



Efektivitas Bimbingan Kelompok Berbasis *Cinema Therapy* dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik di SMA Negeri 1 Palopo

Abd. Musawwir Ilyas*, Nur Saqinah Galugu, Imam Pribadi

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo, Jalan Jenderal Sudirman Km. 03, Binturu, Kota Palopo, Sulawesi Selatan, Indonesia 91922 .

Email Korespondensi: abdmusawwir123@gmail.com

Abstrak

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan remaja, namun fenomena ketidakpercayaan diri (*insecurity*) akibat berbagai faktor, seperti kesenjangan sosial ekonomi dan tekanan akademik, masih sering ditemukan di lingkungan sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kepercayaan diri peserta didik sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok berbasis *Cinema Therapy*, serta menganalisis perubahan kepercayaan diri setelah intervensi pada peserta didik di SMA Negeri 1 Palopo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experiment tipe One Group Pre-test-Post-test. Sampel penelitian terdiri atas sembilan peserta didik kelas X MIPA 1 yang teridentifikasi memiliki tingkat kepercayaan diri rendah berdasarkan hasil *pre-test*, dengan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan angket skala kepercayaan diri model Likert dan dianalisis menggunakan Paired Sample t-Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kepercayaan diri meningkat dari 58,33 pada *pre-test* menjadi 65,44 pada *post-test*. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,004 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan skor kepercayaan diri sebelum dan sesudah intervensi. Meskipun demikian, mengingat penelitian menggunakan desain tanpa kelompok kontrol dan melibatkan jumlah sampel yang relatif kecil, hasil penelitian perlu diinterpretasikan secara hati-hati. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok berbasis *Cinema Therapy* berpotensi meningkatkan kepercayaan diri peserta didik dalam konteks kelompok kecil yang diteliti, melalui proses refleksi diri, pengalaman vikarius dari media film, dan diskusi kelompok yang mendukung pengembangan keyakinan diri.

Kata kunci: Kepercayaan Diri; Bimbingan Kelompok; *Cinema Therapy*.

The Effectiveness of Cinema Therapy-Based Group Guidance in Increasing Students' Self-Confidence at SMA Negeri 1 Palopo

Abstract

Self-confidence is an important aspect of adolescent development; however, low self-confidence (*insecurity*) resulting from various factors, such as socioeconomic disparities and academic pressure, remains a common issue in school settings. This study aimed to describe students' levels of self-confidence before and after participating in group guidance based on *Cinema Therapy*, as well as to analyze changes in self-confidence following the intervention among students at SMA Negeri 1 Palopo. This study employed a quantitative approach using a quasi-experimental design with a One-Group Pre-test-Post-test Design. The sample consisted of nine Grade X MIPA 1 students who were identified as having low self-confidence based on the pre-test results and were selected using purposive sampling. Data were collected using a four-point Likert self-confidence scale and analyzed with a paired-samples t-test. The results indicated that the mean self-confidence score increased from 58.33 on the pre-test to 65.44 on the post-test. The hypothesis test yielded a significance value of 0.004 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant difference in self-confidence scores before and after the intervention. Nevertheless, given the absence of a control group and the relatively small sample size, the findings should be interpreted with caution. The results suggest that *Cinema Therapy*-based group guidance has the potential to enhance students' self-confidence within the context of the small group investigated, through self-reflection, vicarious experiences gained from films, and group discussions that support the development of positive self-beliefs.

Keywords: Self-Confidence; Group Guidance; *Cinema Therapy*.

How to Cite: Ilyas, A. M., Galugu, N. S., & Pribadi, I. (2026). Efektivitas Bimbingan Kelompok Berbasis *Cinema Therapy* dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik di SMA Negeri 1 Palopo. *Empiricism Journal*, 7(2), 2377-2387. <https://doi.org/10.36312/ej.v7i2.5621>



<https://doi.org/10.36312/ej.v7i2.5621>

Copyright© 2026, Ilyas et al.

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



PENDAHULUAN

Masa remaja, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), merupakan fase penting dalam pembentukan identitas diri, perkembangan psikososial, serta kesiapan menghadapi tantangan kehidupan dewasa. Pada tahap ini, peserta didik dituntut memiliki kepercayaan diri yang memadai agar mampu beradaptasi dengan lingkungan, membangun relasi sosial yang sehat, serta mencapai prestasi akademik secara optimal. Kepercayaan diri (*self-confidence*) merupakan keyakinan positif individu terhadap nilai dan kapasitas dirinya sehingga mendorong keberanian untuk bertindak, berinteraksi, mengemukakan pendapat, mengambil keputusan, serta menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Fiorentika et al., 2024; Sestiani et al., 2022). Berbeda dengan *self-efficacy* yang menurut Bandura berfokus pada keyakinan individu terhadap kemampuannya menyelesaikan tugas atau mencapai performa tertentu, dan *self-esteem* yang berkaitan dengan penilaian individu terhadap harga dirinya, kepercayaan diri memiliki cakupan yang lebih luas karena mencerminkan keyakinan umum terhadap kemampuan diri dalam berbagai situasi kehidupan. Oleh karena itu, dalam penelitian ini konstruk yang digunakan adalah kepercayaan diri (*self-confidence*) sebagai variabel utama sehingga seluruh landasan teori, indikator, dan instrumen penelitian diarahkan pada konstruk tersebut.

