

## Keefektifan *Cinema Therapy* untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa SMK

Cholidahanum Wieddar Syahriar<sup>1</sup>, Wardatul Djannah<sup>1</sup>, Ulya Makhmudah<sup>1</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas  
Maret Surakarta, Jl Ir Sutami 36A, Kota Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia  
e-mail: cholidahanum31@yahoo.com

**Abstract:** *This research aimed to determine the effectiveness of group guidance using cinema therapy technique to improve self-efficacy of the eleventh grade office administration student. This was a Quasi-Experimental Design with nonequivalent control group design consisting of experiment group and control group. The subjects of this research were the eleventh grade office administration students who had low self-efficacy totaling 9 persons each group. Therefore, the amount of the subjects in this research were 18 persons. The data were collected using self-efficacy questionnaires. Based on the analysis using the Mann-Whitney U test, the calculated Z score was measured at -3,499 with a significance value of 0,000. The significance number of 0,000 is less than 0,05 so there is a significant difference between the results of pretest and post test in the research after the subjects was given treatment using guidance group with cinema therapy technique. The conclusion of this research was group guidance with cinema therapy technique was proven to be effective in improving students' self-efficacy.*

**Key Words:** *group guidance, cinema therapy, self-efficacy*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* untuk meningkatkan efikasi diri peserta didik kelas XI Administrasi Perkantoran. Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi Experimental Design* dengan rancangan *Nonequivalent Control Group Design* yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas XI Administrasi Perkantoran yang memiliki efikasi diri rendah berjumlah 9 orang pada masing-masing kelompok, sehingga jumlah keseluruhan subjek penelitian ini adalah 18 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan berupa angket efikasi diri. Berdasarkan analisis menggunakan uji *Mann Whitney U* diketahui nilai  $Z_{hitung}$  sebesar -3,499 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Angka signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan hasil *posttest* pada subjek penelitian setelah diberikan *treatment* berupa bimbingan kelompok teknik *cinema therapy*. Simpulan dari penelitian ini adalah bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* efektif untuk meningkatkan efikasi diri siswa.

**Kata Kunci:** bimbingan kelompok, *cinema therapy*, efikasi diri

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa remaja berlangsung antara usia 12 tahun sampai dengan 22 tahun. Pada masa remaja terjadi perubahan yang cepat baik fisik maupun psikologis. Perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja mengakibatkan remaja mengalami kesulitan, karena pada umumnya terjadi perubahan fisik, perasaan dan pikiran sehingga remaja banyak mengalami kebingungan. Kesulitan yang dialami remaja salah satunya adalah adanya perubahan tuntutan yang semakin tinggi berkaitan dengan



keberhasilan dalam bidang akademik. Kriteria keberhasilan dalam bidang akademik yang dialami remaja mengakibatkan remaja berada dalam tekanan apabila tidak bisa menghadapi tuntutan tersebut.

Keberhasilan remaja dalam mengatasi kesulitan atau hambatan yang berhubungan dengan tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam maupun dari luar diri remaja dipengaruhi oleh kematangan pribadi. Pribadi remaja yang berkembang dengan baik akan dapat belajar untuk menyelesaikan masalah dan tugas-tugas yang dihadapi. Kemampuan remaja dalam menyelesaikan tugas-tugas, termasuk tugas-tugas yang berkaitan dengan akademik tidak hanya dipengaruhi oleh potensi kognitif, tetapi juga dipengaruhi oleh keyakinan akan kemampuan diri sendiri dalam menyelesaikan tugas yang dihadapi. Keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas disebut dengan efikasi diri.

Bandura (Ghufro dan Risnawita, 2012) mendefinisikan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Penjelasan tersebut dapat dimaknai bahwa dalam mencapai hasil atau tujuan yang diharapkan diperlukan keyakinan akan kemampuan diri sendiri dalam melaksanakan tugas-tugas. Seseorang dengan efikasi diri tinggi memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu melakukan tugas-tugas atau tindakan yang direncanakan, sebaliknya seseorang dengan efikasi diri rendah menganggap dirinya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada di sekitarnya dan cenderung mudah menyerah saat menghadapi kesulitan.

