dari perasaan kesombongan dan kedongkolan, mencegah dan mengobati masuk angin.

d. Manfaat Gerakan 4

Melonggarkan otot-otot punggung bagian bawah, paha dan betis. Melonggarkan otot-otot perut, abdomen dan ginjal, Menambah kepribadian, menimbulkan kebaikan hati dan kelarasan batin, Mempermudah persalinan ibu hamil, dapat menyembuhkan berbagai penyakit membengkokkan tulang. Menghindari 17 macam penyakit yang menyerang ruas tulang punggung belakang, yang meliputi ruas tulang punggung, ruas tulang pinggang dan ruas tulang tungging.

e. Manfaat Gerakan 5

Mencegah tumor/radang otak, Mencegah pikun dini, mencegah Parkinson, meningkatkan kecerdasan.

f. Manfaat Gerakan 6

Melenturkan otot-otot paha dan lutut dan Melatih kesabaran dan mengeluarkan energi negatif.

g. Manfaat Gerakan 7

Membuang energi negatif dari sistem reproduksi, mengobati kolesterol, mencegah dan mengobati rematik pada ruas jari kaki, Membuang sampah biolistic pada jantung, ginjal dan pencernaan.

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

h. Manfaat Gerakan 8

Melatih keseimbangan, meningkatkan konsentrasi, meningkatkan daya tahan tubuh, melatih kekuatan lutut.

i. Manfaat Gerakan 9

Membakar asam urat, kolesterol, gula darah, lemak, virus, bakteri dan racun tubuhnya, mendorong elektrolit ke otak, mata, telinga, hidung dan wajah. Mencegah dan mengobati vertigo, migrain dan gangguan lainnya di bagian kepala. Bagi ibu hamil, dapat mempertahankan posisi normal pada janin apabila sering melakukan gerakan ini sebelum melahirkan, Mengurangi tekanan darah tinggi, Menambah elastisitas tulang.

j. Manfaat Gerakan 10

Melapangkan dada, mencegah dan mengobati asma, melenturkan tulang punggung, mengoptimalkan aliran biolistrik tubuh, menarik otot-otot paha, perut dan pinggang, meningkatkan rangsangan seksual. Bagi wanita dapat mengurangi rasa sakit saat haid.[5]

Ada beberapa hal yang harus diketahui dalam senam perkasa. *Pertama*, senam shalat atau senam perkasa dapat diartikan suatu teknik senam untuk mengembalikan posisi dan kelenturan saraf dan aliran darah, memaksimalkan suplai oksigen ke otak, membuka sistem kecerdasan, sistem keringat dan system pemanasan tubuh. *Kedua*, ada 10 langkah dalam melakukan gerakan senam shalat, setiap gerakan

[5] Rumah Sehat Alami, *Buku Panduan Senam Perkasa Eksplorasi Gerakan Pengagungan Ilahi* (Jakarta: Stars Therapy, 2010), hal. 3-12.

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

memiliki makna dan manfaat masing-masing. Aturan penting adalah dalam semua gerakan kita hanya boleh menarik dan mengeluarkan nafas melalui hidung. *Ketiga*, senam shalat ini sangat mudah, untuk siapa saja dan dimana saja. Keseimbangan antara phisikal, emosional, spiritual, akal dan seksualitas antara kehidupan duniawi dan akhirat akan diperoleh untuk selamanya, selama kita mau memahami dan mengaplikasikannya dengan sabar dan ikhlas.

## B. *Symbolic Modelling*

### 1. Pengertian *Symbolic Modelling*

Banyak perilaku seseorang baik dari kalangan anak-anak maupun remaja dibentuk dan dipelajari melalui model yaitu dengan mengamati, kemudian meniru perilaku orang lain dalam membentuk perilaku baru dalam dirinya. Prosedur dasar meneladani *(modelling)* adalah menunjukkan perilaku seseorang atau beberapa orang kepada subjek yang ditiru. *Modelling* berakar dari teori Albert Bandura dengan teori belajar sosial. *Modelling* merupakan belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati, menggeneralisir berbagai pengamatan sekaligus, melibatkan proses kognitif.[6] Dalam hal ini klien dapat mengamati seseorang yang dijadikan modelnya untuk berperilaku kemudian diperkuat dengan mencontoh tingkah laku sang model.

