

## Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Cinematherapy* Untuk Meningkatkan Pemahaman Kepercayaan Diri Peserta Didik

Sriyani<sup>1</sup>, Fendahapsari Singgih Sendayu<sup>2</sup>, Mimi Suriatie<sup>3</sup>

FKIP – Universitas Palangka Raya

E-mail: [cyme89622@gmail.com](mailto:cyme89622@gmail.com)

Received: 31 Agustus 2024

Accepted: 16 September 2024

Published: 18 September 2024

### ABSTRAK

Kepercayaan diri adalah keyakinan yang dimiliki setiap individu terhadap dirinya sendiri atas segala hal yang mereka lakukan. Permasalahan yang dialami oleh peserta didik adalah rendahnya kepercayaan diri terkait dengan keyakinan akan kemampuan dalam diri sendiri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, berani dan mampu menyesuaikan diri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat efektifitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Cinematherapy* untuk meningkatkan pemahaman kepercayaan diri pada peserta didik dikelas XI MIPA 6 SMAN 2 Palangka Raya yang masih rendahnya pemahaman peserta didik terkait kepercayaan diri. Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen dengan desain *one group pretest- posttest desain*. Jumlah populasi dalam penelitian 50 peserta didik dan sampel berjumlah 6 peserta didik. Teknik pengumpulan data yang digunakan angket, wawancara, observasi, dokumentasi, buku, artikel, jurnal. Penghitungan data terdistribusi normal, menggunakan statistik parametrik Kolmogrov-Smirnov dan perhitungan uji-t menggunakan uji paired sampel t test dengan batuan (Program SPSS Versi 25). Analisis data menggunakan Uji normalitas dan Uji-t. dengan kriteria pengujian hipotesis negatif, nilai t-tabel yaitu 22,345 kurang dari 2,015. Dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok menggunakan teknik *Cinematherapy* efektif untuk meningkatkan pemahaman kepercayaan diri pada peserta didik dikelas XI MIPA 6 SMAN 2 Palangka Raya.

**Kata Kunci** : Layanan bimbingan kelompok; teknik *cinematherapy*; pemahaman kepercayaan diri; peserta didik

---

## *Group Guidance Using Cinematherapy Techniques to Increase Understanding of Student Self-Confidence*

### ABSTRACT

*Self-confidence is the belief that each individual has in themselves for everything they do. The problem experienced by students is low self-confidence related to belief in their own abilities, optimistic, objective, responsible, rational, brave and able to adjust. The purpose of this research is to see the effectiveness of group guidance services using Cinematherapy techniques to increase the understanding of self-confidence in students in class XI MIPA 6 SMAN 2 Palangka Raya which is still low in the understanding of students related to self-confidence. This research uses experimental research with a one group pretest- posttest design. The population in the study was 50 students and the sample amounted to 6 students. Data collection techniques used questionnaires, interviews, observations, documentation, books, articles, journals. Calculation of normally distributed data, using Kolmogrov-Smirnov parametric statistics and t-test calculations using paired sample t tests with rocks (SPSS Program Version 25). Data analysis using normality test and t-test. with negative hypothesis testing criteria, the t-table value is 22.345 less than 2.015. It can be concluded that group guidance using Cinematherapy techniques is effective for increasing understanding of self-confidence in students in class XI MIPA 6 SMAN 2 Palangka Raya.*

**Keywords:** *Group guidance services; cinematherapy techniques; understanding self-confidence*

## PENDAHULUAN

Kepercayaan diri dalam setiap kegiatan yang akan kita lakukan sepanjang hari merupakan sebuah kewajiban. Jika setiap orang tidak memiliki kepercayaan diri dalam mengerjakan sesuatu, tentu saja hasil yang akan diharapkan menjadi tidak sesuai dengan yang direncanakan. Kepercayaan diri adalah rasa yang dimiliki setiap individu dengan rasa yakin terhadap dirinya sendiri atas segala hal yang dilakukan. Menurut Hambly (dalam Adawiyah, 2020) menyatakan percaya diri adalah ketika seseorang dapat melakukan sesuatu dengan tenang yang dipenuhi keyakinan dirinya. Menurut Wibowo 2010 (dalam Ariana, 2019) bahwa siswa dengan percaya diri yang lebih tinggi lebih mandiri, tidak bergantung pada orang lain, mampu mengemban tanggung jawab yang diberikan, menghargai diri sendiri, tidak mudah frustrasi, siap menerima tantangan dan target baru, memiliki emosi yang stabil, mudah berkomunikasi dan senang membantu orang lain. Menurut Lauster 1978, Ciri dari orang yang percaya diri adalah individu yang memiliki keyakinan akan kemampuan yang ada dalam dirinya sendiri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, berani dan mampu menyesuaikan diri (Fauzan & Aripin, 2019). Menurut Maslow, Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya. Kepercayaan diri juga merupakan modal dasar seorang manusia dalam memenuhi berbagai kebutuhan sendiri (Patoran, 2020). Menurut Bandura, mengatakan Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil seperti yang diharapkan (Purnamaningsih, 2019). Menurut Hakin (dalam Hadiyati & Fatkhurahman, 2021), percaya diri merupakan suatu

keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimiliki seseorang dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu bisa mencapai tujuan dalam hidupnya. Dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan akan apa yang dinyatakan oleh diri sendiri, percaya akan apa yang dimilikinya merupakan kebenaran dan individu yang percaya dirinya baik dan dapat dilihat dari perilakunya yang berani, optimis, mandiri, objektif dan bertanggung jawab serta kepercayaan diri individu dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu bentuk fisik, wajah, status ekonomi, pendidikan dan kemampuan, penyesuaian diri individu, kebiasaan gugup, dan keluarga.

Fenomena tentang rendahnya kepercayaan diri terlihat di SMAN 2 pada peserta didik kelas XI MIPA 6. Hasil wawancara dengan salah satu guru BK yaitu bapak FR, berdasarkan hasil wawancara beliau mengatakan rendahnya kepercayaan diri terdapat di kelas XI MIPA 6, ada peserta didik yang merasa *insecure* dengan teman yang memiliki fasilitas lebih darinya, peserta didik yang memaksakan keadaan diri untuk setara dengan temannya yang kaya, peserta didik yang berperilaku malu-malu saat diminta maju ke depan kelas, peserta didik yang takut salah ketika menjawab pertanyaan dan takut diejek oleh temannya, peserta didik yang suka menyendiri dan tidak mau berbaur dengan teman sekelasnya. Ini bertolak belakang dengan ciri orang yang memiliki percaya diri yang baik yaitu memiliki keyakinan akan kemampuan yang ada dalam dirinya sendiri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, berani dan mampu menyesuaikan diri (Amri, 2018). Guru BK mengatakan bahwa untuk pemberian layanan bimbingan kelompok masih jarang dilakukan.

Bimbingan kelompok adalah suatu layanan yang diberikan di sekolah yang di mana proses pemberian bantuan tersebut diberikan kepada peserta didik dalam situasi berkelompok dengan tujuan agar dapat mencegah timbulnya suatu masalah yang dapat menjadi penghambat potensi peserta didik dalam berkembang. Menurut Sukardi 2007 (dalam Anita Chaudhari, Brinzel Rodrigues, 2019) beliau mengatakan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu layanan bimbingan dan dimana di dalamnya terdapat sejumlah peserta didik yang bersama-sama berbagi bahan dari narasumber tertentu atau dari konselor yang berguna untuk kehidupan sehari-hari individu baik dalam belajar dalam keluarga dalam masyarakat serta juga berguna untuk pertimbangan individu dalam pengambilan keputusan. Menurut Gibson 2011 (dalam Edeltrudis et al., 2020) mengatakan bahwa bimbingan kelompok mengarah pada aktivitas aktivitas kelompok yang berfungsi dalam penyediaan informasi ataupun pengalaman Melalui aktivitas kelompok yang terencana dan terorganisasi. Bimbingan kelompok juga bertujuan untuk menyediakan informasi yang akurat yang mana dapat membantu peserta didik agar dapat merencanakan dan mengambil keputusan dalam hidupnya secara tepat. Layanan bimbingan kelompok juga menjadi salah satu sarana dalam membantu peserta didik untuk memahami merencanakan karir yang mana akan bermuara pada kematangan karirnya sesuai dengan tugas dan perkembangan vokasionalnya.