Rendahnya kepercayaan diri pada remaja masih menjadi permasalahan yang banyak ditemukan di lingkungan sekolah. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa peserta didik dengan kepercayaan diri rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengemukakan pendapat, berpartisipasi dalam pembelajaran, membangun hubungan sosial, serta menunjukkan prestasi akademik yang optimal (Talitha, 2021; Wibowo et al., 2021; Ridwan et al., 2025). Kondisi tersebut juga berkaitan dengan munculnya perasaan *insecurity*, yaitu keadaan ketika individu meragukan kemampuan dirinya, merasa tidak berharga, takut dinilai negatif oleh orang lain, dan cenderung menghindari situasi yang menuntut interaksi maupun aktualisasi diri (Santika et al., 2020). Berbagai laporan penelitian nasional juga menunjukkan bahwa rendahnya kepercayaan diri masih menjadi salah satu masalah psikologis yang cukup sering dialami peserta didik sehingga memerlukan penanganan melalui layanan bimbingan dan konseling yang tepat (Talitha, 2021; Wibowo et al., 2021).

Berdasarkan observasi awal dan wawancara yang dilakukan di SMA Negeri 1 Palopo pada tanggal 30 Oktober 2025 bersama guru Bimbingan dan Konseling, ditemukan bahwa sebagian peserta didik menunjukkan gejala *insecurity* yang ditandai dengan enggan berbicara di depan kelas, takut mengemukakan pendapat, mudah membandingkan diri dengan teman sebaya, menghindari aktivitas kelompok, serta merasa kurang mampu dibandingkan peserta didik lain. Hasil identifikasi awal juga menunjukkan bahwa kondisi tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain latar belakang sosial ekonomi keluarga, persepsi terhadap kemampuan akademik, serta kecenderungan perilaku pasif dalam interaksi sosial. Temuan ini mengindikasikan bahwa rendahnya kepercayaan diri pada peserta didik tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor, tetapi merupakan hasil interaksi berbagai aspek personal dan lingkungan yang memerlukan pendekatan layanan konseling yang mampu menyentuh aspek kognitif, afektif, dan sosial secara bersamaan.

Salah satu layanan yang memiliki potensi untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri peserta didik adalah layanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan layanan dalam bidang bimbingan dan konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media untuk membantu peserta didik memahami diri, mengembangkan potensi, membangun keterampilan sosial, serta menyesuaikan diri secara positif dengan lingkungannya. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan kelompok terbukti mampu meningkatkan efikasi diri maupun keyakinan peserta didik terhadap kemampuan dirinya melalui berbagai model layanan yang diterapkan (Kristiani, 2024; Habsy et al., 2024; Setiyowati et al., 2023; Luh et al., 2023). Meskipun demikian, efektivitas layanan sangat dipengaruhi oleh teknik yang digunakan selama proses bimbingan sehingga diperlukan strategi yang mampu menghadirkan pengalaman belajar yang bermakna dan mendorong refleksi diri peserta didik.

Salah satu teknik yang mulai banyak dikembangkan dalam layanan bimbingan kelompok adalah Cinema Therapy. Cinema therapy merupakan teknik konseling yang memanfaatkan media film sebagai sarana untuk membantu konseli memahami dirinya, memperoleh makna dari pengalaman tokoh dalam film, serta mengembangkan cara

pandang yang lebih positif terhadap berbagai permasalahan yang dihadapi. Menurut Normanita (dalam Fitriyanti & Muwakhidah, 2022), tayangan film memberikan gambaran perilaku tokoh yang dapat dijadikan model dan diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui proses identifikasi terhadap tokoh, pengalaman emosional, diskusi, dan refleksi, peserta didik memperoleh kesempatan untuk menginternalisasi nilai-nilai positif seperti keberanian, ketekunan, penerimaan diri, serta kemampuan menghadapi kegagalan (Prasetyowati et al., 2020). Kekuatan film terletak pada kemampuannya membangun keterlibatan emosional sehingga peserta didik tidak hanya memahami pesan secara kognitif, tetapi juga mengalami proses afektif yang mendukung perubahan sikap dan perilaku (Sri Widiastuti, 2021).

Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa Cinema Therapy efektif digunakan untuk meningkatkan berbagai aspek psikologis peserta didik. Penelitian Sriyani et al. (2024) menunjukkan bahwa Cinema Therapy berkontribusi dalam meningkatkan pemahaman diri dan penerimaan diri, dua aspek yang berkaitan erat dengan pembentukan kepercayaan diri. Temuan lain menunjukkan bahwa media film dapat menjadi sarana pembelajaran yang mendorong perkembangan psikologis peserta didik melalui proses refleksi terhadap pengalaman tokoh yang ditampilkan (Isna & Winingsih, 2022). Selain itu, melalui layanan bimbingan kelompok berbasis Cinema Therapy, peserta didik memperoleh pengalaman vikarius (*vicarious experience*) yang memungkinkan mereka belajar dari pengalaman tokoh dalam film sehingga mampu meningkatkan keyakinan terhadap diri sendiri (Cahyadi, 2025).