Individu memiliki tingkat efikasi diri yang berbeda, sehingga efikasi diri dapat menimbulkan efek yang beragam dalam berbagai setting prestasi. Remaja sebagai peserta didik di sekolah yang menilai dirinya memiliki efikasi diri yang tinggi akan lebih bersemangat, berusaha dan bertahan lebih lama dalam melaksanakan tugas, sedangkan peserta didik dengan efikasi diri yang rendah akan cenderung menghindari tugas dan meragukan kemampuan dirinya saat menemui kesulitan. Schunk (2012) mengatakan, "Orang-orang dengan keyakinan terhadap efikasi diri yang tinggi cenderung mengeluarkan usaha lebih banyak ketika menghadapi kesulitan dan bertahan dalam suatu tugas ketika mereka memiliki keterampilan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas tersebut". Pendapat tersebut dapat dimaknai bahwa individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan mengeluarkan usaha lebih besar dan akan bertahan lebih lama dalam menyelesaikan tugas yang dihadapi.

Efikasi diri berperan penting bagi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan dalam mencapai suatu tujuan. Contohnya, peserta didik tingkat SMK yang dirancang untuk menyiapkan peserta didik atau lulusan yang siap memasuki dunia kerja dan mampu mengembangkan sikap profesional di bidang yang ditekuni, sehingga efikasi diri diperlukan bagi peserta didik dalam mempersiapkan dan mengembangkan diri agar memiliki keterampilan yang

---

tinggi sesuai dengan jenis pekerjaan yang dimasuki. Sekolah kejuruan memiliki beberapa jurusan atau kompetensi keahlian, salah satu kompetensi keahlian tersebut adalah Kompetensi Keahlian Administrasi Perkantoran yang dirancang untuk membekali peserta didik dengan keterampilan, pengetahuan dan sikap agar berkompeten dalam melakukan prosedur administrasi, menggunakan teknologi informasi, berkomunikasi lisan dan tertulis, dan melakukan pelayanan yang baik terhadap relasi.

Peserta didik memerlukan keyakinan diri atau efikasi diri dalam mencapai tuntutan kompetensi yang harus dikuasai tersebut. Kompetensi yang harus dikuasai peserta didik misalnya, memiliki kemampuan dalam mengelola surat/dokumen sesuai prosedur dan standar operasi, memiliki bekal kemampuan berkomunikasi yang baik secara lisan maupun tertulis yang dapat digunakan saat berhadapan dengan relasi di dunia kerja, memiliki kemampuan merencanakan, melaksanakan, mengorganisasi dan mengevaluasi tugas yang menjadi tanggung jawabnya. Peserta didik yang mempunyai efikasi diri tinggi akan lebih siap dan tenang dalam menghadapi tuntutan tersebut, sedangkan peserta didik yang memiliki efikasi rendah cenderung akan cenderung tidak yakin dengan kemampuannya dan mudah menyerah dalam menghadapi tuntutan tersebut.

Kreitner & Kinicki (Lestari, 2015) mengemukakan bahwa terdapat perbedaan perilaku individu yang memiliki efikasi diri tinggi dan efikasi diri rendah. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi memiliki ciri-ciri: (a) lebih aktif, (b) mampu belajar dari masa lampau, (c) mampu merencanakan tujuan dan membuat rencana kerja, (d) lebih kreatif menyelesaikan masalah sehingga tidak mudah stres. Sedangkan individu yang memiliki efikasi diri rendah memiliki ciri-ciri: (a) sulit mengerjakan tugas; (b) tidak berusaha mengatasi masalah; (c) tidak mampu belajar dari masa lalu; (d) selalu merasa cemas; (e) sering stres dan merasa depresi. Peserta didik yang memiliki efikasi diri rendah juga cenderung akan menghindari atau menunda tugas (Ellis & Knaus, dalam Zahra, 2015), tidak berkomitmen untuk memenuhi tujuan, bekerja setengah hati, motivasi rendah, dan mudah menyerah (Schunk, 2012).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di salah satu SMK swasta di Karanganyar dan keterangan yang diberikan guru Bimbingan dan Konseling setempat, masih terdapat peserta didik yang menunjukkan gejala efikasi diri yang rendah. Gejala yang ditunjukkan antara lain: (1) perilaku sering mengerjakan pekerjaan rumah di sekolah, melakukan tindakan mencontek saat ulangan, (2) mengeluh saat diberikan tugas, kurang percaya diri, (3) memiliki motivasi yang rendah, (4) sering menunda pekerjaan, (5) mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan. Usaha yang telah dilakukan guru BK setempat dalam mengatasi masalah efikasi diri rendah di sekolah tersebut baru sebatas pemberian layanan secara klasikal dan cenderung lebih banyak menggunakan metode ceramah dalam pelaksanaan bimbingan di kelas. Contohnya ketika masuk

