

EFEKTIVITAS TEKNIK *CINEMA THERAPY* DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA SMA

Findy Eka Maulidyah, Muwakhidah*

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

*Corresponding author, email: muwakhidah@unipasby.ac.id

doi: 10.17977/um065.v4.i12.2024.10

Keywords

Cinema Therapy Techniques
Group Counseling
Self Confidence

Abstract

Self-confidence is important for every individual or student, however, based on research so far, many students still show low self-confidence. The aim of this research is to determine the effectiveness of the Cinema Therapy technique in group counseling to increase the self-confidence of students at HangTua h 1 High School Surabaya. This research used a one group pre-test post-test design while the research subjects were 6 students who were obtained using a purposive sampling technique. This research uses a self-confidence questionnaire data collection instrument based on Lautser's theory which consists of 5 indicators that meet validity and reliability, with a total validity of 25 and a reliability result of 0.706. In this research, the data analysis technique used is the Wilcoxon test with the help of SPSS for Windows version 24.0. The research results show from statistical tests where Asymp. Sig (2 tailed) has a value of 0.027 because 0.027 is less than 0.05, it can be said that H_a is accepted, this can be seen by comparing the significant score of 0.05..

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa dimana peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikis, dan psikososial. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Remaja ialah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial (Sofia & Adiyanti, 2013). Masa remaja ialah masa dimana mencari jati diri dimulai. Pada masa itu sering kali terjadi yang namanya krisis identitas salah satunya hilangnya rasa kepercayaan diri.

Kepercayaan diri merupakan sifat yang dimiliki oleh seseorang dengan rasa percaya dan yakin terhadap kemampuan yang di dalam dirinya. Sehingga semua rencana dalam hidup bisa direncanakan dengan baik. Kepercayaan diri merupakan modal utama yang paling berperan dalam kehidupan yang harus dimiliki oleh peserta didik untuk masa depannya karna percaya diri merupakan suatu hal yang membawa pengaruh terhadap perubahan peserta didik. Individu yang memiliki rasa kepercayaan diri juga bisa dikatakan sebagai seseorang yang tahu tentang kemampuan dirinya dan bisa menggunakan kemampuannya untuk melakukan suatu hal. Individu yang percaya diri hanya mau mendengar perkataan orang lain yang berupa masukan yang bisa membuat dirinya menjadi lebih baik lagi (Tasya Talitha, 2021).

Kepercayaan diri itu sangatlah penting untuk setiap individu atau siswa, adapun beberapa dampak positif dari adanya kepercayaan diri menurut beberapa penelitian antara lain penelitian yang dilakukan Lauster (dalam Wibowo & Rozali, 2021) menjelaskan bahwa orang yang memiliki kepercayaan diri itu mampu menjadikan diri menjadi individu yang bertanggung jawab atas

perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menghargai orang lain, dan berprestasi. Menurut Bandura (dalam Hakim, 2018) mengungkapkan bahwa percaya diri berfungsi untuk optimis. Menurut Schwartz (dalam Thaibsyah, 1991) kepercayaan diri memiliki dampak positif yang berisikan kekuatan, kemampuan, dan keterampilan untuk menghasilkan kesuksesan. Misalnya mudah diterima dilingkungannya, lebih cerah karirnya. Kumara (1988) mengatakan bahwa percaya diri berguna untuk seorang individu agar bisa berfikir secara original, berprestasi, aktif, mudah berpendapat, lebih banyak peluang, agresif dalam mendekati pemecahan masalah dan tidak lepas dari situasi lingkungan mendukungnya. Angelis (2000) mengungkapkan bahwa kepercayaan diri dapat membuat tetap berjalan maju walaupun banyak rintangan yang akan dihadapi.

Fenomena yang ditemukan dari hasil observasi di SMA Wachid Hasyim 5 Surabaya terdapat beberapa siswa terutama kelas X yang kepercayaan dirinya rendah, dengan ditunjukkan perilaku yang kurang percaya diri dengan penampilannya, malu bertanya, malu ketika maju didepan kelas. Menurut guru BK dari 100 siswa sekitar 40% atau sekitar 40 siswa mengalami rasa tidak percaya diri. Kami melakukan konseling individu di ruang BK, salah satu siswa yang kami konseling bercerita bahwa dia tidak percaya diri untuk berteman dengan teman-temannya yang cantik. Karena penampilan konseli kami sangat sederhana, teman-temannya yang lain tidak ingin konseli kami bergabung dengan pertemanannya yang terlihat lebih cantik dan berkecukupan lebih. Sejak saat itu konseli kami merasa tidak percaya diri dan tidak memiliki teman.

Adapun rendahnya kepercayaan diri siswa menurut beberapa penelitian antara lain menurut Frinawati (2020) mengidentifikasi faktor-faktor penyebab rendahnya kepercayaan diri siswa dan mengatakan bahwa 76% atau 76 dari 100 siswa menunjukkan tingkat kepercayaan dirinya rendah. Hasil menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri peserta didik 49,13% atau sekitar 50 dari 100 siswa dengan kriteria sedang. Leni Marlina dkk(2022) mengumpulkan informasi melalui penyebaran angket kepercayaan diri kepada siswa mendapat hasil kesimpulan bahwa 14% atau 5 dari 35 siswa memiliki rasa percaya diri yang rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 21,12% atau sekitar 21 dari 100 siswa memiliki percaya diri kategori rendah, dan 7,68% atau 8 dari 100 siswa memiliki percaya diri kategori sangat rendah.

Kondisi di atas tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja diperlukan usaha dan sebagainya. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang memiliki kepercayaan diri yang rendah berdampak buruk padadirinya sendiri misalnya merasa rendah diri, merasa iri hati, depresi, menjadi pribadi yang pasif, mengalami takut berlebihan, dan mudah menganggap dirinya tidak berharga (Alfi Yuda, 2022). Gading Perkasa (2022) menyebutkan dampak negatif dari kurangnya kepercayaan diri antara lain bisa memicu gangguan mental seperti paranoid, narsisme, sulit mempercayai orang lain, panik dalam masalah kecil dan melebih-lebihkan masalah, takut mengambil keputusan, merasa tidak diterima dan tidak dihargai, mempengaruhi kemampuan individu untuk melakukan sesuatu yang mereka inginkan. Caroline Graciela Harmanto (2021) juga menyebutkan bahwa memiliki kepercayaan diri yang rendah bisa membuat iri hati, maluakan diri sendiri, kecemburuan yang tidak sehat, kekhawatiran, dan keraguan pada diri sendiri. Handayani, V. V. (2020) menuliskan beberapa dampak jika rasa percaya diri kita terus menurun, antara lain bisa meningkatkan resiko stres dan depresi, bermasalah pada interaksi sosial, menghambat pencapaian.

Berdasarkan informasi tersebut maka peneliti tertarik untuk memberikan tindakan lebih lanjut guna meningkatkan kepercayaan diri siswa. Bimbingan dan Konseling memiliki peran penting yang berkaitan dengan pemenuhan fungsi dan tujuan pendidikan serta peningkatan mutu. Bimbingan dan Konseling itu sendiri secara optimal semua kebutuhan dan permasalahan siswa di sekolah dapat ditangani dengan baik. Adapun layanan-layanan dalam BK antara lain layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan dan penyaluran, layanan penguasaan konten, layanan konseling perorangan, layanan konseling kelompok dan bimbingan kelompok, layanan konsultasi, layanan mediasi, dan layanan advokasi. Konseling kelompok ialah salah satu layanan dalam Bimbingan dan Konseling yang merupakan suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya (Kurnanto, 2013, p.7-8). Cinema Therapy adalah salah satu bentuk terapi tambahan untuk masalah kesehatan mental. Cinema Therapy dapat digunakan untuk menangani beberapa kompleksitas perilaku remaja. Cinema Therapy sendiri menurut Clyman (dalam Danny,

2014) bertujuan untuk membantu klien mengatasi berbagai isu yang bisa berdampak negatif terhadap kehidupan mereka seperti kepercayaan diri siswa.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis penelitian Pra-eksperimental dengan rancangan penelitian One Group Pre-test (Pre-test Post-test dengan satu kelompok) yang mana dalam penelitian ini pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yaitu pertama digunakan untuk mengetahui perkembangan nilai sebelum diberi treatment (pre test) dengan kode O1, sedangkan pengukuran yang kedua dilakukan untuk mengetahui perkembangan nilai kepercayaan diri siswa setelah diberi treatment (post test) dengan kode O2. Perbedaan antara O1 dan O2 diasumsikan sebagai efek dari treatment atau eksperimen yang telah dilakukan. Desain gambar pre test dan post test sebagai berikut:

$$O_1 \times O_2$$

Populasi menurut Sugiyono (2017) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi bukan hanya manusia tetapi juga objek dan benda-benda alam yang lain. Dalam penelitian ini populasi yang diambil adalah seluruh siswa kelas X di SMA Hang Tuah 1 Surabaya sebagai populasi penelitian.

Sampel menurut Sugiyono (2017) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Adapun sampel yang diambil oleh peneliti yaitu siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah.

Dalam penelitian kuantitatif, kualitas instrumen penelitian berkenaan dengan validitas dan reliabilitas instrumen dan kualitas pengumpulan data berkenaan ketepatan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data. Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurannya. Validitas menurut Sugiyono (2016) menunjukkan derajat ketepatan antara data yang sesungguhnya terjadi pada objek dengan data yang dikumpulkan oleh peneliti untuk mencari validitas sebuah item, kita mengkorelasikan skor item dengan total item-item tersebut. Validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan dan kebenaran suatu instrument, Suharsimi Arikunto (dalam Afriyanto dkk, 2019). Skala pengukuran kepercayaan diri siswa telah dilakukan uji coba, kemudian hasilnya dianalisis dengan korelasi butir total. Analisis butir yang dimaksud untuk menguji validitas butir dengan ketentuan suatu butir yang dinyatakan valid jika koefisien korelasinya positif dan signifikan. Analisis korelasi butir total skala pengukuran kepercayaan diri siswa menggunakan SPSS for windows versi 24.0. Pengujian validitas dilakukan kepada instrumentasi pengumpulan data yaitu skala pengukuran kepercayaan diri dengan membandingkan r hitung dan r tabel. Menurut Sugiyono (2017) bahwa reliabilitas adalah derajat angka konsistensi dan stabilitas data dari penelitian. Pengukuran yang memiliki reliabilitas yang tinggi adalah pengukuran yang dapat menghasilkan data reliabel. Skala pengukuran kepercayaan diri siswa telah dikembangkan berdasarkan prosedur pengembangan validitas (*content validity*) kemudian peneliti melakukan uji coba (*try out*) agar menemukan angka koefisien reliabilitasnya. Teknik yang digunakan untuk melakukan uji reliabilitas tersebut ialah teknik α cronbach pada aplikasi SPSS for windows 24.0.

Teknik analisis data merupakan langkah paling utama dalam penelitian. Tujuannya yaitu untuk menjawab permasalahan dan menyimpulkan hasil penelitian, maka data yang diperoleh harus dianalisis terlebih dahulu. Teknik analisis data yang digunakan peneliti yaitu statistik non parametrik dengan uji Wilcoxon pada SPSS for windows versi 24.0. teknik analisis data non parametrik digunakan karena subjek relatif kecil. Selanjutnya pengujian dilakukan dengan menggunakan teknik uji Wilcoxon, teknik ini digunakan untuk menganalisis hasil-hasil pengamatan dari dua data, apakah mengalami perubahan atau tidak. Penelitian ini bermanfaat agar mengetahui pengaruh yang timbul sebelum dan sesudah diberikan treatment.

Pengujian menggunakan Wilcoxon dengan membandingkan skor yang signifikan 0,05. Jika hasil menunjukkan $\leq 0,05$ maka hipotesis diterima atau layanan konseling kelompok teknik Cinema

Therapy efektif terhadap kepercayaan diri siswa. Sebaliknya, jika hasil menunjukkan $\geq 0,05$ maka hipotesis ditolak atau layanan konseling kelompok dengan teknik Cinema Therapy tidak berpengaruh terhadap kepercayaan diri siswa.

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Hang Tuah 1 Surabaya tahun ajaran 2023/2024. Sebelum hasil penelitian diperoleh melalui penyebaran skala pengukuran yang bertujuan untuk memperoleh sebuah data mengenai permasalahan tentang kepercayaan diri siswa dan sekaligus penyesuaian layanan konseling kelompok dengan teknik Cinema Therapy terhadap kepercayaan diri siswa.

Hasil penyebaran skala pengukuran dijadikan analisis awal, untuk perumusan layanan konseling kelompok dengan teknik Cinema Therapy terhadap kepercayaan diri siswa yang kemudian diuji cobakan untuk mengetahui keefektifannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas X SMA Hang Tuah 1 Surabaya yang berjumlah 252 siswa-siswi, sedangkan sampel yang digunakan peneliti dalam penelitian ini berjumlah 6 siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah. Rentang penilaian pada skala pengukuran kepercayaan diri siswa dalam penelitian ini menggunakan rentang skor 1 sampai 4 dengan banyak item 25 butir pernyataan.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji wilcoxon untuk mengetahui efektif tidaknya sebelum diberikan treatment dan sesudah diberikan treatment menguji efektivitas teknik Cinema Therapy dalam layanan konseling kelompok SMA Hang Tuah 1 Surabaya berdasarkan pada hasil uji wilcoxon. Kriteria yang digunakan yaitu hipotesis penelitian (H_a) diterima bila nilai signifikan uji wilcoxon $\leq 0,05$ sebaliknya (H_o) jika nilai signifikan $\geq 0,05$ maka uji wilcoxon tidak signifikan.

Ranks

| | | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
|------------|----------------|----------------|-----------|--------------|
| Post - Pre | Negative Ranks | 0 ^a | .00 | .00 |
| | Positive Ranks | 6 ^b | 3.50 | 21.00 |
| | Ties | 0 ^c | | |
| | Total | 6 | | |

- a. Post < Pre
- b. Post > Pre
- c. Post = Pre

Test Statistics^a

| | Post - Pre |
|------------------------|---------------------|
| Z | -2.207 ^b |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .027 |

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil analisis uji wilcoxon pada tabel statistic diatas diketahui nilai Asympsig (2 tailed) bernilai 0,027. Karena nilai 0,027 lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa (H_a) diterima atau signifikan yang artinya terdapat perbedaan nilai pre-test dan post-test kepercayaan diri siswa. Sehingga bisa disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik Cinema Therapy efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMA Hang Tuah 1 Surabaya.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik Cinema Therapy efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMA Hang Tuah 1 Surabaya, hal tersebut ditinjau dari hasil pre-test dan post-test yang telah diberikan kepada 6 siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah. Hasil dari uji wilcoxon yang dilakukan menunjukkan bahwa Asymp. Sig. (2 tailed) bernilai 0,027. Karena nilai 0,027 lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis diterima.