Meskipun demikian, telaah terhadap penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian Cinema Therapy masih berfokus pada peningkatan variabel psikologis secara umum, seperti efikasi diri, penerimaan diri, atau pemahaman diri (Sriyani et al., 2024; Isna & Winingsih, 2022). Penelitian yang secara spesifik menguji efektivitas Cinema Therapy dalam meningkatkan kepercayaan diri (*self-confidence*) melalui layanan bimbingan kelompok masih relatif terbatas. Selain itu, penelitian terdahulu umumnya belum mengaitkan pelaksanaan Cinema Therapy dengan karakteristik peserta didik yang mengalami *insecurity* akibat kombinasi faktor sosial ekonomi, persepsi kemampuan akademik, dan kecenderungan perilaku pasif dalam lingkungan sekolah. Dengan demikian, masih terdapat kesenjangan penelitian mengenai bagaimana Cinema Therapy dapat dimanfaatkan sebagai intervensi yang secara khusus dirancang untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik yang memiliki karakteristik masalah tersebut.

Berdasarkan kesenjangan penelitian tersebut, kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada penerapan Cinema Therapy dalam layanan bimbingan kelompok yang secara khusus dirancang untuk meningkatkan kepercayaan diri (*self-confidence*) peserta didik dengan karakteristik *insecurity* yang dipengaruhi oleh kombinasi faktor sosial ekonomi, kemampuan akademik, dan perilaku pasif. Penelitian ini tidak hanya mengevaluasi perubahan tingkat kepercayaan diri sebelum dan sesudah intervensi, tetapi juga memfokuskan intervensi pada proses refleksi terhadap pengalaman tokoh dalam film sebagai media penguatan keyakinan diri dan keberanian berinteraksi. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan teknik layanan bimbingan kelompok berbasis Cinema Therapy yang lebih kontekstual bagi peserta didik sekolah menengah.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kepercayaan diri peserta didik sebelum dan sesudah memperoleh layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik Cinema Therapy, serta menganalisis efektivitas teknik tersebut dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik di SMA Negeri 1 Palopo. Kerangka berpikir penelitian ini menggambarkan bahwa peserta didik yang memiliki kepercayaan diri rendah memperoleh intervensi melalui proses menonton film, diskusi kelompok, dan refleksi pengalaman sehingga mampu menginternalisasi nilai-nilai positif, meningkatkan keyakinan terhadap dirinya, dan memperkuat kepercayaan diri dalam kehidupan akademik maupun sosial.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi-experimental research*). Desain penelitian yang digunakan adalah One Group Pre-test-Post-test Design, yaitu desain yang melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan

pengukuran sebelum perlakuan (*pre-test*), kemudian diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok berbasis Cinema Therapy, dan selanjutnya dilakukan pengukuran kembali setelah perlakuan (*post-test*). Perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test* digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat kepercayaan diri peserta didik setelah memperoleh intervensi.

Pemilihan desain ini didasarkan pada pertimbangan praktis di sekolah, yaitu keterbatasan dalam pembentukan kelompok kontrol karena pertimbangan etis dan kebijakan layanan bimbingan dan konseling. Meskipun demikian, peneliti menyadari bahwa desain One Group Pre-test-Post-test memiliki keterbatasan berupa ancaman terhadap validitas internal, seperti *history*, *maturation*, *testing effect*, dan *regression to the mean*, sehingga perubahan skor yang diperoleh tidak sepenuhnya dapat dipastikan hanya disebabkan oleh perlakuan Cinema Therapy. Oleh karena itu, hasil penelitian ini diinterpretasikan secara hati-hati sebagai bukti empiris pada kelompok yang diteliti dan tidak dimaksudkan untuk melakukan generalisasi yang luas.

Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik kelas X MIPA 1 SMA Negeri 1 Palopo yang berjumlah 32 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria sampel meliputi peserta didik yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah berdasarkan hasil pengukuran awal (*pre-test*) menggunakan skala kepercayaan diri. Berdasarkan hasil *screening* tersebut diperoleh sembilan peserta didik yang memenuhi kriteria sehingga seluruhnya dijadikan sampel penelitian. Mengingat jumlah sampel relatif kecil, hasil penelitian ini hanya menggambarkan efektivitas intervensi pada kelompok tersebut dan belum dapat digeneralisasikan kepada populasi peserta didik yang lebih luas.

Instrumen utama penelitian berupa skala kepercayaan diri berbentuk angket dengan model Likert empat pilihan, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), dan Tidak Setuju (TS). Skala disusun berdasarkan konstruk kepercayaan diri (*self-confidence*) dengan mengacu pada indikator yang meliputi: (1) keyakinan terhadap kemampuan diri, (2) keberanian mengemukakan pendapat, (3) kemandirian dalam mengambil keputusan dan bertindak, (4) optimisme dalam menghadapi tantangan, serta (5) penerimaan diri dan kemampuan berinteraksi secara positif dengan orang lain. Kelima indikator tersebut digunakan sebagai dasar penyusunan butir pernyataan sehingga instrumen benar-benar mengukur konstruk kepercayaan diri yang menjadi fokus penelitian.

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya melalui uji coba pada responden di luar sampel penelitian. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Product Moment Pearson dengan nilai *r* tabel yang disesuaikan dengan jumlah responden uji coba, sedangkan reliabilitas instrumen dihitung menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Hanya butir yang memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas yang digunakan sebagai instrumen penelitian. Seluruh pengujian dilakukan terhadap skala kepercayaan diri, bukan instrumen variabel lain, sehingga konsisten dengan tujuan penelitian.

