

**PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN MEDIA *CINEMA*
DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA
KELAS XI.XSMA YP UNILA BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2023/2024**

(Skripsi)

Oleh

**NIDA ARIFAH PRIONANDA
1953052007**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN MEDIA *CINEMA* DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS XI.X SMA YP UNILA BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2023/2024

Oleh

NIDA ARIFAH PRIONANDA

Permasalahan dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bimbingan kelompok dengan media cinema dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas XI.X SMA YP Unila Bandar Lampung. Jenis penelitian ini merupakan penelitian *Quasi Experiment* dengan jenis *One Group Pre-test Post-test Design*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala kepercayaan diri. Validitas instrumen menggunakan rumus product moment. Reliabilitasnya menggunakan rumus *Cronbach Alpha*. Pengujian hipotesis menggunakan Uji T dengan program komputerisasi SPSS. Hasil pengujian hipotesis menggunakan Uji T, diperoleh nilai signifikansi $p = 0,001$; $p \geq 0,05$. Hal tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan juga *post-test*. Ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu terdapat pengaruh pemberian layanan bimbingan kelompok dengan media cinema dalam meningkatkan kepercayaan siswa kelas XI.X di SMA YP UNILA Bandar Lampung tahun ajaran 2023/2024.

Kata Kunci: bimbingan kelompok, media *cinema*, kepercayaan diri

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF GROUP COACHING WITH THE MEDIA CINEMA IN INCREASING THE SELF-CONFIDENCE OF CLASS XI.X SMA YP UNILA BANDAR LAMPUNG ACADEMIC YEAR 2023/2024

By

NIDA ARIFAH PRIONANDA

The problem in this study is students who have low self-confidence. The purpose of this study is to determine whether group guidance with cinema media can increase the self-confidence of class XI.X students of SMA YP Unila Bandar Lampung. This type of research is a Quasi Experiment study with the type of One Group Pre-test Post-test Design. The data collection technique uses a self-confidence scale. The validity of the instrument uses the product moment formula. Its reliability uses the Cronbach Alpha formula. Hypothesis testing uses the T Test with the SPSS computerized program. The results of hypothesis testing using the T-test, obtained a significance value (2- tailed) $p = 0.001$; $p \geq 0.05$. This shows that there is a significant difference between the pre-test and post-test. This shows that H_0 is rejected and H_a is accepted, namely that there is an influence of providing group guidance services with cinema media in increasing the confidence of class XI.X students at SMA YP UNILA Bandar Lampung in the 2023/2024 academic year.

Keywords: *group guidance, cinema media, self-confidenc*

**PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN MEDIA *CINEMA*
DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA
KELAS XI.X SMA YP UNILA BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2023/2024**

Oleh

NIDA ARIFAH PRIONANDA

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA ILMU PENDIDIKAN**

Pada

Program Studi Bimbingan Konseling



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

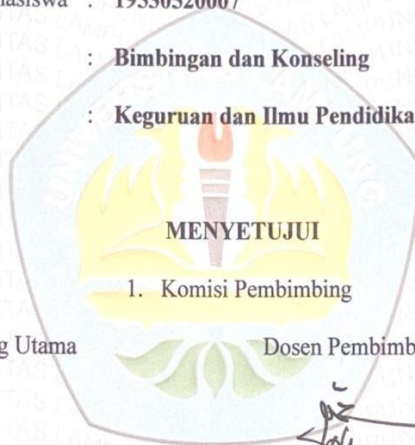
Judul Skripsi : **PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN MEDIA CINEMA DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS XI-X SMA YP UNILA BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2023/2024**

Nama Mahasiswa : **Nida Arifah Prionanda**

Nomor Pokok Mahasiswa : **19530520007**

Program Studi : **Bimbingan dan Konseling**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



Dosen Pembimbing Utama

Dosen Pembimbing Pembantu

Signature of Ratna Widiastuti

Ratna Widiastuti, S. Psi., M.Psi.
NIP. 19730315 200212 2 002

Signature of Moch. Johan Pratama

Moch. Johan Pratama, S.Psi., M.Psi.
NIP. 19870918 201504 1 001

2. Jurusan Ilmu Pendidikan

Signature of Dr. Muhammad Nurwahidin

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP. 19741220 200912 1 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua

: **Ratna Widiastuti, S. Psi., M.Psi.**



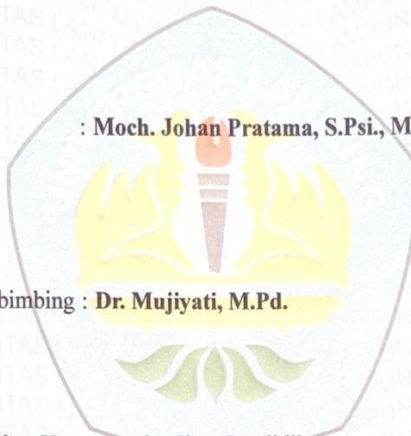
Sekretaris

: **Moch. Johan Pratama, S.Psi., M.Psi.**



Penguji

Bukan Pembimbing : **Dr. Mujiyati, M.Pd.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Alber Maydiantoro, M.Pd.

NIP 19870504 201404 1 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 2 Mei 2025

PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nida Arifah Prionanda
Nomor Pokok Mahasiswa : 1953052007
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Media Cinema Pada Siswa Kelas XLX SMA YP Unila Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024" adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Mei 2024. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, Mei 2025
Yang menyatakan,



Nida Arifah Prionanda
NPM 1953052007

RIWAYAT HIDUP



Nida Arifah Prionanda lahir di Bandar Lampung, 05 Desember 2001, sebagai anak kedua dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Supriono dan Ibu Winarti. Pendidikan formal penulis dimulai dari:

1. Taman Kanak-Kanak (TK) Swasta Dewi Sartika, diselesaikan tahun 2007,
2. Sekolah Dasar (SD) Negeri 1 Sukarama, diselesaikan tahun 2013,
3. Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 5 Bandar Lampung, diselesaikan tahun 2016.
4. Sekolah Menengah Atas (SMA) YP Unila, diselesaikan tahun 2019.

Kemudian tahun 2019 penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Mandiri Masuk Perguruan Tinggi Negeri-Barat (SMMPTN-Barat). Selanjutnya pada bulan Januari sampai Februari tahun 2022 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMP Negeri 35 Bandar Lampung.

MOTTO

“I will no longer go full throttle. Instead, I will walk slowly enjoying every steps of the journey. At my own pace, following my own rhythms.”

(Mark Lee)

“Jika kamu tidak sanggup menahan lelahnya belajar maka kamu harus sanggup menahan perihnya kebodohan.”

(Imam Syafi'i)

PERSEMBAHAN



Alhamdullilahirobbil'alamiin

Segala Puji Bagi Allah SWT, Dzat Yang Maha Sempurna
Sholawat serta Salam Selalu tercurah kepada Rasullulah
Muhammad SAW

Kupersembahkan karya ini kepada :

Bapak dan Mamaku tercinta, Supriono dan Winarti, yang telah
membesarkan dan mendidik dengan penuh kasih sayang serta
selalu mendoakan dan melakukan semua yang terbaik untuk
keberhasilan juga kebahagiaanku.

Kakak yang kusayangi Yulio Alvin Prionanda, serta untuk
seluruh keluarga besarku, dan teman-temanku yang selalu
memberikan semangat serta doa dan dukungannya.

Para pendidik yang telah mengajar dengan penuh kesabaran,
semoga ilmu yang telah diberikan menjadi jariah yang mengalir
deras, dan terakhir untuk almamaterku tercinta, Universitas
Lampung.

SANWACANA

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas Kasih dan Anugerah-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Media Cinema Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas XI.X SMA YP Unila Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024”. Adapun maksud penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, FKIP Universitas Lampung.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
2. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
3. Ibu Dr. Rani Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
4. Ibu Dr. Mujiyati, M.Pd. selaku Dosen penguji utama. Terima kasih atas kesediannya dalam memberikan bimbingan, saran, dan kritik yang membangun dalam penyelesaian skripsi ini;
5. Ibu Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi. selaku Dosen Pembimbing Utama sekaligus sebagai Dosen Pembimbing Akademik. Terima kasih kepada ibu yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik;
6. Bapak Moch. Johan Pratama, S.Psi., M.Psi. selaku Dosen Pembimbing Pembantu yang telah memberikan motivasi, semangat, bimbingan serta arahan kepada penulis selama proses pengerjaan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik;
7. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Unila. Terima kasih atas jasa, pengabdian, bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini;
8. Bapak dan Ibu staf dan karyawan di lingkungan FKIP Universitas Lampung. Terima kasih atas bantuan dan kerjasamanya selama ini dalam membantu menyelesaikan segala keperluan administrasi;

9. Bapak, Mama, Kak Iyo, Kak Vivit. Terima kasih keluargaku yang sangat aku sayangi karena telah mempercayakan aku untuk mengemban ilmu gelar sarjana pendidikan di Universitas Lampung. Terima kasih atas kasih sayang, cinta, dukungan baik materi maupun non materi yang telah diberikan kepadaku selama ini.
10. Kepala SMA YP Unila Bandar Lampung, Wakil Kepala SMA YP Unila Bandar Lampung bidang kurikulum, Guru Bimbingan dan Konseling di SMA YP Unila Bandar Lampung atas kesediannya membantu penulis untuk melaksanakan penelitian di sekolah serta ilmu-ilmu yang diberikan selama penulis melaksanakan penelitian pendahuluan serta penelitian di sekolah;
11. Sahabatku tersayang Nadine Fitri Assyadira, Mayang Novita Sari, Sheli Novita Sari, dan Lia Fauziah yang telah menemaniku dari SMA hingga sekarang, terima kasih atas dukungannya selama ini. Dan terima kasih kepada sahabat kecilku, Dita Valencia, terima kasih telah menjadi sahabat yang baik dan setia menemaniku selama ini.
12. Sahabatku sekaligus teman seperjuangan di prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung angkatan tahun 2019 yaitu Syafara Amanda, Dwi Putri Raya, Nida Ul Khusna, Dita Adinda Putri, Susi Liana Putri, dan Hanna Zakiyatunnisa. Terima kasih atas bantuan dan juga support yang telah diberikan selama kuliah dan penulisan skripsi ini. Terima kasih telah mengajarkan arti dari persahabatan.
13. Semua teman-teman KKN Kelurahan Sumur Batu dan PLP SMP 35 Bandar Lampung 2022. Terutama Novianty Iryasyamty, terima kasih karena selalu ada dan senantiasa menghibur penulis dikala suka maupun duka.
14. Siswa SMA YP Unila Bandar Lampung khususnya untuk siswa kelas XI.X yang telah bersedia membantu dan bekerja sama dengan penulis selama pelaksanaan penelitian di sekolah.
15. Teruntuk Mark Lee, terima kasih karena telah menciptakan karya yang bermakna dan inspiratif sejak 2016 hingga saat ini yang menginspirasi penulis agar tidak pernah menyerah.
16. Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan di BK 19.
17. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Terima kasih banyak.
18. Almamaterku tercinta.

Bandar Lampung, Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	4
1.3. Batasan Masalah	4
1.4. Rumusan Masalah.....	5
1.5. Tujuan Penelitian	5
1.6. Manfaat Penelitian	5
1.7. Kerangka Pikir	6
1.8. Hipotesis Penelitian	8
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1. Konsep Kepercayaan Diri	9
2.2. Bimbingan Kelompok dan Media Cinema	12
2.2.1. Bimbingan Kelompok Media Cinema	12
2.2.2. Tahap-tahap Kegiatan Bimbingan Kelompok	13
2.3. Media Cinema.....	16
2.3.1. Manfaat Media Cinema dalam Bimbingan Konseling.....	17
2.4. Tahapan Bimbingan Menggunakan Media Cinema	20
2.5. Penelitian Relevan	22
III. METODE PENELITIAN	28
3.1. Metode Penelitian	28
3.2. Desain Penelitian	29
3.3. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
3.4. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	30
3.5. Teknik Pengumpulan Data.....	30
3.6. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	30
3.7. Instrumen Penelitian	32
3.8. Teknik Analisis Data	35

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	39
4.1. Hasil Penelitian	39
4.1.1. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian.....	39
4.1.2. Deskripsi Data.....	39
4.1.3. Hasil Pelaksanaan Pre-Test Bimbingan Kelompok dengan Media Cinema	41
4.1.4. Hasil Pelaksanaan Kegiatan Bimbingan Kelompok dengan Media Cinema	41
4.1.5. Hasil Pelaksanaan Post-Test Bimbingan Kelompok dengan Media Cinema	45
4.2. Hasil Uji Hipotesis.....	59
4.3. Pembahasan	60
V. KESIMPULAN.....	64
5.1. Kesimpulan	64
5.2. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA.....	66
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kategori Jawaban Skala Kepercayaan Diri.....	34
2. Kisi-Kisi Skala Kepercayaan Diri.....	34
3. Kategori Kepercayaan Diri Siswa.....	40
4. Jadwal Pelaksanaan Layanan.....	40
5. Hasil Pre-Test Siswa	41
6. Hasil Post-Test Siswa	45
7. Hasil Pre-Test dan Post-Test Siswa	46
8. Hasil Uji Hipotesis (Uji T).....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Pikir	7
2. Pola Penelitian.....	29
3. Rumus Uji Validitas.....	36
4. Rumus Cronbach Alpha.....	37
5. Grafik Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa.....	47
6. Grafik Peningkatan Skor AD	48
7. Grafik Peningkatan Skor BL.....	49
8. Grafik Peningkatan Skor CA	50
9. Grafik Peningkatan Skor DM	52
10. Grafik Peningkatan Skor Ii	54
11. Grafik Peningkatan Skor IN.....	55
12. Grafik Peningkatan Skor KZ	57
13. Grafik Peningkatan Skor TA	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Skala Kepercayaan Diri	70
2. Tabel Hasil Validitas Skala Kepercayaan Diri.....	73
3. Skala Kepercayaan Diri Yang Telah Di Uji.....	78
4. Modul Pelaksanaan	80
5. Hasil Uji Normalitas dan Uji T.....	104
6. Hasil Pre-Test Siswa Kelas XI.X.....	105
7. Hasil Post-Test Siswa Kelas XI.X	107
8. Dokumentasi	108

I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang memegang peranan sangat penting dalam kehidupan manusia. Kepercayaan diri bukanlah sifat bawaan, ia berasal dari interaksi dengan lingkungan, kepercayaan diri berkembang melalui pengetahuan diri dan berhubungan dengan kemampuan untuk belajar melakukan tugas seseorang. Lauster (2012) mendefinisikan kepercayaan diri berasal dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang berupa kemampuan diri agar tidak terpengaruh oleh orang lain, kepercayaan pada kemampuan diri sendiri untuk bahagia, optimis, cukup dermawan, dan bertanggung jawab. Kepercayaan diri adalah sikap positif dari seorang individu yang memungkinkan mereka untuk menilai diri sendiri dan lingkungan atau situasi yang dihadapinya secara positif.

Banyak sekali permasalahan yang berkaitan dengan perkembangan pendidikan di negeri ini, seperti masalah kekurangan guru di beberapa sekolah, kurangnya sarana dan lembaga pendidikan, serta masalah yang timbul di kalangan siswa. Salah satu masalah paling umum yang dihadapi siswa dan konselor adalah kurangnya rasa percaya diri. Seperti yang telah dijelaskan di awal, jelas bahwa kepercayaan diri adalah salah satu hal terpenting untuk menjalani hidup ini dengan optimis dan positif. Siswa yang memiliki percaya diri tinggi akan terlihat selalu senang, optimis dan ceria, sedangkan siswa yang percaya diri rendah mudah putus asa, tidak berani mengutarakan pendapatnya di depan kelas, dan tidak percaya dengan potensi yang dimiliki. Seorang siswa yang kurang percaya diri seringkali dianggap sebagai masalah kecil pada awalnya dan tidak terlalu diperhatikan, namun jika tidak segera diatasi dapat memperburuk

kondisi siswa itu sendiri.

Kurangnya rasa percaya diri dapat menghambat siswa dalam bersosialisasi dengan teman sebayanya. Oleh karena itu, bimbingan dan konseling merupakan salah satu elemen kunci dalam dunia pendidikan. Layanan bimbingan dan konseling tidak diberikan secara legal di sekolah, tetapi merupakan kesadaran dan komitmen untuk membantu siswa mencapai potensi penuh mereka dan membantu mereka membangun kepercayaan diri.

Perkembangan teknologi informasi di Indonesia berkembang dengan sangat cepat, internet memungkinkan orang untuk terhubung dan berkomunikasi dengan orang lain di seluruh dunia. Pada era globalisasi saat ini, menggunakan internet bisa dilakukan dengan mudah dan dapat digunakan oleh siapa saja, kapan saja, dan dimana saja. Dalam kehidupan sehari-hari, remaja biasanya menyebut bermain internet dengan bermain media sosial atau medsos. Situasi teknologi yang semakin maju menyebabkan perubahan cara bergaul atau *lifestyle* siswa. Ada yang merasa jika sudah bisa menggunakan media sosial akan menganggap teman yang belum atau tidak mempunyai media sosial itu gaptek dan bukanlah remaja masa kini.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di SMA YP Unila, terdapat beberapa siswa yang kurang percaya diri dikarenakan persaingan antar sesama siswa dalam berbagai hal. Contohnya adalah persaingan dalam bidang prestasi, ekstrakurikuler di SMA YP Unila terbilang aktif karena selalu mengikuti perlombaan dari berbagai bidang, oleh karena itu beberapa anak yang tidak mengikuti ekstrakurikuler apapun akan merasakan iri dan penurunan kepercayaan diri ketika melihat pencapaian teman-temannya di media sosial yang memamerkan prestasi mereka. Fenomena lainnya yang terjadi adalah ketika beberapa siswa melihat teman-temannya di media sosial maupun secara langsung menggunakan barang-barang dari *brand* ternama, memiliki prestasi yang bagus dalam bidang belajar serta dekat dengan guru, memiliki merk *smartphone*

mahal, dan berangkat sekolah membawa kendaraan roda empat yang membuat beberapa siswa yang merasa tidak ada di posisi itu pun mengalami penurunan kepercayaan diri karena menganggap dirinya tidak mampu berada dalam tingkatan itu seberapa keras mereka mencoba yang mengakibatkan siswa-siswa tersebut mengucilkan diri karena merasa tidak pantas bergaul dengan mereka.

Bimbingan Kelompok dengan media *cinema* merupakan salah satu jenis bimbingan kelompok yang dapat meningkatkan diri siswa dengan cara memberikan atau menayangkan film-film yang dapat menginspirasi siswa, sehingga media *cinema* dapat membangun rasa percaya diri siswa. Didukung oleh pendapat Lefkoe (2012) yang mempercayai bahwa drama dan film dapat meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi seseorang. Di samping itu, media *cinema* juga dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Menggunakan layanan bimbingan kelompok media *cinema* dipercaya dapat membantu individu memahami bahwa orang lain selain mereka juga memiliki kebutuhan dan masalah yang sama dalam hal kepercayaan diri dalam proses belajar. Melalui bimbingan kelompok media *cinema* ini memungkinkan siswa dapat menyelesaikan masalah terkait kepercayaan diri yang dialaminya karena dalam bimbingan kelompok media *cinema* dapat membantu dan memfasilitasi siswa untuk lebih mudah menangkap persoalan yang dihadapinya dan cara bagaimana untuk mengatasinya.

Film dapat menunjukkan kehidupan biasa dan membiarkan konseli menemukan panduan kerja. Hidayat (2015) menyimpulkan bahwa media *cinema* adalah bimbingan yang dilaksanakan oleh konselor dengan menggunakan film dalam rangka membantu meningkatkan pertumbuhan dan wawasan klien, mengatasi masalah. Film dalam media *cinema* ini tentu saja menginspirasi penontonnya. Rasa percaya ini berasal dan tumbuh dari panggilan bawah sadar yang menjadikan film untuk mendorong siswa untuk mengeksplorasi ide-ide, bahkan mengubahnya menjadi motivasi diri.

Bimbingan kelompok media *cinema* cukup dapat membantu permasalahan tersebut karena nantinya siswa akan mendapatkan motivasi serta ide-ide baru yang dapat mempengaruhi pola pikirnya ke arah yang lebih positif dan hal ini sangat diperlukan seorang siswa karena dengan percaya diri siswa mampu mengaktualisasikan dirinya, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan mampu menentukan pilihan-pilihan yang tepat bagi dirinya. Oleh karena itu peneliti mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Media *Cinema* Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas XI.X SMA YP Unila Bandar Lampung”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka terdapat identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Terdapat siswa yang tidak percaya diri untuk menjawab pertanyaan guru
2. Terdapat siswa yang tidak berani menunjukkan bakatnya di depan kelas
3. Terdapat siswa yang merasa malu untuk berbicara di depan kelas
4. Terdapat siswa yang merasa malu berinteraksi dengan kawan sekelas

1.3. Batasan Masalah

Agar masalah tidak terlalu luas dan tidak menyimpang dari sasaran serta lebih terarah dan tujuan dapat tercapai. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini, melakukan pengukuran guna peningkatan kepercayaan diri siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan media *cinema* pada siswa kelas XI.X SMA YP Unila Bandar Lampung.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan juga identifikasi masalah yang peneliti uraikan, maka peneliti dapat merumuskan masalah dalam penelitian sebagai berikut:

1. Apakah bimbingan kelompok dengan media *cinema* berpengaruh terhadap kepercayaan diri siswa?
2. Apakah kepercayaan diri siswa menggunakan bimbingan kelompok dengan media *cinema* dapat meningkat?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah dijelaskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah bimbingan kelompok dengan media *cinema* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas XI.X SMA YP Unila Bandar Lampung.
2. Untuk menguji pengaruh bimbingan kelompok dengan media *cinema* terhadap kepercayaan diri siswa kelas XI.X SMA YP Unila Bandar Lampung.

1.6. Manfaat Penelitian

Dilakukannya penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah bentuk kontribusi yang penting dalam layanan bimbingan konseling yang optimal agar dapat menambah wawasan untuk penelitian selanjutnya serta guru BK yang diharapkan dapat melanjutkan layanan tersebut berjalan dengan sesuai kebutuhan. Penelitian ini juga berperan sebagai bentuk peningkatan kepercayaan diri siswa di sekolah.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah:

- a. Bagi siswa: memberikan pengetahuan kepada siswa agar dapat meningkatkan kepercayaan dirinya sehingga aktifitas belajarnya tidak terganggu.
- b. Bagi guru: dengan adanya penelitian ini diharapkan guru BK di sekolah dapat memahami pentingnya peningkatan kepercayaan diri siswa di sekolah dan menjadi bahan acuan untuk layanan bimbingan kelompok kedepannya.
- c. Bagi sekolah: dapat memberikan ide atau upaya yang dapat dilakukan untuk mengetahui aspek peningkatan dan pengembangan kepercayaan diri siswa sebagai bahan pertimbangan dalam melakukan layanan bimbingan konseling untuk membantu mengatasi permasalahan pribadi siswa.

1.7. Kerangka Pikir

Masa remaja merupakan tahapan yang menentukan akan seperti apa kehidupan setelah dewasa nanti. Salah satu aspek terpenting dari fase ini adalah kepercayaan diri. Kurangnya percaya diri yang dialami remaja khususnya siswa di sekolah bukan hanya berasal dari dalam diri siswa tersebut, melainkan bisa diakibatkan faktor dari luar. Hal ini sangat mempengaruhi aktifitas belajar siswa, karena dengan adanya perasaan tidak percaya diri dan selalu merasa kurang, siswa akan lebih cenderung mencari kesempurnaan tanpa bisa berpikir bahwa sejatinya manusia memiliki kekurangan dan kelebihan yang saling melengkapi satu sama lain sehingga aktifitas dan nilai di sekolah jadi terganggu karena siswa yang kurang percaya diri juga kebanyakan selalu menghindari pertanyaan dari guru karena tidak percaya diri dalam menjawab, dan akan sangat terpuak bila melakukan kesalahan.

Penelitian yang dilakukan oleh Hardiani (2019) yang berjudul “Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik *Cinema Therapy* Dalam Peningkatan *Self Confidence* Siswa Kelas VIII SMP Negeri 10 Palopo” Penelitian ini

menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan *pre-experimental design* dengan bentuk *one group pretest-posttest design* yang bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan menggunakan film sebagai medianya. Hasil dari penelitian bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa atau *self confidence* menggunakan bimbingan kelompok dengan media cinema ini berhasil dalam menunjukkan bahwa penelitian tersebut berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 10 Palopo.

Dari penjelasan di atas, maka penulis berpandangan bahwa bisa dilakukan penelitian menggunakan bimbingan kelompok dengan media *cinema* atau film untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa, membuat siswa tidak lagi merasa dirinya kurang, dan memiliki semangat untuk sekolah dan belajar. Pada penelitian ini, penulis menggunakan beberapa film pendek beserta animasi sebagai media yang akan digunakan. Diantaranya adalah, *Film Pendek Nussa*, *Kartun Shimajiro*, dan *Domba Merah Muda Boundin*. Dalam pemilihan film ini penulis berharap bahwa siswa dapat termotivasi sehingga kepercayaan diri mereka pun meningkat.

Berdasarkan uraian di atas, maka kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Pikir

Gambar di atas menunjukkan bahwa siswa kelas XI sebagai subjek penelitian di SMA YP Unila Bandar Lampung yang memiliki kepercayaan diri rendah, lalu diberikan bimbingan kelompok media

cinema sehingga kepercayaan diri siswa pun meningkat.

1.8. Hipotesis Penelitian

Hipotesis menurut Sugiyono (2019), adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian dan didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Berdasarkan penelitian yang akan dilakukan maka dibuat hipotesis penelitian sebagai berikut:

Ho : bimbingan kelompok media *cinema* tidak berpengaruh
untuk meningkatkan kepercayaan diri.

Ha : bimbingan kelompok media *cinema* berpengaruh
untuk meningkatkan kepercayaan diri.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan bagian penting dari aspek kepribadian dalam fase perkembangan remaja. Kepercayaan diri adalah perasaan dan keyakinan akan kemampuan seseorang untuk berhasil dan sukses dengan usahanya sendiri dan mengembangkan pandangan positif terhadap diri sendiri dan lingkungan di sekitar sehingga seseorang dapat tampil dengan keyakinan dan menghadapinya dengan ketenangan. Kepercayaan diri memainkan peran penting dalam proses kehidupan. Kepercayaan diri merupakan salah satu modal sukses yang terpenting untuk hidup optimis dan merupakan kunci kesuksesan dan kehidupan yang bahagia, Hadriana (2019).

Menurut Santrock dalam Ifdil (2016) menyatakan rasa percaya diri adalah dimensi evaluatif yang menyeluruh dari diri. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian individu yang berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki. Ketika kondisi kepercayaan diri tidak ada maka banyak masalah yang akan timbul pada individu.

Santrock dalam Ifdil (2016) mengungkapkan faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu:

1. Penampilan fisik

Sejumlah peneliti telah menemukan penampilan fisik merupakan suatu kontributor yang sangat berpengaruh pada rasa percaya diri remaja. Sebagai contoh adalah pada penelitian Harter, penampilan fisik secara konsisten berkorelasi paling kuat dengan rasa percaya diri secara umum, yang baru kemudian diikuti oleh penerimaan sosial teman sebaya.

2. Konsep diri

Santrock dalam Ifdil (2016) juga menemukan adanya hubungan kuat antara penampilan fisik dengan harga diri secara umum yang tidak hanya di masa remaja tapi juga sepanjang masa hidup, dari masa kanak-kanak awal hingga usia dewasa pertengahan.

3. Hubungan dengan orang tua

Pada suatu penelitian yang luas mengenai hubungan orang tua dan anak dengan rasa percaya diri, terdapat suatu alat ukur rasa percaya diri yang diberikan kepada anak laki-laki, dan kemudian anak laki-laki beserta ibunya diwawancarai mengenai hubungan keluarga mereka. Berdasarkan pengukuran tersebut, berikut ini adalah atribut-atribut dari orang tua yang berhubungan dengan tingkat rasa percaya diri yang tinggi dari anak laki-laki:

- a. Ekspresi rasa kasih sayang
- b. Perhatian terhadap masalah yang dihadapi oleh anak
- c. Keharmonisan di rumah
- d. Partisipasi dalam aktivitas bersama keluarga
- e. Kesiediaan untuk memberikan pertolongan yang kompeten dan terarah kepada anak ketika mereka membutuhkannya
- f. Menetapkan peraturan yang jelas dan adil
- g. Mematuhi peraturan-peraturan tersebut
- h. Memberikan kebebasan pada anak dengan batas-batas yang telah ditentukan

Santrock menyatakan walaupun faktor-faktor seperti ekspresi rasa kasih sayang dan memberi kebebasan kepada anak-anak dengan batas tertentu terbukti sebagai faktor penentu yang penting bagi rasa percaya diri remaja, para peneliti hanya dapat menyatakan bahwa faktor-faktor tersebut berhubungan dengan rasa percaya diri namun bukan sebagai penyebab dari tingkat rasa percaya diri anak, berdasarkan data penelitian yang menunjukkan adanya korelasi.

4. Hubungan teman sebaya

Penilaian teman sebaya memiliki derajat yang tinggi pada anak-anak yang lebih tua dan remaja. Suatu penelitian menunjukkan dukungan dari teman sebaya lebih berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri pada individu pada masa remaja awal daripada anak-anak, meskipun dukungan orangtua juga merupakan faktor yang penting. Dukungan teman sebaya merupakan faktor yang lebih penting dibandingkan dengan dukungan orang tua dimasa remaja akhir. Santrock menyatakan terdapat dua jenis dukungan teman sebaya yang diteliti, yaitu:

- a. Dukungan dari teman satu kelas
- b. Dukungan teman akrab

Dari sini dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan yang dimiliki seseorang dan dengan keyakinan tersebut seseorang merasa dapat berperilaku dengan sebagai mana mestinya dan positif untuk mencapai apa yang diinginkan atau apa yang menjadi tujuannya, serta memiliki kemampuan mengatasi dan melewati tantangan serta masalah yang ada. Kepercayaan diri tersebut merupakan kualitas pribadi yang diperoleh seseorang melalui pengembangan konsep diri yang baik serta harga diri yang sehat. Serta dukungan dari teman satu kelas berpengaruh lebih kuat terhadap rasa percaya diri remaja berbagai usia dibandingkan dengan dukungan teman akrab. Hal ini bisa terjadi mengingat, teman akrab selalu memberikan dukungan yang dibutuhkan, sehingga dukungan tersebut tidak dianggap oleh remaja sebagai sesuatu yang meningkatkan percaya diri mereka, karena remaja pada saat-saat tertentu membutuhkan sumber dukungan yang lebih obyektif untuk membenarkan rasa percaya dirinya.

2.2. Bimbingan Kelompok dan Media *Cinema*

2.2.1. Bimbingan Kelompok Media *Cinema*

Bimbingan kelompok dengan pemanfaatan film adalah layanan bimbingan dalam kelompok dengan menggunakan media film yang disediakan bagi anggota kelompok untuk menonton bersama, dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran perilaku terhadap orang lain untuk meningkatkan perilaku peningkatan kepercayaan diri siswa.

Wolz (dalam Munawaroh, 2022) mengungkapkan bahwa penggunaan teknik bimbingan dengan media *cinema* dapat digunakan untuk memperbaiki beberapa masalah perilaku rumit pada remaja. Menonton film atau video pada remaja dapat meningkatkan kesadaran, mengidentifikasi hubungan dengan situasi dan karakter dalam film, mengarah pada eksplorasi dan pemahaman pribadi, menjaga jarak emosional dari pengalaman yang penuh tekanan. Media film dapat menjadi penyembuhan yang kuat dan intervensi perkembangan bagi siapa saja yang mau belajar bagaimana film mempengaruhi individu.

Berdasarkan Molai (dalam Ningsih, 2016) media *cinema* adalah teknik yang efektif untuk remaja. Penelitian Aebedin (2010) menunjukkan bahwa media film merupakan teknik yang efektif untuk proses kognitif, emosional, dan perilaku. Dengan mengintegrasikan media *cinema* ke dalam bimbingan kelompok, pembimbing atau siswa diberi kesempatan untuk berinteraksi secara dinamis, yang menekankan respon emosional melalui film/video dan bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi dan mengevaluasi masalah yang ada.

Menonton film memberikan sarana yang efektif bagi individu untuk memilih antara sikap dan perilaku yang berbeda melalui pembelajaran observasional. Oleh karena itu, makna film dapat menjadi benih untuk pertumbuhan, membongkai ulang masalah dan memberikan contoh pemecahan masalah yang sehat yang dapat diterapkan dalam kehidupan mereka sendiri. Kisah sebuah film mungkin tidak secara akurat mewakili kehidupan seseorang, tetapi dapat berfungsi sebagai metafora, yang merupakan aspek penting. Metafora penting ini dapat

menjadi komunikasi langsung yang berhubungan dengan aspek kepribadian dan memungkinkan diskusi yang lebih terbuka. (Ningsih, 2016).

2.2.2. Tahap-tahap Kegiatan Bimbingan Kelompok

Kegiatan bimbingan kelompok tidak akan berjalan secara efektif dan efisien tanpa didukung tahap-tahap perkembangan kegiatan kelompok. Jika setiap tahap dapat dilaksanakan dengan baik, dapat diketahui bahwa pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok sudah berjalan dengan baik dan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan. kegiatan layanan bimbingan kelompok pada umumnya terdapat empat tahap perkembangan kegiatan kelompok yaitu : tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran.

1. Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota. peran pemimpin kelompok dalam tahap pembentukan adalah :

- a. Mengemukakan diri tentang pemimpin kelompok yang kira-kira perlu untuk terselenggarakannya kegiatan kelompok.
- b. Menjelaskan asas-asas yang akan membantu masing-masing anggota lainnya dan mencapai tujuan bersama.
- c. Menampilkan tingkahlaku dan komunikasi yang mengandung unsur-unsur penghormatan kepada orang lain, seperti ketulusan hati, kehangatan dan empati.

2. Tahap Peralihan

Tahap peralihan atau transisi dari tahap pembentukan ketahap kegiatan. Dalam kegiatan ini pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan apa yang dilaksanakan. Setelah jelas kegiatan apa yang

harus dilakukan, maka tidak akan muncul keraguan-keraguan atau belum siapnya anggota dalam melaksanakan dan manfaat-manfaat yang akan diperoleh setiap anggota kelompok. Tahap peralihan menurut Prayitno bertujuan membebaskan anggota kelompok dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya.

Pada tahap ini pemimpin kelompok perlu menawarkan kepada anggota kelompok tentang kesiapan untuk mengikuti kegiatan selanjutnya, yaitu dengan membuka diri secara wajar dan tidak berlebihan. Apabila pemimpin kelompok melihat adanya ketidak siapan peserta didik atau peserta didik merasa kurang paham dengan kegiatan yang akan di laksanakan maka sebelum praktikan melanjutkan ketahap berikutnya, praktikan kembali ketahap sebelumnya sampai peserta didik siap untuk melanjutkan ketahap selanjutnya yaitu tahap kegiatan.

3. Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan kehidupan yang sebenarnya dari kelompok. Namun kegiatan kelompok pada tahap ini tergantung pada hasil dari dua tahap sebelumnya. Jika tahap-tahap sebelumnya berhasil dengan baik, maka tahap ini akan berlangsung dengan lancar.

Prayitno mengemukakan tahap ini merupakan inti kegiatan kelompok sehingga aspek-aspek yang menjadi isi pengiringnya cukup banyak. Pada tahap kegiatan ini anggota akan berpartisipasi aktif dalam kelompok terciptanya suasana pengembangan diri anggota kelompok, baik yang menyangkut pengembangan kemampuan berkomunikasi, berpendapat, menanggapi pendapat, sabar dan tenggang rasa, maupun menyangkut pemecahan masalah yang dikemukakan dalam kelompok. Peranan pemimpin kelompok pada tahap ini yaitu memperhatikan dan mendengarkan secara aktif, khususnya memperhatikan hal-hal khusus yang diungkapkan angg kelompok, memperhatikan hal yang merusak suasana kelompok yang baik, menjadi narasumber yang membuka

diri seluas-luasnya, serta penunjuk jalan untuk pembahasan masalah.

4. Tahap Pengakhiran

Tahap pengakhiran merupakan tahap terakhir dari kegiatan bimbingan kelompok. Pada tahap ini terdapat dua kegiatan, yaitu penilaian (evaluasi) dan tindak lanjut (*follow-up*). Tahap ini merupakan tahap penutup dari seluruh rangkaian pertemuan kegiatan bimbingan kelompok dengan tujuan telah tercapainya pemecahan masalah oleh kelompok tersebut.

Menurut Sitti Hartinah peranan pemimpin kelompok pada tahap ini adalah:

- a. Tetap mengusahakan suasana hangat, bebas terbuka.
- b. Memberi pernyataan dan mengucapkan terima kasih atas keikutsertaan anggota
- c. Memberikan semangat untuk kegiatan lebih lanjut
- d. Penuh rasa persahabatan dan empati
- e. Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan diakhiri
- f. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan pesan dan hasil kegiatan
- g. Membahas kegiatan lanjutan

Kesimpulannya adalah, kegiatan bimbingan kelompok akan berjalan secara efektif dan efisien apabila dilaksanakan sesuai dengan tahapan perkembangan kelompok yang telah ditetapkan. Terdapat empat tahap penting dalam proses bimbingan kelompok, yaitu:

1. Tahap Pembentukan, yang berfokus pada pengenalan dan pembentukan suasana awal antar anggota serta peran pemimpin kelompok dalam menciptakan lingkungan yang suportif dan terbuka.
2. Tahap Peralihan, yang merupakan transisi dari pembentukan

menuju kegiatan inti. Pada tahap ini pemimpin kelompok membantu anggota mengatasi keraguan, kecanggungan, atau ketidaksiapan agar mereka siap terlibat secara aktif.

3. Tahap Kegiatan, sebagai inti dari proses bimbingan kelompok, di mana terjadi dinamika kelompok dan pengembangan diri melalui interaksi aktif, diskusi, pemecahan masalah, serta pembelajaran interpersonal antar anggota.
4. Tahap Pengakhiran, yang merupakan penutup dari seluruh rangkaian kegiatan dengan melibatkan evaluasi, pemberian umpan balik, penguatan hasil kegiatan, dan perencanaan tindak lanjut.

Keberhasilan setiap tahap sangat bergantung pada keterlibatan aktif anggota kelompok serta kemampuan pemimpin dalam mengelola dinamika kelompok dengan empati, ketulusan, dan komunikasi yang terbuka. Pelaksanaan tahapan ini secara sistematis memungkinkan tercapainya tujuan bimbingan kelompok, yaitu membantu anggota dalam mengembangkan diri dan menyelesaikan permasalahan pribadi maupun sosial.

2.3. Media Cinema

Seni merupakan media yang ampuh untuk digunakan sebagai sarana berkomunikasi. Saat ini, sudah diakui secara luas bahwa ekspresi kesenian merupakan cara berkomunikasi secara visual mengenai pikiran dan perasaan yang terlalu menyakitkan bila diungkapkan melalui kata-kata. Kegiatan kreatif melalui seni ini telah digunakan dalam psikoterapi maupun bimbingan konseling, Hadriana (2019).

Menurut Wolz (dalam Munawaroh), film adalah media yang memiliki kekuatan besar untuk bercerita, menyampaikan informasi dan berdampak positif, film juga adalah ilusi kehidupan yang memberikan makna untuk menstimulus penontonnya agar dapat berimajinasi dan rileks. Model video seperti ini juga efektif dalam mengajarkan standar pengendalian diri dalam situasi sulit. Oleh karena itu, tidak menutup kemungkinan

model video juga efektif dalam membentuk perilaku peningkatan kepercayaan diri.

Media *cinema* adalah proses penggunaan film dalam konseling sebagai media untuk meningkatkan pertumbuhan dan pemahaman klien. Sapiana (dalam Munawaroh) juga mengungkapkan bahwa tujuan konseling menggunakan media film sebagai alat yang memungkinkan untuk membuka percakapan dengan sesama anggota konseli. Film dapat menampilkan kehidupan sehari-hari dan memungkinkan konseli menemukan orientasi untuk bekerja. Selain itu, media film dalam konseling adalah teknik kreatif dimana seorang konselor akan menggunakan film sebagai alat diskusi untuk membantu konseli.

Dari beberapa definisi mengenai media film dalam konseling, maka disimpulkan bahwa media *cinema* merupakan metode yang menggunakan film sebagai media diskusi, melalui hubungan profesional antara konselor dengan individu yang memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan serta individu yang memiliki tantangan dalam hidupnya. Melalui media *cinema*, individu dapat mengkomunikasikan emosi atau perasaan yang dirasakan, menyelesaikan konflik masalah, serta mencapai peningkatan rasa kesejahteraan.

2.3.1. Manfaat Media Cinema dalam Bimbingan Konseling

Media kesenian yang menggunakan film tidak hanya membantu orang mengekspresikan perasaan atau emosi mereka melalui kegiatan seni atau artistik dengan cara yang berbeda atau dalam bahasa yang berbeda, tetapi juga dapat membantu orang dari segala usia untuk mengeksplorasi perasaan dan keyakinan, mengurangi stres, masalah dan mengatasi konflik dan meningkatkan kesejahteraan.

Menurut Wagner (2014) terdapat 10 manfaat seni bagi individu, yaitu:

1. Seni mengajarkan pemecahan masalah

Dengan menciptakan sebuah karya seni, anak belajar berapa

banyak kemungkinan dan solusi yang ada saat menyelesaikan suatu masalah/tugas. contohnya ada pada film Shimajiro, Shimajiro awalnya merasa gugup dan malu untuk tampil di atas panggung, namun akhirnya berhasil mengatasi rasa takutnya. Ini menggambarkan bahwa keberanian untuk mencoba adalah bagian dari pemecahan masalah yang membangun rasa percaya diri.

2. Seni mempersiapkan anak-anak menghadapi masa depannya
 Anak-anak yang tumbuh dengan diilhami oleh kreativitas dan keterbukaan memiliki peluang yang lebih baik dalam karirnya, karena kreativitas merupakan keterampilan hidup yang dibutuhkan dalam berbagai situasi sehari-hari. Pada film Nussa, meskipun kehilangan salah satu kakinya, ia tetap berusaha ikut pertandingan sepak bola dengan dukungan ibu dan kaki palsu barunya. Hal ini menunjukkan bahwa seni (dalam bentuk film) dapat memotivasi siswa menghadapi keterbatasan dan memperkuat rasa percaya diri mereka dalam jangka panjang.
3. Seni mengembangkan kecintaan akan belajar dan keterbukaan atas ide-ide baru. Kegiatan artistik mengajarkan keberanian, pengambilan risiko, dan keterbukaan terhadap berbagai kemungkinan. Pada film Boundin, domba merah muda kehilangan kepercayaan diri karena penampilannya, namun setelah bertemu Jackalope, ia belajar menerima diri dan tetap menari. Ini mengajarkan pentingnya terbuka pada cara pandang baru tentang diri sendiri.
4. Seni adalah bisnis internasional
 Seni tidak mengenal batas, para pekerja seni dapat melintasi batas jarak dan negara. Ketiga film tersebut berasal dari berbagai negara namun mengangkat tema kepercayaan diri yang dapat dipahami oleh anak-anak di seluruh dunia, menunjukkan bahwa kepercayaan diri adalah kebutuhan universal yang dapat ditumbuhkan melalui seni lintas budaya.
5. Seni mengembangkan kemampuan otak kiri dan otak kanan
 Seni membutuhkan fokus, konsentrasi dan berbagai koordinasi visual motorik. Tokoh-tokoh dalam film seperti Nussa dan

Shimajiro menunjukkan bahwa refleksi diri dan penyelesaian emosional melibatkan kemampuan berpikir rasional dan kreatif, yang memperkuat pemahaman diri dan kepercayaan diri.

6. Seni meningkatkan performansi kepribadian

Kegiatan seni dapat meningkatkan rasa percaya diri, motivasi, komunikasi, kerjasama dan juga mempererat hubungan dengan lingkungan. Ketiga film menunjukkan bahwa kepercayaan diri tidak muncul tiba-tiba, melainkan dibentuk melalui pengalaman, dukungan, dan keberanian untuk mencoba, yang semuanya dapat dipelajari melalui cerita visual dalam film.

7. Seni memfasilitasi kecerdasan emosional

Seni dapat membantu anak mengekspresikan perasaannya, terutama bagi anak yang masih memiliki hambatan bahasa. Seringkali anak-anak dapat merasakan kegembiraan dan kebanggaan atas pekerjaan yang mereka lakukan. Boundin sangat kuat dalam menunjukkan perubahan emosi: malu, kecewa, hingga bangkit dan bahagia. Ini memberikan gambaran konkret kepada anak tentang bagaimana menghadapi rasa tidak percaya diri dan tetap mencintai diri sendiri.

8. Seni mengembangkan aktivitas dalam komunitas

Seni adalah satu-satunya bidang yang melampaui batas-batas budaya, agama, ras, dan tingkat sosial ekonomi. Bahasa seni adalah bahasa emosi, dimana batas-batas pengetahuan dan logika bukanlah halangan untuk memahami karya seni. Nussa sering menunjukkan interaksi sosial positif, seperti kerja sama tim dan berbagi semangat. Ini mendorong siswa untuk merasa diterima dalam komunitasnya, memperkuat rasa percaya diri mereka untuk berpartisipasi.

9. Seni meningkatkan kepekaan

Seni membuka hati dan pikiran akan kemungkinan-kemungkinan dan imajinasi. Lewat tokoh seperti Shimajiro yang peka terhadap perasaan teman-temannya, siswa dapat mencontoh sikap empatik

dan menjadi lebih percaya diri dalam bersosialisasi tanpa takut ditolak.

10. Seni adalah media tanpa batasan

Kreativitas dan ekspresi diri adalah hal penting dalam kehidupan seseorang. Sejarah menunjukkan bahwa manusia purba kreatif ketika petroglif, lukisan gua, dan patung kuno ditemukan. Bahkan dengan anak-anak, hal pertama yang mereka lakukan adalah bermain, melukis, dan membiarkan imajinasi mereka menjadi liar. Dalam Nussa dan Boundin tokoh utama belajar menerima diri mereka apa adanya.

Berdasarkan penjelasan di atas, media *cinema* memiliki banyak manfaat yang bukan hanya untuk membantu individu mengekspresikan perasaan atau emosi mereka melalui kegiatan seni, namun bisa digunakan untuk perkembangan motorik dan dapat menyeimbangkan perkembangan otak kanan dan kiri, dengan terapi seni pula anak cenderung dapat menyelesaikan sebuah masalah dengan sendiri dan mampu mengungkapkan ide-ide baru serta opini dengan mudah. Maka dari ini, manfaat seni juga bisa dikatakan adalah sebagai fasilitas kecerdasan individu.

2.4. Tahapan Bimbingan Menggunakan Media Cinema

Menurut Gregerson (dalam Ningsih, 2016), untuk melaksanakan bimbingan media cinema dalam bimbingan konseling dapat ditempuh dengan beberapa tahapan. Dalam teknik media cinema terdapat beberapa tahapan atau langkah-langkah seperti berikut:

1. Pengarahan

Menyusun petunjuk dan kebijakan untuk membantu individu mempersiapkan diri. Hal ini juga berguna untuk membantu individu menangkap dan mengingat kesan mereka saat menonton film. Dalam pengarahannya ini juga dijelaskan mengenai film-film apa saja yang akan ditayangkan nantinya sesuai dengan tema pertemuan pada saat itu.

2. Pemilihan Film

Film dapat dipilih oleh individu, kelompok atau konselor. Film/video yang dipilih harus jelas, menawarkan lebih banyak wawasan atau bermanfaat. Konselor harus memilih film yang dapat disesuaikan dengan situasi, masalah, kebutuhan, dan tujuan individu. Selain itu, yang menjadi pertimbangan adalah aspek lain yang mencakup masalah keragaman seperti latar belakang, asal usul dan budaya. Pada penelitian ini, konselor atau peneliti menentukan film sesuai dengan tema penelitian yakni kepercayaan diri, sehingga film-film yang ditayangkan adalah Film Pendek Nussa, Kartun Shimajiro, dan Domba Merah Muda Boundin.

3. Pemberian lembar evaluasi

Setelah kegiatan menonton film, konselor atau peneliti memberikan lembar evaluasi kepada konseli atau subjek penelitian sebagai alat untuk menilai perkembangan kepercayaan diri mereka. Lembar evaluasi ini berisi pertanyaan atau refleksi yang berkaitan dengan perasaan, pemahaman, dan sikap mereka setelah menyaksikan film. Tujuannya adalah untuk mengetahui sejauh mana film tersebut berdampak dalam membangun keberanian tampil di depan umum, kemampuan bersosialisasi, dan pengenalan terhadap potensi diri. Hasil evaluasi ini kemudian dianalisis untuk melihat adanya peningkatan atau perubahan positif dalam aspek kepercayaan diri masing-masing individu.

Dari penjelasan di atas bisa ditarik kesimpulan bahwa teknik media *cinema* memiliki 3 tahapan dalam kegiatannya, yaitu pengarahan, pemilihan film, dan penugasan atau pemberian lembar evaluasi. Pada saat tahap pengarahan, konselor akan mengarahkan siswa tentang penjelasan bimbingan kelompok mengenai media *cinema* dan kegiatan apa saja yang akan mereka lakukan di dalam kegiatan ini, serta apa saja yang harus dilakukan siswa ketika menonton film yang akan disuguhkan oleh konselor, tahapan ini juga masuk ke dalam tahapan awal

pembentukan bimbingan kelompok yaitu menjelaskan mengenai kegiatan bimbingan apa saja yang akan dilakukan. Selanjutnya konselor akan memilih film yang sesuai dengan topik atau tema dilakukannya bimbingan kelompok untuk nantinya ditonton oleh para siswa di dalam kelompok yang sudah disusun. Terakhir konselor akan memberikan lembar evaluasi, tujuan diberikannya lembar evaluasi setelah kegiatan ini adalah agar siswa atau konseli dapat menuliskan *progress* mereka sebelum dan setelah menonton film yang disuguhkan agar konselor mengetahui apakah ada perubahan dalam diri mereka atau tidak.

2.5. Penelitian Relevan

1. Hasil dari penelitian Hadriani (2019) yang berjudul “Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik *Cinema Therapy* Dalam Peningkatan *Self Confidence* Siswa Kelas VIII SMP Negeri 10 Palopo” Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan *pre- experimental design* dengan bentuk *one group pretest-posttest design* dengan responden sebanyak 18 orang. Dari ke 18 responden tersebut, semuanya memperlihatkan hasil bahwa *cinema therapy* mampu meningkatkan *self confidence* kepada siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil dari penelitian yang menggunakan peningkatan *self confidence* dengan menggunakan bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* menunjukkan bahwa memiliki pengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 10 Palopo berdasarkan kriteria uji regresi berdasarkan taraf signifikan, $p = 0,001$; $p \geq 0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak. Artinya terdapat perubahan yang signifikan dari sebelum dilakukan *treatment* dan setelah dilakukan *treatment*.
2. Hasil dari penelitian Munawaroh (2022) yang berjudul “*Cinema Therapy* Mengembangkan Potensi Diri Serta Meningkatkan *Self Confidence* Bagi Remaja” Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode pengumpulan data observasi, wawancara dan kuisioner (Angket) dengan butir angket 30 item yang

dilakukan di SMA IT Washilatul Huda Bandar Dalam. Desain penelitian ini menggunakan *one grup Preetest Posttest* yang dilakukan 1 kelas dengan teknik *sampling purposive* sampling berjumlah 32 peserta didik.

Dari hasil penelitian tersebut, peserta didik mengalami peningkatan setelah menonton film yang disajikan diantaranya adalah film 5 Negeri Menara, Imperfect, dan Mars Mimpi Ananda Raih Semesta. Dilihat dari hasil penelitian dan jumlah peningkatan dari hasil *pretest* dan *posttest* pada penelitian ini rata-rata meningkat dengan signifikan. Penyajian *Cinema Therapy* tersebut menggunakan 5 pertemuan yang pertama adalah observasi atau mencari permasalahan di sekolah serta membagikan skala likert kepercayaan diri, pertemuan selanjutnya adalah menonton film dengan merefleksikan dari inti yang disajikan pertemuan kedua ketiga dan keempat sama halnya menonton film yang disajikan dengan film yang berbeda-beda selanjutnya ditutup dengan pertemuan terakhir menyebarkan likert kepercayaan diri atau *posttest*.

Munawaroh selaku penulis membandingkan antara hasil *posttest* dan *pretest* peserta didik kelas X dengan hasil yang didapatkan dari *pretest* sebesar 849 dengan nilai rata-rata atau mean 84.9 dan hasil skor yang didapatkan dari *posttest* yang telah diperoleh sebesar 2.083 dengan hasil jumlah nilairata-rata atau mean 2.083 terdapat selisih antara hasil skor pretest dan hasil skor posttest sebesar 2.083 dengan nilai rata-rata 2.083. Dari hasil jumlah skor dan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* menunjukkan telah adanya peningkatan Kepercayaan Diri dalam meningkatkan Potensi Diri peserta didik kelas X setelah diberikannya *treatment*. Dapat pula dilihat dari hasil *pretest* dan hasil posttest (Dengan jumlah nilai skor : $849 < 2083$ atau rata-rata : $84.9 < 2.083$) sehingga *Cinema Therapy* memiliki pengaruh dalam meningkatkan Kepercayaan Diri dalam meningkatkan Potensi Diri peserta didik disekolah.

3. Hasil dari penelitian Rangga (2017) yang berjudul “Efektivitas Cinema Therapy Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Di Depan Kelas Siswa Kelas XI Pemasaran SMK PGRI 3 Kediri Tahun 2016/2017”. Dalam penelitian ini variabel bebas (X) adalah *Cinema Therapy* dan variabel terikat (Y) adalah rasa percaya diri di depan kelas. Subyek penelitian ini siswa kelas XI Pemasaran SMK PGRI 3 Kediri tahun pelajaran 2016/2017. Pendekatan penelitiannya adalah pendekatan kuantitatif dengan teknik *experimental one group pretest-posttest*. Populasinya ialah seluruh siswa kelas XI Pemasaran SMK PGRI 3 Kediri yang berjumlah 14 siswa, sehingga pada penelitian ini tidak menggunakan sampel. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah angket. Hasil analisis menunjukkan percaya diri siswa terjadi peningkatan rata-rata kategori sedang menjadi kategori tinggi. Ada hasil penelitian, diketahui bahwa adanya peningkatan sesudah diberikan perlakuan berupa *Cinema Therapy*. Dengan hasil sebelum diberi *Cinema Therapy* skor total percaya diri di depan kelas dari 14 sampel adalah 791. Setelah diberi perlakuan (*treatment*), percaya diri siswa menunjukkan adanya peningkatan skor setelah diberikan *Cinema Therapy* yaitu 892. Dari analisis uji *Wilcoxon* yang diperoleh T hitung adalah 6, T hitung sejumlah 6 diperoleh dari jumlah jenjang yang terkecil nilainya yang dianalisis pada penghitungan tabel menggunakan uji *Wilcoxon*. Dan nilai T kritis dengan jumlah responden (N) 14 pada taraf signifikan 5% adalah 21. Hasil analisis uji *Wilcoxon* tersebut T hitung < T kritis atau $6 < 21$. Hipotesis H_a yang berbunyi Cinema Therapy efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri di depan kelas Siswa Kelas XI Pemasaran SMK PGRI 3 Kediri Tahun 2016/2017 diterima.
4. Hasil dari penelitian Marjo dkk (2015) yang berjudul “Pengaruh Penggunaan Cinema Therapy Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa SMA (Studi Kuasi Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI di SMA Negeri 30 Jakarta Pusat)”. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuasi eksperimen dengan

nonequivalent group design. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel penelitian terdiri dari 8 anggota kelompok eksperimen dan 8 anggota kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil pretest dan posttest pada dua kelompok terdapat perubahan skor yang terjadi. Pada kelompok eksperimen, sebelum diberikan perlakuan, seluruh anggota berada pada kategori rendah. Rata-rata skor sebelum diberi perlakuan sebesar 148.6. Sedangkan setelah diberikan perlakuan, rata-rata skor meningkat sebesar 40.2 mencapai

188.8. Sedangkan pada kelompok kontrol, rata-rata skor sebelum perlakuan sebesar 157.3 dengan keseluruhan siswa berada pada kategori rendah. Kelompok kontrol ini tidak mendapatkan perlakuan seperti kelompok eksperimen, terdapat peningkatan skor sebesar 7.8 yaitu mencapai 165.1 pada kelompok ini. Terapi ini dilakukan dalam delapan sesi pertemuan sesuai dengan kebutuhan terapi. Persiapan pelaksanaan terapi dimulai dari pemberian pretest, pembentukan kelompok terapi dan perencanaan jadwal pertemuan di setiap sesi terapi. Pada penelitian ini, terapi akan diberikan kepada delapan konseli pada kelompok eksperimen.

5. Hasil dari penelitian Marjo dkk (2015) yang berjudul “Pengaruh Penggunaan Cinema *Therapy* Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa SMA (Studi Kuasi Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI di SMA Negeri 30 Jakarta Pusat)”. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuasi eksperimen dengan *nonequivalent group design*. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel penelitian terdiri dari 8 anggota kelompok eksperimen dan 8 anggota kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil pretest dan posttest pada dua kelompok terdapat perubahan skor yang terjadi. Pada kelompok eksperimen, sebelum

diberikan perlakuan, seluruh anggota berada pada kategori rendah. Rata-rata skor sebelum diberi perlakuan sebesar 148.6. Sedangkan setelah diberikan perlakuan, rata-rata skor meningkat sebesar 40.2 mencapai

188.8. Sedangkan pada kelompok kontrol, rata-rata skor sebelum perlakuan sebesar 157.3 dengan keseluruhan siswa berada pada kategori rendah. Kelompok kontrol ini tidak mendapatkan perlakuan seperti kelompok eksperimen, terdapat peningkatan skor sebesar 7.8 yaitu mencapai 165.1 pada kelompok ini. Terapi ini dilakukan dalam delapan sesi pertemuan sesuai dengan kebutuhan terapi. Persiapan pelaksanaan terapi dimulai dari pemberian pretest, pembentukan kelompok terapi dan perencanaan jadwal pertemuan di setiap sesi terapi. Pada penelitian ini, terapi akan diberikan kepada delapan konseli pada kelompok eksperimen.

Berdasarkan hasil penghitungan dengan menggunakan SPSS, nilai Asymp. Sig sebesar 0.012 yang berarti nilai probabilitas lebih kecil dari nilai signifikansi α 0.05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak karena terbukti bahwa pemberian perlakuan cinematherapy dapat meningkatkan motivasi dan H_a diterima, yaitu terjadi peningkatan motivasi yang tinggi setelah diberikan perlakuan. Maka dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh cinematherapy terhadap peningkatan motivasi siswa SMA Negeri 59 Jakarta.

6. Hasil dari penelitian Fauzi (2018) yang berjudul “Pengaruh Sosial Media Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Dalam Pergaulan di Sekolah Menengah Atas Azharyah Palembang”. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Azharyah Palembang. Jumlah sampel 30 orang siswa kelas XI IPA 1 SMA Azharyah Palembang. Pengambilan sampel menggunakan teknik clusterrandom Sampling dan teknik analisis data menggunakan t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh sosial media terhadap

kepercayaan diri siswa dalam bergaul, hal ini dibuktikan oleh nilai rata-rata skor angket angket pre-test sebesar 4,75 dan nilai rata-rata post-test sebesar 5,75 setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok sesi kedua, siswa diminta kembali pendapatnya. Hasil jawaban siswa menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan pada kepercayaan diri sebesar 13,8. Hasil ini menunjukkan kategori positif, sekaligus menjawab hipotesis bahwa H_a diterima dan H_o ditolak dengan nilai thitung $13,8 >$ dari ttabel 1,83.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh sosial media terhadap kepercayaan diri siswa dalam bergaul di SMA Azharyah Palembang dapat disimpulkan bahwa penggunaan sosial media menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri siswa dalam pergaulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata skor angket pre-test sebesar 4,75 dan nilai rata-rata post-test sebesar 5,75. Setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok sesi kedua, ada peningkatan yang sangat signifikan pada kepercayaan diri sebesar 13,8.

Hasil ini menunjukkan kategori positif, sekaligus menjawab hipotesis bahwa H_a diterima dan H_o ditolak dengan nilai thitung $13,8 >$ dari tabel 1,83. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh sosial media terhadap kepercayaan diri siswa dalam bergaul di SMA Azharyah Palembang.

III. METODE PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu, Babbie (Sudaryono, 2019). Metodologi penelitian adalah ilmu yang mengkaji ketentuan atau aturan mengenai metode yang digunakan dalam penelitian. Lebih luas lagi dapat dikatakan bahwa metodologi penelitian adalah ilmu yang mempelajari cara- cara melakukan pengamatan dengan pemikiran yang tepat secara terpadu melalui tahapan-tahapan yang disusun secara ilmiah untuk mencari, menyusun serta menganalisis dan menyimpulkan data-data sehingga dapat digunakan untuk menemukan, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu pengetahuan (Sudaryono, 2019).

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Menurut Nanang Martono (Sudaryono, 2019), penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menggunakan metode kuantitatif, yaitu sebuah metode penelitian yang bertujuan menggambarkan fenomena atau gejala sosial secara kuantitatif atau menganalisis bagaimana fenomena atau gejala sosial yang terjadi di masyarakat saling berhubungan satu sama lain. Menurut Sugiyono (2009), metode kuantitatif digunakan apabila:

1. Ketika masalah yang menjadi titik awal penelitian sudah jelas. Masalahnya adalah perbedaan antara apa yang seharusnya terjadi dan apa yang realitanya terjadi, antara teori dan pelaksanaan.
2. Ketika peneliti ingin mendapatkan informasi yang luas tentang populasi. Metode ini cocok untuk memperoleh informasi yang luas, tetapi tidak mendalam.

3. Jika ingin tahu bagaimana beberapa perawatan/perlakuan memengaruhi yang lain.
4. Ketika peneliti bermaksud untuk menguji hipotesis penelitian.
5. Ketika peneliti ingin memperoleh informasi yang akurat berdasarkan fenomena empiris dan terukur.
6. Ketika peneliti ragu tentang validitas informasi, teori, dan produk tertentu yang ingin peneliti uji.

3.2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang dilakukan adalah *Pre-Experimental* dengan jenis *One- group Pretest-posttest*. Desain *pre-experimental* adalah desain yang hanya mencakup satu kelompok atau kelas yang menerima tes awal dan akhir. Desain *pretest-posttest* satu kelompok ini hanya dilakukan untuk satu kelompok tanpa kelompok kontrol atau pembanding. (Sugiyono, 2014).

Penulis melakukan analisis untuk menganalisa hasil dari data yang diperoleh setelah melakukan penelitian. Hal tersebut bertujuan untuk memperoleh data dari siswa yang memiliki kepercayaan rendah menjadi meningkat setelah dilakukannya *treatment* peningkatan kepercayaan diri. Berikut adalah pola penelitian menurut Sugiyono (2013):

$$O_1 \quad X \quad O_2$$

Gambar 2. Pola Penelitian

Keterangan:

O_1 = Nilai Pretest (sebelum
diberi perlakuan)

X = Perlakuan (Treatment)

O_2 = Nilai Posttest (setelah diberi perlakuan)

Paradigma dari rancangan penelitian ini adalah dilakukan *pretest* agar hasil terapi diketahui lebih tepat karena dapat dibandingkan dengan kondisi sebelum diberikan *treatment*.

3.3. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di SMA YP Unila yang bertempat di Jl. Jend. Suprpto No.88, Tj. Karang, Engal, Kota Bandar Lampung, Lampung. Penelitian dilaksanakan pada tahun ajaran 2023/2024.

3.4. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

Sampel penelitian merupakan suatu faktor penting yang perlu diperhatikan dalam penelitian yang kita lakukan. Sampel salah satu bagian dari populasi, hal ini mencakup sejumlah anggota yang dipilih dari populasi (Sudaryono, 2019). Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMA YP Unila satu kelas XI.X. Sedangkan sampel dari populasi yang akan diambil adalah 8 orang dengan kriteria kepercayaan diri rendah, tinggi, dan sedang.

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan angket atau kuesioner. Menurut Silalahi (2012), angket atau kuesioner adalah rangkaian pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden tentang hal-hal yang diketahuinya. Kuesioner dirancang agar responden mencatat jawaban mereka, biasanya dengan alternatif jawaban terbuka. Teknik ini dapat menggunakan angket dengan perhitungan skala likert sebagai instrumen penelitiannya.

3.6. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Definisi variabel juga dapat dirumuskan sebagai varian dari sesuatu yang menjadi gejala penelitian. Gejala penelitian adalah sesuatu yang menjadi

subjek atau sasaran penelitian. Apabila gejala-gejala tersebut dapat diklasifikasikan, dikelompokkan ke dalam beberapa masalah atau tingkatan, maka gejala tersebut disebut variabel penelitian. Oleh karena itu, tidak semua gejala penelitian dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa persoalan. Variabel penelitian dapat dilihat dari dua sudut pandang, yaitu peran dan karakteristik. Menurut Haqul (1989) peranannya, variabel ini dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu:

1. Variabel *dependent* (terikat) ialah variabel yang dijadikan sebagai faktor yang dipengaruhi oleh sebuah atau sejumlah variabel lain. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kepercayaan diri.
2. Variabel *independent* (bebas) ialah variabel yang berperan memberi pengaruh kepada variabel lain. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah bimbingan kelompok dengan media *cinema*.

Sedangkan definisi operasional penelitian ini adalah kepercayaan diri dan bimbingan kelompok.

1. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah perasaan dan keyakinan akan kemampuan seseorang untuk berhasil dan sukses dengan usahanya sendiri dan mengembangkan pandangan positif terhadap diri sendiri dan lingkungan di sekitar sehingga seseorang dapat tampil dengan keyakinan dan menghadapinya dengan ketenangan.

Indikator kepercayaan diri:

- a. Bersikap tenang
- b. Memiliki kemampuan dan potensi yang memadai
- c. Dapat menyesuaikan diri dan mudah berkomunikasi
- d. Kondisi mental dan fisik yang baik
- e. Bersikap dan berpikir positif

2. Bimbingan Kelompok dan Media Cinema

Layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, pemahaman dan sikap yang mendukung terwujudnya perilaku yang lebih efektif, yaitu untuk meningkatkan kemampuan komunikasi verbal dan non verbal siswa. Seperti meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Adapun tahap-tahap melaksanakan bimbingan kelompok sebagai berikut:

- a. Tahap pembentukan
- b. Tahap peralihan
- c. Tahap kegiatan
- d. Tahap pengakhiran

Jadi dapat disimpulkan bahwa ada dua variabel dalam penelitian ini, yaitu variabel *dependent* (terikat) dan variabel *independent* (bebas). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kepercayaan diri, sedangkan variabel bebasnya adalah media *cinema*, karena peneliti ingin meningkatkan kepercayaan diri siswa menggunakan media *cinema*. Sedangkan definisi operasional dalam penelitian ini adalah kepercayaan diri dan bimbingan kelompok. Indikator dalam kepercayaan diri ada lima, diantaranya adalah dapat bersikap tenang, memiliki kemampuan dan potensi yang memadai, dapat menyesuaikan diri dan mudah berkomunikasi, kondisi mental dan fisik yang baik, serta dapat bersikap dan berpikir positif. Sedangkan untuk definisi operasional bimbingan kelompok, terdapat empat tahapan dalam melakukannya yaitu, tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran.

3.7. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2013), instrumen penelitian adalah alat untuk mengukur fenomena alam dan sosial yang diamati. Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket atau kuesioner. Angket atau kuesioner

adalah alat pengumpulan informasi yang berisi pertanyaan tertulis yang harus dijawab oleh responden. Menurut Purwanto (2018), kuesioner adalah alat penelitian yang biasanya digunakan untuk penelitian kuantitatif, berisi pernyataan- pernyataan yang disusun berdasarkan variabel-variabel penelitian. Sedangkan untuk penyusunan kuesioner, skala yang digunakan adalah skala likert. Saat menggunakan skala Likert, variabel yang diukur diubah menjadi indikator variabel. Berdasarkan indikator-indikator tersebut, dibuat pertanyaan/pernyataan yang digunakan sebagai tujuan dari alat ini.

Peneliti memperhatikan tujuan ukur, metode penskalaan dan format *item* yang dipilih, sehingga respon yang disajikan dalam skala adalah dalam bentuk pilihan jawaban yang terdiri dari lima jawaban kesesuaian antara responden dengan pernyataan yang disajikan. Skala likert ini disusun dalam bentuk pilihan jawaban: sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Dalam skala likert, responden akan di berikan pernyataan- pernyataan dengan beberapa alternatif jawaban yang dianggap oleh responden sangat tepat. Skor yang diberikan adalah 5,4,3,2,1. Skala likert dapat disusun dalam bentuk pertanyaan atau pernyataan, dan bentuk pilihan ganda atau tabel ceklist.

Jawaban kesesuaian antara responden dengan pernyataan yang disajikan tersebut adalah:

1. Sangat Setuju (SS);
2. Setuju (S);
3. Netral (N);
4. Tidak Sesuai (TS); dan
5. Sangat Tidak Sesuai (STS).

Jawaban pada instrumen dapat *dilihat* pada tabel-tabel berikut:

Tabel 1. Kategori Jawaban Skala Kepercayaan Diri

JAWABA N	SKOR	KETERANGAN
SS	5	Sangat Sesuai
S	4	Sesuai
N	3	Netral
TS	2	Tidak Sesuai
STS	1	Sangat Tidak Sesuai

Tabel 2. Kisi-Kisi Skala Kepercayaan Diri

Variabel	Indikator	Deskriptor	Item		Jumlah
			Favourable	Unfavorable	
Percaya diri dalam pembelajaran	1.Yakin akan kemampuan diri	1.Memiliki sikap positif terhadap diri	1, 3, 4	2	4
	a. Optimis	2.Memahami dengan sungguh-sungguh apapun yang dilakukan	5, 6		
		3.Berpandangan baik dalam suatu hal	8	7	2
		4.Memiliki harapan yang tinggi terhadap keinginannya	10	9, 11	3
	b. Obyektif	5.Menilai berdasarkan kebenaran	12, 14	13	3
		6.Memiliki kemampuan berkompetisi yang positif dan sportif	15	16	2
	c. Bertanggung Jawab	7.Menanggung segala sesuatu yang menjadi konsekuensinya	19	17, 18, 20	4
	d. Realistis	8.Memiliki kedisiplinan terhadap segala bentuk aturan	21, 22, 23, 24, 25		5
		9.Menerima	27, 28, 29	26, 30	5

Variabel	Indikator	Deskriptor	Item		Jumlah
			Favourable	Unfavorable	
		kelebihan dan kekurangan diri			
		serta orang lain			
		10.Memiliki pemikiran yang sesuai penalaran	33	31, 32, 34, 35	5
Jumlah			20	15	35

3.8. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2017), analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi dengan cara mengumpulkan data ke dalam kategori, menjelaskan ke dalam unit-unit, melakukan sintesis, menyusun ke dalam pola, menentukan hal yang penting dan yang akan dipelajari, menarik kesimpulan agar dapat mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Dalam penelitian ini, penulis akan menjabarkan hasil pengukuran data penelitian berupa data kuantitatif.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Uji Validitas

Menurut Sugiyono (2016), penelitian dikatakan valid jika informasi yang dikumpulkan mirip dengan informasi faktual yang ada tentang objek penelitian. Valid menunjukkan tingkat kepastian antara data yang sebenarnya terjadi pada subjek dengan data yang dikumpulkan oleh peneliti. Korelasi antara skor item dan jumlah total item digunakan untuk menentukan skor kesesuaian item. Indikator dalam kuesioner dapat dikatakan valid apabila nilai r hitung hasilnya lebih besar dari r tabel. Jika nilai validitas setiap jawaban yang didapatkan ketika memberikan daftar pertanyaan nilainya lebih besar dari 0,3 maka item pertanyaan tersebut dapat dikatakan valid.