Daftar Rujukan

- Amri, S. (2018). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*.
- Ariyanto R. (2021). Pengembangan Cinema Therapy Untuk Meningkatkan Self Management Siswa Di MAN 1 Kota Kediri. *Prosiding Konseling Kearifan ...*, 252–259. *Jurnal Prosiding Konseling Kearifan Nusantara*.
- Bimbingan, J., Pendidikan, F. I., & Semarang, U. N. (2018). *Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application*. 7(3).
- Bk, R. P. L., & Cipta, S. M. P. (2022). 1 RPL BK SMP Cipta Cendikia T.A 2021-2022.
- Eva, N. (2023). Kepercayaan Diri dan Kesejahteraan Psikologis Antara Organisasi Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*.
- Fabiani, R., & Krisnani, H. (2020). Pentingnya Peran Orang Tua Dalam Membangun Kepercayaan Diri Seorang Anak Dari Usia Dini. *Jurnal Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Kasmita, Maya, Rizal, M., Heri, R., Junaeda, S., & Tahir, H. (2023). Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Public Speaking. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
- Fitriyanti, W., & Muwakhidah, M. (2022). Efektivitas Teknik Cinema Therapy Dalam Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik 8(2), 188–194. *Jurnal Konseling Gusjigang*.
- Haslindah, H. (Haslindah), Passalowongi, A. J. (Andi), & Passalowongi, J. (Jamal). (2021). Pendekatan Konseling Behavioral dalam Penanganan Remaja Bermasalah. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(2), 77–86.
- Kasmita, Maya, Rizal, M., Heri, R., Junaeda, S., & Tahir, H. (2023). Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Public Speaking. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
- Kusumaningtyas, D. N. (2019). Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Obesitas. 7(3), 466–474. *Jurnal Ilmiah Psikologi*.
- Mardhiyyah, R. W., & Indiriani, F. (2018). Pendekatan Konseling Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Pada Siswa Sma. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 1(4), 159. *Jurnal Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan*.
- Nduru, M., Telaumbanua, T., Dian, L., & Ndraha, M. (2021). Perkembangan Moral Siswa. 1. Padang: Penerbit Universitas Negeri Padang. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*.
- Riyadi, A. (2019). Identifikasi Faktor Penyebab Siswa Kurang Percaya Diri Di SD Negeri 2 Wates. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar Edisi 2 Tahun ke-8 2019*.
- Sari, B., Sari, B. D. K. R., & Lianawati, A. (2020). Bimbingan Kelompok Cinema Therapy Efektif Meningkatkan Perilaku Prososial pada Siswa SMPN 3 Waru. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 189–196. <https://doi.org/10.2653/teraputik.42439>
- Setiyawati, D. P., Sakti, D. H., Kes, M., Setiyawati, D. P., Sakti, D. H., & Kes, M. (n.d.). Pada Wanita Dewasa Awal Yang Oran gtuanya Decision Making In Selecting A Spouse In An Early Adult Woman With Different Ethnics. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*.
- Sofia, A., & Adiyanti, M. (2014). Hubungan Pola Asuh Otoritatif Orang Tua Dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Kecerdasaan Moral. *Jurnal Pendidikan Progresif*.
- Suwanto, I., & Nisa, A. T. (2017). Cinema Therapy sebagai intervensi dalam konseling kelompok. Efektivitas Teknik Cinema Therapy dalam layanan Bimbingan Kelompok untuk meningkatkan Motivasi Belajar siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tapung. 3, 147–152.
- Thaibsyah. (1991). Pengaruh Sistem Latihan Bela Diri Kateda Indonesia Terhadap Rasa Percaya Diri Pada Siswa Bela Diri Kateda Indonesia. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM. *Jurnal Psikologi* 1998, No 2, 35–46.
- Tanjung, Z., & Amelia, S. (2017). Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2), 2–6.
- Talitha, T. (2021). Pengertian Percaya Diri, Manfaat Percaya Diri & Contoh. *Gamedia Blog*.
- Utami, V., Hakim, L., & Junaidin. (2019). Hubungan Harga Diri dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup pada Perempuan Dewasa Awal. *Jurnal Psimawa Diskursus Ilmu Psikologi Dan Pendidikan*, 2(1), 15–20.
- Wayan, N., Kurniawati, W., Karisma, M., & Suarya, S. (2019). Gambaran kecemasan remaja perempuan den gan berat badan berlebih. 6(2), 280–290. *Jurnal Harian Regional*.
- Wibowo, T., & Rozali, Y. (2021). Gambaran Kepercayaan Diri Pada Member Fitopia Fitness Center. *JCA Psikologi*.
- Yandri, H., Rahayu, G., Suhaili, N., & Netrawati, N. (2022). Kebermaknaan Konseling Kelompok dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4(2), 59–69. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v4i2.1526>