Selain data kuantitatif melalui angket, penelitian ini juga didukung oleh observasi selama proses layanan berlangsung serta wawancara dengan guru bimbingan dan konseling dan peserta didik. Data pendukung tersebut digunakan untuk memperkuat interpretasi terhadap perubahan perilaku peserta didik setelah mengikuti layanan, meskipun tidak dianalisis sebagai data utama dalam pengujian hipotesis.

Perlakuan yang diberikan berupa layanan bimbingan kelompok berbasis Cinema Therapy yang dilaksanakan dalam empat sesi, dengan durasi setiap sesi sekitar 60–90 menit. Setiap sesi terdiri atas beberapa tahapan, yaitu pembukaan dan pembentukan suasana kelompok, penayangan cuplikan film yang dipilih sesuai tema pengembangan kepercayaan diri, kegiatan refleksi individu terhadap tokoh dan alur cerita, diskusi kelompok yang dipandu konselor, serta penarikan kesimpulan dan penyusunan rencana penerapan nilai-nilai positif dalam kehidupan sehari-hari. Pemilihan film didasarkan pada kesesuaiannya dengan tujuan layanan, yaitu menampilkan tokoh yang mampu mengatasi rasa takut, keraguan diri, kegagalan, maupun tekanan sosial sehingga dapat menjadi model pembelajaran melalui pengalaman vikarius (*vicarious experience*). Selama proses diskusi, fasilitator berperan memandu refleksi peserta didik menggunakan lembar panduan diskusi

dan pertanyaan reflektif agar peserta mampu menghubungkan pengalaman tokoh dalam film dengan pengalaman pribadinya.

Analisis data dilakukan dalam dua tahap. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat kepercayaan diri peserta didik sebelum dan sesudah perlakuan melalui nilai rata-rata, persentase, dan kategori kepercayaan diri. Selanjutnya, analisis inferensial dilakukan menggunakan Paired Sample t-Test untuk menguji perbedaan skor *pre-test* dan *post-test*. Pengujian dilakukan pada taraf signifikansi 0,05. Sebelum uji hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu diuji normalitasnya sebagai prasyarat penggunaan uji parametrik. Apabila asumsi normalitas tidak terpenuhi mengingat ukuran sampel yang kecil, maka analisis alternatif menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test dipertimbangkan agar hasil pengujian tetap memenuhi kaidah statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sesuai dengan kebutuhan penelitian ini, instrument pengumpulan data berupa angket skala Kepercayaan diri perlu melalui uji validitas dan reliabilitas untuk mengetahui apakah teori-teori dan aspek yang digunakan sudah sesuai dengan kebutuhan penelitian ini serta apakah responden memahami maksud dari setiap butir item-item pernyataan/pertanyaan yang diberikan dan konsisten dalam memilih setiap item pernyataan/pertanyaan tersebut. Setelah angket skala perilaku assertif dibagikan kepada 30 siswa sebagai responden maka dilakukan uji validitas. Hasil ini didapatkan setelah di uji menggunakan SPSS dengan merujuk kepada syarat jika (nilai r hitung lebih besar dari pada nilai r tabel 0,279 dan nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,05 maka dikatakan valid), syarat ini dipilih sesuai dengan jumlah responden pada tabel r product moment yaitu $n:50$ sedangkan untuk uji reliabilitas syarat yang digunakan yaitu (apabila nilai Cronsbach's Alpha Lebih besar dari 0,6 maka dinyatakan reliabel).

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas Angket kepercayaan diri

Cronbach's Alpha	N of Items
.881	32

Hasil Pre-Test

Pre-Test diberikan sebelum pelaksanaan perlakuan, untuk mengukur dan mengetahui kondisi awal tingkat kepercayaan diri pada peserta didik di SMAN 1 Palopo yang terdiri dari 9 siswa. Dalam penelitian ini *Pre-Test* dilakukan pada tanggal 20 Januari 2026 dengan memberikan angket skala kepercayaan diri untuk mereka isi, hasilnya menunjukkan:

Tabel 2. Hasil Pre-Test Kepercayaan Diri

No	Nama	Jenis Kelamin	Pre-Test
1	GF	Laki-laki	61
2	ZF	Laki-laki	74
3	AN	Perempuan	56
4	NA	Perempuan	48
5	PA	Perempuan	65
6	DC	Perempuan	46
7	CA	Perempuan	58
8	RS	Laki-laki	57
9	GI	Laki-laki	60

Pemberian Perlakuan/Treatment

Penelitian menerapkan teknik *Cinema Therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik di SMA Negeri 1 Palopo. Tahap awal yang dilakukan sebelum pemberian bimbingan kepada klien adalah pengenalan dan informasi kegiatan. Adapun beberapa tahap yang dilakukan peneliti pada saat proses pemberian perlakuan (*treatment*) yaitu:

Tabel 3. Tahap Pemberian Treatment Cinema Therapy

Sesi	Materi/Kegiatan	Tujuan Sesi	Metode
1	Pengenalan & Edukasi	Membangun suasana, kontrak kelompok, dan asesmen awal	Pre-Test & Diskusi