---

kelas, guru BK akan menjelaskan tentang materi atau permasalahan, kemudian sesekali guru BK akan melakukan tanya jawab kepada peserta didik. Untuk melakukan timbal balik terhadap materi layanan yang disampaikan guru BK dalam rangka mengetahui tingkat pemahamannya, peserta didik merespon pertanyaan guru.

Upaya untuk meningkatkan efikasi diri peserta didik yang masih rendah sebenarnya tidak hanya dilakukan secara klasikal di kelas, namun bisa dilakukan secara kelompok dengan menggunakan teknik yang lebih bervariasi melalui layanan dasar bimbingan dan konseling. Pelayanan dasar diartikan sebagai proses pemberian bantuan kepada seluruh konseli melalui kegiatan penyiapan pengalaman terstruktur secara klasikal atau kelompok yang disajikan secara sistematis dalam rangka mengembangkan perilaku jangka panjang sesuai dengan tahap dan tugas-tugas perkembangan peserta didik yang digunakan dalam pengambilan keputusan dalam menjalani kehidupannya. Bimbingan kelompok merupakan salah satu bagian dari pelayanan dasar dalam bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk merespon kebutuhan dan minat para peserta didik. Hartinah (2009) mengatakan, “Layanan bimbingan kelompok merupakan media yang membantu peserta didik dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan bersama”. Pemaparan tersebut bermakna bahwa pelaksanaan bimbingan yang dilakukan secara berkelompok akan memberikan pemahaman, pengalaman, dan gagasan yang baru dalam upaya meningkatkan efikasi diri peserta didik.

Layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan efikasi diri ini, salah satunya dapat dilakukan menggunakan teknik *cinema therapy*. Teknik *cinema therapy* merupakan terapi yang menggunakan film atau video sebagai media untuk membantu individu dalam memahami, menganalisa, dan menyelesaikan masalah yang dihadapi. Film dianggap berpengaruh besar terhadap perilaku seseorang. Perilaku tersebut dapat berupa suatu bentuk imitasi dari yang dilihat dan didengar seseorang melalui karakter-karakter yang diperankan di dalam film tersebut. Wolz (2004) mengatakan, “*Our reactions to the characters in films can teach us much about who we are and what we can do to further our personal growth*”. Makna pernyataan tersebut yaitu film dapat mengajarkan tentang jati diri seseorang melalui karakter yang diperankan dalam film serta dapat digunakan sebagai pengembangan pribadi seseorang. Contohnya, film yang bercerita tentang keyakinan diri, keuletan, kegigihan seseorang mampu mempengaruhi individu terhadap persepsi tentang dirinya bahwa ia juga mampu melakukan hal yang serupa seperti yang dilakukan tokoh dalam film. Pengamatan yang dilakukan individu terhadap film dapat menumbuhkan efikasi diri karena film menyajikan pengalaman vikarius (*vicarious experience*) secara tidak langsung. Pengalaman vikarius merupakan salah satu sumber yang dapat menumbuhkan efikasi diri individu (Bandura, 1997).

