

**“Pemanfaatan *Cinema Therapy* dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Karir Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Baureno Bojonegoro”**

***THE UTILIZATION OF CINEMA THERAPY IN GROUP GUIDANCE TO IMPROVE SELF EFFICACY CAREER IN 11<sup>th</sup> GRADE STUDENTS OF SMA NEGERI 1 BAURENO BOJONEGORO***

**Berlian Dwi Jayati**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
e-mail : [berlianjayati@mhs.unesa.ac.id](mailto:berlianjayati@mhs.unesa.ac.id)

**Wiryo Nuryono, S.Pd., M.Pd**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
e-mail : [n.wiryo@gmail.com](mailto:n.wiryo@gmail.com)

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemanfaatan *Cinema Therapy* untuk meningkatkan *Self Efficacy* Karir siswa kelas XI SMA N 1 Baureno Bojonegoro. Indikator *self efficacy* meliputi tingkat keyakinan individu terhadap kemampuan, penguasaan individu terhadap bidang atau tugas, serta kekuatan dalam menghadapi tantangan. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Bentuk desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre-test and post-test design*. Alat pengumpul data yang digunakan adalah angket *self efficacy* karir siswa untuk memperoleh data tingkat *self efficacy* karir siswa kelas XI di SMAN 1 Baurno. Subyek dalam penelitian ini adalah 10 siswa dari kelas XI IPS 1 yang memiliki skor *self efficacy* karir kategori rendah, sedang dan tinggi. Teknik analisis data yang digunakan adalah *statistic non parametik analisis uji tanda*. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai  $p = 0,001$  lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ . berdasarkan hasil ini maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dari hasil perhitungan diketahui rata-rata *pre-test* 122,3 dan rata-rata *post-test* 136,9. Hipotesis penelitian ini yang berbunyi” pemanfaatan *cinema therapy* dalam bimbingan kelompok dapat meningkatkan *self efficacy* karir siswa kelas XI SMAN 1 Baureno Bojonegoro” dapat diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemanfaatan *cinema therapy* dapat meningkatkan *self efficacy* karir siswa kelas XI SMAN 1 Baureno Bojonegoro.

**Kata Kunci** : Bimbingan Kelompok, *Cinema Therapy*, *Self Efficacy* Karir.

**Universitas Negeri Surabaya**

**Abstract**

*The study was conducted to find out the utilization of using Cinema Therapy on improving career Self Efficacy in 11<sup>th</sup> grade students of SMAN 1 Baureno Bojonegoro. Self efficacy include self confidence on ability, students' achievement on subject or assignments, and efficacy to face the obstacle in learning process. This kind of study is quantitative study which use experimental method. The study was designed using pre-test and post-test on one group. The instrument is questionnaire about self efficacy on students' career in order to get the data of career self efficacy level in students 11<sup>th</sup> of SMAN 1 Baureno. The participants are 10 students from Social Class who are low, moderate, and high of self efficacy level. This study was analysed by using non parametric analysis. The result shows  $p = 0,001$  lower than  $\alpha =$*

0,05. Based on the result,  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted. From the result, it was known that the average score of pre test was 122,3 and the pre-test was 136,9. The hypotheses is "the effectiveness therapy cinema on group counseling to improving career self efficacy in students 11<sup>th</sup> SMAN 1 Baureno Bojonegoro" could be accepted. In short, the usage of cinema therapy could improve self efficacy career in 11<sup>th</sup> grade students of SMAN 1 Baureno Bojonegoro.

**Key words** : group guidance, cinema therapy, career self efficacy

## PENDAHULUAN

Pendidikan di sekolah pada akhirnya bermuara pada suatu jabatan yang diharapkan dan bermakna bagi dirinya sendiri. Kenyataan ini dapat diantisipasi dengan mempersiapkan orang muda melalui usaha-usaha pendidikan yang mengindahkan arti "bekerja" dalam kehidupan manusia dan kekhususan dari perkembangan karir, (Winkel : 2004). Usaha-usaha ini dapat diwujudkan melalui bimbingan secara baik dan hal tersebut merupakan salah satu tugas dari pembimbing untuk mengarahkannya. Dengan demikian, bimbingan karir jelas sangat diperlukan untuk mengarahkan individu tersebut agar karir atau pekerjaan yang di inginkan sesuai dengan kemampuan dan keadaan dirinya.