Sesi	Materi/Kegiatan	Tujuan Sesi	Metode
2	<i>Watching Session</i>	Menonton film bertema keberanian dan ketangguhan diri	Media Audiovisual
3	<i>Cinema Therapy</i>	Diskusi tokoh, pesan moral, dan kaitan dengan diri sendiri	Refleksi Terbimbing
4	Evaluasi & Penutup	Mengukur efektivitas intervensi dan afirmasi diri	Post-test & Apresiasi

Hasil Post-Test

Post-test diberikan setelah layanan perlakuan dilaksanakan, untuk mengetahui adakah perubahan kondisi sampel setelah diberikan perlakuan. Hasilnya menunjukkan:

Tabel 4. Hasil Post-Test Kepercayaan Diri

No	Nama	Jenis Kelamin	Post-Test
1	GF	Laki-laki	69
2	ZF	Laki-laki	94
3	AN	Perempuan	59
4	NA	Perempuan	53
5	PA	Perempuan	73
6	DC	Perempuan	55
7	CA	Perempuan	61
8	RS	Laki-laki	61
9	GI	Laki-laki	64

Dari tabel tersebut menunjukkan bahwa nilai hasil *post-test* lebih tinggi dari hasil *pre-test*, maka jika disatukan akan terlihat perbandingannya sebagai berikut:

Tabel 5. Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test

No	Nama	Nilai Pre-Test	Nilai Post-Test	Peningkatan
1	GF	61	69	8
2	ZF	74	94	20
3	AN	56	59	3
4	NA	48	53	5
5	PA	65	73	8
6	DC	46	55	9
7	CA	58	61	3
8	RS	57	61	4
9	GI	60	64	4
Rata rata		58,33	65,44	7,11

Hasil Uji Analisis Deskriptif

Tujuannya untuk memberi gambaran umum mengenai data berupa nilai minimum, maximum, mean, dan standar deviasi. Hasilnya menunjukkan:

Tabel 6. Hasil Uji Analisis Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Pretest	9	46	74	525	58.33	8.411
Posttest	9	53	94	589	65.44	12.411
Valid N (listwise)	9					

Data *pre-test* memiliki nilai minimum 46 dan maximum 74, dengan mean 58.33. Sedangkan data hasil *post-test* memiliki nilai minimum 53 dan maximum 94, dengan mean 65.44.

Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang didapatkan dari hasil pretest dan post-test berdistribusi normal atau tidak, jika datanya berdistribusi normal maka uji yang digunakan selanjutnya ialah uji parametrik sebaliknya jika datanya tidak berdistribusi normal maka uji yang digunakan ialah non parametrik. dasar pengambilan keputusan dalam uji ini yaitu:

Jika nilai sig. $\geq 0,05$ maka data berdistribusi normal
 jika nilai sig. $\leq 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal
 Dalam penelitian ini uji normalitas yang dipilih ialah Shapiro-Wilk test dikarenakan N (sampel) ≤ 30 . Hasilnya menunjukkan:

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.169	9	.200*	.957	9	.765
Posttest	.213	9	.200*	.843	9	.063

Berdasarkan hasil uji di atas, nilai signifikansi (Sig.) untuk data *pre-test* adalah 0.765 dan data *post-test* adalah 0.063.

Nilai sig. $0,765 \geq 0,05$

Nilai sig. $0,063 \geq 0,05$

Dapat dinyatakan bahwa data hasil *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal

Hasil Uji Hipotesis Paired Sample T-Test

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas, data hasil *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal, maka dari itu uji yang digunakan ialah uji Paired sample T-Test (uji Parametrik), dalam penelitian ini uji ini masuk dalam uji hipotesis dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan yang signifikan antara dua kondisi yang diukur pada sampel yang sama dalam hal ini *pre-test* dan *post-test*. Dasar pengambilan Keputusan dalam uji ini yaitu: Jika nilai sig (2-tailed) $\leq 0,05$ maka ada perbedaan yang signifikan. Jika nilai sig (2-tailed) $\geq 0,05$ maka tidak ada perbedaan yang signifikan Hasilnya menunjukkan:

Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis Paired Sample T-Test

		Paired Differences					t	f	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest Posttest	-7.111	5.349	1.783	-11.223	-3.000	-3.988	8	.004

Data *pre-test* dan *post-test* menunjukkan nilai sig. (2-tailed) 0.004. Berdasarkan dasar pengambilan keputusan di atas maka; Nilai sig. (2-tailed) $0.004 \leq 0.05$, Sehingga hipotesis penelitian ini di terima, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kepercayaan diri siswa sebelum dan setelah di berikan layanan bimbingan kelompok *cinema therapy*.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata kepercayaan diri peserta didik setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok berbasis Cinema Therapy, yaitu dari 58,33 pada *pre-test* menjadi 65,44 pada *post-test*. Hasil uji statistik juga menunjukkan bahwa perbedaan tersebut signifikan, sehingga mengindikasikan adanya peningkatan kepercayaan diri setelah peserta didik memperoleh intervensi. Meskipun demikian, mengingat penelitian ini menggunakan desain One Group Pre-test-Post-test tanpa kelompok kontrol, temuan ini perlu dipahami sebagai indikasi adanya peningkatan kepercayaan diri pada kelompok yang diteliti, bukan sebagai bukti bahwa seluruh perubahan yang terjadi sepenuhnya disebabkan oleh intervensi Cinema Therapy. Faktor lain, seperti pengalaman belajar di sekolah, perkembangan individu selama penelitian berlangsung, maupun pengalaman sosial peserta didik di luar kegiatan bimbingan, tetap berpotensi memengaruhi perubahan tersebut.