Dalam bimbingan kelompok terdapat beberapa teknik yang layanan yang mana berfungsi sebagai pemfokusan kegiatan bimbingan konseling terhadap tujuan yang ingin dicapai dan membangun suasana dan dinamika kelompok. Teknik yang berada di dalam dunia kelompok yaitu teknik bermain peran (*role playing*), diskusi kelompok, teknik *problem solving*, teknik pemberian informasi dan teknik permainan *outbound*. Menurut Titiek Romlah (dalam Fadilah,

2019) dalam bukunya beliau mengatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan suatu proses pemberian bantuan yang diberikan kepada peserta didik di dalam situasi yang berkelompok dengan tujuan untuk mencegah timbulnya suatu masalah yang dapat menghambat perkembangan potensi peserta didik. Berdasarkan dari pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan suatu pemberian bantuan yang diberikan kepada peserta didik dalam situasi yang berkelompok yang mana bertujuan untuk mencapai tujuan bimbingan konseling dengan adanya dinamika didalam layanan tersebut.

Layanan bimbingan kelompok dapat menjadi salah satu alternatif dalam membantu peserta didik untuk meningkatkan rasa percaya diri, karena layanan bimbingan kelompok memiliki beberapa langkah yaitu tahap pembentukan, yang mana ini adalah tahap pengenalan atau pelibatan dalam kelompok. Tahap peralihan, yang mana ini adalah tahap jembatan antara tahap pertama dengan tahap ketiga. Tahap kegiatan, yang mana ini adalah tahap inti dari layanan bimbingan kelompok. Tahap pengakhiran, yang mana ini adalah tahap akhir yang dilakukan dengan hasil anggota kelompok dapat mengemukakan kesan dan hasil dari bimbingan kelompok yang dilakukan. Berdasarkan tujuan dari bimbingan kelompok menurut Ketut Sukardi (dalam Aswida & Syukur, 2020) adalah agar dapat melatih diri berkomunikasi dengan orang lain, dapat berani berbicara di depan umum, dapat mengemukakan pendapat, dapat menanggapi pendapat orang lain, tenang rasa dalam berbicara, mampu mengendalikan diri, menahan emosi, dan dapat menghargai pendapat orang lain. Disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dapat bermanfaat atau

berguna untuk melatih peserta didik untuk mengasah keterampilan berkomunikasi dengan orang lain, berani di depan umum dan mengatasi kepercayaan diri peserta didik yang rendah. Agar tercapainya peserta didik yang kepercayaan dirinya baik maka tentunya hal tersebut dapat dicapai melalui kegiatan layanan bimbingan kelompok yang di mana layanan bimbingan kelompok ini dapat mengatasi semua hambatan yang dialami oleh peserta didik. Dalam layanan bimbingan kelompok ini peneliti menggunakan teknik *Cinematherapy* dalam upaya membantu meningkatkan pemahaman peserta didik tentang percaya diri.

Teknik *Cinematherapy* Menurut Gary Solomon (Ningsih et al., 2019) dia mengatakan bahwa teknik sinema terapi adalah penggunaan film yang memiliki efek positif pada seseorang kecuali yang memiliki gangguan psikotik. Menurut Normanita (dalam Fitriyanti & Muwakhidah, 2022) ini juga berperan dalam memberikan suatu Gambaran atau tingkah laku dari pemeran film yang dapat dapat diimplementasikan ke dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Rizkia (dalam Fitriyanti & Muwakhidah) teknik *cinematherapy* dapat mengembangkan karakter bertanggung jawab pada diri peserta didik. Teknik *cinematherapy* mampu menyampaikan suatu pesan melalui film pendek yang ditampilkan kepada peserta didik sehingga dapat memberikan suatu efek positif seperti ilmu pengetahuan, informasi dan juga motivasi. Dalam sebuah penelitian mengatakan bahwa teknik *cinematherapy* dapat meningkatkan kepercayaan diri pada peserta didik (dalam Hadriani, 2019). Teknik *cinematherapy* dapat menumbuhkan rasa percaya diri pada individu, dengan menggunakan metode film ataupun movie yang dapat memberikan suatu pengaruh positif yang dapat meningkatkan rasa kepercayaan individu dengan informasi, ilmu pengetahuan yang terkandung di dalam film tersebut. Teknik *cinematherapy* juga merupakan salah satu jenis terapi perilaku dengan menggunakan teknik *operant conditioning*