Bimbingan karir adalah suatu upaya terhadap peserta didik agar dapat mengenal dan memahami dirinya, mengenal dunia kerjanya, mengembangkan masa depan sesuai dengan bentuk kehidupan yang diharapkannya, mampu menentukan dan mengambil keputusan secara tepat dan bertanggung jawab (Sulistyarini dan Jauhar, 2014). "Bimbingan karir merupakan usaha untuk mengetahui dan memahami diri, memahami apa yang ada dalam diri sendiri dengan baik, dan di pihak lain untuk mengetahui dengan baik pekerjaan apa saja yang ada, persyaratan apa yang dituntut untuk pekerjaan itu. Selanjutnya, siswa dapat memadukan apa yang dituntut oleh suatu pekerjaan atau karir dengan kemampuan atau potensi yang ada dalam dirinya" (Walgito : 2010). Dari penjelasan tersebut Bimbingan karir adalah proses pemberian bantuan yang

diberikan oleh konselor kepada konseli yang bertujuan untuk membantu konseli merencanakan karirnya sesuai dengan minat, bakat, cita-cita serta keadaan dirinya. Bimbingan karir di sekolah bertujuan membantu siswa dalam mengenal dan mengembangkan potensi karir yang dimilikinya. Selain itu bimbingan karir sebagai satu kesatuan proses bimbingan memiliki manfaat yang dinikmati oleh klien dalam mengarahkan diri dan menciptakan kemandirian dalam memilih karir yang sesuai dengan kemampuannya.

Perencanaan karir disamakan dengan pemilihan pekerjaan. Sebenarnya arti karir lebih luas dari sekedar memilih pekerjaan. Karier berkaitan dengan perkembangan seseorang dan menjadi bagian penting dalam kesuksesan hidup seseorang, untuk itu karir perlu direncanakan dengan baik. Kemampuan perencanaan karir yang matang erat kaitannya dengan pemahaman siswa dan keyakinan dari dalam diri siswa (*self-efficacy*) mengenai karir itu sendiri. Keyakinan diri atau *self-efficacy* merupakan kemampuan individu untuk melakukan tindakan yang diharapkan, bagaimana individu menilai dirinya sendiri, apakah bisa melakukan tindakan yang baik atau buruk, mampu atau tidak, sesuai dengan tindakan yang telah diharapkan. Konsep *self-efficacy* berasal dari teori sosial kognitif Bandura. Bandura mendefinisikan *Self efficacy* adalah *belief* atau keyakinan seseorang bahwa ia dapat menguasai situasi dan menghasilkan hasil (*outcomes*) yang positif menurut Bandura (Santrock, 2002). *Self efficacy* adalah bagaimana orang bertingkah laku dalam

situasi tertentu, tergantung kepada respirokal antara lingkungan dengan kondisi kognitif, khususnya faktor kognitif yang berhubungan dengan keyakinannya bahwa dia mampu atau tidak mampu melakukan tindakan yang memuaskan (Alwisol, 2014). *Self efficacy* berkombinasi dengan lingkungan, perilaku sebelumnya, dan variabel-variabel personal lainnya, terutama harapan terhadap hasil untuk menghasilkan perilaku. *Self efficacy* akan mempengaruhi beberapa aspek dari kognisi dan perilaku seseorang. *Self efficacy* yang berkaitan dengan keyakinan individu akan kemampuannya melakukan tugas-tugasnya dalam pemilihan dan perencanaan karir, dapat disebut sebagai *self efficacy* karir.

*Self efficacy* karir berkaitan dengan kemampuan individu dalam menyesuaikan dan pemilihan karir. Seseorang yang memiliki *self efficacy* karir rendah, kurang mengetahui seberapa besar kemampuannya dalam pembuatan dalam pengambilan keputusan karirnya di masa depan. Namun sebaliknya seseorang yang memiliki *self efficacy* karir tinggi, dia akan mampu untuk memberikan kesan positif akan kemampuan dirinya dan peluang akan kemudahan dalam pengambilan keputusan karir semakin besar karena hambatan-hambatan dapat dihadapi untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan dengan menyebar angket terkait *self efficacy* karir siswa diketahui bahwa terdapat 17 siswa (53,12%) kategori rendah, 6 siswa (18,75%) kategori sangat rendah dan 9 siswa (28,12%) kategori tinggi. Selain itu dilakukan wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling di SMAN 1 Baureno diketahui penyebab siswa khususnya siswa SMA kelas XI masih merasa tidak yakin akan pilihan karirnya dengan kemampuan yang dimilikinya, kurang mengetahui seberapa kemampuannya dalam pembuatan dan pematuan karirnya di masa depan sehingga siswa tidak mampu mengoptimalkan kemampuannya serta mengalami kebingungan dan keragu-

raguan dalam melakukan pengambilan keputusan akan karirnya tersebut. Padahal *Self Efficacy* karir ini mengarahkan individu untuk memahami kondisi dirinya secara realistis, sehingga individu mampu menyesuaikan antara harapan akan pekerjaan yang diinginkannya dengan kemampuan yang dimilikinya. Akibat dari kondisi tersebut siswa SMAN 1 Baureno akan kebingungan dan tidak bisa menentukan pilihan karirnya dan beberapa lulusan dari Sekolah Menengah Atas (SMA) menjadi tidak optimal dalam melakukan pemilihan karirnya karena kurangnya pemahaman diri terhadap kemampuan yang dimiliki.