Peningkatan kepercayaan diri yang diperoleh peserta didik dapat dijelaskan melalui mekanisme pembelajaran yang terjadi selama proses Cinema Therapy. Film yang digunakan dalam layanan bimbingan kelompok memberikan pengalaman tidak langsung (*vicarious experience*) kepada peserta didik melalui pengamatan terhadap tokoh yang menghadapi berbagai tantangan dan mampu mengatasinya. Pengalaman tersebut

memungkinkan peserta didik melakukan proses identifikasi terhadap tokoh, memahami cara tokoh menghadapi kesulitan, kemudian merefleksikan pengalaman tersebut dengan kondisi yang mereka alami. Dalam perspektif pembelajaran sosial, pengalaman vikarius merupakan salah satu sumber penting yang dapat memperkuat keyakinan individu terhadap dirinya ketika individu melihat bahwa orang lain mampu mengatasi situasi yang serupa (Levinta, 2024). Oleh karena itu, proses menonton film tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian pesan, tetapi juga sebagai sarana refleksi diri yang mendorong peserta didik memandang dirinya secara lebih positif.

Selain media film, dinamika yang terbentuk dalam bimbingan kelompok juga diduga berkontribusi terhadap peningkatan kepercayaan diri peserta didik. Selama kegiatan berlangsung, peserta didik memperoleh kesempatan untuk mengemukakan pendapat, berbagi pengalaman, serta mendengarkan pengalaman anggota kelompok lainnya dalam suasana yang kondusif. Interaksi tersebut memungkinkan peserta didik menyadari bahwa permasalahan yang mereka alami bukanlah pengalaman yang bersifat individual, sehingga muncul rasa saling memahami dan saling mendukung antarsesama anggota kelompok. Kondisi ini sejalan dengan tujuan layanan bimbingan kelompok yang memberikan ruang bagi peserta didik untuk mengembangkan kemampuan interpersonal, meningkatkan pemahaman diri, dan membangun keberanian dalam berinteraksi (Pratama et al., 2023; Siti Aisah et al., 2025). Dengan demikian, peningkatan kepercayaan diri yang terjadi tidak hanya dipengaruhi oleh tayangan film, tetapi juga oleh proses diskusi, refleksi, dan dukungan kelompok yang berlangsung selama layanan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa Cinema Therapy memiliki potensi dalam membantu pengembangan aspek psikologis peserta didik. Penelitian Wasdiyanti (2024) menunjukkan bahwa penggunaan media film mampu membantu peserta didik memperoleh pemahaman baru terhadap dirinya melalui proses identifikasi dengan tokoh dalam film. Penelitian lain juga melaporkan bahwa Cinema Therapy dapat meningkatkan pemahaman diri, penerimaan diri, maupun aspek psikologis positif lainnya yang berkaitan dengan perkembangan individu (Rismayani, 2025). Hasil penelitian ini memperluas temuan tersebut dengan menunjukkan adanya peningkatan pada aspek kepercayaan diri setelah peserta didik mengikuti layanan bimbingan kelompok berbasis Cinema Therapy. Dengan demikian, penelitian ini memberikan tambahan bukti empiris bahwa pemanfaatan media film yang dipadukan dengan proses refleksi dan diskusi kelompok berpotensi mendukung pengembangan kepercayaan diri peserta didik.

Selama pelaksanaan layanan, peneliti juga mengamati adanya perubahan perilaku pada beberapa peserta didik. Sebagian peserta didik yang pada awalnya cenderung pasif mulai menunjukkan keberanian untuk menyampaikan pendapat ketika diskusi kelompok berlangsung. Beberapa peserta didik juga tampak lebih aktif berinteraksi dengan anggota kelompok dibandingkan pada pertemuan awal. Meskipun pengamatan tersebut tidak digunakan sebagai dasar utama dalam pengujian hipotesis, temuan ini memberikan gambaran bahwa peningkatan skor angket diikuti oleh perubahan perilaku yang mengarah pada peningkatan kepercayaan diri. Hasil observasi tersebut memperkuat data kuantitatif yang diperoleh melalui pengukuran pre-test dan post-test.

Temuan penelitian ini juga memberikan implikasi praktis bagi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Penggunaan media film dapat menjadi salah satu alternatif teknik dalam layanan bimbingan kelompok karena mampu menghadirkan situasi pembelajaran yang lebih menarik dan mendorong peserta didik untuk melakukan refleksi terhadap pengalaman dirinya. Namun demikian, efektivitas pelaksanaan Cinema Therapy sangat dipengaruhi oleh kesesuaian tema film dengan tujuan layanan, kemampuan konselor dalam memfasilitasi diskusi reflektif, serta keterlibatan aktif peserta didik selama proses berlangsung. Oleh karena itu, penggunaan Cinema Therapy sebaiknya tidak dipandang sebagai satu-satunya teknik yang efektif, melainkan sebagai salah satu alternatif layanan yang dapat dipilih sesuai karakteristik permasalahan dan kebutuhan peserta didik.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Pertama, penelitian menggunakan desain One Group Pre-test-Post-test tanpa kelompok kontrol sehingga hubungan sebab akibat antara intervensi dan peningkatan kepercayaan diri belum dapat dipastikan secara penuh. Kedua, jumlah sampel yang hanya terdiri atas sembilan peserta didik menyebabkan hasil penelitian