bagaimana dengan teknik terapi yang didasarkan pada evaluasi dan juga modifikasi dalam hal-hal yang terjadi terlebih dahulu dan konsekuensi terhadap perilaku konseli dengan teliti, perilaku yang diterapkan juga didukung dengan penguatan positif. Peneliti memilih teknik *cinematherapy* dikarenakan teknik *cinematherapy* memiliki manfaat menurut McGrath, 1989. Beliau mengatakan bahwa dengan menggunakan film dapat memberikan alternatif dengan suasana yang dan dengan film dapat memberikan kesempatan kepada konsumen agar dapat merasa aman dengan nilai serta ide-ide juga perilaku alternatif. Poin terpenting penjelasan Mcgrath adalah perlunya dalam pemilihan film yang tepat dan dapat mengikuti pedoman dari *Cinematherapy*, Solomon juga mengatakan bahwa dalam pemilihan film haruslah memilih film yang mencerminkan masalah konseli saat ini. Dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *cinematherapy* dapat digunakan dalam meningkatkan pemahaman tentang kepercayaan diri pada peserta didik.

Dalam penelitian Handriani 2019 yang berjudul "Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik *Cinema Therapy* Dalam Peningkatan *Self Confidence* Siswa Kelas VIII SMP Negeri 10 Palopo" dikatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Cinema Therapy* memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan *Self Confidence* Siswa Kelas VIII SMP Negeri 10 Palopo (Hadriani, 2019). Kepercayaan diri peserta didik yang mana kepercayaan diri merupakan aspek yang sangat spesifik dan juga menjadi fokus penelitian adalah agar terciptanya keyakinan dalam diri peserta didik dan tumbuhnya sikap menghargai dirinya sendiri dan realistis terhadap

keadaan, bersikap tanggungjawab, optimis, berani dan dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan barunya.

## METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan penelitian deskriptif untuk mengembangkan hasil dari penelitian yang dilakukan. Metode penelitian kuantitatif merupakan suatu pendekatan yang bersifat statistik atau data yang berupa angka, bertujuan untuk menguji hipotesis yang sudah digunakan (Afif et al., 2023). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian eksperimen, yang mana penelitian eksperimen ini dapat diartikan sebagai salah satu metode penelitian yang dapat digunakan untuk mencari pengaruh perilaku tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan. Dalam penelitian ini ada dua kali pengukuran yaitu *pre-test* dan *post-test*. *Pre-test* artinya sebelum diberikan perlakuan dan *post-test* setelah diberikan perlakuan yang mana tujuannya agar hasil dari perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan.

Populasi merupakan suatu wilayah generalisasi dan terdiri atas suatu objek atau subjek yang mana memiliki kualitas juga karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini adalah seluruh subjek peserta didik di kelas XI MIPA 6 berjumlah 50 peserta didik di kelas, peserta didik berjenis kelamin laki-laki berjumlah 21 dan peserta didik berjenis kelamin perempuan berjumlah 29 orang. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang juga dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam penelitian ini berdasarkan ciri-ciri peserta didik yang kepercayaan dirinya rendah pada kelas XI MIPA 6 di SMAN 2 Palangka Raya. Dari hasil observasi yang dilakukan sampel yang diperoleh 6 orang peserta didik yaitu berjenis kelamin laki-laki 1 dan

berjenis kelamin perempuan 5 orang yang memiliki kepercayaan diri rendah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini berjudul "Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Cinematherapy* Untuk Meningkatkan Pemahaman Kepercayaan Diri Pada Peserta Didik di SMAN 2 Palangka Raya" yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta didik tentang kepercayaan diri menggunakan teknik *cinematherapy*. Penelitian ini menggunakan angket sebagai pelengkap dalam pengumpulan data. Angket yang digunakan menggunakan skala likert dengan skoring penilaian positif dari 5,4,3,2,1 dan penilaian negatif 1,2,3,4,5. Dalam pengumpulan data penelitian ini juga menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi hanya sebagai pelengkap dalam pengumpulan data. Uji validitas dilakukan untuk dapat mengetahui validitas dari butir-butir angket pertanyaan dalam mendefinisikan satu variabel.

