

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah melalui proses pelaksanaan dan mendapatkan hasil yang dilakukan dengan terapi senam perkasa dengan *symbolic modelling* untuk menurunkan rendah diri siswa MA Hasyim Asy'ari Bangsri Sukodono Sidoarjo, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Proses pelaksanaan terapi senam perkasa dengan *symbolic modelling* untuk menurunkan rendah diri siswa MA Hasyim Asy'ari Bangsri Sukodono Sidoarjo dilakukan sebagaimama tahapan bimbingan dan konseling pada umumnya, yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*/terapi dan diakhiri dengan *follow up*/evaluasi dengan menggunakan terapi senam perkasa dengan *symbolic modelling* untuk menurunkan rendah diri siswa melalui tiga tahapan. Pertama, tahap permulaan. Pada tahap ini peneliti memulai proses pengarahan kepada siswi yang memiliki rendah diri dengan mengumpulkan mereka yang sebelumnya telah mengisi angket untuk mengetahui tingkat rendah diri mereka sebelum dilakukan *treatment*. Konseli dalam penelitian ini kemudian diberikan arahan mengenai penelitian ini serta tujuannya sehingga mereka mengetahui apa yang harus mereka lakukan dan mereka capai. Tahap ini diakhiri dengan pertemuan awal menggunakan sistem kelompok yaitu peneliti mengumpulkan ketiga konseli dan memberikan arahan serta menjelaskan prosedur pelaksanaan terapi senam perkasa dengan *symbolic modelling* kepada konseli.

2. Selanjutnya, tahapan pelaksanaan. Pada tahap ini merupakan pemberian intervensi kepada konseli. Terapi senam perkasa dengan *symbolic modelling* dilakukan dengan frekuensi tiga kali dalam seminggu. Pelaksanaan terapi senam perkasa dengan *symbolic modelling* dilaksanakan selama enam minggu pada bulan Februari-Maret 2017. Di minggu keenam termasuk tahap akhir dimana konseli mengisi angket rendah diri.
3. Hasil akhir dari proses terapi senam perkasa dengan *symbolic modelling* dikategorikan berhasil. Hal ini bisa dilihat dari hasil desain eksperimen *single subject research* desain A-B-A. Berdasarkan *review* dari pelaksanaan 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. Terapi senam perkasa dengan *symbolic modelling* membantu konseli untuk menyadari rendah diri yang dialaminya sehingga mampu mengatasinya dengan terapi yang dilakukan. 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*.

B. Saran

Setelah dilakukan penelitian berjudul terapi senam perkasa dengan *symbolic modelling* untuk mengurangi rendah diri siswa MA Hasyim Asy'ari Bangsri Sukodono Sidoarjo, ada beberapa hal yang ingin disampaikan oleh peneliti dalam bentuk saran agar penelitian ini menjadi lebih baik lagi dan dapat bermanfaat.

Adapun saran yang ingin peneliti sampaikan dan dianggap penting dalam penelitian ini antara lain:

1. Bagi Siswa MA Hasyim Asy'ari Bangsri Sukodono Sidoarjo, terapi senam perkasa dengan *symbolic modelling* ini dapat dijadikan sebagai terapi untuk menurunkan rendah diri.
2. Bagi peneliti dan juga pembaca untuk bisa meneliti ulang masalah ini sebagai bahan komprasi memperkaya khazanah ilmu pengetahuan. Peneliti berharap agar penelitian ini bisa dijadikan bahan acuan untuk penelitian selanjutnya.
3. Bagi peneliti selanjutnya, sampel yang digunakan dalam penelitian ini hanyalah 3 orang sehingga peneliti menghrapakan penelitian selanjutnya dapat mengembangkan dengan sampel dan area yang lebih luas.

Akhirnya, dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT atas limpahan taufiq, hidayah dan inayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. maka kritk dan saran yang membangun dari semua pihak sangat diharapkan.