---

Ada beberapa hasil penelitian yang menunjukkan keefektifan penggunaan film dalam meningkatkan efikasi diri. Hasil penelitian studi kasus yang dilakukan oleh Madeshia dan Tyagi (2014) tentang peningkatan efikasi diri peserta didik menunjukkan bahwa menonton film dapat digunakan sebagai bantuan yang efektif dalam peningkatan efikasi diri rendah peserta didik. Selanjutnya, hasil penelitian Greene *et al* (2014) dalam konseling multikultural dengan menggunakan film dan *experiential pedagogy* ditemukan bahwa film mampu meningkatkan sensitivitas multibudaya dan efikasi diri bagi konselor. Sementara itu, terdapat beberapa hasil penelitian yang menunjukkan keefektifan teknik *cinema therapy* dalam layanan bimbingan dan konseling. Penelitian yang dilakukan Robiah (2012) menunjukkan bahwa teknik *cinema therapy* efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dan Muthi'ah (2013) menunjukkan bahwa *cinema therapy* efektif untuk meningkatkan resiliensi siswa SMP kelas akselerasi. Berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti terdorong untuk meneliti keefektifan *Cinema Therapy* untuk Meningkatkan Efikasi Diri Peserta Didik SMK.

## METODE

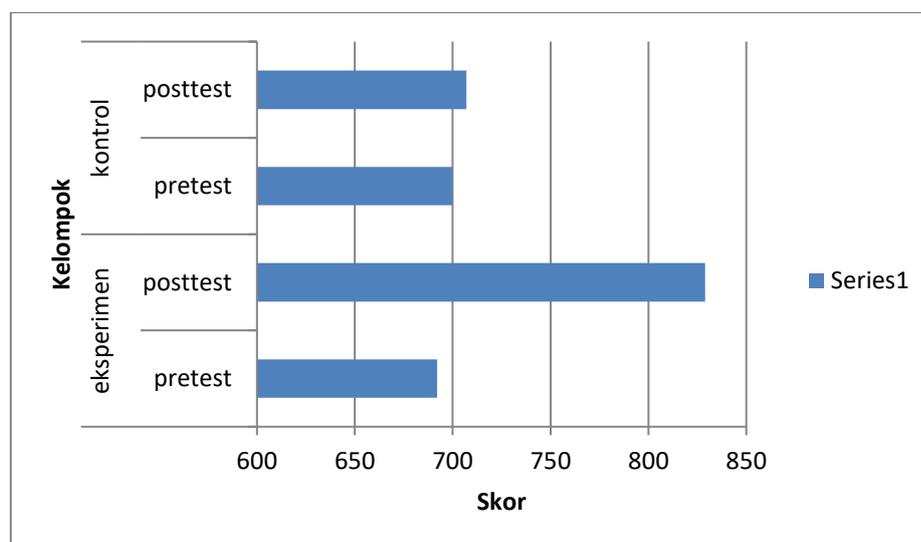
Penelitian ini dilaksanakan menggunakan desain penelitian eksperimen semu (*Quasi Experimental Design*). Jenis desain penelitian eksperimen semu yang digunakan adalah *Nonequivalent Control Group Design*. *Nonequivalent Control Group Design* merupakan rancangan penelitian yang terdiri dari dua kelompok yaitu, kelompok eksperimen yang diberi *treatment* dan kelompok kontrol yang tidak diberi *treatment*. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas XI Administrasi Perkantoran SMK swasta Karanganyar yang terdiri dari 18 anak yang memiliki efikasi diri rendah, kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data yang digunakan berupa angket efikasi diri. Analisis data menggunakan uji *Mann-Whitney*. Penggunaan analisis *Mann-Whitney* digunakan untuk mengetahui perbedaan *gain score* dari *pretest* dan *posttest* antara kelompok eksperimen yang menerima *treatment* dan kelompok kontrol yang tidak menerima *treatment*.

## HASIL

Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil *pretest* dan hasil *posttest* efikasi diri kelas XI Administrasi Perkantoran. Peserta didik yang diberikan angket efikasi diri sebanyak 18 orang. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data peningkatan efikasi diri yang ditunjukkan dengan skor rata-rata *pretest* dan *posttest*, bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor dan pada kelompok kontrol terdapat 6 orang yang mengalami peningkatan dan 3 orang yang mengalami penurunan. Diketahui bahwa skor akumulasi *pretest* 692, *posttest* 829, dan *gain* skor 137 untuk kelompok eksperimen. Sedangkan skor akumulasi pada kelompok kontrol yaitu untuk

---

*pretest* 700, *posttest* 707, dan *gain* skor 7 untuk lebih jelasnya disajikan pada gambar 1. sebagai berikut.



