

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK CINEMA THERAPY UNTUK MENINGKATKAN EFIKASI DIRI KARIR SISWA

Nely Mazidah Isna

Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email : nely.18087@mhs.unesa.ac.id

Evi Winingsi, S.Pd., M.Pd

Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email : eviwiningsih@unesa.ac.id

Abstrak

Siswa kelas IX SMP Negeri 27 Surabaya memiliki permasalahan dalam bidang karir mengenai rencana siswa setelah lulus sekolah. Berdasarkan hasil studi pendahuluan terdapat masalah mengenai efikasi diri karir siswa. Bimbingan dan Konseling di sekolah tersebut tidak berjalan dengan semestinya, siswa tidak pernah mendapatkan layanan bimbingan dan konseling dalam membantu mengatasi masalah karir. Oleh karena itu perlu diupayakan untuk mengatasi permasalahan siswa terhadap efikasi diri karir melalui bimbingan kelompok teknik *cinema therapy*. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* untuk meningkatkan efikasi diri karir siswa kelas IX SMP Negeri 27 Surabaya. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Jenis rancangan penelitian eksperimen adalah *Quasi Experimental Design* dengan jenis *Nonequivalent Control Group Design*, karena peneliti menggunakan satu kelompok yang akan dibagi menjadi dua yaitu setengah kelompok untuk kelompok kontrol dan setengah kelompok untuk kelompok eksperimen. Instrumen yang digunakan berdasarkan 3 dimensi efikasi diri, sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon (signed ranks test)* untuk uji jenjang bertanda. Hasil uji hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan taraf kesalahan 5% (0,05). Pada kelompok eksperimen nilai *Asymp. Signifikansi (2-tailed)* sebesar $0,018 < 0,05$ berarti hipotesis diterima, bahwa bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* efektif untuk meningkatkan efikasi diri karir siswa.

Kata Kunci: *cinema therapy, efikasi diri karir, peningkatan*

Abstract

Class IX students of SMP Negeri 27 Surabaya have problems in the career field regarding student plans after graduating from school. Based on the results of preliminary studies there are problems regarding students' career self-efficacy. Counseling and Guidance at the school did not run properly, students never received counseling guidance services in helping to overcome career problems. Therefore, efforts need to be made to overcome students' problems with career self-efficacy through group guidance on cinema therapy techniques. The purpose of the study was to determine the effectiveness of group guidance on cinema therapy techniques to improve career self-efficacy for class IX students of SMP Negeri 27 Surabaya. The type of research used is experimental research with a quantitative approach. The type of experimental research design is Quasi Experimental Design with the type of Nonequivalent Control Group Design, because the researcher uses one group which will be divided into two, namely half group for control group and half group for experimental group. The instrument used is based on 3 dimensions of self-efficacy, its validity and reliability have been tested. Data analysis used the Wilcoxon test (signed ranks test) for the marked level test. The results of hypothesis testing using the Wilcoxon test in the experimental group and control group with an error rate of 5% (0.05). In the experimental group the Asymp value. The significance (2-tailed) of $0.018 < 0.05$ means that the hypothesis is accepted, that the group guidance of cinema therapy techniques is effective in increasing students' career self-efficacy.

Key Word: *Cinema Therapy, Career Self Efficacy, Improvement*

PENDAHULUAN

Bimbingan karir sebagai bentuk bimbingan yang wajib diberikan untuk siswa di sekolah karena bimbingan karier membantu siswa dalam merencanakan

studi lanjut setelah lulus sekolah. Pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah salah satu jenjang pendidikan formal pada pendidikan dasar yang nantinya akan membantu mempersiapkan siswa menempuh

jenjang pendidikan lanjutan yaitu SMA, SMK, MA atau sederajat (Muttaqin et al., 2017). Permasalahan siswa SMP dalam bidang karir tentunya sudah ada, berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh (Masfiah et al., 2020) terdapat permasalahan siswa dalam bidang karir di SMP Negeri 3 Padalarang yang mengalami kesulitan dalam menentukan sekolah setelah lulus SMP, hal tersebut memerlukan penyelesaian dari guru BK agar siswa tidak mengalami kesulitan dalam memilih jurusan dan merencanakan karirnya.

Permasalahan peserta didik pada bidang karir terjadi salah satunya sekolah pada jenjang SMP di Surabaya bagian utara terdapat permasalahan siswa pada bidang karir. Berdasarkan hasil AKPD (Asesmen Kebutuhan Peserta Didik) yang telah disebarakan pada siswa SMP Negeri 27 Surabaya sebanyak 271 siswa, pada bidang karir terdapat beberapa item masalah yang mempunyai persentase tinggi yaitu siswa bingung memikirkan karir setelah lulus SMP sebesar 54,3%; siswa belum mengetahui cara untuk masuk di sekolah yang diinginkan sebesar 59,1%; siswa belum memahami dunia kerja sebesar 68,9%; siswa belum paham masalah peminatan di jenjang SMA sederajat 58,6%; dan siswa merasa takut dan khawatir tidak dapat lulus sekolah 82,4%.

Fenomena tersebut menandakan bahwa permasalahan karir muncul tidak memandang waktu, tentunya perlu upaya dalam menyelesaikan masalah tersebut. Karena karir dianggap sebagai bagian dari kehidupan setiap individu, bahkan bisa jadi karir dianggap sebagai status yang dapat menghancurkan atau menghidupkan individu. Karir berkaitan dengan perkembangan individu dalam menjalani kesuksesan di dalam hidupnya, dalam menempuh kesuksesan tersebut perlu adanya perencanaan yang dilakukan. Perencanaan karir meliputi pemilihan karir yang perlu dijadikan sebagai peristiwa yang panjang dalam menentukan pilihan karirnya (M Faturahman et al., 2019). Terutama karir siswa di masa depan seharusnya mulai ditentukan dari jenjang pendidikan sedini mungkin, seperti di masa siswa SMP. Karena berhasil atau tidaknya kehidupan karirnya nanti ditentukan oleh perencanaan saat siswa dibangku sekolah ataupun jauh sebelum itu (Mirawati, 2019). Dalam melaksanakan perencanaan karir perlu adanya pemahaman diri dan keyakinan karena dianggap bagian dari diri individu agar bisa mencapai tujuan karir dikenal sebagai efikasi diri karir. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Wendling & Sagas, 2020) pada saat melaksanakan studi empiris terdapat hubungan antara *self-efficacy*, tujuan karir dan perencanaan karir. Bahwa perencanaan karir yang dilaksanakan oleh individu memiliki kaitan dengan *self-efficacy* yang dimiliki oleh individu tersebut.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan menyebarkan angket efikasi diri karir di SMP Negeri 27 Surabaya pada siswa kelas IX, didapatkan sebanyak 11 siswa (15,71%) kategori tinggi, 47 siswa (67,14%) kategori sedang dan 12 siswa (17,15%) kategori rendah. Selain itu telah dilakukan wawancara dengan Guru Bimbingan dan konseling di SMP Negeri 27 Surabaya diketahui bahwa beberapa siswa kelas IX tidak yakin dengan kemampuannya untuk merencanakan karirnya setelah lulus SMP, siswa kurang percaya diri dan

meyakini kemampuannya untuk merencanakan dan menentukan karirnya setelah lulus SMP dan siswa dan beberapa siswa masih memiliki kebingungan untuk merencanakan karir yang sesuai dengan kemampuan, minat dan bakatnya. Selain itu pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 27 Surabaya belum terlaksana dengan maksimal, layanan yang diberikan hanya sebatas layanan informasi terutama dalam memberikan layanan bidang karir, dan mengenai efikasi diri karir belum diberikan layanan kepada siswa. Selain itu penelitian sebelumnya di SMP Negeri 31 Purworejo terdapat permasalahan mengenai rendahnya *self efficacy* keputusan karir dalam mengetahui karirnya dan kesiapan setelah lulus SMP yang sesuai dengan potensi diri, keyakinan dan peluang karirnya (Budaya et al., 2016).