Pengertian modeling menurut Bandura yang dikutip oleh Nur Salim, *modelling* merupakan proses belajar melalui pengamatan terhadap

[6] Gantika Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT. Indeks, 2011 ), hal. 176.

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

model dan perubahan perilaku yang terjadi karena peniruan.[7] 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.[8]

*Modelling* merupakan belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati, menggeneralisir berbagai pengamatan sekaligus, serta melibatkan proses kognitif.[9] Modeling sebagai proses belajar yang melalui observasi tingkah laku seorang model yang berperan sebagai rangsangan bagi pikiran, sikap atau tingkah laku sebagai bagian dari individu yang lain yang mengobservasi model yang telah ditampilkan.

*Modelling* disini seperti salah satu metode Nabi Muhammad SAW dalam menyebarkan agama Islam yang sering kali diajarkan lewat contoh perilaku (uswatun hasanah) seperti sebuah ayat:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآَخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا (٢١)

*Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah.* (QS. Al-Ahzab: 21).[10]

---

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

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

[9] Lilis Ratna Purnamasari, *Teknik-teknik Konseling* (Semarang: Fakultas Negeri Semarang, 2012)

[10] Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010), hal. 420.

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

Dan salah satu ayat Al-Qur'an mengenai saling membantu dalam kebajikan dan mencegah kemunkaran.

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ (١٠٤)

*Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma'ruf dan mencegah dari yang munkar, merekalah orang-orang yang beruntung.* (QS. Ali- Imron: 104).[11]

Dapat ditarik kesimpulan bahwa secara sederhana prosedur dasar meneladani *(modelling)* adalah sebagai proses belajar mengamati terhadap seorang model yang dibuat sebagai perangsang suatu gagasan, sikap atau perilaku, kemudian untuk dapat ditiru dan mengal;ami perubahan tingkah laku seperti model *symbolic modelling* merupakan cara yang dilakukan dengan menggunakan media seperti film, video, buku panduan, dengan cara mendemonstrasikan perilaku yang dikehendaki atau yang hendaknya dimiliki. Dari pengertian di atas dapat disimpulkan, modeling simbolik merupakan permodelan dengan menggunakan media seperti film, video, buku pedoman, dengan cara mendemonstrasikan perilaku.

### *2.* Tujuan *Modelling*

Strategi modeling dapat digunakan untuk membantu siswa memperoleh perilaku baru melalui model hidup maupun model simbolik dengan cara menggunakan film, video, buku pedoman yang dapat menampilkan perilaku yang sudah diperoleh dengan cara yang tepat atau pada saat pembelajaran, mengurangi rasa takut dan cemas, memperoleh keterampilan sosial dan mengubah perilaku verbal, serta dapat mengobati

[11] Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bandung: CVPenerbit Diponegoro, 2010), 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

kecanduan narkoba.[12] Pada prinsipnya, terapi behavior itu sendiri bertujuan untuk memeroleh perilaku baru, mengeliminasi perilaku lama yang merusak diri dan memperkuat, serta mempertahankan perilaku yang diinginkan yang lebih sehat. Tujuan konseling behavior dengan teknik *modelling* adalah untuk merubah perilaku dengan mengamati model yang akan ditiru agar konseli memperkuat perilaku yang sudah terbentuk.[13]

Jadi dapat disimpulkan bahwa tujuan dari *modelling* ini adalah seorang anak diharapkan bisa mengubah perilaku yang maladaptive dengan menirukan model nyata.

**3. Macam-macam Modeling**

Macam-macam teknik modeling menurut corey adalah

a. Modeling Langsung *(live model)*

Modeling nyata merupakan cara atau prosedur yang dilakukan dengan menggunakan model langsung seperti: konselor, guru, teman sebaya maupun tokoh yang dikaguminya. Yang perlu diperhatikan dalam menggunakan teknik modeling nyata adalah menekankan pada siswa bahwa siswa dapat mengadaptasi perilaku yang ditampilkan oleh model yang sesuai dengan gayanya sendiri. Dalam teknik ini model harus menekankan bagian-bagian penting dari perilaku yang ditampilkan agar tujuan yang dicapai dapat tercapai dengan hasil yang baik.

---

[12] Muhammad Nur Salim, *Strategi Konseling* (Surabaya: Unesa University Press, 2005), hal. 63-64.

[13] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2009), hal. 9.

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. Modeling simbolik

Modeling simbolik merupakan cara atau prosedur yang dilakukan menggunakan media seperti film, video, dan buku pedoman. Modeling simbolik dilakukan dengan cara mendemonstrasikan perilaku yang dikehendaki atau yang hendak dimiliki siswa melalui media bisa menggunakan film dan video atau yang berbentuk symbol lainnya, misalnya saja dapat memutarkan cuplikan film yang memotivasi siswa agar dapat mengkomunikasikan apa yang ada di dalam pikirannya.

c. Modeling Ganda

Modeling ganda merupakan gabungan dari modeling nyata dan modeling simbolik. Jadi modeling ganda ini diartikan dapat mengubah perilaku melalui model nyata maupun model simbolik dengan media film, video ataupun buku pedoman.[14]

Dari semua jenis pemodelan di atas, pemodelan merupakan suatu prosedur dalam belajar melalui observasi terhadap suatu model yang ditampilkan, baik menggunakan model guru, konselor dan teman sebaya ataupun menggunakan media seperti video, film, atau buku pedoman.

**4. Prinsip *Symbolic Modelling***

a. Belajar bisa diperoleh melalui tidak langsung dengan mengamati tingkah laku orang lain beserta konsekuensinya dalam bentuk alat visual.

[14] Muhammad Nur Salim, *Strategi Konseling* (Surabaya: Unesa University Press, 2005), hal. 122.

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. Kecakapan sosial emosional yang terganggu bisa dihapus dengan mengamati dan mencontoh tingkah laku model yang terdapat dalam film atau video.
c. Reaksi-reaksi emosional yang terganggu bisa dihapus dengan mengamati orang lain yang mendekati obyek atau situasi yang ditakuti tanpa mengalami akibat menakutkan dengan tindakan yang dilakukannya.
d. Pengendalian diri dipelajari melalui pengamatan atas model yang dikenai hukuman melalui film atau video.
e. Status kehormatan model sangat berarti.
f. Individu mengamati seorang model dan dikuatkan untuk mencontoh tingkah laku model.
g. Prosedur modeling dapat menggunakan berbagai teknik dasar modifikasi perilaku.

**5. Langkah Pelaksanaan *Symbolic Modelling***

Abimanyu (1996: 260) Pelaksanaan teknik *symbolic modelling* dapat dilakukan sesuai langkah-langkah pengembangan model simbolis sebagai berikut:

a. Sifat-Sifat dari Pemakai

Pertimbangan pertama yang dilakukan dalam mengembangkan suatu model simbolis adalah menentukan sifat-sifat orang yang akan diberi treatment dengan model. Sifat-sifat dari model simbolis hendaknya sama dengan orang-orang yang akan menggunakan prosedur tersebut. Konselor hendaknya juga mempertimbangkan derajat variasi sifat- sifat

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

yang dimiliki oleh para pengguna model simbolis. Memasukkan beberapa orang sebagai model (menggunakan *multiple model*) dapat membuat suatu model simbolis lebih berguna untuk konseli yang bervariasi.

b. Tingkah Laku Tujuan yang Menjadi Model

Tingkah laku tujuan hendaknya dispesifikasi. Konselor dapat mengembangkan seri-seri model simbolis untuk memusatkan pada tingkah laku yang berbeda, atau pola tingkah laku yang kompleks dapat dipecah-pecah ke dalam keterampilan yang kurang kompleks.

c. Media

Pemilihan media penyampaian ini akan tergantung pada dimana, dengan siapa, dan bagaimana model simbolis itu akan digunakan. Media ini dapat berupa film, rekaman video atau pemuatan dalam rekaman slide.

d. Isi dan Persentasi

Tanpa memperhitungkan media yang akan digunakan untuk menggambarkan penyajian model, konselor hendaknya mengembangkan suatu naskah untuk merefleksikan isi modeling yang disajikan. Naskah hendaknya meliputi intruksi, modeling, latihan, balikan dan ringkasan.