**Gambar 1. Skor Rata-rata Pretest – Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Berdasarkan gambar 1. diketahui bahwa terdapat peningkatan skor rata-rata pada hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor rata-rata sebesar 20% , sedangkan kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan sebesar 1% . Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor efikasi diri antara kelompok eksperimen yang telah diberikan *treatment* berupa bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment*. Adapun hasil perhitungan analisis statistik menggunakan uji *Mann-Whitney* untuk mengetahui perbedaan mean *pretest* dan *posttest* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang merupakan sampel independen pada kelas XI Administrasi Perkantoran seperti pada tabel 1.

**Tabel 1. Hasil Perhitungan Skor Pretest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

	Skor Pretest
<i>Mann-Whitney U</i>	40,000
<i>Wilcoxon W</i>	85,000
<i>Z</i>	-,045
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	,964
<i>Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]</i>	1,000 <sup>b</sup>

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa nilai *Mann Whitney* sebesar 40,000, nilai *Wilcoxon W* sebesar 85,000, nilai  $Z_{hitung}$  sebesar -,045 dan nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* sebesar 0,964. Hasil perhitungan skor tersebut menunjukkan bahwa nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* sebesar 0,964 dan lebih besar dari 0,05 ( $0,964 > 0,05$ ) maka kesimpulannya adalah tidak ada perbedaan skor *pretest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Tidak adanya perbedaan tersebut

berarti bahwa skor kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki data yang seimbang. Hal tersebut menunjukkan pemberian treatment berupa bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* diperlukan untuk meningkatkan skor efikasi diri kelompok eksperimen.

**Tabel 2. Hasil Perhitungan Skor *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

	Skor <i>Posttest</i>
<i>Mann-Whitney U</i>	1,000
<i>Wilcoxon W</i>	46,000
<i>Z</i>	-3,499
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	,000
<i>Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]</i>	,000 <sup>b</sup>

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa nilai *Mann Whitney U* sebesar 1,000, nilai *Wilcoxon W* sebesar 46,000, nilai  $Z_{hitung}$  sebesar -3,499 dan nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000. Hasil perhitungan tersebut dapat diketahui bahwa nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 dan lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) maka kesimpulannya adalah terdapat perbedaan skor *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Perbedaan tersebut berarti bahwa terdapat perubahan yang signifikan pada tingkat efikasi diri setelah diberikan *treatment*.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* untuk meningkatkan efikasi diri peserta didik. Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil skor *pretest* dan skor *posttest* efikasi diri. Perbedaan tersebut berupa peningkatan yaitu hasil skor *posttest* yang lebih tinggi dari hasil skor *pretest*. Hal tersebut ditunjukkan pada nilai  $Z_{hitung}$  sebesar -3,499 dan nilai *Asymp.Sig.(2-tailed)* sebesar 0,000, yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan skor *posttest* kelompok eksperimen, karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti bahwa terjadi perbedaan hasil antara skor *pretest* dan skor *posttest* efikasi diri yang dimiliki peserta didik setelah diberikan *treatment* berupa bimbingan kelompok teknik *cinema therapy*.

Bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* dapat meningkatkan efikasi diri peserta didik karena pada dasarnya pemberian *treatment* ini mengacu pada salah satu faktor pembentuk efikasi diri yaitu *vicarious experience* atau pengamatan terhadap pengalaman orang lain secara tidak langsung melalui film dan juga minat dan pilihan peserta didik terhadap film. Hasil penelitian tersebut relevan dengan teori yang dikemukakan oleh Molaie *et al* (2010) yang menyatakan, “*Films are considered to be a suitable tool for observational learning and seem to have therapeutic value as well*”. Hal tersebut bermakna bahwa film cocok digunakan sebagai alat pembelajaran observasi (*observational learning*) dan juga memiliki nilai terapeutik, sehingga

---

dapat disimpulkan bahwa media film yang digunakan dalam *cinema therapy* ini sesuai dengan salah satu faktor pembentuk efikasi diri seseorang yaitu melalui pengamatan terhadap model secara tidak langsung (*vicarious experience*) yaitu dengan mengamati tokoh dan karakter dalam film.