Dalam teori sosial kognitif Albert Bandura dalam (Carter, 2018), *self-efficacy* merupakan sebuah persepsi seseorang tentang kemampuannya dalam menampilkan tugas tertentu, individu yang mempunyai *self-efficacy* yang baik akan mencari lingkungan yang bisa dijadikan tempat bagi individu untuk menunjukkan kemampuannya dengan baik pada dirinya sendiri atau pada orang lain. *Self efficacy* adalah kepercayaan individu terhadap kemampuan dirinya dalam mencapai berbagai tujuan atau tugas dan menghasilkan perubahan yang bersifat positif (Laura A, 2017). *Self efikasi* dianggap sebagai mediator dalam arah perubahan perilaku (Betz&Taylor, 2014). Dari beberapa pengertian tersebut, dapat dipahami bahwa efikasi diri merupakan pandangan individu dalam meyakini kemampuannya terkait usaha untuk mencapai tujuan atau perubahan yang diharapkan dalam kehidupannya salah satunya pada karirnya.

Terdapat tiga dimensi self efikasi karir menurut (Bandura et al., 1997) yaitu : 1) Dimensi *magnitude* (level) yang membahas tentang taraf keyakinan dan kemampuan yang dimiliki individu dalam menentukan tingkat kesukaran dari setiap pilihan karir yang sesuai dengan minat karirnya; 2) Dimensi *strength* (Kekuatan) dianggap sebagai taraf keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki individu untuk menghadapi kesulitan yang muncul secara bersamaan dengan pilihan karir individu; 3) Dimensi *generalized* (Keluasan) tentang taraf kemampuan individu dan keyakinan individu dalam memperluas pilihan karir dan pengalaman yang pernah dialami individu.

Individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung dapat menentukan tujuan karir dan merencanakan karirnya (Monteiro et al., 2021). Sedangkan menurut Bandura (1997), individu dengan efikasi diri yang tinggi lebih cenderung memutuskan mencoba tugas yang sulit, berupaya untuk bertahan, tenang dalam usaha melaksanakan tugas dan cenderung mengatur pikiran dengan analitis. Sebaliknya individu yang memiliki efikasi diri yang rendah, akan mempertanyakan kemampuan dirinya ketika gagal dalam melakukan aktifitas yang berharga dalam hidupnya, menyerah ketika yang dilakukan menjadi berat, tidak tenang dalam menjalankan tugas dan gagal dalam berpikir secara analitis (Lawrence A. Pervin, 2010). Berdasarkan teori sosial kognitif, efikasi diri karir yang tinggi menunjukkan jika individu bersedia

menerima tantangan pekerjaan dan mengembangkannya usaha terbaik untuk menghadapi kemunduran dan hambatan, karena individu dengan efikasi diri rendah, di sisi lain lebih mungkin untuk menjauh dari tantangan (Ahmed, 2017).

Perlu merumuskan bentuk tindakan untuk mengatasi segala bentuk keraguan dan ketidak yakinan individu terhadap karirnya karena efikasi diri penting dibentuk dan keputusan mengenai pilihan karir dibuat selama masa remaja, karena untuk memberikan intervensi pengembangan karir kepada siswa lebih awal di sekolah, untuk menghindari pembatasan awal atau hambatan karir. Sebagaimana didukung dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan sebelumnya di SMP Al-Muayyad Surakarta bahwa beberapa alternatif pengambilan keputusan karir didukung dengan adanya keyakinan mengenai usaha siswa pasti akan membawakan hasil (Basuki et al., 2020). Didukung juga dari penelitian yang dilaksanakan oleh (Amini & Salim, 2020) bahwa kemampuan siswa SMP dalam memanfaatkan peluang karir yang ada dipengaruhi oleh efikasi diri yang dimiliki oleh siswa dalam membuat keputusan karir. Adanya efikasi diri karir yang terbentuk pada siswa bisa mengarahkan siswa dalam merumuskan tujuan karirnya setelah lulus sekolah, siswa bisa percaya diri dalam mengambil keputusan karir yang tepat dengan kemampuan. Usaha yang dilakukan nantinya bisa berjalan dengan sesuai prediksi, karena ada rasa keyakinan dan percaya diri dalam memutuskan karir yang dicapai. Efikasi diri dalam keputusan karir mengacu pada kepercayaan diri yang berlaku ketika datang untuk membuat keputusan karir yang efektif dan mencapai hasil positif dalam hal peran pengembangan karir (Baglama & Uzunboylu, 2017).

Meningkatkan efikasi diri karir melalui 4 sumber efikasi diri (Bandura et al., 1997), meliputi : 1) Pengalaman performansi : prestasi atau kegagalan yang pernah dicapai; 2) Pengalaman Vikarius/ pemodelan perwakilan : hasil dari mengamati model social ; 3) Persuasi social: pengaruh atau sugesti lingkungan sosial individu dalam mengatasi permasalahan; 4) Keadaan fisiologis : penilaian individu terhadap kemampuannya untuk mengerjakan tugas. Dalam membantu siswa meningkatkan efikasi diri, bisa melalui 4 sumber efikasi diri tersebut. Salah satu sumber tersebut untuk meningkatkan efikasi diri melalui sumber pengalaman vikarius/ pemodelan perwakilan, yang dapat diperoleh melalui model social. Dengan menggunakan *cinema therapy* akan menampilkan tokoh film yang dijadikan sebagai model social, menjadikan pengalaman orang lain sebagai model yang diamati untuk mengubah pandangan individu mengenai keyakinan dirinya mencapai tujuan karir berdasarkan pengalaman orang lain yang memotivasi dan menjadikan contoh (model) untuk dilakukan dalam kehidupan individu. Pengalaman vikarius merupakan salah satu sumber yang dapat meningkatkan efikasi diri diperoleh melalui model social, yang bisa dijadikan model mengenai pengalaman hidup individu. Penampilan model tersebut disalurkan melalui karakter tokoh dalam sebuah film yang ditonton oleh individu.

Teknik *Cinema therapy* dipopulerkan oleh Gray Solomo, dalam menggunakan media film dalam

proses *therapy*. *Cinema therapy* merupakan proses menggunakan film dalam pemaknaan yang berbeda untuk meningkatkan pertumbuhan dan wawasan konselor disertai dengan diskusi yang dapat mempengaruhi individu yang melihat sebuah film (Jayati, 2018). *Cinema therapy* dianggap sebagai teknik terapi yang menggunakan film untuk mendapatkan makna dalam proses bimbingan dan konseling kepada konseli mengenai kemampuan memandang diri sendiri dan individu lain (Lestari & Khusumadewi, 2020). Digunakan untuk mengatasi masalah medis, mental dan manajemen kehidupan sebagai salah satu bentuk terapi tambahan (Hadriani, 2019). Dari beberapa pengertian tersebut *cinema therapy* merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam membantu menyelesaikan masalah atau mengembangkan kemampuan individu melalui menonton film sebagai media, yang berfokus pada pengamatan terhadap karakter tokoh dalam sebuah film.