belum dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas. Ketiga, intervensi Cinema Therapy dilaksanakan hanya dalam empat sesi sehingga belum dapat menggambarkan keberlanjutan perubahan kepercayaan diri dalam jangka panjang. Keempat, pengukuran utama menggunakan angket sehingga masih terdapat kemungkinan munculnya response bias, seperti kecenderungan peserta didik memberikan jawaban yang dianggap sesuai dengan harapan peneliti. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol, melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, memperpanjang durasi intervensi, serta mengombinasikan pengukuran kuantitatif dengan observasi maupun wawancara secara lebih mendalam agar efektivitas Cinema Therapy dapat dievaluasi secara lebih komprehensif.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan adanya indikasi peningkatan kepercayaan diri peserta didik setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok berbasis Cinema Therapy. Peningkatan tersebut diduga terjadi melalui kombinasi pengalaman vikarius dari tayangan film, proses refleksi diri, diskusi kelompok, dan dukungan antarpeserta selama kegiatan berlangsung. Meskipun demikian, temuan ini perlu dipahami sesuai dengan keterbatasan desain penelitian yang digunakan sehingga masih diperlukan penelitian lanjutan dengan rancangan metodologis yang lebih kuat untuk mengonfirmasi efektivitas Cinema Therapy dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.

KESIMPULAN

Tingkat kepercayaan diri peserta didik di SMA Negeri 1 Palopo sebelum intervensi berada pada kategori rendah dengan skor rata-rata 58,33. Kondisi awal ini ditandai oleh kecemasan akademis, kurangnya partisipasi dalam pembelajaran, kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, serta rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri. Setelah perlakuan diberikan, kepercayaan diri peserta didik mengalami peningkatan dengan skor rata-rata menjadi 65,44. Peningkatan tersebut terlihat langsung dari keberanian peserta didik dalam mengemukakan pendapat, membaiknya interaksi sosial, serta kemampuan beradaptasi di lingkungan akademik.

Layanan bimbingan kelompok berbasis *cinema therapy* terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Efektivitas ini dibuktikan melalui uji statistik Paired Sample T-Test yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,004 ($< 0,05$), yang mengonfirmasi adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri sebelum dan sesudah intervensi. Melalui pemutaran media film, peserta didik mampu merefleksikan pengalaman hidupnya dan menginternalisasi nilai-nilai keberanian, resiliensi, serta penerimaan diri yang pada akhirnya mendukung terbangunnya kepercayaan diri mereka secara utuh.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian, layanan bimbingan kelompok berbasis *Cinema Therapy* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Dalam penerapannya, guru bimbingan dan konseling perlu memilih film yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik serta tujuan layanan, kemudian mengintegrasikannya dengan diskusi dan refleksi terbimbing agar peserta didik mampu menghubungkan pengalaman tokoh dalam film dengan pengalaman dirinya. Pelaksanaan layanan juga perlu didukung oleh suasana kelompok yang kondusif sehingga peserta didik memperoleh kesempatan untuk mengemukakan pendapat, berbagi pengalaman, dan membangun dukungan antarpeserta. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar dan beragam, serta durasi intervensi yang lebih panjang untuk memperoleh bukti efektivitas yang lebih kuat. Pengukuran kepercayaan diri juga sebaiknya tidak hanya menggunakan angket, tetapi dilengkapi dengan observasi, wawancara, dan pengukuran tindak lanjut (*follow-up*) untuk mengetahui keberlanjutan perubahan kepercayaan diri peserta didik setelah mengikuti layanan *Cinema Therapy*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisah, S., Karamoy, Y. K., & M., F. (2025). Efektivitas konseling kelompok teknik cinematherapy untuk meningkatkan self-esteem siswa madrasah tsanawiyah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 11(2), 287–296. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v11.i2.21171>
- Afri, I. (2020). *Nilai-nilai pendidikan karakter dalam film Jembatan Pensil karya Hasto Broto* [Skripsi, IAIN Bengkulu]. Repositori IAIN Bengkulu. <http://repository.iaibengkulu.ac.id/handle/123456789/5132>
- Azzahra, F. M. (2021). Meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui layanan bimbingan kelompok. *Jurnal Suluah Komunitas*, 2(2), 29–36. <https://doi.org/10.24036/00973808>
- Cahyadi. (2025). Modifikasi skala self-efficacy: Analisis EFA dan CFA. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 14(1), 76–81.
- Fiorentika, K., Djoko, B. S., & Irene, M. S. (2024). Keefektifan teknik self-instruction untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(3), 15. <https://citeus.um.ac.id/jkbk/vol1/iss3/15>
- 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. <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/view/8020/3593>
- Habsy, B. A., Hanuf, H., Zain, H., Masruroh, H., & Mukti, F. A. (2024). Basic concepts of group counseling: An intervention services. *Jurnal Inovasi Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 1–7.
- Habsyah, N. Y. (2021). Efektivitas strategi bimbingan teistik untuk pengembangan religiusitas remaja. *Quanta Journal*, 4(1), 21–37. <https://doi.org/10.22460/q.v1i1p1-10.497>
- Isna, N. M., & Winingsih, E. (2022). Efektivitas bimbingan kelompok teknik cinema therapy untuk meningkatkan efikasi diri karir siswa. *Jurnal BK Unesa*, 13(1), 760–771. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/45717>
- Kristiani. (2024). Penerapan konseling kelompok untuk meningkatkan kemampuan interaksi sosial siswa. *Bikoling: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 25–31. <https://doi.org/10.70134/bikoling.v1i1.208>
- Lestari, D. S. A., & Khusumadewi, A. (2020). Pengembangan video cinematherapy bullying bagi peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Gedangan. *Jurnal BK Unesa*, 11(3), 374–381. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/33446>
- Levinta, A. (2024). Pengaruh self-efficacy terhadap kemampuan berpikir kreatif matematis siswa dalam pembelajaran saintifik. *Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains*, 12(1), 24–35. <https://doi.org/10.21831/jpms.v12i1.61245>
- Mahyudin. (2025). Fenomena kecemasan dalam public speaking pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 3(2), 44–50. <https://doi.org/10.31219/osf.io/jpk.v3i2.2104>
- Munawaroh, A. (2023). Inferiority remaja pelaku bullying di sekolah menengah pertama. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 7(2), 695–704. <https://doi.org/10.30598/jbkt.v7i2.1982>
- Prasetyowati, L., & Setiawati, D. (2020). Peningkatan self-efficacy akademik siswa SMP melalui bimbingan kelompok dengan cinema therapy. *Jurnal BK Unesa*, 11(3), 1163–1172. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/48293>
- Pratama, H. A. (2023). Pola komunikasi Panti Asuhan Berkah dalam menyikapi prospektif masalah anak pada usia rentan remaja. *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan*, 5(2), 142–155. <https://doi.org/10.31219/osf.io/v8n2z>
- Putri, N. L. M. W. D., & Suastini, N. W. (2023). Implementation of group counseling services with solution focused brief counseling model to improve career self-efficacy. *Indonesian Journal of Educational Development (IJED)*, 4(1), 50–57. <https://doi.org/10.59672/ijed.v4i1.2736>
- Rahmat, W., Adzani, A., & Asmawati, R. I. (2025). Peran media film dokumenter dalam menumbuhkan kesadaran sejarah dalam pembelajaran sejarah. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 4(4), 482–492. <https://doi.org/10.31219/osf.io/jpis.v4i4.3210>