Sejauh ini upaya yang dilakukan Guru BK untuk mengatasi fenomena tersebut, yaitu dengan memberikan konseling individu ketika siswa berkonsultasi mengenai pemilihan karir pada saat kelas XII, dan upaya tersebut dirasa kurang optimal karena dalam memutuskan karirnya secara tepat siswa membutuhkan proses atau waktu yang cukup panjang, dibutuhkan kematangan karir yaitu pengetahuan akan diri, pengetahuan tentang pekerjaan, kemampuan memilih pekerjaan, dan kemampuan merencanakan langkah-langkah menuju karir yang diharapkan. Apabila permasalahan-permasalahan tersebut dibiarkan secara terus menerus, maka dikhawatirkan siswa tidak mampu mengoptimalkan kemampuan yang dimilikinya, tidak mampu mengaktualisasikan dirinya dengan baik karena cenderung tidak memiliki kepercayaan diri terhadap kemampuan yang dimilikinya. Hal-hal inilah yang dapat mempengaruhi proses pengambilan keputusan dan perencanaan karir siswa.

Sesuai dengan Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) yang dikeluarkan oleh ABKIN pada tahun 2007, bahwa ada 11 aspek perkembangan peserta didik tingkat SMA, salah satunya yaitu aspek wawasan dan kesiapan karir yaitu mempelajari kemampuan diri, peluang dan ragam pekerjaan, pendidikan, dan aktifitas yang terfokus pada pengembangan

alternatif karir yang lebih terarah. Dengan demikian, siswa hendaknya telah mampu merencanakan dan mempersiapkan diri terhadap pilihan karir yang akan datang. Siswa tersebut memerlukan arahan kemana mereka setelah menamatkan pendidikan SMA, dan memilih pendidikan lanjutan ataupun menentukan jenis pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan, minat dan bakatnya. Bimbingan dan konseling terdiri dari empat komponen bidang bimbingan, yaitu bimbingan pribadi, bimbingan sosial dan bimbingan karir. Selain itu juga terdapat sembilan layanan yaitu layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan dan penyaluran, layanan penguasaan konten, layanan konseling perorangan, konseling kelompok, layanan bimbingan kelompok, konsultasi dan mediasi yang disesuaikan dengan tingkat perkembangan siswa dan kelas. Komponen ini mencakup aneka usaha untuk membekali siswa dengan pengetahuan serta pemahaman tentang lingkungan hidupnya dan tentang proses perkembangan anak muda. Dengan Layanan bimbingan kelompok yang akan diberikan, diharapkan dapat berfungsi secara optimal terutama pada *self efficacy* karir siswa agar dapat merencanakan pencapaian pendidikan maupun pekerjaan sebagai landasan karir yang sesuai dengan kemampuan. Informasi karier pada tingkat SMA memungkinkan siswa untuk memperdalam dan memperluas pemahaman tentang dunia kerja, mengembangkan rencana sementara yang akan menjadi pegangan setamat SMA, dan memiliki pengetahuan tentang pekerjaan tertentu apabila siswa memang menghendaki untuk memegang jabatan itu setamat dari SMA (Prayitno : 2004).

*Self efficacy* dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan atau diturunkan, melalui salah satu atau kombinasi empat sumber, yakni bersumber dari empat hal yaitu pengalaman perormasi, pengalaman vikarus, persuasi sosial dan keadaan emosi, Bandura (dalam Alwisol : 2014). Berdasarkan pengalaman vikarius, yaitu

pengalaman yang diperoleh melalui model sosial, maka digunakan bimbingan menggunakan teknik *cinematherapy* untuk meningkatkan *self efficacy* karir siswa. *Cinematherapy* merupakan metode penggunaan film untuk memberikan efek kepada klien, melalui penyajian film dapat memperoleh respon yang kita belum pernah lakukan sebelumnya dan dari yang ditampilkan untuk memperkuat atau melemahkan respon yang ada. Pengalaman sukses seseorang cenderung akan meningkatkan keyakinan (*self-efficacy*), sedangkan kegagalan yang berulang akan menurunkannya.

Teknik *cinematherapy* menggunakan film sebagai media. Peserta didik akan mengembangkan efikasi akademiknya jika diberikan pengalaman vikarius melalui film. Film sebagai media multisensory dalam teknik *cinematherapy*, dapat digunakan untuk meningkatkan efikasi akademik karena film menyajikan persuasi verbal dan vicarious experience. Seperti diketahui bahwa persuasi verbal dan vicarious experience merupakan sumber yang dapat meningkatkan efikasi akademik. (Bandura, 1997). Pada vicarious experience, dimaknai bahwa individu dapat mengembangkan efikasi akademik dengan cara mengobservasi orang lain. Pendapat lain dikemukakan oleh Maduxx (1995) model simbolik pada film akan mempengaruhi kemampuan berpikir simbolik individu. Perkembangan berpikir simbolik akan mempengaruhi efikasi akademik individu. Dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh beberapa ahli bahwa *cinematherapy* efektif digunakan sebagai media terapi untuk membuka hambatan emosional pada individu disajikan dalam bentuk adegan kelompok (*group cinematherapy*).

Individu yang memiliki efikasi diri yang rendah dalam membuat keputusan karir ditandai dengan ketidaktahuan terhadap kelebihan dan kekurangan dirinya, tidak mendapatkan informasi yang berhubungan dengan pencapaian karirnya, tidak dapat membuat perencanaan karir dan tidak tahu

bagaimana memecahkan masalah yang berhubungan dengan perjalanan karirnya. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “Pemanfaatan *Cinematheapy* dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Karir Siswa Kelas XI SMAN 1 Baureno Bojonegoro”

## METODE PENELITIAN

Pemanfaatan *cinema therapy* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self efficacy* karir siswa kelas XI SMAN 1 Baureno Bojonegoro ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre-test and post-test design*. Jenis dan desain penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok sebagai kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan tanpa adanya kelompok pembanding. Metode eksperimen dengan *one group pre-test and post-test design* digunakan untuk melihat pengaruh dari pemanfaatan *cinema therapy* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self efficacy* karir siswa.

Dengan demikian hasil perlakuan akan diketahui dan kemudian akan dibandingkan dengan hasil sebelum diberi perlakuan. Hal tersebut akan menunjukkan apakah perlakuan yang diberikan yaitu pemanfaatan *cinema therapy* dapat meningkatkan *self efficacy* karir siswa kelas XI SMAN 1 Baureno Bojonegoro.

Populasi ialah jumlah keseluruhan dari unit analisis yang ciri-cinya akan diduga. Dalam penelitian populasinya adalah kelas XI IPS 1 SMAN 1 Baureno. Sampel dalam penelitian ini yaitu kelas XI IPS1 yang memiliki *self efficacy* karir rendah, sedang dan tinggi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Teknik ini merupakan teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Hasil Pengukuran Awal (*Pre-Test*)

Pengumpulan data dalam pengukuran awal (*pre Test*) ini digunakan untuk mengetahui kondisi awal pada subyek dalam penelitian ini. Pengukuran awal dilakukan pada kelas XI IPS 1 pada tanggal 09 November 2016 dengan memberikan angket *Self Efficacy* Karir. Berdasarkan hasil angket yang telah disebarkan, kemudian dikelompokkan menjadi 3 kategori tinggi, sedang, dan rendah dengan menghitung Mean (X) dan Standard Deviasi (SD).

Dari hasil angket yang telah disebarkan pada kelas XI IPS 1, kemudian dihitung menggunakan *microsoft office- microsoft excel*. Berikut langkah-langkah dalam penentuan kategori perencanaan karier:

- a. *Mean*, diperoleh dengan cara *insert-function – AVERAGE =*
- b. *Standart deviasi* diperoleh dengan cara *insert function – STDEV =*

Berdasarkan penghitungan diatas didapatkan kategori sebagai berikut :

- a. Kategori tinggi  
= (Mean + 1SD) ke atas  
= (127,55 + 9,09) ke atas  
= 136,64
- b. Kategori Sedang  
= (Mean – 1SD) sampai (Mean + 1SD)  
= (127,55 – 9,09) sampai (127,55 + 9,09)  
= 118,46 sampai 136,64
- c. Kategori Rendah  
= (Mean – 1SD) ke bawah  
= (127,55 – 9,09) ke bawah  
= 118,46 ke bawah

Berikut data hasil pre-test siswa kelas XI IPS 1 di SMA Negeri 1 Baureno Bojonegoro.

**Tabel 4.1**

No	Nama	Skor	Kategori
1	Alpukat	119	Sedang
2	Anggur	112	Rendah
3	Apel	138	Tinggi
4	Belimbing	121	Sedang
5	Buah Naga	119	Sedang
6	Ciplukan	118	Sedang
7	Duku	124	Sedang
8	Durian	138	Tinggi

9	Jambu	135	Sedang
10	Jeruk	143	Tinggi
11	Kelapa	117	Rendah
12	Kelengkeng	116	Rendah
13	Kesemek	127	Sedang
14	Kiwi	112	Rendah
15	Leci	138	Tinggi
16	Mangga	124	Sedang
17	Melon	132	Sedang
18	Murbei	136	Tinggi
19	Nanas	132	Sedang
20	Nangka	130	Sedang
21	Pear	141	Tinggi
22	Pepaya	127	Sedang
23	Pisang	130	Sedang
24	Rambutan	130	Sedang
25	Salak	131	Sedang
26	Semangka	116	Rendah
27	Sirsak	139	Tinggi
28	Strawberry	133	Sedang
29	Zaitun	121	Sedang

Berdasarkan hasil dari pre test *Self Efficacy* Karir siswa, dapat diketahui dari 29 siswa terdapat 7 siswa dalam kategori tinggi, 17 siswa dalam kategori sedang, 5 siswa dalam kategori rendah. Dari hasil tersebut dipilih 10 siswa yang dijadikan sebagai subjek penelitian, 2 siswa dengan kategori tinggi, 3 siswa dengan kategori sedang dan 5 siswa dengan kategori rendah.