Mongin (Abedin & Molaie, 2010) menyatakan bahwa film dapat dijadikan sebagai media eksplorasi diri dan juga dapat membantu individu dalam memecahkan masalahnya. Pendapat tersebut bermakna bahwa karakter yang terdapat dalam film dapat membantu individu memecahkan masalahnya dengan menganalisis dialog, karakter atau tingkah laku yang ditunjukkan dalam film. Pendapat tersebut selaras dengan Cervone & Pervin (2012) yang menjelaskan bahwa individu dapat membentuk representasi mental internal pada perilaku yang telah mereka observasi, kemudian dapat mempergunakan representasi mental tersebut pada waktu berikutnya. Misalnya, seorang anak bisa belajar bahasa dengan mengamati orang tua dan orang lain yang berbicara atau seorang anak yang meniru perilaku agresif melalui pengamatan perilaku di televisi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa individu dapat mengeksplorasi diri melalui pengamatan terhadap film yang dilihat untuk membantu memecahkan masalahnya.

Gentile (Niva, 2016) juga mengemukakan bahwa konten yang dikandung oleh sebuah film akan sangat berefek dalam meningkatkan keterampilan khusus yang mendidik. Hal tersebut berarti bahwa dengan melihat film, individu akan terpengaruh dengan perilaku yang digambarkan dalam film. Melalui stimulus yang diberikan film, individu dapat memperoleh wawasan baru dalam mengatasi hambatan yang dihadapinya.

Pertimbangan pemilihan bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* dalam penelitian ini adalah film dapat dijadikan salah satu media bimbingan dalam upaya meningkatkan efikasi diri di sekolah dan dapat menjadi pilihan yang menarik untuk mendapatkan perhatian dan minat peserta didik selama proses pemberian bimbingan. Film merupakan media audiovisual yang menyajikan tampilan gambar gerak dan suara yang dapat merangsang peserta didik untuk lebih mudah menyerap informasi melalui indra penglihatan dan pendengaran. Penggunaan film dalam bimbingan dapat membantu mengembangkan kognitif dan emosi individu jika dilakukan dengan benar. Hal ini selaras dengan pendapat Joseph (2015) bahwa *cinema therapy* dapat mengembangkan kognitif dan emosi individu melalui empat tahapan yaitu: (1) *disasosiation* dengan melihat dan mendengar tindakan dan karakter dalam film; (2) *identification*, individu dapat mengidentifikasi persamaan film dengan pengalaman pribadi; (3) *internalization*, individu mulai meresapi dan merasakan; (4) *transference*, yaitu individu mampu menumbuhkan kesadaran melalui pikiran dan perasaan. Melalui *cinema therapy* individu akan meningkatkan kesadarannya dan akan belajar dalam mencari dan menemukan wawasan baru dalam mengatasi hambatannya, sehingga ia dapat meningkatkan efikasi dirinya.