- Ridwan, M. F. A., Galugu, N. S., & Anuar, A. B. (2025). Efektifitas konseling kelompok teknik cognitive defusion terhadap self confidence siswa introvert. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 11(1), 89–98. <http://ojs.uniska.ac.id/index.php/BKA>
- Rismayani. (2025). Konstruksi instrumen penilaian efikasi diri guru di Madrasah Aliyah Sampano. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 115–125. <https://doi.org/10.31219/osf.io/risma.v7i1.4421>
- Salsabila, A. R., & Sa, H. (2025). Peran guru dalam membangun kepercayaan diri siswa melalui apresiasi dan reward di SDN Ambat 2. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 3(1), 45–55. <https://doi.org/10.31219/osf.io/salsabila.v3i1.8821>
- Santika, A. S., & Salehudin, M. (2020). Optimalisasi peran guru bimbingan dan konseling dalam pembentukan karakter siswa. *Jurnal Panrita*, 1(1), 31–40. https://doi.org/10.31943/jurnal_risalah.v7i1.165
- Sestiani, R. A., & Muhid, A. (2022). Pentingnya dukungan sosial terhadap kepercayaan diri. *Jurnal Tematik*, 3(2), 245–251.
- Setiyowati, H. D., Dantes, N., & Dwiarwati, K. A. (2023). The effectiveness of group counseling cognitive restructuring techniques to increase the self-confidence of students. *Journal of Education Research and Evaluation*, 7(1), 25–33. <https://doi.org/10.23887/jere.v7i1.55432>
- Sriyani, Sendayu, F. S., & Suriatie, M. (2024). Bimbingan kelompok menggunakan teknik cinematherapy untuk meningkatkan pemahaman kepercayaan diri peserta didik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, 4(2), 75–83. <https://doi.org/10.37304/pandohop.v4i1.15476>
- Talitha, T. (2021). *Pengertian percaya diri, manfaat percaya diri & contoh*. Gramedia Blog. <https://www.gramedia.com/literasi/pengertian-percaya-diri/>
- Utomo, P., & Maratus, S. (2021). The effectiveness of using educational cinema techniques to increase students' self-confidence: An experimental research. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 2(2), 51–61.
- Wasdiyanti, S. (2024). Analisis kesulitan guru dalam internalisasi karakter mandiri Profil Pelajar Pancasila di sekolah dasar inklusi. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 6(3), 338–346. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.2145>
- Wibowo, T. T., & Rozali, Y. A. (2021). Gambaran kepercayaan diri pada member Fitopia Fitness Center. *JCA of Psychology*, 2(1), 56–64. <https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/157/0>
- Widiastuti, S. (2021). *Efektivitas teknik cinema therapy dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan motivasi belajar siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tapung* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau]. Repository UIN SUSKA Riau. <http://repository.uin-suska.ac.id/51624/>