Uji validitas dengan instrumen yang digunakan menunjukkan bahwa alat ukur yang digunakan dapat dipercaya meskipun telah dipakai berkali-kali untuk mengukur gejala yang sama. uji Pengukuran reliabilitas dari instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Alpha Cronbach*. *Pre test* dan *post test* diberikan kepada keenam sampel dalam penelitian menggunakan skala pemahaman kepercayaan diri. Sebelum diberikannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Cinematherapy*. Peneliti melaksanakan pretest kepada 6 peserta didik kelas XI MIPA 6 untuk mengetahui tingkat pemahaman kepercayaan diri masing-masing peserta didik sebelum diberikannya

layanan bimbingan kelompok. Setelah diberikannya *pretest* peneliti melakukan *treatment* atau memberikannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Cinematherapy*. Setelah diberikannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Cinematherapy* peneliti kembali memberikan *post test* dengan instrumen untuk melihat tingkat pemahaman masing-masing keenam responden terkait dengan topik pemahaman kepercayaan diri.

*Pre-test* dilakukan untuk mengetahui kepercayaan diri peserta didik sebelum di berikan perlakuan atau *treatment*. Peneliti memberikan 40 butir angket dengan masing-masing butir angket dengan skoring positif maupun negatif 1-5. Skoring tertinggi 200 dan terrendan 40. Masing masing skoring persrta didik di jumlahkan untuk melihat tingkat pemahaman kepercayaan dirinya apakah masuk dalam kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, atau sangat tendah.

**Tabel I. Hasil *Pre-test* Pemahaman Kepercayaan diri**

No	Responden	Pre test	%	Kategori
1.	DWM	96	48%	Rendah
2.	NA	93	46%	Rendah
3.	NN	94	47%	Rendah
4.	AF	92	46%	Rendah
5.	KMJ	98	49%	Rendah
6.	NF	88	44%	Rendah

Kemudian terdapat bahwa ke 6 peserta didik memiliki pemahaman kepercayaan diri dalam kategori rendah. Dari hasil *pre test* terkait pemahaman kepercayaan diri peserta didik yang diberikan sebelum diberikannya pelayanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *cinematherapy* maka hasil akan ditampilkan dalam bentuk diagram disimpulkan bahwa hasil *pre test* untuk mengukur pemahaman peserta didik terkait topik kepercayaan diri sebelum diberikannya layanan bimbingan kelompok dengan

teknik *Cinematherapy* dapat dikategorikan ke 6 orang peserta didik memiliki pemahaman kepercayaan diri yang rendah.

Setelah pemberian *pre test* dilakukan maka kemudian melakukan pemberian layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *cinematherapy* berikut dibawah ini adalah pemaparan tahap-tahap dari awal layanan bimbingan kelompok.

**1. Pertemuan pertama layanan bimbingan kelompok**

a). Tahap Pendahuluan (7 menit)

Pengenalan antara peneliti dengan peserta didik agar terbangunnya kebersamaan dan kenyamanan peserta didik terhadap peneliti. Peneliti menanyakan kabar, mengucapkan terimakasih pada peserta didik yang telah hadir, menjelaskan tujuan dilakukannya bimbingan kelompok, asas-asas kerahasiaan, dan menjelaskan kontrak waktu.

b). Tahap Peralihan (5 menit)

Pada tahap ini peneliti menjelaskan pada kelompok untuk dapat memelihara ketenangan suasana kelompok, menanyakan kesiapan para anggota kelompok dalam memasuki layanan dan menanyakan pemahaman anggota kelompok terhadap layanan yang akan di lakukan.

c). Tahap Inti (30 menit)

Pada tahap ini peneliti menjelaskan teknik *cinematherapy*, selanjutnya menampilkan film pendek berjudul "Better version of my myself" durasi 06:49 menit (topik bertanggung jawab, merasa diterima oleh lingkungan di sekitarnya) selanjutnya peneliti mengajak peserta didik untuk menganalisis dan berdiskusi terkait isi video yang telah ditayangkan dan melakukan sesi tanya jawab.

d). Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini peneliti meminta para anggota peserta didik untuk menyimpulkan film pendek yang telah di tonton dan didiskusikan bersama anggota lainnya. Peneliti menjelaskan bahwa kontrak waktu yang disepakati di awal telah habis dan layanan akan berakhir, terakhir mengucapkan salam.

### 3. Pertemuan Kedua layanan Bimbingan Kelompok Kedua

#### a). Tahap Pendahuluan (7 menit)

Peneliti menanyakan kabar, mengucapkan terimakasih pada peserta didik yang telah hadir, menjelaskan tujuan dilakukannya bimbingan kelompok, asas-asas kerahasiaan, dan menjelaskan kontrak waktu.