1) Instruksi

Instruksi hendaknya dilakukan dengan singkat tapi jelas dan rinci sebelum model itu akan membantu klien mengidentifikasi

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

komponen dari model yang ditampilkan dan diperlukan. Instruksi menyediakan suatu rasional tentang modeling tersebut.

2) Modeling

Persiapan perencanaan tentang kegiatan yang akan ditiru untuk mencapai tujuan. Hendaknya perencanaan yang akan menjadi model menunjukkan urutan keterampilan yang terencana.

3) Latihan

Dalam *symbolic modelling* hendaknya dimungkinkan adanya kesempatan bagi konseli untuk berlatih tentang apa yang mereka lihat atau baca dalam kehidupannya sehari-hari.

4) Balikan

Setelah klien diinstruksikan untuk berlatih dan waktunya telah cukup, balikan dalam bentuk deskripsi tentang tingkah laku atau aktivitas hendaknya dilakukan. Klien hendaknya diinstruksikan untuk mengulang modeling dan mempraktikkannya lagi jika balikan menunjukkan adanya masalah.

5) Ringkasan

Pada kesimpulan dari skenario, perencanaan hendaknya mencakup suatu ringkasan tentang apa yang telah ditiru dan pentingnya bagi konseli menguasai tingkah laku model.

e. Testing Lapangan dari Model

Sebelum membuat model simbolis dapat melakukan tes lapangan skrip dengan beberapa orang atau teman dari sasaran kelompok.

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

Langkah-langkah dalam *symbolic modelling* yaitu:

1) Pemberian Contoh: Pada tahap ini konselor memberikan contoh kepada klien berupa model yang disajikan dalam bentuk video atau media lainnya, di mana perilaku model yang akan diperlihatkan telah disetting untuk ditiru oleh klien
2) Praktik/Latihan: Pada tahap ini, konseli 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 dirasakan klien selama proses bimbingan. Selain itu, konselor juga harus memberikan motivasi untuk terus mencoba dan mempraktikkan apa yang telah konseli dapat.[15]

Kesimpulan penjelasan di atas tentang teknik *symbolic modelling* adalah teknik pemberian contoh melalui simbolik seperti video, film atau gambar. Simbolik tersebut diharapkan dapat menjadi contoh dan dapat merubah tingkah laku, sikap, ataupun pemikiran siswa sesuai dengan model yang dicontohkan.

[15] 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

### 1. Pengertian 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.[16] Menurut Sarlito Wirawan Sarwono rendah diri yaitu sikap negatif terhadap diri sendiri yang disertai perasaan malu, takut, tidak berdaya dan segan bertemu orang lain.[17] Sedangkan menurut analisa ahli psikologi bahwa perasaan minder sebagai akibat dari perasaan yang tertekan atau terkungkung. Ciri-cirinya rasa rendah diri menyendiri/kurang pergaulan.[18]

### 2. Bentuk-bentuk Rendah Diri

Bentuk-bentuk rendah diri seperti yang dikemukakan oleh A.M. Manguharja dalam bukunya mengatasi hambata-hambatan kepribadian ada dua bentuk sebagai berikut:

---

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

[17] Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Umum Psikologi* (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), hal. 62.

[18] Sudarsono, *Kamus Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 1997), hal. 107.

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

a. Bentuk Murni

Orang yang mengalami rendah diri bentuk murni, tampil sebagai manusia malu-malu, takut-takut dan merasa tidak aman dalam pergaulan.

b. Bentuk ditutup-tutupi

Orang yang mengalami rendah diri merasa tidak enak dengan perasaan rendah dirinya. Untuk itu mereka berlagak hebat dan gagah-gagahan.[19]

**3. Ciri-ciri Rendah Diri**

Ciri perasaan rendah diri yang lain, menurut Kartini Kartono antara lain: lemah, malu, takut, enggan, kecil hati, dan hilang semangat.[20] Ciri-ciri orang yang merasa rendah diri ialah:

a. Suka menyendiri.
b. Terlalu berhati-hati ketika berhadapan dengan orang lain sehingga pergerakannya kelihatan kaku.
c. Pergerakannya agak terbatas, seolah-olah dirinya memang mempunyai banyak kekurangan.
d. Merasa curiga terhadap orang lain.
e. Tidak percaya bahwa dirinya memiliki kelebihan.
f. Sering menolak jika diajak ke tempat-tempat yang ramai orang.
g. Beranggapan bahwa orang lainlah yang harus berubah.
h. Menolak tanggung jawab hidup untuk mengubah diri menjadi lebih baik.[21]

---

[19] A.M Mangunharjda, *Mengatasi Hambatan-hambatan Kepribadian* (Yogyakarta: Karnisius, 1999), hal. 28-29.

[20] Kartini Kartono, *Psikologi Umum* (Bandung: Mandar Maju, 1996), hal. 94.

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

**4. Faktor-faktor yang Menyebabkan Rendah Diri**

Ada beberapa faktor yang menyebabkan orang mengalami rendah diri yaitu:

a. Aspek Fisik

Yang diakibatkan oleh cacat-cacat tubuh, seperti kegemukan, gigi tidak rapi, tangan lumpuh, dan kaki timpang.

b. Aspek Psikologis

Yang diakibatkan oleh hal-hal seperti daya tangkap rendah, bakat kecil, dan kemampuan sedikit, terbelakang dalam pelajaran dan kurang kemampuan untuk mengambil kebijaksanaan serta mudah tunduk kepada orang lain.

c. Aspek Sosial

Yang diakibatkan oleh perlakuan orang lain atau masyarakat yang tidak wajar, seseorang yang tidak menonjol di antara orang lain, tidak mendapat penghargaan dari orang sekitar dan kurang berguna bagi mereka. Selanjutnya sebab-sebab rendah diri yang lain menurut Kartini Kartono menyatakan "Jika individu mengetahui baik sadar maupun tidak, bahwa dia tidak mampu mencapai obyek yang sangat didambakan guna memenuhi idealnya, maka akan muncul rasa rendah diri. Perasaan rendah diri itu biasanya sudah muncul sejak usia kanak-kanak yang sangat muda. Lingkungan sosial yang tidak menguntungkan, misalnya: pemanjaan yang berlebihan, menekan dan terus menerus menakut-nakuti anak,

---

[21] Nurul Chomariyah, *Hancurkan virus mindermu*, (Yogyakarta: Smart Media, 2008,) hal. 27.

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

mengejek, menghina, semuanya akan mengekalkan ketergantungan anak, lalu menumbuhkan perasaan rendah diri dan kecemasan- kecemasan. Sebaliknya pendidikan yang kejam, keras, tanpa kasih sayang, juga mengembangkan rasa ditolak oleh lingkungan dan rasa rendah diri.[22]

**B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan**

Sebagai suatu upaya untuk orisinalitas karya, maka perlu dibandingkan dengan beberapa penelitian terdahulu yang relevan, dimana akan diketahui letak perbedaan dan persamaannya. Berikut adalah beberapa karya penelitian terdahulu yang relevan dengan karya tulis ini, diantaranya adalah:

1. Terapi Eksistensi Humanistik Dalam Mengatasi Perasaan Rendah Diri (Studi kasus: Remaja yang melakukan aborsi) di Desa Petis Kecamatan Duduk Sampeyan Kabupaten Gresik.

   Identitas Peneliti:

   Nama : Husnul Khotimah

   NIM : B03395092

   Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

   Fakultas : Dakwah

   Tahun Penelitian : 2000

   Penelitian ini membahas tentang Bimbingan Penyuluhan Agama dengan terapi eksistensi humanistic dalam mengatasi perasaan rendah diri yang dialami oleh remaja yang melakukan aborsi karena ditinggal oleh kekasihnya, setelah melakukan aborsi ia merasa takut dikucilkan

[22] Kartini Kartono, *Psikologi Umum* (Bsndung: Mandar Maju, 1996), hal. 94.