Penekanan dalam *Cinema therapy* yaitu dari kekuatan metafora filmnya, melalui penayangan film individu bermaksud akan menonton film untuk secara metafora melihat dirinya dalam sebuah karakter tokoh dalam film yang seolah-olah mirip dengan kehidupan penonton sendiri (Wu, 2008). Penggunaan film dalam *cinema therapy* sebagai media multisensory yang dapat meningkatkan efikasi diri karir siswa. Siswa akan menonton film dengan mengamati karakter tokoh film yang seolah-olah memberikan permodelan kepada siswa terhadap keadaan di film yang kemungkinan sama dengan situasi siswa di kehidupan sehari-hari. Dalam pandangan kognitif behavior, penggunaan film dikombinasikan dengan modalitas sebagai media pendukung untuk pemahaman keyakinan inti maladaptif untuk direstrukturisasi kognitifnya siswa. Dalam menggunakan *cinema therapy* siswa akan mengamati kekuatan karakter di film dalam bertindak dan pembelajaran secara observasional yang akan merangsang berbagai perasaan, pikiran siswa terutama tentang efikasi diri karir sebagai hasil mengamati model karakter di film. Yang nanti akan mengarahkan individu pada tindakan positif berupa perbaikan diri atau perilaku berbudi luhur yang bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain (Niemiec, 2020).

Cinema therapy digunakan untuk membuat kekuatan sebagai alat dalam meningkatkan kesadaran, individu akan belajar dalam mencari dan menemukan suatu pandangan baru terhadap kejadian sosial yang terjadi di sekitarnya (Niva, 2016). Kekuatan dalam menggunakan film sebagai terapi individu terletak pada diskusi yang dilakukan dalam tahapan *cinema therapy* yang membuat rangsangan setelah menonton film. Yang berguna untuk konseli mampu dalam mengidentifikasi karakter dalam film, mengambil hikmah dari sebuah film, menelusuri perilaku dan hubungan karakter, dan mengamalkan terhadap diri konseli yang bisa dilakukan berdasarkan tindakan karakter film (Eğeci & Gençöz, 2017). Selain itu menurut Nicholas & Schwarts dalam (Park, 2018) *cinema therapy* bermanfaat bagi individu, diantaranya dengan bantuan film bisa dijadikan sarana alternatif bagi siswa untuk menciptakan perubahan dan memberi kesempatan bagi individu untuk mengakses ide

maupun perilaku alternatif. Lalu dengan menggunakan film individu dapat terhubung secara emosional, kognitif dan perilaku dengan karakter dalam film yang menunjukkan masalah yang mirip dengan individu.

Tahapan dalam melaksanakan *cinema therapy* (Dunham & Dermer, 2020), sebagai berikut :

- (1) Pendahuluan: Mengenalkan konsep *cinema therapy*, kekuatan karakter, dan potensi positif film.
- (2) Pemilihan film: memprioritaskan ide dan pilihan konseli jika memungkinkan.
- (3) Persiapan: Diskusikan alasan pemilihan film kepada konseli. Menerapkan pendekatan secara optimal yang dapat diambil konseli untuk mendapatkan manfaat maksimal dari film tersebut.
- (4) Menonton: Konseli melihat dan mengamati film secara keseluruhan. Konselor turut mendampingi dalam penayangan film.
- (5) Tindak lanjut dengan melakukan diskusi: mendorong konseli untuk merenungkan film dan makna yang didapat bagi mereka. Langkah paling penting yaitu diskusi dengan konseli dalam mengarahkan perubahan pada diri konseli setelah mengamati film (EGeci & Gençöz, 2017). Ini membantu konseli mengembangkan dan memperkuat wawasan maupun solusi.

Dalam pelaksanaan *cinematherapy* bisa melalui kegiatan bimbingan kelompok. Karena layanan bimbingan kelompok berguna sebagai proses yang berkaitan dengan masalah interpersonal di dalam kelompok, merencanakan pendidikan dan peminatan (karir), menyesuaikan pribadi dan sosial, dan orientasi ke sekolah dengan melibatkan proses pembelajaran dan informasi yang membantu siswa untuk tumbuh mencapai tujuan yang dianggap berharga (Kay, 2019).

Bimbingan kelompok termasuk pada layanan dasar yang berguna untuk mengembangkan konsep diri dengan meningkatkan pemahaman mengenai kemampuan, minat, kekuatan dan bisa dengan menghubungkan pada bidang karir siswa (Suprastowo & Martaningsih, 2020). Langkah-langkah yang dilaksanakan dalam bimbingan kelompok (Fadilah, 2019), meliputi :

- 1) Pra Bimbingan : a) Menyusul Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Bimbingan Kelompok; b) Pembentukan Kelompok bimbingan
- 2) Pelaksanaan : a) Tahap Pembukaan, menjalin hubungan yang hangat dengan anggota kelompok; b) Tahap transisi, mengarahkan anggota kelompok untuk masuk pada tahap inti; c) Tahap Inti, pelaksanaan bimbingan kelompok menggunakan teknik tertentu; d) Tahap Penutupan; Merangkum proses dan hasil yang dicapai serta menyatakan bahwa kegiatan akan segera berakhir.
- 3) Pasca Bimbingan : a) Mengevaluasi perubahan yang dicapai anggota kelompok; b) Menetapkan tindak lanjut kegiatan yang dibutuhkan; c) menyusun laporan bimbingan kelompok.

Dalam penelitian ini akan menggunakan teknik *Cinema therapy* melalui layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan efikasi diri karir siswa. Keberhasilan penggunaan *cinema therapy* dalam penelitian sebelumnya sudah dilaksanakan oleh peneliti lain. Untuk yang pertama yaitu penelitian yang telah dilaksanakan oleh (Normanita et al., 2018) mendapatkan hasil bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* berpengaruh positif terhadap kemampuan interaksi sosial siswa dengan teman sebaya kelas X-IPS 1 di SMA Negeri 1 Demak. Didukung penelitian yang dilakukan oleh (Jayati, 2018) mengenai pemanfaatan *cinema therapy* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan self efficacy karir siswa kelas XI SMA Negeri 1 Baureno Bojonegoro, terhadap 10 anak yang mempunyai self efficacy rendah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan *cinema therapy* dengan menampilkan 4 film pendek (Siapapun bisa, jangan menyerah, disabilities people, optimis) sebanyak 6 sesi pertemuan mendapatkan hasil bahwa self efficacy karir siswa dapat meningkat menggunakan penampilan karakter tokoh melalui *cinema therapy*. Dengan rata-rata pretest 122,3 dan posttest 136,9. Selain itu penelitian yang telah dilaksanakan oleh (Sari & Wiyono, 2020) menggunakan *cinema therapy* untuk meningkatkan Academic self efficacy siswa kelas XI IPS SMA Negeri 4 Bojonegoro, dengan melaksanakan teknik *cinema therapy* dengan 6 kali sesi pertemuan untuk mengatasi siswa yang memiliki academic self efficacy yang rendah dan menggunakan 2 judul film, penelitian tersebut menggunakan metode *pre-test post-test one group* yang mendapatkan hasil t-hitung lebih besar dari tabel mengartikan H_0 diterima bahwa teknik *cinema therapy* dapat meningkatkan *academic self efficacy* siswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* efektif untuk meningkatkan efikasi diri karir siswa kelas IX SMP Negeri 27 Surabaya. Hipotesis dalam penelitian ini, sebagai berikut : 1) H_a : Bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* efektif meningkatkan efikasi diri karir siswa; 2) H_0 : Bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* tidak efektif meningkatkan efikasi diri karir siswa. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* untuk meningkatkan efikasi diri karir siswa kelas IX SMP Negeri 27 Surabaya. Manfaat penelitian ini diharapkan dapat dijadikan Guru BK sebagai referensi dan menambahkan pengetahuan dalam memberikan layanan bimbingan kelompok terutama menggunakan teknik *cinema therapy* untuk siswa dan siswa mampu meningkatkan efikasi diri karirnya.

METODE

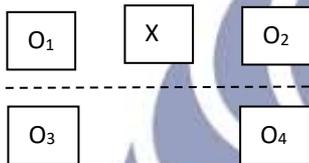
Rancangan Penelitian

Penelitian yang dilaksanakan dengan judul "Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik *Cinema Therapy* untuk Meningkatkan Efikasi Diri Karir Siswa" menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif

dilaksanakan untuk mengetahui sebab akibat antar variabel. Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen. Menurut (Sugiono, 2018) penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang dilaksanakan dengan percobaan untuk mengetahui variabel independen (*treatment*) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi terkendali.

Jenis rancangan penelitian eksperimen adalah *Quasi Experimental Design* dengan jenis *Nonequivalent Control Group Design*. Karena peneliti menggunakan satu kelompok yang akan dibagi menjadi dua yaitu setengah kelompok untuk kelompok kontrol (tidak diberi *treatment*) dan setengah kelompok untuk kelompok eksperimen (diberi *treatment*) (Sugiono, 2018). *Treatment* yang akan diberikan ke siswa menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* untuk meningkatkan efikasi diri karir.

Gambar 1.
Quasi Experimental Design dengan jenis Nonequivalent Control Group Design



Keterangan :

O₁ : *Pre-test* kelompok eksperimen.

X : Perlakuan (*treatment*) diberikan dengan menggunakan bimbingan kelompok Teknik permainan.

O₂ : *Post-test* kelompok eksperimen.

O₃ : *Pre-test* kelompok kontrol

O₄ : *Post-test* kelompok kontrol

Populasi dan Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX SMP Negeri 27 Surabaya. Teknik pengambilan sampel untuk subyek penelitian ini menggunakan teknik *non probability* dengan jenis *purposive sampling*. Teknik ini adalah teknik pengambilan sampling berdasarkan pertimbangan tertentu. Penentu dalam sampling ini dengan mempertimbangkan 14 siswa kelas IX yang memiliki skor efikasi diri karir dengan kategori rendah dan sedang.

Teknik Pengumpulan Data

Menurut (Sugiyono, 2018) memaparkan bahwa teknik pengumpulan data adalah suatu metode yang digunakan peneliti dalam memperoleh data. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket kuesioner, yang akan disebar secara langsung kepada subjek penelitian.

Definisi Operasional

Efikasi diri karir merupakan pemahaman individu untuk melakukan sebuah tindakan dalam mencapai karir yang mencakup mengenai keyakinan dan kemampuan individu dalam menentukan kesulitan karir (level), kekuatan individu terhadap keyakinan dalam mencapai karirnya (kekuatan), dan keluasan individu dalam mewujudkan karirnya (keluasan).

Instrumen Penelitian

Instrumen efikasi diri karir penelitian disusun dengan menggunakan beberapa indikator dari dimensi efikasi

diri menurut Bandura (1997), yaitu : 1) Dimensi *magnitude* (level); 2) Dimensi *Strength* (Kekuatan); 3) Dimensi *generalized* (Keluasan).

Uji Validitas Dan Reliabilitas

Untuk menguji validitas pada uji instrumen menggunakan perhitungan statistic yaitu dengan product moment dengan bantuan SPSS. Dengan melakukan Langkah uji validitas menggunakan SPSS:

- Memasukkan data ke SPSS, *Click Analyxe*, Klik *Correlation And Bivariate*.
- Memindahkan jawaban tiap item dari kotak kiri ke kotak kanan, lalu tekan ok.
- Setelah keluar hasil perhitungan SPSS, melihat dari hasil *pearson Correlations*.

Setelah melakukan uji validitas maka akan dilakukan uji reliabilitas untuk mengukur mengetahui bahwa instrument dipercaya sebagai pengumpulan data. Untuk menguji reliabilitas menggunakan bantuan *statistic Alpha Cronbach* dengan menggunakan SPSS. Dengan melakukan Langkah berikut ini :

- Memasukkan data ke SPSS, Klik *Analyze*, Klik *Scale*, Klik *Reliability Analysis*.
- Memindah jawaban responden pada masing-masing butir (tanpa skor total dan nilai item yang tidak valid) dari kiri ke kanan. Nilai yang berada pada *tabel reliability statistics* pada *kolom Cronbach's alpha* adalah hasil dari uji reliabilitas.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis *statistic non parametric*. Hal ini karena data yang akan dianalisis berasal dari sejumlah subjek penelitian yang relatif kecil. Sedangkan untuk analisis *non parametric* menggunakan uji *Wilcoxon (signed ranks test)* untuk uji jenjang bertanda. Karena peneliti ingin mengetahui dua kondisi subjek yang berlainan antara sesudah dan sebelum diberikan *treatment* bimbingan kelompok teknik *cinema therapy*.

Menurut Yusuf (2014) dalam (Jayati, 2018) memaparkan bahwa uji *Wilcoxon* merupakan perbaikan dari uji tanda, karena uji tanda semata-mata berfokus pada tanda (-) yang diperhatikan sedangkan uji *Wilcoxon* memperhatikan selisih (X-Y).

Langkah-langkah melaksanakan uji *Wilcoxon* menggunakan bantuan SPSS sebagai berikut :

- Membuat tabel skor hasil kelompok kontrol dan skor hasil kelompok eksperimen
- Menginput data tersebut ke SPSS, kemudian klik *analyze*, klik *Nonparametrics test*, klik *2 related sample*
- Masukkan skor hasil kelompok kontrol dan kelompok eksperimen ke kotak variable 1 dan variable 2, kemudian centang *Wilcoxon* dan tekan OK.
- Membandingkan hasil p (nilai peluang) dengan taraf signifikan 5% (0,05)
- Menentukan rumus keputusan
 - Ho diterima jika $\alpha \leq 0,05$

b. Ho ditolak dan Ha diterima jika $\alpha > 0,05$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil uji validitas yang dilaksanakan pada tanggal 11 November 2021 pada 134 siswa kelas IX. Menunjukkan dari 50 item pernyataan terdapat 2 item pernyataan yang tidak valid, dari hasil tersebut peneliti menggunakan 48 item pernyataan yang valid. Sedangkan untuk uji reliabilitas yang dilakukan pada tanggal 11 November 2021 dengan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,905 yang menunjukkan bahwa instrumen efikasi diri karir siswa memiliki reliabilitas yang sangat tinggi atau tingkat kuat. Maka instrument yang telah disusun dapat digunakan untuk mengumpulkan data pre-test dan post-test.

Pengumpulan data pre-test dilaksanakan pada tanggal 12 Januari 2022 untuk mengetahui kondisi awal subyek penelitian yang disebarikan pada siswa berjumlah 43 dari kelas IX-D dan IX-F. Untuk mengukur kategori subjek menggunakan bantuan microsoft excel, dengan mendapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Perhitungan Kategori

Kategori	Rumus
Tinggi	= (Mean + 1 SD) Keatas = (147,7826 + 13,59397) = 161,3766
Sedang	= (Mean - 1SD) sampai (Mean + 1SD) = 161,3766 sampai 134,1886
Rendah	= (Mean-1SD) Ke bawah = (147,7826 - 13,59397) =134,1886

Berdasarkan hasil pre-test yang telah disebarikan dan dikategorikan seperti yang terlihat pada tabel 1, lalu dipilih sebanyak 14 siswa yang dijadikan subyek penelitian yang meliputi 5 siswa dengan kategori rendah dan 9 siswa dengan kategori sedang. Dari 14 siswa dibagi menjadi dua sebagai kelompok eksperimen dan kelompok control. Pada kelompok eksperimen 7 siswa (3 rendah dan 4 Sedang) dari kelas IX-F, sedangkan pada kelompok control 7 siswa dari kelas IX-D. Pemilihan pembagian kelompok control dan eksperimen, memperhatikan pertimbangan bahwa antara subjek di kelompok control tidak saling kenal dengan subjek di kelompok eksperimen. Untuk menghindari pengaruh dari variabel luar terhadap kelompok eksperimen.

Tabel 2. Data Hasil Pre-test dan Post-test Subjek Penelitian Kelompok Eksperimen

Subjek	Pre-test	Kategori	Post-test	Kategori	Ket.
1. RS	137	Sedang	164	Tinggi	Meningkat
2.RD	141	Sedang	159	Tinggi	Meningkat
3.MG	135	Sedang	144	Sedang	Meningkat
4.ST	122	Rendah	156	Sedang	Meningkat
5.MR	143	Sedang	157	Sedang	Meningkat

6.LN	138	Sedang	163	Tinggi	Meningkat
7.SN	141	Sedang	152	Sedang	Meningkat

Hasil pre-test dan post-test siswa yang berada pada kelompok eksperimen terlihat pada table 2. Pada hasil pre-test sebanyak 6 siswa masuk pada kategori sedang dan 1 siswa kategori rendah. Sedangkan hasil post-test kelompok eksperimen sebanyak 3 siswa yang sebelumnya kategori sedang menjadi kategori tinggi dan 4 siswa kategori sedang. Semua siswa di kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor.

Tabel 3. Data Hasil Pre-test dan Post-test Subjek Penelitian Kelompok Kontrol

Subjek	Pre-test	Kategori	Post-test	Kategori	Ket.
1.NB	124	Rendah	126	Rendah	Meningkat
2.DW	126	Rendah	126	Rendah	Tetap
3.MH	129	Rendah	135	Sedang	Meningkat
4.JV	135	Sedang	135	Sedang	Tetap
5.MY	140	Sedang	141	Sedang	Meningkat
6.PJ	139	Sedang	139	Sedang	Tetap
7.EG	138	Sedang	141	Sedang	Meningkat

Pada table 3 merupakan hasil pre-test dan post-test kelompok control. Sebanyak 7 siswa yang berada dalam kelompok control, hasil pre-test kelompok control sebanyak 3 siswa kategori rendah dan 4 siswa kategori sedang. Sedangkan hasil post-test kelompok control 2 siswa kategori rendah dan 5 siswa kategori sedang. Dalam kelompok control ini terlihat bahwa 4 siswa mengalami peningkatan skor dan 3 siswa tidak terdapat peningkatan skor.

Setelah mendapatkan data Pre-test dan Post-test dilaksanakan uji Wilcoxon untuk mengetahui kondisi antara kelompok eksperimen dan kelompok control antara sesudah dan sebelum diberikan treatment. Hasil yang didapatkan seperti pada tabel dibawah ini :

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Rank Kelompok Eksperimen				
		N	Mean Rank	Sum of Rank
Pre-test Post-test	Negative Rank	0 ^a	0,00	0,00
	Positive Rank	7 ^b	4,00	28,00
	Ties	0 ^c		
	Total	7		
Rank Kelompok Kontrol				
		N	Mean rank	Sum of Rank
Pre-test Post-test	Negative Rank	0 ^d	0,00	0,00
	Positive Rank	4 ^e	2,50	10,00
	Ties			
	Total	4		

	Ties	3 ^f		
	Total	7		

Dari table 4 memaparkan beberapa pembahasan sebagai berikut, *Negative Ranks* yang merupakan selisih negative skor *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen yaitu dengan $N=0$ dan *mean rank* = 0,00 hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak ada subjek yang mengalami penurunan skor antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Sedangkan *negative ranks kelompok kontrol pre-test* dan *post-test* dengan $N = 0$ dan *mean rank* = 0,00 menunjukkan bahwa tidak ada subjek yang mengalami penurunan skor pada kelompok kontrol.

Positive Ranks merupakan selisih positif pada *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen dengan hasil $N = 7$ dan *mean rank* = 4,00 mengartikan bahwa terdapat peningkatan skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen sebanyak 7 subjek. Sedangkan *positive ranks* kelompok kontrol dengan $N = 4$ dan *mean rank* = 2,50 hasil tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 4 subjek pada kelompok kontrol mengalami peningkatan skor pengukuran *pre-test* dan *post-test*.

Ties merupakan kesamaan nilai antara *pre-test* dan *post-test*. Pada kelompok eksperimen *ties* yang didapat sebesar 0 mengartikan bahwa tidak ada subjek yang memiliki skor yang sama antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Sedangkan pada kelompok kontrol hasil *ties* sebesar 3 mengartikan bahwa sebanyak 3 subjek memiliki skor yang sama pada hasil *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 5. Hasil Uji Wilcoxon

Data	Sig. Kolmogrov-Smirnov
Pre-test Kelompok Eksperimen	0,018
Post-test Kelompok Eksperimen	
Pre-test Kelompok Kontrol	0,068
Post-test Kelompok Kontrol	

Hasil uji hipotesis menggunakan Uji *Wilcoxon* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan taraf kesalahan 5% (0,05). Pada kelompok eksperimen nilai *Asymp. Signifikansi (2-tailed)* sebesar $0,018 < 0,05$. Terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan treatment menggunakan *cinema therapy*, hipotesis H_a diterima bahwa bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* efektif meningkatkan efikasi diri karir siswa. Sedangkan pada kelompok kontrol nilai *Asymp. Signifikansi (2-tailed)* sebesar $0,068 > 0,05$. Bahwa pada hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Pembahasan

Hasil penelitian yang menunjukkan hipotesis H_a diterima, bahwa bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* efektif dalam meningkatkan efikasi diri karir siswa kelas IX SMP Negeri 27 Surabaya. Pada kelompok eksperimen hasil *Pre-test* kelompok eksperimen terdapat 1 siswa dengan kategori rendah dan 6 siswa dengan kategori tinggi. Setelah diberikan

perlakuan bimbingan kelompok teknik *cinematherapi* selama 5 kali pertemuan kepada 7 siswa mendapatkan *post-test* siswa pada kelompok eksperimen tersebut mengalami peningkatan terhadap efikasi diri karir. Dari 7 siswa di kelompok eksperimen, semuanya mengalami peningkatan skor *post-test* menggunakan instrumen efikasi diri karir siswa. Sebanyak 4 siswa menjadi kategori sedang dan 3 siswa menjadi kategori tinggi. Peningkatan yang dialami siswa pada kelompok eksperimen terhadap efikasi diri karirnya, karena yang diamati oleh siswa melalui model social di film yang ditampilkan oleh peneliti mengalami sebuah keberhasilan yang memicu adanya keinginan individu untuk berubah dalam melakukan sesuatu berdasarkan model yang di lihat mengalami keberhasilan. Bandura (1997) menyampaikan bahwa pada vikarius learning atau pemodelan sosial yang berasal dari pengalaman keberhasilan orang lain bisa menjadi sumber individu untuk meningkatkan efikasi diri dengan dasar bahwa jika mengamati orang yang kemampuannya sama dengan dirinya mengalami keberhasilan dalam usahanya. Namun sebaliknya jika orang (model) dengan kemampuan yang sama dengan diri individu mengalami kegagalan bisa membuat individu tidak mau melakukan apa yang dikerjakan oleh model tersebut.

Dari hal tersebut membuat terjadinya perubahan yang signifikan terhadap peningkatan efikasi diri karir siswa pada kelompok eksperimen ini. Peningkatan yang terjadi secara signifikan hanya pada kelompok eksperimen sedangkan pada kelompok kontrol tidak. Keberhasilan kelompok eksperimen dalam meningkatkan efikasi diri karir siswa melalui teknik *cinema therapy* terjadi karena dalam konsep *cinema therapy* film dijadikan wawasan kognitif untuk memberi tahu kepada siswa sebagai penonton film mengenai apa yang harus dilakukan, pengamatan dalam tokoh film dijadikan cara untuk meningkatkan efikasi diri. Sedangkan dalam wawasan afektif akan memberikan motivasi kepada siswa terhadap usaha yang telah dilakukan oleh tokoh film dalam modifikasi perilaku sebagai model bagi siswa untuk melihat karakter dalam menghadapi sebuah tantangan. Sejalan dengan penelitian sebelumnya melalui pelaksanaan menonton film dalam *cinema therapy* secara langsung dapat memberikan pemahaman pada siswa akan peran yang ada di dalam jalan cerita film, sehingga siswa dapat mengembangkan dirinya untuk memecahkan masalah seperti apa yang ada di dalam alur cerita dari film tersebut (Normanita et al., 2018).

Sedangkan dari sisi kelompok kontrol terdapat 4 siswa yang mengalami peningkatan meskipun tidak diberikan treatment *cinema therapy*. Hal tersebut terjadi karena 4 siswa tersebut terlihat aktif dan antusias pada saat diberikan layanan bimbingan kelompok dan baru pertama kali mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok. Dari 7 siswa yang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok, hanya terlihat 4 siswa yang antusias untuk mengikuti kegiatan tersebut. Sedangkan 3 siswa yang lain ada yang dua kali tidak mengikuti kegiatan bimbingan dan ada yang kurang memperhatikan pada kegiatan bimbingan kelompok. Peneliti sebagai konselor dalam bimbingan kelompok, kegiatan yang dilaksanakan membahas mengenai

masalah karir namun tidak menggunakan teknik tertentu hanya mengobrol satu sama lain mengenai karir siswa. Dalam kegiatan tersebut konselor saling bertukar cerita dengan siswa, memberikan informasi tentang karir dan pengalaman karir konselor kepada konseli. Seperti yang disampaikan Bandura (1997), beberapa siswa tersebut mengalami peningkatan skor dikarenakan mendapatkan persuasi social. Bahwa persuasi sosial ini dapat meningkatkan efikasi diri individu. Karena dalam melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok, konselor memberikan rasa percaya diri kepada siswa dalam menyampaikan pengalaman karir dan bercerita tentang karir siswa. Dengan menampilkan sifat yang realistis dari apa yang dipersuasikan kepada siswa membuat 4 siswa tersebut mengalami peningkatan skor meskipun tidak diberikan bimbingan kelompok teknik cinema therapy. Namun pada kelompok kontrol meskipun ada peningkatan skor tetapi tidak membawa perubahan yang signifikansi terhadap hasil uji Wilcoxon skor kelompok kontrol, hal tersebut karena peningkatan skor yang hanya terjadi pada beberapa siswa, sedangkan siswa yang lain tidak mengalami peningkatan.

Pelaksanaan perlakuan berupa bimbingan kelompok teknik *cinema therapy*, siswa diberikan tayangan film dan kisah sukses seseorang yang bisa dijadikan siswa model untuk ditiru dalam kehidupannya. Mengenai pengalaman hidup orang lain atau tokoh film dijadikan motivasi siswa bahwa siswa bisa menjadi seperti model yang ditampilkan. Membantu siswa meningkatkan keyakinan dirinya dalam mencapai karirnya di masa mendatang. Didukung menurut (Kangas et al., 2017) *cinema therapy* dengan melibatkan peran tokoh melalui film yang dijadikan sebagai model untuk menunjukkan keadaan yang terkait bakat atau keadaan yang sama antara penonton dengan karakter film, bisa dianggap sebagai proses fasilitator untuk memungkinkan siswa bisa meniru pemodelan dari karakter tokoh yang ditampilkan. Dengan mengamalkan yang siswa dapatkan dari kegiatan bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* dalam kehidupan sehari-hari, membuat siswa sedikit demi sedikit dapat mengubah keadaan hidupnya, mulai dari pikirannya untuk terus yakin dan berusaha. Penggunaan film dalam meningkatkan efikasi diri karir siswa didasarkan menurut Bandura (1997) bahwa efikasi diri individu dapat ditingkatkan melalui beberapa sumber efikasi diri, yaitu pengalaman Vikarus atau permodelan perwakilan dengan memberikan sebuah model social yang dijadikan contoh untuk dilakukan dalam kegiatannya. Model social yang ditampilkan adalah tokoh dalam film yang memainkan perannya sesuai alur cerita.

Dalam pemilihan film disesuaikan dengan dimensi dari efikasi diri menurut Bandura (1997), yang meliputi tiga dimensi: *Dimensi Magnitude* (level) yang membahas mengenai taraf keyakinan diri dan kemampuan individu dalam menentukan tingkat kesukaran dari setiap pilihan karir berdasarkan minat karirnya, yang disalurkan melalui film yang berjudul “Laskar Pelangi” dan “Garis Akhir”. Dimensi yang kedua yaitu *Dimensi Strength* (kekuatan), yang membahas mengenai taraf keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi segala tantangan dan kesulitan dalam karir, disampaikan

melalui film berjudul “Terbang Menembus Langit”. Selanjutnya dimensi yang terakhir adalah *Dimensi Generalized* (keluasan) mengenai taraf kemampuan individu dalam memperluas pilihan karir dan pengalaman yang pernah dialami oleh individu, disampaikan melalui video “Kisah Kesuksesan Tokoh”.

Selama 5 kali pertemuan kepada siswa dengan memberikan treatment bimbingan kelompok teknik cinema therapy menggunakan 4 judul film yang telah dipilih, berikut rincian kegiatan yang dilaksanakan di setiap pertemuan. Pertemuan Pertama, Konselor pada pertemuan pertama memperkenalkan mengenai kegiatan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik *cinema therapy*. Tayangan yang ditampilkan oleh konselor pada pertemuan ini adalah kisah sukses tokoh di Indonesia dan beberapa contoh kisah sukses anak-anak. Setelah menonton siswa diajak untuk berdiskusi dan mengisi lembar refleksi mengenai pemahaman yang konseli dapatkan. Hasil yang didapatkan pada pertemuan pertama, siswa masih terlihat bingung dan masih canggung dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok pertama kalinya. Di sesi diskusi hanya beberapa siswa yang terlibat aktif, sedangkan yang lain masih belum bisa menyesuaikan diri untuk aktif berdiskusi.