#### b). Tahap Peralihan (5 menit)

Peneliti menjelaskan pada kelompok untuk dapat memelihara ketenangan suasana kelompok, menanyakan kesiapan para anggota kelompok dalam memasuki layanan

#### c). Tahap Inti (30 menit)

Peneliti menampilkan film pendek berjudul “percaya diri” durasi 07:18 menit (topik optimis, objektif, rasional, berani mencoba hal baru tanpa rasa takut, dan yakin akan kemampuan dirinya), selanjutnya peneliti mengajak peserta didik untuk menganalisis dan berdiskusi terkait isi video yang telah ditayangkan dan melakukan sesi tanya jawab.

#### d). Tahap Pengakhiran

Pada peneliti meminta para anggota peserta didik untuk menyimpulkan film pendek yang telah di tonton dan didiskusikan bersama anggota lainnya. Peneliti menjelaskan bahwa kontrak waktu yang disepakati di awal telah habis dan layanan akan berakhir, terakhir mengucapkan salam.

Hasil *pos-test* yang dilakukan untuk mengetahui peningkatan kepercayaan diri peserta didik sesudah diberikan treatment atau perlakuan dengan teknik diskusi kelompok.

**Tabel 2. Hasil *Post-test***

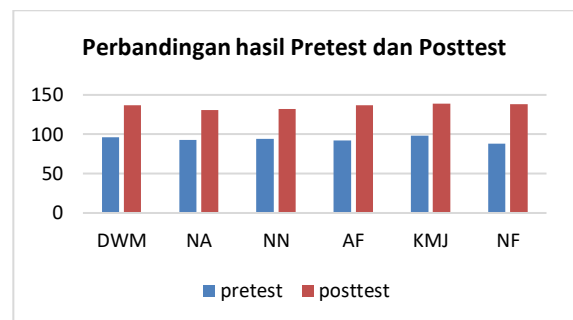
No	Responden	Post tes	%	Kategori
1.	DWM	137	68 %	Tinggi

No	Responden	Post tes	%	Kategori
2.	NA	131	65 %	Sedang
3.	NN	132	66 %	Sedang
4.	AF	137	68 %	Tinggi
5.	KMJ	139	69 %	Tinggi
6.	NF	138	69 %	Tinggi

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil dari *post test* setelah dilakukannya pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinematherapy* untuk meningkatkan pemahaman kepercayaan diri peserta didik dengan penentuan dari kriteria, menunjukkan keenam responden memiliki hasil dalam kategori meningkat. Dari tampilan diagram di atas menunjukkan bahwa hasil *post tes* dari setiap responden mengalami peningkatan tentang pemahaman kepercayaan diri.

### 4. Deskripsi Hasil Perbandingan *Pre test* dengan *Pos-test*

Berikut dibawah ini adalah bentuk diagram mengenai hasil dari *pretest* dan *post test* untuk melihat perbandingan dari sebelum dan sesudah dilaksanakannya pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinematherapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik



**Gambar 1. Perbandingan hasil pretest dan posttest**

Berdasarkan gambar diagram diatas menunjukkan bahwa perbandingan antara hasil dari *pre test* dan *post test* terdapat peningkatan sebelum

dan juga sesudah diberikannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinematherapy* untuk meningkatkan pemahaman kepercayaan diri peserta didik. Dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan bimbingan dan kelompok menggunakan teknik *cinematherapy* untuk meningkatkan pemahaman kepercayaan diri peserta didik sangat diperlukan untuk dilaksanakan karena terdapat beberapa peserta didik yang memiliki pemahaman rata-rata rendah dan perlunya untuk di tingkatkan.

### KESIMPULAN

Penelitian dengan judul "Implementasi layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Cinematjerapy* untuk meningkatkan pemahaman kepercayaan diri pada peserta didik di SMAN 2 Palangka Raya" dapat disimpulkan bahwa penelitian yang telah dilakukan memiliki peningkatan yang signifikan. *Treatment* atau perlakuan dilakukan terhadap ke 6 peserta didik tersebut dengan menggunakan teknik *Cinematherapy* untuk meningkatkan pemahaman kepercayaan diri dengan topik optimis, objektif, rasional, berani mencoba hal baru tanpa rasa takut, yakin akan kemampuan diri, bertanggung jawab dan merasa diterima dilingkungan sekolah sebanyak 2 kali pertemuan menggunakan film pendek berjudul "Better version of my myself" durasi 06:49 dan film pendek berjudul "percaya diri" durasi 07:18 menit. Setelah dilakukan pemberian *treatment* atau perlakuan maka diberikan lah *post test* yang mana hasil dari *post test* menunjukkan adanya peningkatan terhadap pemahaman peserta didik terkait kepercayaan diri.