Rumus uji validitas adalah:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Gambar 3. Rumus Uji Validitas

Keterangan:

X = Skor yang diperoleh subyek
dari seluruh item

Y = Skor total yang diperoleh dari
seluruh item

$\sum X$ = Jumlah skor
dalam distribusi X

$\sum Y$ = Jumlah skor
dalam distribusi Y

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat dalam
skor distribusi X

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat dalam
skor distribusi Y

N = Banyaknya responden

2. Uji Reliabilitas

Menurut Ghazali (2014), reliabilitas adalah alat untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari suatu variabel atau konstruk. Sebuah kuesioner dianggap reliabel atau andal ketika jawaban atas pertanyaan konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Kemudian nilai *cronbach alpha* > 0,60, maka instrumen dinyatakan reliabel (perhitungan menggunakan SPSS 22). Untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dalam uji reliabilitas terhadap gejala yang sama tetap konsisten dengan pengukuran yang sama, kualitas

data yang diperoleh dari instrumen penelitian dapat dievaluasi dengan uji reliabilitas.

Rumus *Cronbach Alpha*:

$$:r = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Gambar 4. Rumus Cronbach Alpha

Keterangan:

r = Koefisien realibilitas instrumen

(*cronbach alpha*) k = Banyaknya butir pertanyaan atau banyak nya soal

$\sum_t \sigma^2$ = Total varian butir

σ_t^2 = Total varian

3. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji T. Uji T (Test T) adalah salah satu test statistik yang dipergunakan untuk menguji kebenaran atau kepalsuan hipotesis yang menyatakan bahwa diantara dua buah mean sampel yang diambil secara random dari populasi yang sama, tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Menurut Ghozali (2016), T- statistics adalah nilai yang digunakan untuk menentukan tingkat signifikansi pengujian hipotesis dengan menggunakan teknik bootstrapping untuk mencari nilai t-statistics. Pengambilan keputusan dilakukan dengan melihat nilai signifikansi pada tabel *Coefficients*. Biasanya dasar pengujian hasil regresi dilakukan dengan tingkat kepercayaan sebesar 95% atau dengan taraf signifikannya sebesar 5% (p= 0,05). Adapun kriteria dari uji t-*statistics* menurut Ghozali (2016) adalah:

1. Jika nilai signifikansi uji $t > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Artinya tidak ada pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen.
2. Jika nilai signifikansi uji $t < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen.

Pada penelitian ini uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji T, hasil yang diperoleh yaitu nilai Signifikansi (2-tailed) $p = 0,001$; $p \geq 0,05$. Hal tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan juga *post-test*. Ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu terdapat pengaruh pemberian layanan bimbingan kelompok dengan media cinema dalam meningkatkan kepercayaan siswa kelas XI.X di SMA YP UNILA Bandar Lampung tahun ajaran 2023/2024.

V. KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di kelas XI.X SMA YP UNILA Bandar Lampung tahun ajaran 2023/2024 tentang pemberian layanan Bimbingan Kelompok Media Cinema untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kepercayaan diri siswa. Hal ini dapat dilihat dari perolehan *skor pre-test* dan *post-test* yang mengalami peningkatan sebesar 27,75%. Dari hasil Pengujian hipotesis penelitian ini diuji menggunakan Uji T, diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) $p = 0,001$; $p \geq 0,05$. Hal tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan juga *post-test*. Ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu terdapat pengaruh pemberian layanan bimbingan kelompok dengan media cinema dalam meningkatkan kepercayaan siswa kelas XI.X di SMA YP UNILA Bandar Lampung tahun ajaran 2023/2024.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka penulis akan mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

- a. Bagi guru Bimbingan dan Konseling di SMA YP Unila diharapkan lebih memperhatikan kebutuhan siswa, khususnya dalam bidang pribadi dan sosial yang sering kali menjadi penghambat proses belajar. Layanan BK hendaknya lebih dioptimalkan, tidak hanya dalam bentuk konseling individu, tetapi juga melalui pendekatan yang lebih kreatif dan menyenangkan seperti penggunaan media film atau cinema. Karena layanan seperti ini belum pernah diterapkan sebelumnya di SMA YP Unila, hasil dari penelitian ini dapat menjadi acuan atau ide awal dalam memberikan layanan bimbingan

yang lebih efektif. Selain itu, guru BK juga dapat bekerjasama dengan wali kelas untuk mengidentifikasi dan menangani permasalahan siswa secara lebih menyeluruh.

- b. Bagi sekolah, hendaknya memberikan perhatian lebih terhadap pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dengan menyediakan dukungan dan fasilitas yang memadai bagi guru BK. Penggunaan media cinema sebagai bagian dari layanan BK dapat menjadi alternatif yang inovatif dan relevan dengan kebutuhan siswa masa kini. Penelitian ini dapat dijadikan referensi atau inspirasi dalam menyusun program layanan bimbingan yang lebih menarik, terutama untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam aspek tampil di depan kelas, bersosialisasi, dan mengenal potensi diri. Sekolah juga sebaiknya mendorong kolaborasi antara guru BK, guru mata pelajaran, dan wali kelas untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih suportif.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melanjutkan penelitian ini pada jenjang pendidikan atau kelas yang berbeda, seperti SMA kelas X atau XII, serta menggunakan film atau media cinema lain yang relevan dengan permasalahan siswa. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah subjek yang terbatas dan waktu pengamatan yang relatif singkat, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Peneliti juga perlu memperhatikan variasi latar belakang siswa agar dampak dari media film dapat dianalisis lebih komprehensif. Dengan menghindari kekurangan tersebut, diharapkan penelitian selanjutnya dapat memberikan kontribusi yang lebih luas dalam bidang layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardhana, Y. A. (2021). Efektivitas Terapi Film Dalam Meningkatkan Percaya Diri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 461-471.
- Aswida, W., & Syukur, Y. (2012). Efektifitas layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi pada siswa. *Konselor*, 1(2).
- Djollong, A. F. (2014). Teknik Pelaksanaan Penelitian Kuantitatif. *Istiqra: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 2(1).
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil kepercayaan diri remaja serta faktor- faktor yang mempengaruhi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1-5.
- Ghozali, I. (2016) Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23. Edisi 8. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hadriani, H. (2019). *Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Cinema Therapy dalam Peningkatan self Confidence Siswa Kelas VIII SMP Negeri 10 Palopo* (Doctoral dissertation, INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO).
- Hakim, T. (2002). Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta: Puspa
- Swara Hartinah, G. (2016). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Metode Problem Solving. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(2).
- Hidayat, D. R. (2018). *Konseling di Sekolah: Pendekatan-pendekatan Kontemporer*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Kurniawan, D. E., & Pranowo, T. A. (2018). Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama Sebagai Upaya Mengatasi Perilaku Bullying di Sekolah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 2(1).
- Munawaroh, S. (2022). Mengembangkan Potensi Diri Serta Meningkatkan Self Confidence Bagi Remaja. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 12694-12701.

- Nasution, S. (2017). Variabel penelitian. *Jurnal Raudhah* , 5 (2).
- Ningsih, A. M. (2016). *Pengaruh penggunaan cinematherapy terhadap peningkatan motivasi belajar siswa (studi kuasi eksperimen terhadap siswa kelas XI di SMA Negeri 59 Jakarta)* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Padang: Ghalia Indonesia.
- Priyatno, T. (2016). Upaya meningkatkan pemahaman eksplorasi karir melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok. *Psikopedagogia*, 5(1), 49-56.
- Ranjani, S., & Fauzi, T. (2018, July). Pengaruh Sosial Media Terhadap Kepercayaan Diri Siswa dalam Pergaulan di Sekolah Menengah Atas Azharyah Palembang. In *Prosiding Seminar Nasional Program Pascasarjana Universitas PGRI Palembang* (Vol. 5, No. 05).
- Sari, D. R., & Wiyono, B. D. (2020). Cinema Therapy untuk Meningkatkan Academic Self-Efficacy Siswa Kelas XI-IPS SMA Negeri 4 Bojonegoro. *Jurnak BK UNESA*, 11(1), 95-101.
- Sarwono, S. (2011). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhardita, K. (2011). Efektivitas penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. *Edisi khusus* , 1 , 127-138.
- Sulistiyanti, E. (2017). Layanan Konseling Art Therapy untuk Mengatasi Trauma Anak Korban Bullying di Sekolah. In Ifdil & Krishnawati Naniek (Eds.), *International Conference: 1st ASEAN School Counselor Conference on Inovation and Creativity in Counseling*. Yogyakarta: IBKS Publishing, 24- 30.
- Sulistiyowati, E. (2016). *Pemanfaatan Cinema Therapy dalam Bimbingan Kelompok untuk Pemahaman Tentang Meningkatkan Perilaku Prososial Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 Menganti* (Doctoral dissertation, State University of Surabaya).
- Suwanto, I., & Nisa, A. T. (2017). Cinema therapy sebagai intervensi dalam konseling kelompok. *Proceedings| Jambore Konselor*, 3, 147-152.

- Tanjung, Z., & Amelia, S. (2017). Menumbuhkan kepercayaan diri siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2).
- Tiro, Y., & Marjohan, M. (2022). Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *JPT: Jurnal Pendidikan Tematik*, 3(3), 96-100.
- Tohir. (2005). Program Bimbingan Pribadi Sosial untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. (Tesis). Bandung: Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.