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

masyarakat, ia merasa dirinya orang yang hina, sehingga menyebabkan ia minder berada di tengah masyarakat. Persamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah membahas tentang rendah diri. Perbedaannya, penelitian itu menggunakan terapi eksistensi humanistic sedangkan penelitian yang penulis lakukan adalah menggunakan terapi senam perkasa dengan *symbolic modelling*. Penelitian kali ini adalah metode penelitian kuantitatif desain eksperimen *(single-case experimental design)* A-B-A

2. Bimbingan Penyuluhan Agama dengan Terapi Realitas Dalam Mengatasi Rendah Diri (Studi Kasus : Remaja rendah diri akibat menderita tuna rungu di dusun Ringin desa Ngronggot Kecamatan Ngronggot Kabupaten Nganjuk).

   Identitas Peneliti:

   Nama : Nur Kholishoh

   NIM : B033980206

   Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

   Fakultas : Dakwah

   Tahun Penelitian : 2000

   Penelitian ini membahas tentang kasus remaja rendah diri akibat menderita tuna rungu, Persamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah membahas tentang rendah diri. Perbedaannya, penelitian tersebut menggunakan terapi realitas dalam mengatasi masalah rendah diri sedangkan penelitian yang penulis lakukan adalah menggunakan terapi senam perkasa dengan *symbolic modelling* dan perbedaannya juga pada

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

obyeknya yaitu remaja putri yang rendah diri akibat menderita tuna rungu, sedangkan obyek penelitian penulis yaitu seorang remaja SMP. Penelitian kali ini adalah metode penelitian kuantitatif desain eksperimen *(single-case experimental design)* A-B-A

3. Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Realitas Dalam Mengatasi Eks Pasien Menur yang Merasa Minder di Desa Mayong Kecamatan Karangbinangun Kabupaten Lamongan.

   Identitas Peneliti:

   Nama : Alifatul Cholishoh

   NIM : B03209049

   Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

   Fakultas : Dakwah

   Tahun Penelitian : 2013

   Penelitian ini membahas tentang bimbingan konseling Islam dengan terapi realitas dalam mengatasi eks pasien Menur yang merasa minder. Persamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah membahas tentang minder. Perbedaannya, penelitian itu menggunakan terapi realitas sedangkan penelitian yang penulis lakukan adalah menggunakan terapi senam perkasa dengan *symbolic modelling*, dan perbedaanya juga pada obyeknya yaitu pasien menur sedangkan obyek penelitian penulis yaitu seorang remaja SMP. Penelitian kali ini adalah metode penelitian kuantitatif desain eksperimen *(single-case experimental design)* A-B-A

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

4. Implementasi Terapi REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa (Studi Kasus Siswa X di SMP Negeri 4 Surabaya).

Identitas Peneliti:

Nama : Nur Ilmi Fasih

NIM : D03209056

Jurusan : Kependidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah

Tahun Penelitian : 2014

Penelitian ini mengungkap tentang rendahnya rasa percaya diri pada siswa berinisial "X", bagaimana diagnosis dan prognosis pada siswa X yang mengalami masalah kurang percaya diri dan bagaimana pelaksanaan terapi REBT dalam menangani siswa yang kurang percaya diri, serta bagaimana evaluasinya. Persamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah dari segi masalah percaya diri. Perbedaannya, penelitian yang penulis lakukan adalah metode penelitian yang dilakukan dengan metode menggunakan pendekatan kualitatif (deskriptif kualitatif). Penelitian kali ini adalah metode penelitian kuantitatif desain eksperimen *(single-case experimental design)* A-B-A. selain itu terapi yang digunakan adalah Rational Emotive Behavior Therapy dalam meningkatkan rasa percaya diri pada siswa. Penelitian kali ini menggunakan terapi senam perkasa untuk meningkatkan percaya diri anak.

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