### REFERENSI

Adawiyah, D. P. R. (2020). Pengaruh Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Kabupaten Sampang. *Jurnal Komunikasi*, 14(2), 135–148. <https://doi.org/10.21107/ilkom.v14i2.7504>

Afif, Z., Azhari, D. S., Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Penelitian Ilmiah (Kuantitatif) Beserta Paradigma, Pendekatan, Asumsi Dasar, Karakteristik, Metode Analisis Data Dan Outputnya. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 682–693.

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*, 3(2), 156–170.

Anita Chaudhari, Brinzel Rodrigues, S. M. (2019). Upaya Peningkatan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Sma Negeri Sengkai Utara Lampung Utara. *FKIP Bimbingan Dan Konseling*, 1(02), 390 – 392.

Ariana, R. (2016). *Efektifitas Hipnoterapy Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Kepada Mahasiswa Di ITS PKU Muhammadiyah Surakarta*. 1 – 23.

Aswida, W., & Syukur, Y. (2020). *Efektifitas layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi pada siswa*. 1–11.

Edeltrudis, K., Korohama, P., Wibowo, M. E., & Tadjri, I. (2020). *Jurnal Bimbingan Konseling Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Kematangan Karir Siswa Abstrak*. 6(1), 68–76.

Fadilah, S. N. (2019). Layanan Bimbingan Kelompok dalam Membentuk Sikap Jujur Melalui Pembiasaan. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2)Fadilah, S. N. (2019). Layanan Bimbingan Kelompok dalam Membentuk Sikap Jujur Melalui Pembiasaan. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling*



- Islam, 3(2), 167.), 167. <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1057>
- Fauzan, G., & Aripin, U. (2019). Penerapan Ice Breaking dalam Pembelajaran Matematika untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa VIII B SMP Bina Harapan Bangsa. *JPMI (Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif)*, 2(1), 17–24.
- Fitriyanti, W., & Muwakhidah, M. (2022). Efektivitas Teknik Cinema Therapy Dalam Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik. *Konseling Gusjigang*, 8(2), 188–194.
- Hadiyati, H., & Fatkhurrahman, F. (2021). Dampak Kepercayaan Diri Mahasiswa Berwirausaha Melalui Lingkungan Keluarga dan Kemandirian. *INOBISS: Jurnal Inovasi Bisnis Dan Manajemen Indonesia*, 5(1), 77–84. <https://doi.org/10.31842/jurnalinobis.v5i1.213>
- Hadriani. (2019). Pengaruh Bimbingan kelompok Teknik Cinematherapy dalam Meningkatkan Self Confidence Siswa Kelas VIII SMP Negeri 10 Palopo. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 224(11), 122–130.
- Ningsih, A. M., Hidayat, D. R., & Setiyowati, E. (2019). PENGARUH PENGGUNAAN CINEMATHERAPY TERHADAP PENINGKATAN MOTIVASI BELAJAR SISWA (Studi Kuasi Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI di SMA Negeri 59 Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.21009/insight.051.01>
- Patoran, D. N. (2010). *Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Aktualisasi Diri pada Karyawan PT. Duta Media Kaltim Press (Samarinda Pos)*. 10–18.
- Purnamaningsih, E. H. dkk. (2003). Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Di UKRIM Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 67–71.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Saidah, C., Restu Dwi Ariyanto, & Khususiyah. (2022). Pengembangan Media Panduan Cinematherapy Untuk Meningkatkan Self Management Pada Siswa Kelas X Di Sma Pawyatan Daha Kediri. *HELPER : Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 39(2), 43–56.
- Syam, A., & Amri. (2019). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi Imm Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Kasus Di Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Parepare). *Jurnal Biotek*, 5, 87–102.
- Tanjung, Z., & Amelia, S. (2017). Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2), 2–6.
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Perspektif : Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 90-102
- Sugiyono, (2019), *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*.