Dipilihnya 2 siswa dalam kategori tinggi dan 3 siswa dalam kategori sedang dengan tujuan agar siswa tersebut dapat membantu meningkatkan *self efficacy* karir siswa yang memiliki kategori rendah dan supaya dalam kelompok terdapat dinamika antar siswa.

#### Analisis hasil pre test dan post test

Dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang ada selanjutnya dibandingkan hasilnya untuk mengetahui dan menguji hipotesis yang telah ditentukan sebelumnya. Pengujian ini menggunakan uji tanda untuk mengetahui hasil perbedaan antara sebelum dengan sesudah diberikan perlakuan.

**Tabel 4.3 Hasil Analisis Pre-Test dan Post-test**

No	Subye	Pre	Post	Bed	Tan	Ket
----	-------	-----	------	-----	-----	-----

	k	test	test	a	da	
		Xi	Yi	skor		
				(Yi - Xi)		
1	Anggur	11 2	125	13	+	Meningkat
2	Belimbing	12 1	137	16	+	Meningkat
3	Ciplukan	11 8	140	22	+	Meningkat
4	Jeruk	14 3	145	2	+	Meningkat
5	Kelapa	11 7	130	13	+	Meningkat
6	Kelengkeng	11 6	139	23	+	Meningkat
7	Kesemek	12 7	136	9	+	Meningkat
8	Kiwi	11 2	136	24	+	Meningkat
9	Pear	14 1	144	3	+	Meningkat
10	Semangka	11 6	137	21	+	Meningkat
Me		12 2,3	136, 9	14,6		

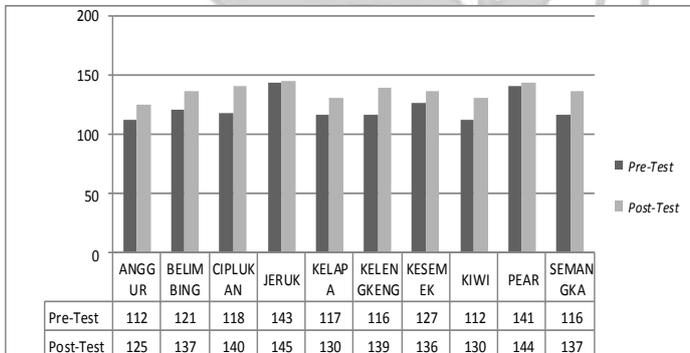
Dari data diatas, diketahui bahwa yang menunjukkan tanda (+) berjumlah 10 yang bertindak sebagai N (banyaknya pasangan yang menunjukkan perbedaan) dan x (banyaknya tanda yang lebih sedikit) berjumlah 0.

Dengan melihat tabel tes binomial dengan ketentuan  $N = 10$  dan  $x = 0$  (z),

maka diperoleh  $\rho$  (kemungkinan harga di bawah  $H_0$ ) = 0,001. Bila dalam ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa harga  $0,0010 < 0,05$ , berdasarkan hasil ini maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Setelah menggunakan *cinematherapy* dalam bimbingan kelompok.

Selanjutnya, dari hasil perhitungan tabel 4.3 diketahui rata-rata *pre-test* 122,3 dan *post-test* 136,9 sehingga dapat dikatakan bahwa pemanfaatan *cinematherapy* dalam bimbingan kelompok dapat meningkatkan *self efficacy* karir siswa kelas XI SMAN 1 Baureno Bojonegoro. Berdasarkan analisis diatas, maka dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini berbunyi “adanya perbedaan tingkat *self efficacy* karir siswa sebelum dan sesudah menggunakan *cinematherapy* dalam bimbingan kelompok.”

Berikut hasil analisis pre test dan post test dari 10 subyek penelitian dalam bentuk diagram.



#### Analisis Individual

Berikut analisis individu dari 10 subyek dari penelitian ini :

##### a. Subyek ANGGUR

Subyek ANGGUR mengalami peningkatan *self efficacy* karir setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan memanfaatkan *cinematherapy*. Peningkatan ini terlihat dari hasil *post test* sebesar 125 yang meningkat sebanyak 13 poin dari hasil awal *pre test* 112 poin.

##### b. Subyek BELIMBING

Sebelum dilakukan perlakuan subyek BELIMBING memperoleh skor pre test 121 setelah perlakuan subyek BELIMBING memperoleh skor post test sebesar 137. BELIMBING mengalami peningkatan skor sebanyak 16 point

##### c. Subyek CIPLUKAN

Sebelum dilakukan perlakuan subyek CIPLUKAN memperoleh skor pre test 118 setelah perlakuan subyek CIPLUKAN memperoleh skor post test sebesar 140. CIPLUKAN mengalami peningkatan skor sebanyak 22 point.

##### d. Subyek JERUK

Sebelum dilakukan perlakuan subyek JERUK memperoleh skor pre test 143 setelah perlakuan subyek JERUK memperoleh skor post test sebesar 145. JERUK mengalami peningkatan skor sebanyak 2 point.

##### e. Subyek KELAPA

Subyek KELAPA mengalami peningkatan dalam *self efficacy* karir. Hal ini berdasarkan hasil pre test 117 dan hasil post test 130. KELAPA mengalami peningkatan skor sebanyak 13 point.

##### f. Subyek KELENGKENG

Subyek KELENGKENG mengalami peningkatan skor, hasil pre test menunjukkan nilai 116 , sedangkan hasil post test menunjukkan hasil 139. Subyek KELENGKENG mengalami peningkatan skor sebesar 23 point.

##### g. Subyek KESEMEK

Subyek KESEMEK mengalami peningkatan skor, hasil pre test menunjukkan nilai 127, sedangkan

hasil post test menunjukkan hasil 136. Subyek naga mengalami peningkatan skor sebanyak 9 point.

h. Subyek KIWI

Subyek KIWI mengalami peningkatan dalam self efficacy karir. Hal ini berdasarkan hasil pre test 112 sedangkan hasil post test 136. KIWI mengalami peningkatan skor sebanyak 24 point.

i. Subyek PEAR

Sebelum dilakukan perlakuan subyek PEAR memperoleh skor pre test 141 setelah perlakuan subyek PEAR memperoleh skor post test sebesar 144. PEAR mengalami peningkatan skor sebanyak 3 point.

j. Subyek SEMANGKA

Sebelum dilakukan perlakuan subyek SEMANGKA memperoleh skor pre test 116 setelah perlakuan subyek SEMANGKA memperoleh skor post test sebesar 137. SEMANGKA mengalami peningkatan skor sebanyak 21 point.

sampel ini tidak dilakukan secara acak tetapi diambil sesuai dengan tujuan penelitian. Hal ini yang membuat hasilnya belum bisa disamaratakan pada kelompok yang lebih luas. penelitian ini hanya dilakukan pada siswa kelas XI SMAN 1 Baureno Bojonegoro. sedangkan untuk kelas perlakuan adalah kelas XI IPS 1 yang dipilih berdasarkan saran dari guru BK dan hasil angket terbuka. Setelah penentuan kelas perlakuan dilakukan pre test yang digunakan untuk menentukan sampel penelitian. Dari hasil pre test diperoleh 10 siswa sebagai sampel penelitian yaitu 5 siswa masuk dalam kategori rendah, 3 siswa dalam kategori sedang dan 2 siswa dalam kategori tinggi. 10 siswa tersebut diberikan bimbingan kelompok dengan menggunakan media film untuk meningkatkan *self efficacy* karir siswa.

Perlakuan dalam penelitian ini dilakukan dengan bentuk bimbingan kelompok sebanyak 6 kali pertemuan dengan tujuan untuk membantu meningkatkan self efficacy karir yang meliputi motivasi intrinsik tentang kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, optimis terhadap kemampuan, meraih cita-cita sesuai dengan keinginan dan perjuangan mencapai cita-cita. Keempat indikator pada self efficacy karir siswa tersebut dibahas satu persatu dengan menggunakan media film yang berkaitan dengan masing-masing indikator.

Siswa yang dijadikan sebagai subyek penelitian ini didapatkan dari hasil penghitungan pre test yang meliputi ANGGUR dengan skor pre test 112, BELIMBING dengan skor pre test 121, CIPLUKAN dengan skor pre test 118, JERUK dengan skor pre test 143, KELAPA dengan skor pre test 117, KELENGKENG dengan skor pre test 116, KESEMEK dengan skor pre test 127, KIWI dengan skor pre test 112, PEAR dengan skor pre test 141, SEMANGKA dengan skor pre test 116. Subyek penelitian ini termasuk kategori rendah, sedang, tinggi. Penentuan kategori tinggi, sedang, tinggi berdasarkan hasil

## PEMBAHASAN DAN HASIL

### PENELITIAN

Penelitian pemanfaatan *cinematherapy* dalam bimbingan kelompok ini merupakan jenis penelitian quasi eksperimental dengan desain pre test post test yaitu dengan memilih satu kelompok yang diberikan perlakuan dan hasil sebelum dan sesudah perlakuan di bandingkan. pengambilan subyek penelitian dilakukan dengan cara purposive sampling yaitu pengambilan sampel berdasarkan tujuan tertentu. pengambilan

penghitungan mean dan standar deviasi (SD). Nilai kategori tinggi yaitu 136,64 ke atas, kategori sedang yaitu 118,46 sampai 136,64, dan kategori rendah yaitu 118,46 kebawah. Oleh karena itu, 10 siswa yang masuk dalam kategori rendah, sedang dan tinggi diberikan perlakuan yaitu *cinema therapy* dalam bimbingan kelompok.

Pada awalnya 10 subyek masih bingung dan belum memahami kegiatan pemanfaatan *cinema therapy* untuk meningkatkan self efficacy karir siswa dalam bentuk bimbingan kelompok ini. Hal tersebut dikarenakan semua subyek belum pernah mengikuti kegiatan seperti ini khususnya bimbingan kelompok, mereka lebih sering mendapatkan pelajaran klasikal di kelas dibandingkan dengan pelajaran dalam bentuk kelompok. Saat pertama kali perlakuan, subyek masih kurang aktif dalam memberikan pendapat karena hubungan baik antara peneliti dan subyek belum terjalin dengan erat. Namun hal ini dapat diatasi peneliti dengan menggunakan pendekatan dan pemahaman lebih dalam tentang kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan. Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok ini secara umum permasalahan siswa berkaitan dengan kurang yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, belum memikirkan karir, belum mampu memutuskan karirnya, mudah menyerah saat mengalami kegagalan dalam pencapaian karir. Seperti halnya subyek Anggur yang kurang yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, subyek Belimbing yang mudah menyerah jika diberikan tugas yang sulit, subyek Ciplukan yang cuek dan surung antusias dengan pemutaran film, subyek Jeruk yang bersemangat mencapai karir, subyek Kelapa yang kurang yakin terhadap kemampuannya, subyek Kelengkeng yang pendiam saat berdiskusi, subyek Kesemek yang kurang antusias, subyek Kiwi yang kurang yakin dengan kemampuan yang dimiliki, subyek Pear yang belum mampu menentukan karirnya, subyek Semangka

yang kurang yakin terhadap kemampuan yang dimiliki.

Setelah diberikan perlakuan 10 subyek ini mengalami peningkatan. Hasil yang diperoleh lebih besar dari hasil pre test sebelumnya. ANGGUR dengan skor post test 125, BELIMBING dengan skor post test 137, CIPLUKAN dengan skor post test 140, JERUK dengan skor post test 145, KELAPA dengan skor post test 130, KELENGKENG dengan skor post test 139, KESEMEK dengan skor post test 136, KIWI dengan skor post test 136, PEAR dengan skor post test 144, SEMANGKA dengan skor post test 137. Dari hasil tersebut 2 siswa masuk kategori sedang, 8 siswa masuk dalam kategori tinggi dengan skor yang mengalami peningkatan.

Penelitian ini mengacu pada teori Bandura (1986) bahwa *self efficacy* karir individu dapat ditingkatkan melalui penayangan model secara simbolis. Penayangan model secara simbolis dapat dilakukan dengan memberikan stimulus keberhasilan atau pengalaman karakter tokoh dalam suatu film. Semakin sering seseorang memperoleh stimulus, misalnya melalui media massa semakin mudah akan melakukan proses imitasi (meniru) terhadap perilaku tersebut. Winkel dalam Nursalim (2002) menyatakan bahwa bimbingan kelompok adalah pelayanan bimbingan yang diberikan kepada lebih dari satu orang pada waktu bersamaan. Menurut Suarez (dalam Michael : 2006) *cinema therapy* adalah proses menggunakan film dalam terapi sebagai metafora untuk meningkatkan pertumbuhan dan wawasan klien. Jadi melalui bimbingan kelompok dengan memanfaatkan media *cinema therapy* dapat mengajak siswa mengeksplorasi dan memahami alur cerita dari karakter tokoh untuk membangkitkan semangat di alam bawah sadar sampai pada pemaknaan dari film yang telah di lihat. Dari pemaknaan film yang di lihat dapat memberikan inspirasi bagi penonton sebagai sarana untuk meningkatkan *self efficacy* karir siswa.

*Cinema therapy* ini digunakan sebagai media diskusi untuk meningkatkan self efficacy karir siswa, sehingga diharapkan proses bimbingan kelompok dapat berjalan dinamis dan siswa tertarik dalam mengikuti kegiatan ini. Seseorang mungkin memegang keyakinan negative tentang dirinya dan tidak menyadari kekuatan pada diri dan cara mendapatkannya. Melalui refleksi cerita dan karakter yang terdapat dalam film, seseorang dapat menemukan kekuatan yang sebenarnya ada dalam diri, integrasi kehidupan tidak nyata ke dalam kehidupan nyata yang dapat terjadi ketika seseorang bercermin.

Stipek (dalam Retno Wulansari, 2001) menyatakan bahwa untuk meningkatkan self efficacy karir siswa ada beberapa hal yang dapat digunakan, salah satunya yaitu dengan menyediakan model yang bersifat positif seperti *adult* dan *peer*. Sehingga film yang digunakan dalam sebagai media *cinema therapy* dalam bimbingan kelompok ini adalah film dengan tema peningkatan self efficacy yang meliputi pengalaman kesuksesan orang lain, gigih dalam mencapai tujuan, kerja keras dan tetap semangat dalam menghadapi hambatan sebuah tujuan.