---

Hasil penelitian ini juga relevan dengan penelitian tentang pengaruh bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* terhadap rasa percaya diri siswa (Kartikasari, 2015). Peneliti menyimpulkan bahwa *cinema therapy* berpengaruh dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa. Hal tersebut ditunjukkan pada hasil nilai rata-rata *posttest* lebih besar dibandingkan nilai rata-rata *pretest* yaitu  $89,3 > 80,0$ . *Cinema therapy* juga dapat meningkatkan karakter positif individu. Penelitian yang dilakukan Niemiec & Wedding (dalam Smithikrai *et al*, 2015), menyatakan bahwa film mampu menjadi alat yang kuat dalam meningkatkan karakter positif dan mengurangi karakter negatif. Hal ini disebabkan karena film yang bersangkutan dapat mengungkapkan wilayah yang sebelumnya tidak disadari, kemudian dihubungkan ke dalam dirinya sehingga individu mampu menghasilkan perasaan yang lebih baik, lebih kuat, dan lebih sejahtera ke dalam perilaku yang sehat. Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini membuktikan bahwa bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* efektif untuk meningkatkan efikasi diri peserta didik kelas XI Administrasi Perkantoran SMK.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan teknik *Mann Whitney* diperoleh nilai  $Z_{hitung}$  -3,499 dengan hasil signifikansi sebesar 0,000, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima ( $0,000 < 0,05$ ) dengan demikian dinyatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada *gain score* antara *pretest-posttest* efikasi diri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil pengujian *mann whitney* dapat disimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan menggunakan *treatment* bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* efektif untuk meningkatkan efikasi diri peserta didik. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti terbukti dan diterima kebenarannya. Guru bimbingan dan konseling sebaiknya mampu menerapkan bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* untuk meningkatkan efikasi diri serta mampu membuat inovasi baru dalam upaya membantu serta membimbing peserta didik menyelesaikan masalah dan mengembangkan potensi yang dimiliki.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abedin, A., & Molaie, A. (2010). The Effectiveness of Group Movie Therapy (GMT) on Parental Stress Reduction in Mothers of Children with Mental Retardation in Tehran. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5 (p. 988–993)
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy in Changing Societies*. New York: Cambridge University Press
- Cervone, D., & Pervin, L. (2012). *Kepribadian: Teori dan Penelitian*. Jakarta: Salemba Humanika
- Ghufron, M. N & Risnawita R. S. (2012). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar- Ruz Media
- Greene, J. H., et al. (2014). The Influence of Film and Experiential Pedagogy on Multicultural Counseling Self-Efficacy and Multicultural Counseling Competence. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, Vol. 14, No. 5, December (p. 24– 28)
-

- Hartinah. (2009). *Konsep Dasar Bimbingan dan Kelompok*. Bandung: PT Refika Aditama
- Joseph, A. E. (2015). Reel Therapy: Using Movie in Counselling and Psychotherapeutic Practice. *International Journal of Scientific and Engineering Research*, 6 (8) (p. 2100–2108)
- Kartikasari, L.T. (2015). Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Cinema Therapy terhadap Rasa Percaya Diri Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Kediri Tahun Pelajaran 2015/2016. *Artikel Skripsi*. Universitas Nusantara PGRI Kediri
- Lestari, N. A. (2015). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Motivasi Berprestasi pada Siswa MAN Pangkalan
- Madeshia, P. K., & Tyagi, M. K. (2014). Altering Low Self-Efficacy and High Stress Through Loud Reading, Movie Watching, And Association of Neighboring High Self Efficacy Child -A Case Study of Low Efficacy Student. *International Journal of Education and Psychological Research* Vol. 3, Issue 1, March (p. 24-28)
- Molaie, A., et al (2010). Comparing the Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy and Movie Therapy on Improving Abstinence Self-Efficacy in Iranian Substance Dependent Adolescents. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5 (p. 1180-1184)
- Muthi'ah, A. (2013). Keefektifan Cinema Therapy untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa SMP Kelas Akselerasi. *Skripsi*. Malang: Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang
- Niva, H. (2016). Penerapan Pendekatan Cinema Therapy untuk Meningkatkan Perilaku Prosocial pada Siswa Bosowa International School Makassar. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*. 2 (41–46)
- Robiah, F. (2012). *Efektivitas Penggunaan Cinema Therapy untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa MTs*. *Skripsi*. Malang: Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang
- Schunk. (2012). *Learning Theories: An Educational Perspective*. Terj. Eva Hamdiah & Rahmat Fajar. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Smithikrai, et al. (2015). Effect of Using Movies to Enhance Personal Responsibility of University Students. *Asian Social Science*. 15 (5) (p. 1–9)
- Wolz, B. (2004). *E-motion Picture Magic A Movie Lover's Guide to Healing Transformation*. Colorado: Glenbridge Publishing Ltd
- Zahra, Y. (2015). Pengaruh Teman Sebaya, Efikasi Diri, dan Prokrastinasi Akademik Terhadap Prestasi akademik Remaja di Wilayah Pedesaan. *Skripsi*. Bogor: Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor.