

# CINEMA THERAPY UNTUK MENINGKATKAN ACADEMIC SELF-EFFICACY SISWA KELAS XI-IPS SMA NEGERI 4 BOJONEGORO

**Dewi Rintan Sari**

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Email: [dewisari16010014083@mhs.unesa.ac.id](mailto:dewisari16010014083@mhs.unesa.ac.id)

**Bambang Diby Wiyono**

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Email: [bambang.diby@gmail.com](mailto:bambang.diby@gmail.com)

## Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya masalah rendahnya *self-efficacy* akademik siswa terutama pada mata pelajaran matematika. Siswa yang memiliki efikasi diri akademik rendah akan tampak kurang percaya diri, meragukan kemampuan akademik yang dimilikinya, menghindari tugas yang sulit serta hambatan yang ia jumpai, dan tidak mau berusaha mencapai keberhasilan terutama pada mata pelajaran matematika. Sebaliknya, apabila efikasi diri siswa meningkat, akan membuat siswa lebih mudah dan lebih merasa mampu untuk mengerjakan soal-soal matematika sekalipun itu soal yang berkategori sulit.. oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah teknik *cinema therapy* dapat meningkatkan *academic self-efficacy* siswa dengan setting konseling kelompok. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *pte-test, post-test one group*. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas XI-7 SMA Negeri 4 Bojonegoro yang mengalami *academic self-efficacy* rendah yang berjumlah 7 siswa. Analisis penelitian data pada penelitian ini menggunakan statistik *non parametric* yaitu *uji paired sample t test*. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa pada kolom *Sig. (2-tailed)* menunjukkan hasil 0,000, tHitung -6,796 maka tTabelnya adalah -2,446 (jika hasil tHitung negative, maka otomatis tTabel menjadi negative). Berdasarkan pedoman pengambilan keputusan dalam uji *paired sample t test* terhadap hasil F-hitung diperoleh kesimpulan bahwa  $-6,796 > -2,446$ . Artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_A$  diterima. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *cinema therapy* dapat meningkatkan *academic self-efficacy* siswa terutama pada mata pelajaran matematika.

**Kata kunci:** Konseling kelompok, *cinema therapy*, efikasi diri akademik.

## Abstract

His research is motivated by the problem of low academic self-efficacy of students, especially in mathematics. Students who have low academic self-efficacy will appear to lack confidence, doubt their academic ability, avoid difficult assignments and obstacles that they encounter, and do not want to try to achieve success especially in mathematics. Conversely, if students' self-efficacy increases, it will make students easier and feel more able to work on mathematical problems even if they are categorized as difficult problems. Therefore, the purpose of this study is to find out whether *cinema therapy* techniques can improve *academic self-efficacy* of students with group counseling settings. The research design used was *pte-test, post-test one group*. The subjects of this study were students of class XI-7 of SMA Negeri 4 Bojonegoro who experienced low academic self-efficacy totaling 7 students. Analysis of research data in this study using non-parametric statistics, namely *paired sample t test*. The results of this study stated that in the *Sig. (2-tailed)* shows the result of 0,000, t -6.796, then the table is -2.444 ((if the result of t-count is negative, then the t-table will automatically become negative). Based on the decision making guidelines in the *paired sample t test* against the F-calculated results, it was concluded that  $-6,796 > -2,446$ . This means that  $H_0$  is rejected and  $H_A$  is accepted. Thus, the results of this study indicate that *cinema therapy* techniques can improve students' *academic self-efficacy*, especially in mathematics subjects.

**key words:** group counseling, *cinema therapy*, self-efficacy

## PENDAHULUAN

Diera globalisasi yang semakin maju dan berkembang ini pendidikan menjadi kebutuhan yang utama bagi setiap individu, karena pendidikan menjadi tolak ukur dan tonggak kehidupan individu itu sendiri sebagai kunci untuk menyiapkan masa depan dan bekal untuk bersaing baik dikancah nasional maupun internasional. Pendidikan menurut Mudyahardjo (dalam

Sulistiawan, 2008:18) pengertian pendidikan sendiri dapat dibagi menjadi tiga, yaitu secara sempit, luas dan alternatif. Definisi pendidikan secara luas adalah segala pengalaman belajar yang berlangsung dalam lingkungan dan sepanjang hidup. Secara simplistik pendidikan didefinisikan sebagai sekolah, yaitu sebagai pengajaran yang dilakukan/diselenggarakan disekolah sebagai lembaga formal. Sedangkan secara alternatif sendiri pendidikan didefinisikan sebagai usaha sadar yang

dilakukan oleh keluarga, masyarakat, dan pemerintah melalui kegiatan bimbingan, pengajaran atau pelatihan yang berlangsung di sekolah maupun luar sekolah sepanjang hayat untuk mempersiapkan peserta didik agar dapat memainkan peranan dalam berbagai lingkungan dan situasi secara tepat dan benar nantinya.

Pendidikan mendorong individu untuk mengarah pada kemajuan karena kegiatan belajar yang berlangsung sejak mulai lahir sampai meninggal dunia. Maka dari itu individu akan terus mengalami proses pembelajaran baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada perkembangan jaman yang semakin melejit ini dan didukung dengan kemajuan teknologi yang semakin canggih yang dapat memudahkan setiap individu untuk melakukan proses pembelajaran. Seperti adanya program *home schooling* atau pembelajaran melalui internet dan berbagai aplikasi media pembelajaran lainnya yang dapat diakses di *smart phone*. Namun semua hal itu tetap perlu dampingan atau bimbingan orang lain/guru dalam setiap proses pembelajaran. Individu tidak dapat melakukan usahanya sendiri dalam proses pembelajaran. Tentu nantinya ia akan menjumpai suatu masalah atau kendala dalam proses pembelajarannya. Kendala tersebut dapat berupa kesulitan dalam memahami suatu materi pembelajaran, penyesuaian terhadap materi pembelajaran serta lingkungan belajar, tidak tercapaian keinginan atau angan-angan yang dapat mempengaruhi kepercayaan dirinya dalam proses pembelajaran selanjutnya, tidak mampunya seorang individu dalam menyelesaikan tugas pembelajaran, dsb. Maka dari itu penyesuaian diri pada proses pembelajaran memiliki peran sangat penting, terutama pembelajaran di sekolah. Tujuannya adalah agar siswa mampu menyesuaikan diri dan mencapai keharmonisan antara dirinya dengan lingkungannya, agar individu memiliki keyakinan yang kuat dalam melakukan proses pembelajaran serta masalah atau kendala yang terjadi selama proses pembelajaran.

Pada saat ini di sekolah sering dijumpai adanya siswa yang seringkali merasa takut atau cemas jika mendapati tugas sekolah yang berkategori sulit, bahkan mereka cenderung menghindarinya. Kebanyakan dari mereka sengaja tidak masuk pada saat mata pelajaran tertentu yang mereka anggap sulit, mereka merasa tidak mampu menangani masalah tersebut dan tidak bisa mengontrol emosi mereka, maka dari itu mereka melakukan tindakan yang tidak sesuai. Disisi lain kebanyakan siswa tidak percaya diri atau bahkan tidak percaya dengan kemampuan yang ia miliki untuk menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Seperti contohnya kebanyakan dari mereka takut salah saat disuruh menjawab pertanyaan di depan kelas, dan ada yang merasa takut disalahkan karena sebelumnya sudah pernah

menjawab pertanyaan di depan kelas tetapi salah lalu diejek oleh teman-temannya. Maka dari itu dalam memenuhi tugas belajarnya individu tidak bisa melakukannya sendiri, perlu adanya bantuan bimbingan agar ia mampu menghadapi dan menangani masalah atau kendala-kendala yang ia temui, serta membantu individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan belajarnya agar mampu memilih tindakan yang tepat dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Siswa yang mengalami kendala-kendala atau masalah-masalah tersebut sangatlah perlu mendapatkan perhatian yang lebih agar ia mencapai tujuan pembelajaran dengan sesuai.

Konsep *self-efficacy* sendiri 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 tingkahlaku individu dalam situasi tertentu, tergantung pada timbal balik antara lingkungan dengan kondisi kognitif, terutama factor kognitif yang berhubungan dengan keyakinan pada dirinya bahwa ia mampu atau tidak dalam melakukan suatu tindakan yang memuaskan (Alwisol, 2014). *Self efficacy* berkombinasi dengan lingkungan, perilaku sebelumnya, dan variabel-variabel personal lainnya, terutama harapan pada hasil. *Self efficacy* akan mempengaruhi beberapa aspek kognisi dan perilaku seseorang. *Self efficacy* yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengatasi masalah dalam proses pembelajaran dan keyakinan serta kemampuan dalam menyelesaikan tugas pembelajaran, dapat disebut dengan *self efficacy* akademik.

Hasil dari studi pendahuluan yang telah dilakukan dengan cara menyebar angket yang berhubungan dengan *self efficacy* akademik siswa, terdapat 9 siswa berkategori sangat rendah (28,12%), 23 siswa berkategori rendah (53,12%) dan 8 siswa berkategori tinggi (18,75), dengan item pernyataan yang paling tinggi yaitu "saya sering menyalahkan orang lain ketika saya mendapatkan masalah dalam belajar" sebesar 42,9%. Selain melalui angket pada studi pendahuluan juga melakukan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 4 Bojonegoro.

*Self- efficacy* dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan dan diturunkan melalui salah satu atau kombinasi empat sumber, yaitu pengalaman performansi, pengalaman vikarus, persuasi sosial dan keadaan emosi, Bandura (dalam Alwisol: 2014). Berdasarkan hal tersebut, terutama pada pengalaman vikarus, yaitu pengalaman yang diperoleh melalui model sosial, maka untuk mengatasi hal tersebut digunakan teknik *Cinema therapy* untuk meningkatkan *self-efficacy* akademik siswa.

*Cinematherapy* memberikan efek kepada konseli melalui penyajian film dapat memperoleh respon yang belum pernah dilakukan sebelumnya dan dari yang ditampilkan untuk memperkuat atau melemahkan respon yang ditimbulkan.

*CinemaTherapy* merupakan teknik yang menggunakan film sebagai medianya. Dalam *cinematherapy* ini film sebagai media *multisensory* yang dimana dapat meningkatkan *self efficacy* akademik siswa serta mengembangkannya, karena film menyajikan persuasi verbal dan *vicarious experience*. Persuasi verbal dan *vicarious* merupakan sumber yang dapat meningkatkan *self efficacy* akademik siswa (Bandura, 1997). Individu yang memiliki *self-efficacy* akademik rendah ditandai dengan ketidaktahuan individu akan kelebihan dan kekurangan dirinya serta individu tidak dapat mengoptimalkan kemampuan dirinya dengan baik sehingga individu meragukan dirinya dan tidak dapat menyelesaikan tugas pembelajaran sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah teknik *cinema therapy* dapat meningkatkan *academic self-efficacy* siswa terutama pada mata pelajaran matematika. Hal ini dilakukan untuk membantu siswa yang mengalami masalah rendah efikasi diri akademik.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan desain *pre-test, post-test one group*. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pada konteks penelitian ini pendekatan kuantitatif ditujukan untuk mengetahui perbedaan perubahan antara sebelum dilakukan tindakan (*treatmen*) dan setelah dilakukan tindakan.

Secara umum, rancangan penelitian dengan menggunakan *pre-test, post-test one group*, dapat dilihat pada gambar berikut:



: Kelompok Eksperimen

: *Pre-test*

: Teknik *Cinema Therapy*

: *Post-test*

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS SMA Negeri 4 Bojonegoro yang memiliki tingkat efikasi diri akademik rendah pada mata pelajaran matematika yang berjumlah 7 orang, yang sudah terpilih melalui

pengkategorian pada saat pelaksanaan *pre-test*. Proses penjarangan subjek penelitian dengan menggunakan skala efikasi diri akademik pada mata pelajaran matematika yang sudah diuji validitasnya.

Dalam penelitian ini terdapat dua jenis instrumen, yaitu instrument yang digunakan pada saat *pre-test* dan instrument yang digunakan pada saat *post-test*. Sedangkan instrumen alat ukur adalah skala efikasi diri akademik yang terdiri dari 30 item pernyataan, yang dimana sebelumnya berjumlah 35 item pernyataan yang telah dilakukan uji validitas. Pada saat uji validitas dan reliabilitas mendapatkan hasil diperoleh *rtabel* 0,349 , lebih besar dari 0,1966. Nilai tersebut menunjukkan bahwa item skala efikasi diri akademik pada pelajaran matematika dinyatakan valid dan reliabel.

Prosedur intervensi yang dilakukan dalam penelitian ini ialah menggunakan proses konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy*. Tahap perlakuan dilakukan selama 6 sesi, yang dimana setiap sesinya terdapat penayangan film dan dilakukan refleksi.

Analisis data penelitian ini menggunakan statistik non parametrik yaitu uji *paired sampel t test*. Pengujian dilakukan dengan bantuan SPSS for Windows 16.0. Dasar pengambilan keputusan adalah dengan membandingkan Hipotesis nol ( $H_0$ ) dengan Hipotesis alternative ( $H_a$ ), Dalam uji *paired sample t Test* Jika  $F\text{-hitung} > F\text{-tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_A$  diterima, berarti ada pengaruh yang signifikan antara variabel independen (X) secara bersama-sama terhadap variabel dependen (Y).

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan data hasil *pre-test* di atas, dari kelas XI-7 dengan total 38 dapat diketahui ada 7 siswa yang teridentifikasi memiliki *academic sekkf-efficacy* rendah, 25 siswa dengan kategori sedang dan 5 siswa dengan kategori tinggi. Namun dengan berbagai pertimbangan 7 siswa yang memiliki tingkat *academic self-efficacy* rendah yang selanjutnya dijadikan sebagai subyek penelitian untuk dianalisis lebih lanjut.

Hasil *post-test* diperoleh dari total skor peserta didik atau subyek penelitian yang mengalami peningkatan pada *academic self-efficacy* setelah mendapatkan perlakuan selama 6 kali pertemuan. Sebelum data di analisis menggunakan Uji *Paired Sample t test*, terlebih dahulu data di uji normalitasnya untuk mengetahui data penelitian yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Sebab data berdistribusi normal merupakan syarat data dapat diuji menggunakan Uji *Paired Sample t test*.

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan SPSS Versi 16.0 for Windows dengan teknik Shapiro Wilk didapat hasil bahwa:

- Data *pre-test* pada kolom *Sgn.* menunjukkan hasil normalitas data 0,083 dimana  $0,083 > 0,05$ , artinya data *pre-test* berdistribusi normal.
- Data *post-test* pada kolom *Sgn.* menunjukkan hasil normalitas data 0,682 dimana  $0,682 > 0,05$ , artinya data *pre-test* berdistribusi normal.

Diketahui pada kolom *Sig. (2-tailed)* menunjukkan hasil 0,000, *t*Hitung -6,796 maka *t*Tabelnya adalah -2,446 (jika hasil *t*Hitung negative, maka otomatis *t*Tabel menjadi negative). Berdasarkan pedoman pengambilan keputusan dalam uji *paired sample t test* terhadap hasil *F*-hitung diperoleh kesimpulan bahwa  $-6,796 > -2,446$ . Artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_A$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan hasil dari analisis data pada penelitian ini bahwa “Ada perbedaan tingkatan *academic self-efficacy* siswa sebelum dan sesudah diterapkan teknik *cinema therapy* dengan setting konseling kelompok”.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Siswa yang dijadikan subyek diperoleh dari hasil perhitungan *pre-test* yang berjumlah 7 siswa, yang meliputi RAPS dengan skor *pre-test* 70 yang berarti berkategori rendah, RM dengan skor *pre-test* 65 yang berarti berkategori rendah, NAZ dengan skor *pre-test* 68 yang berarti berkategori rendah, HG dengan skor *pre-test* 70 yang berarti berkategori rendah, RAA dengan skor *pre-test* 70 yang berarti berkategori rendah, MAHP dengan skor *pre-test* 64 yang berarti berkategori rendah, AIN dengan skor *pre-test* 68 yang berarti berkategori rendah. Dalam penentuan kategori ini berdasarkan hasil perhitungan mean dan standr deviasi (SD). Nilai yang berkategori tinggi yaitu 89 keatas, kategori sedang yaitu 72-88, dan kategori rendah yaitu 71 kebawah. Oleh karena itu, 7 siswa yang memiliki kategori rendah tersebut diberikan perlakuan yaitu *cinema therapy* dalam settingan konseling kelompok.

Setelah diberikan perlakuan sebanyak 6 kali pertemuan, ke 7 subyek ini memiliki peningkatan. Hasil setelah diberikan perlakuan lebih besar dari *pre-test* sebelumnya. RAPS dengan skor *post-test* 84, RM dengan skor *post-test* 81, NAZ dengan skor *post-test* 78, HG dengan skor *post-test* 76, RAA dengan skor *post-test* 80, MAHP dengan skor *post-test* 75,

AIN dengan skor *post-test* 89. Dari hasil tersebut 1 siswa berkategori tinggi dan 6 siswa berkategori sedang dengan skor yang mengalami peningkatan.

Selain itu, perbedaan juga ditunjukkan melalui perolehan skor skala efikasi diri akademik konseli yang diberi intervensi konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy*. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy* dapat meningkatkan efikasi diri akademik siswa kelas XI IPS SMA Negei 4 Bojoengoro pada mata pelajaran matematika.

Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sulistyowati, (2016) bahwa *Cinema Therapy* dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Pemahaman tentang Perilaku Prososial Siswa Kelas 8 di SMP Negeri 2 Menganti, menyatakan bahwa pemanfaatan *cinema therapy* dapat meningkatkan pemahaman tentang perilaku prososial siswa kelas 8 di SMPN 2 Menganti. Dibuktikan dengan hasil analisis menunjukkan bahwa nilai  $p = 0,002 < \alpha = 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Selain itu, mereka juga mengatakan bahwa setiap cerita mampu memfasilitasi perubahan emosional konseli.

Dalam penelitian ini, yang menjadi salah satu faktor keberhasilan karena adanya proses penayangan film yang dimana konseli dapat secara langsung melihat pengalaman dan mendapatkan stimulus. Artinya film memiliki fungsi terapi penting bagi setiap individu, terutama ketika diintegrasikan dalam kerangka spesifik konseling dan psikoterapi. Benar-benar memberikan efek yang positif bagi kehidupan seseorang. Bandura (1997) menyatakan bahwa efikasi diri dapat diperoleh, dipelajari dan dikembangkan dari empat sumber informasi. Empat hal tersebut adalah stimulasi atau kejadian yang dapat memberikan inspirasi atau pembangkit positif (*positive arousal*) untuk berusaha menyelesaikan tugas atau masalah yang dihadapi. Keempat sumber utama itu ialah pengalaman keberhasilan, pengalaman tidak langsung, dorongan lisan, dan reaksi psikologis.

Merujuk pada pendapat Bandura (1997) tersebut, maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan film sebagai media untuk menumbuhkan efikasi diri akademik siswa melalui sumber pengembangan efikasi diri itu

sendiri. Melalui film yang ditayangkan dapat memberikan gambaran diri orang lain, pengalaman diri sendiri, dan adanya dorongan atau stimulus kepada konseli secara langsung sehingga mereka dapat mengembangkan efikasi diri akademiknya pada mata pelajaran matematika.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dalam proses intervensi, teknik cinema therapy ini dapat memfasilitasi empat sumber utama tersebut yaitu pengalaman keberhasilan, pengalaman orang lain, dorongan dan keadaan psikologis. Hal ini dapat dilihat dalam proses intervensi. Dalam pelaksanaannya peneliti akan menayangkan sebuah film yang sesuai dengan masalah anggota kelompok dan indikator instrumen dalam kaitan ini adalah masalah keyakinan terhadap kemampuan diri (efikasi diri). Setelah itu, peneliti mengajak anggota kelompok untuk melakukan refleksi diri melalui kegiatan diskusi. Hal ini dilakukan untuk memberikan pemahaman diri kepada anggota terkait dengan masalah yang sedang dibahas.

Setelah siswa mengamati film yang ditayangkan, maka subyek akan bercerita keterkaitannya dengan masalah yang ia alami. Melalui cerita yang telah disampaikan, peneliti meminta anggota mengamati setiap kejadian dan pesan yang tersampaikan dalam film tersebut, kemudian meminta mereka untuk mengenali diri melalui jurnal refleksi diri dan mendiskusikannya.

Selain itu juga terdapat faktor lain yang memberikan dampak perubahan yaitu karena adanya penggunaan konseling kelompok yang memberikan pengalaman belajar serta kesempatan kepada konseli untuk mengekspresikan perasaan, konflik dan perhatian dalam kelompok (Corey, 2008). Konseling kelompok juga pada hakekatnya adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina dalam suatu kelompok kecil mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor, dimana komunikasi antar pribadi tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik dari sebelumnya (Winkel, 1997).

Dengan adanya beberapa proses perubahan yang dikemukakan di atas, maka hal tersebut berdampak pada peningkatan efikasi

diri akademik konseli. Efikasi diri yang meningkat akan berimplikasi terhadap beberapa kegiatan yang dilakukan oleh konseli terutama dalam menghadapi pelajaran matematika. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Bandura (1997), bahwa efikasi diri akan berfungsi terhadap beberapa kegiatan yang dilakukan oleh seseorang. Fungsi tersebut meliputi; pemilihan tindakan, besar upaya dan ketekunan, serta pola berpikir dan reaksi emosional.

Pertama, fungsi pemilihan tindakan; Bandura (1997) menjelaskan bahwa dalam kehidupan sehari-hari orang harus membuat keputusan untuk mencoba berbagai tindakan dan seberapa lama menghadapi kesulitan-kesulitan. Efikasi diri yang tinggi mendorong individu untuk terlibat aktif dalam kegiatan, akan mendorong perkembangan kompetensi. Sebaliknya, efikasi diri yang rendah akan mengarahkan individu untuk menghindari lingkungan atau kegiatan dan akan memperlambat perkembangan kompetensi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi khususnya konseling kelompok dengan teknik cinema therapy, konseli mampu memilih dan menunjukkan aktifitasnya dengan penuh keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam pelajaran matematika.

Kedua, besar upaya dan daya tahan; efikasi diri menentukan seberapa besar usaha yang dikeluarkan, dan seberapa kuat individu bertahan dalam rintangan dan pengalaman yang menyakitkan. Semakin kuat persepsi kemampuan diri yang positif maka individu akan semakin giat dan tekun berusaha ketika menghadapi kesulitan, individu yang mempunyai keraguan tentang kemampuannya akan mengurangi usahanya bahkan akan menyerah (Bandura, 1997). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi khususnya konseling kelompok dengan teknik cinema therapy, para konseli dapat meningkatkan efikasi diri akademiknya sehingga mereka mampu memiliki daya tahan (kegigihan) dalam situasi yang sulit dan penetapan target yang tinggi dalam pelajaran matematika.

Ketiga, pola berpikir dan reaksi emosional; Bandura (1997) menyatakan bahwa penilaian individu tentang kemampuannya juga akan mempengaruhi pola berpikir dan reaksi emosional mereka. Individu yang menilai

dirinya tidak memiliki keyakinan dalam menghadapi tuntutan lingkungan akan mengalami defisiensi personal, dan akan berpikir tentang potensi kesulitan yang lebih besar dari sebenarnya. Akibat dari referensi diri yang salah tersebut akan menghasilkan reaksi emosional yang tinggi. Konsekuensinya ialah individu akan merasa cemas dan gugup sehingga dapat mengurangi efektifitas penggunaan kemampuan yang dimilikinya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi khususnya konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy*, konseli dapat meningkatkan efikasi diri akademiknya sehingga mereka mampu memiliki pengharapan positif pada kemampuan diri sendiri, dan pencapaian hasil yang diperoleh dalam mata pelajaran matematika.

## PENUTUP

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa “pemanfaatan *cinema therapy* bersetting konseling kelompok dapat meningkatkan *academic self-efficacy* pada siswa 7 siswa penelitian di kelas XI-7”, kesimpulan ini berdasarkan dari hasil penelitian yang menyatakan hasil bahwa pada kolom *Sig.* (*2-tailed*) menunjukkan hasil 0,000, *t*Hitung - 6,796 maka *t*Tabelnya adalah -2,446 (jika hasil *t*Hitung negative, maka otomatis *t*Tabel menjadi negative). Berdasarkan pedoman pengambilan keputusan dalam uji *paired sample t test* terhadap hasil *F*-hitung diperoleh kesimpulan bahwa  $-6,796 > -2,446$ . Artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_A$  diterima. Sehingga dapat dikatakan bahwa pemanfaatan *cinema therapy* bersetting konseling kelompok dapat meningkatkan *academic self-efficacy* siswa kelas XI IPS SMAN Negeri 4 Bojonegoro.

Berdasarkan simpulan yang telah dipaparkan di atas, maka terdapat beberapa saran yang hendak disampaikan, diantaranya adalah sebagai berikut:

### 1. Bagi konselor sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan juga masukan bagi konselor sekolah, serta menjadikan teknik *cinema therapy* sebagai salah satu penanganan dalam membantu siswa dalam menyelesaikan masalah yang dialami.

### 2. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan bisa sebagai masukan bagi sekolah dalam pelaksanaan konseling kelompok di sekolah.

### 3. Bagi peneliti lain

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dan dapat dikembangkan dalam melakukan penelitian selanjutnya berkaitan dengan *cinema therapy* dan *academic self-efficacy* siswa. Dalam penelitian ini masih memiliki keterbatasan yaitu pada populasi dan sampel hanya pada siswa kelas XI SMA Negeri 4 Bojonegoro. Untuk itu diharapkan peneliti lain di waktu yang selanjutnya dapat mempertimbangkan atau memperluas populasi dan sampel.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amiseso, C.(2011). *Hubungan antara self-efficacy, proktastinasi dan prestasi akademik pada mahasiswa universitas Indonesia*.Skripsi. Universitas Indonesia
- Alwisol. 2014. *Psikologi kepribadian*. Malang : UMM Press
- Arikunto, S.(2016).*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar,Saifuddin. 2012. *Reliabilitas dan Validitas*. Edisi 4. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A.(1986). *Social Foundations of Thought And Action:a Social Cognitive Theory*. Pretince-Hall
- Bandura, A. (1994). *Selfefficacy*. In V.S.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G. V., & Pastorelli, C. (1996). Multifaceted beliefs on academic functioning. *Child development*, 67, 1206-1222.
- Bandura, A. 2006 . *Articel of guide for Contructing Self Efficacy Scales*. by Information Age Publishing.
- Betz, N. E., & Taylor, K. (2001). *Manual For The Career Decision Self-Efficacy Scale And CDMSE . Short*

- Form. Columbus: Department Of Psychology. Ohio State.
- Efrod, B.T (2015). *40 Strategi yang harus diketahui setiap konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Emzir. (2015). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta. Rajawali Pers.
- Kunnathodi Abdul Gafoor & P Muhammed Ashfar (2006) "academic self efficacy scale"
- Latipun, (2015). *Psikologi Konseling*. Malang. Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Larkin, K. C. (1984). *Relation of self-efficacy expectation to academic achievement and persistence. Journal of Counseling Psychology*, 31, 356-362.
- Margono. (2007). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalim, Mochamad. (2014). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Nursalim, Mochamad, (2015). *Strategi Konseling*. Surabaya: Unesa University Pers.
- Prasetyo, Bambang & Jannah, Lina Miftahul. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Teori dan Aplikasi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Purnamasari, L.R. (2010). *Kontribusi Efikasi diri Terhadap Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Berwarganegaraan Turki Tahun 2010*. Skripsi. Semarang: Unnes.
- Reksoatmodjo, Tedjo N. (2009). *Statistika untuk Psikologi dan Pendidikan*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Santrock, John W. 2002. *Life Span Development : perkembangan Masa Hidup*. Jilid 2. Jakarta : Erlangga
- Santrock, John W. (2007). *Psikologi Pendidikan Edisi Kedua*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Schunk, D.H. (1991). *Self-Efficacy and academic motivation. Educ. Psychol.* 26: 207-231.
- Sopian. 2015. "Efektivitas Teknik *Cinema Therapy* Untuk Meningkatkan Efikasi Akademik (Studi Kuasi Eksperimen Terhadap Peserta Didik Kelas VII SMPN Satu Atap Terpadu 12 Ciseureuh Kahuripan Papajaran Purwakarta Tahun Pelajaran 2014-2015)".
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, Dewa Ketut. (2008). *Pengantar pelaksanaan program bimbingan dan konseling di sekolah*. Jakarta: Renika Cipta.
- Sulistiyowati. 2016. "Pemanfaatan *Cinema Therapy* Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Pemahaman Tentang Meningkatkan Perilaku Prosocial Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 2 Menganti". *Jurnal BK Unesa*. Vol. 6 (2).
- T. Efrod, Bradley. (2016). *40 strategi yang harus diketahui oleh konselor edisi kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Winkle & Sri Hastuti. 2004. *Bimbingan Dan Konseling Di Institut Pendidikan Tinggi*. Yogyakarta : Media Abadi.
- Wulandari N.W. 2000. *Hubungan Antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Kepuasan Kerja*. Skripsi (tidak diterbitkan). Jogjakarta: Fakultas Psikologi, UGM.
- Yusuf, Syamsu. (2011). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.