Adanya perbedaan tingkat *self efficacy* karir siswa juga diperkuat dari hasil analisis non-parametric dengan menggunakan uji tanda yang menunjukkan adanya perubahan tingkat *self efficacy* karir yang awalnya rendah menjadi lebih tinggi. Perubahan ini dapat dilihat dari uji tanda yang hasilnya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor antara sebelum diberikan perlakuan dan sesudah perlakuan. Hal ini berarti bahwa pemanfaatan *cinema therapy* melalui bimbingan kelompok berpengaruh positif dalam meningkatkan *self efficacy* karir siswa. Berdasarkan hasil analisis uji tanda terdapat perbedaan cukup signifikan. Dengan melihat tabel tes binomial dengan ketentuan  $N = 10$  dan  $x = 0$  (z), maka diperoleh  $\rho$  (kemungkinan harga di bawah  $H_0$ ) = 0,001. Bila dalam ketetapan  $\alpha$  (taraf

kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa harga  $0,001 < 0,05$ , berdasarkan hasil ini maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Setelah menggunakan *cinematherapy* dalam bimbingan kelompok. Selanjutnya, dari hasil perhitungan tabel 4.3 diketahui rata-rata *pre-test* 122,3 dan *post-test* 136,9 sehingga dapat dikatakan bahwa pemanfaatan *cinematherapy* dalam bimbingan kelompok dapat meningkatkan *self efficacy* karir siswa kelas XI SMAN 1 Baureno Bojonegoro.

## PENUTUP

### Simpulan

Penelitian ini dilakukan untuk menguji pemanfaatan *cinema therapy* dalam bimbingan kelompok untuk membantu meningkatkan self efficacy karir siswa. Penelitian ini dilakukan di SMA N 1 Baureno Bojonegoro pada kelas XI IPS 1 dengan tingkat self efficacy karir yang rendah. Berdasarkan hasil pre test diperoleh 10 siswa yang dipilih sebagai subyek penelitian. 10 siswa sebagai subyek penelitian ini diberikan perlakuan sebanyak 6 kali berupa pemberian film yang berkaitan dengan indikator self efficacy karir yang meliputi motivasi intrinsik tentang kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, optimis terhadap kemampuan, meraih cita-cita sesuai dengan keinginan dan perjuangan mencapai cita-cita.

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa "Pemanfaatan *cinema therapy* dalam Bimbingan Kelompok dapat meningkatkan Self Efficacy Karir pada siswa 10 siswa subyek penelitian di kelas XI IPS 1", kesimpulan ini berdasarkan dari hasil uji tanda yaitu diketahui ketentuan  $N = 10$  dan  $x = 0$  (z), maka diperoleh  $\rho$  (kemungkinan harga di bawah  $H_0$ ) = 0,0010. Bila dalam ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa harga  $0,0010 < 0,05$ , berdasarkan hasil ini maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Selanjutnya,

dari hasil perhitungan tabel 4.3 diketahui rata-rata *pre-test* 122,3 dan *post-test* 136,9 sehingga dapat dikatakan bahwa pemanfaatan *cinematherapy* dalam bimbingan kelompok dapat meningkatkan *self efficacy* karir siswa kelas XI SMAN 1 Baureno Bojonegoro.

## SARAN

Dari penelitian yang telah dilakukan peneliti dapat memberi saran sebagai berikut :

1. Untuk konselor sekolah  
Konselor diharapkan dapat menerapkan bimbingan kelompok dengan memanfaatkan *cinema therapy* dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam membantu meningkatkan *self efficacy* karir siswa.
2. Untuk pihak sekolah  
Hasil penelitian ini diharapkan bisa sebagai masukan bagi sekolah dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah.
3. Untuk peneliti lain  
Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dan dapat dikembangkan dalam melakukan penelitian selanjutnya berkaitan dengan pemanfaatan *cinema therapy* dan *self efficacy* karir siswa. Dalam penelitian ini masih memiliki keterbatasan yaitu hanya pada aspek pengalaman vikarius saja. Untuk itu diharapkan penelitian lain di

waktu yang selanjutnya mempertimbangkan lamanya waktu pertemuan, menjalin hubungan yang baik dengan siswa, memperluas subyek penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2014. *Psikologi kepribadian*. Malang : UMM Press
- Bandura,.(1997). *Self Efficacy The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Nursalim, Mochamad & mustadji. 2002. *Layanan Bimbingan Dan Konseling*. Surabaya:Unipers.
- Prayitno, A, E. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Cetakan ke-2, Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Santrock, John W. 2002. *Life Span Development ; Perkembangan Masa Hidup*. Jilid 2. Jakarta : Erlangga
- Stipek, D.(1997). *Motivation and instruction*. In D.C. Berliner & R.C. Calfee(Edd), *Handbook of Educational Psychology*. NY: Simon & Shuster Macmilan
- Sulistyrini & M. Jauhar. 2014. *Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta : Prestasi Pustaka.
- Walgito, Bimo. 2010. *Bimbingan dan Konseling Studi dan Karir*. Yogyakarta : CV Andi.
- Winkel & Sri Hastuti. 2004. *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan Tinggi*. Yogyakarta : Media Abadi



**UNESA**

Universitas Negeri Surabaya