Pertemuan kedua, konselor memberikan film yang berjudul “Laskar Pelangi”, tujuan dari pemilihan film ini untuk membidik efikasi diri yang *dimensi magnitude* (Level), siswa diharapkan dapat memahami kemampuannya dan mengembangkan kekuatan diri ketika akan menghadapi kesulitan dengan berdasar film laskar Pelangi. Setelah menonton film siswa diajak berdiskusi dan mengisi lembar refleksi serta menuliskan kemampuan yang dimiliki serta rencana yang akan dilakukan ketika akan menghadapi kesulitan karirnya nanti. Hasil yang didapatkan pada pertemuan ini, siswa pada sesi diskusi sudah ada perkembangan untuk terlibat aktif dengan menyampaikan pemahaman mengenai yang didapatkan setelah menonton film, mengerti rencana untuk menghadapi kesulitannya seperti di film namun tidak semuanya. Dalam mengisi lembar refleksi beberapa siswa ada yang bingung dan saat menonton film terlihat siswa menikmati di awal sampai pertengahan, setelah beberapa menit mendekati selesai siswa terlihat seperti bosan.

Pertemuan ketiga menggunakan film yang berjudul “Garis Akhir” yang dibidik dimensi magnitude (level) dengan harapan peserta didik mampu memahami pentingnya berusaha dalam mencapai keberhasilan karirnya. Film yang ditayangkan berupa film pendek, namun untuk mengisi waktu konselor menekankan waktu yang cukup lama dalam sesi diskusi, dalam sesi ini konselor diajak untuk lebih aktif berdiskusi satu sama lain, setelah diskusi siswa mengisi lembar refleksi. Hasil yang didapatkan yaitu siswa bisa menuliskan usaha yang akan dilaksanakan untuk mencapai kesuksesan karirnya serta siswa mengakui bahwa usaha itu tidak akan mengkhianati hasil.

Pertemuan keempat menggunakan judul film “Terbang Menembus Langit” dimensi efikasi diri yang dibidik adalah dimensi *strength* (kekuatan) tujuan yang diharapkan yaitu siswa mampu meyakini dirinya bahwa bisa bangkit dari beberapa kegagalan yang akan dialami

atau sudah dialami. Dalam sesi ini siswa menonton film dengan menikmati bahkan ada yang terharu pada saat menonton. Hasil dari pertemuan ini siswa menyampaikan bahwa kegagalan itu perlu dihadapi tidak untuk disesali dan juga terlihat bahwa siswa terharu melihat kegigihan tokoh film ketika mengalami kegagalan. Pengisian refleksi berjalan dengan baik siswa mengisi sesuai pemahaman yang didapatkan. 5)

Pertemuan kelima, kegiatan bimbingan kelompok berisi mengenai evaluasi setelah menonton beberapa film di pertemuan sebelumnya. Siswa diajak berdiskusi mengenai perkembangan yang dialami setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok teknik cinema therapy sampai pertemuan terakhir ini. Hasilnya siswa menyampaikan bahwa siswa mengalami perubahan untuk yakin terhadap rencananya dalam mencapai karir. Siswa terlihat lebih aktif menyampaikan rencananya yang akan dilaksanakan mencapai karir setelah lulus SMP.

Pada kelompok kontrol pelaksanaan bimbingan kelompok dilaksanakan selama 5 kali pertemuan. Pertemuan pertama, konselor memberikan pengenalan mengenai bimbingan kelompok, mengajak berdiskusi mengenai karir siswa. Hasilnya siswa masih belum bisa terlibat aktif dalam kegiatan bimbingan kelompok, hanya terjadi komunikasi satu arah yang dilakukan konselor. Siswa masih belum mengetahui karirnya setelah lulus SMP. Pertemuan kedua, kegiatan bimbingan kelompok memberikan pemaparan mengenai pengalaman konselor dalam karirnya tujuannya diharapkan siswa dapat mengambil hikmah dari pengalaman konselor yang mungkin sesuai dengan keadaan siswa. Hasilnya siswa terlihat biasa saja saat mendengarkan yang disampaikan oleh konselor, ketika mengisi lembar refleksi siswa terlihat mengisi dengan sembarangan. Pertemuan ketiga membahas mengenai karir setelah lulus SMP. Pertemuan ketiga, membahas mengenai pengetahuan siswa tentang karir setelah lulus SMP dan konselor memberikan informasi karir setelah lulus SMP. Dari hasil pertemuan ini siswa terlihat belum sepenuhnya mengetahui karir setelah lulus SMP yang membuat siswa juga mengalami kebingungan dan ketidak yakinan untuk menentukan karirnya setelah lulus SMP. Pertemuan Keempat, mengajak siswa untuk membuat rencana setelah lulus sekolah dan mendapatkan hasil bahwa hanya beberapa siswa yang bisa membuat rencana mengenai karirnya. Pertemuan kelima, membahas hasil dari pertemuan pertama sampai terakhir dan mengukur hasil post-test siswa.

Pada beberapa siswa di kelompok eksperimen seperti pada tabel 2 mengalami peningkatan semua namun beberapa siswa berada pada kategori yang sama. Hal tersebut terjadi karena meskipun siswa mengalami peningkatan skornya tapi siswa masih berada pada taraf efikasi diri karir di kategori tersebut. Peningkatan yang dialami siswa tidak terlalu besar sehingga tidak sepenuhnya bisa membuat siswa langsung berubah dengan memiliki kategori tinggi, hal tersebut ditinjau dari penerimaan setiap siswa dalam memahami film yang ditonton itu berbeda-beda. Siswa memiliki

kemampuan yang berbeda dalam menerima pemahaman dari film yang ditonton sehingga mempengaruhi indicator pada efikasi diri karir siswa. Seperti hasil penelitian lain yang dilaksanakan oleh (Sutradi, 2018) bahwa penelitiannya mengenai bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* efektif untuk meningkatkan motif berprestasi peserta didik, namun hanya mengalami peningkatan pada 4 aspek dari 10 aspek yang ada.

Sedangkan jika ditinjau dari temuan penelitian yang dilaksanakan (Permatasari & NURSALIM, n.d.) yang telah berhasil mengungkap bahwa media *cinema therapy* pada bimbingan kelompok dapat membantu siswa untuk meningkatkan motivasi belajar pada siswa kelas VII SMPN 51 Surabaya, disisi lain peneliti menyampaikan temuannya bahwa teknik *cinema therapy* tidak bisa dengan sembarangan diberikan kepada semua siswa dikarenakan setiap siswa memiliki perbedaan pemahaman yang berbeda-beda dan memerlukan bantuan guru BK yang bisa membuat siswa sepenuhnya bisa menyerap pemahaman dari penggunaan teknik *cinema therapy*. Siswa dipancing untuk terlibat aktif satu sama lain dalam diskusi, memberikan tanggapan dan pemikirannya, menyampaikan pandangan siswa dalam mengambil hikmah dari film dan menjadikan model dalam kehidupannya sehari-hari. Keterbukaan pendapat antara siswa dalam kelompok menjadikan sebuah celah untuk mampu meningkatkan keyakinan dirinya, bahwa siswa mampu yakin dalam mencapai kesuksesan setelah lulus sekolah, seperti tokoh yang telah siswa lihat dari tayangan film.

Pemaparan kegiatan dan hasil yang didapatkan peserta didik tersebut pada kelompok eksperimen siswa yang mengalami peningkatan efikasi diri yang tinggi membuat siswa mengerti cara untuk mengatasi kegagalan, siswa mampu dalam merencanakan karirnya setelah lulus smp, siswa tidak takut untuk mencoba dan terus berusaha dalam mencapai karir dan siswa memiliki ketertarikan dalam merencanakan karirnya. Seperti yang disampaikan Bandura (1997) efikasi yang tinggi membawa individu di kehidupan sehari-hari harus bisa membuat keputusan untuk mencoba segala bentuk tindakan dan kekuatan dalam menghadapi kesulitan dalam mencapai tujuannya. Sedangkan individu dengan efikasi diri yang rendah akan membuat individu tidak tertarik dalam merencanakan masa depannya, individu tidak peduli dengan lingkungan yang membuat individu untuk terus berusaha bangkit dari kegagalannya. Dalam penelitian ini terlihat dari hasil kelompok control bahwa siswa yang memiliki efikasi rendah tidak tertarik dalam merencanakan karirnya dan tidak peduli dengan seseorang yang berusaha memberikan dorongan untuk bangkit dari kegagalan.

Peningkatan efikasi diri karir yang dialami oleh siswa membuat siswa dapat memiliki keyakinan diri dalam merencanakan dan menentukan karir setelah lulus SMP. Siswa juga memiliki keyakinan untuk berusaha dan tidak pantang menyerah ketika menghadapi kegagalan dalam mencapai karirnya. Semenjak mengikuti kegiatan bimbingan kelompok siswa mencoba mengembangkan kegiatannya untuk menambah kemampuannya, melakukan kegiatan yang bisa mengasah kemampuan siswa dan melakukan kegiatan yang positif. Selagi di sekolah siswa

mempersiapkan diri untuk mengikuti kegiatan belajar dan menyelesaikan ujian kelulusan. Sesuai dengan pendapat menurut (Bandura et al., 1997), orang dengan tingkat keyakinan efikasi diri yang lebih tinggi cenderung bisa dalam menetapkan tujuan yang dapat diandalkan dan lebih percaya diri bahwa mereka dapat mencapai tujuan tersebut.

Pada tahap bimbingan kelompok dengan memberikan refleksi guna mengetahui bahwa siswa sudah mengalami perubahan mengenai keyakinan dirinya sehingga siswa bisa menyusun perencanaan terhadap karirnya. Bagi siswa SMP perencanaan karir yang disusun adalah mengenai rencana siswa ketika lulus SMP untuk meneruskan karirnya yaitu melanjutkan ke jenjang sekolah menengah atas (SMA). Dengan memiliki keyakinan diri siswa lebih memiliki pemahaman apa yang perlu dilakukan untuk bisa masuk di sekolah yang diinginkan. Kegiatan yang perlu untuk dilakukan untuk mempersiapkan diri terhadap karir lanjutannya. Didukung dari temuan penelitian yang telah dilaksanakan (Jayati, 2018) bahwa dengan menerapkan penggunaan refleksi dapat mengungkap mengenai pemahaman siswa setelah melakukan kegiatan bimbingan kelompok setelah proses diskusi, refleksi membantu dalam mengungkap lebih dalam mengenai siswa. Penelitian tersebut mengungkap bahwa siswa yang meskipun mengalami peningkatan skor efikasi diri, setelah ditinjau hasil refleksinya terdapat aspek mengenai kepercayaan diri yang mempengaruhi siswa tidak bisa sepenuhnya mengalami peningkatan secara besar.

Temuan dalam penelitian ini adalah keterlibatan kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah tersebut sangat mempengaruhi tinggi rendahnya efikasi diri siswa dalam menentukan karirnya setelah lulus SMP, dukungan dari guru maupun lingkungannya menjadi pertimbangan siswa dalam mempunyai keyakinan untuk melanjutkan karirnya. Dukungan tersebut bisa meliputi dukungan sosial maupun fasilitas yang diberikan kepada siswa. Siswa selama mengikuti kegiatan bimbingan kelompok lebih aktif dalam bertanya mengenai karirnya, ketertarikan siswa untuk mempersiapkan karirnya sebenarnya ada namun sebelum dilaksanakan penelitian ini siswa tidak bisa menyalurkan mengenai permasalahannya karena tidak terlaksananya layanan bimbingan dan konseling dengan semestinya. Selain itu penelitian yang dilaksanakan oleh (Anwariyadi, 2017) bahwa cinema therapy efektif untuk membantu mengembangkan self efficacy pada siswa kelas X SMKN 1 Kota Kediri yang sebelumnya teridentifikasi memiliki tingkat self efficacy sedang, serta keterlibatan guru BK dalam memberikan layanan mempengaruhi hasil peningkatan efikasi diri siswa.

Keberhasilan penelitian sebelumnya mengenai penggunaan *cinema therapy* untuk membantu mengatasi masalah siswa dari berbagai jenjang sekolah. Pada jenjang SMK penelitian yang dilaksanakan oleh (Syahriar, 2019) pada siswa kelas XI Administrasi Perkantoran SMK Wikarya Karanganyar, dengan melibatkan 18 siswa dibagi menjadi dua kelompok control dan kelompok eksperimen, mendapatkan hasil bahwa pada kelompok eksperimen yang diberikan treatment bimbingan kelompok teknik *cinema therapy*

mampu meningkatkan efikasi diri siswa dengan angka signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05 yang menekankan pada tahapan diskusi cinematherapy membawa perubahan terhadap tingkat efikasi diri siswa yang diberikan treatment.

Sedangkan pada jenjang SMP seperti penelitian ini juga mendapatkan keberhasilan. Ditinjau dari hasil penelitian (YULIA CITRA, 2020) penggunaan teknik *cinema therapy* pada 12 remaja dengan kategori sedang dan rendah yang hanya diberikan 2 kali pertemuan dapat meningkatkan empati remaja di Desa Malela Kecamatan Suli. Penelitian ini menggunakan subjek siswa SMP, mendapatkan hasil yang signifikan peningkatan efikasi diri siswa setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok teknik *cinema-therapy*. Didukung dengan penelitian lain dengan subjek yang sama yaitu siswa SMP dilaksanakan oleh (Putri, 2018) hasil penelitiannya menunjukkan adanya peningkatan pada efikasi diri akademik peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Jenar dan juga sama menggunakan 2 kelompok eksperimen dan kontrol. Pada penelitian tersebut treatment hanya diberikan pada kelompok eksperimen sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan kegiatan apapun. Hal ini membuktikan bahwa teknik cinema therapy bisa diterapkan pada kalangan siswa SMP yang memasuki masa remaja. Penelitian lain yang serupa dilaksanakan oleh (Hadriani, 2019) mendapatkan hasil penelitian bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VIII SMP Negeri 10 Palopo. Pada penelitian tersebut dilaksanakan dikarenakan siswa SMP yang termasuk pada masa remaja mengalami berbagai permasalahan salah satunya kepercayaan diri. Peneliti hanya menggunakan satu kelompok pada 30 siswa.

Ditinjau dari hasil dan pembahasan dalam penelitian ini mendapatkan kesimpulan untuk menjawab rumusan masalah, bahwa bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* efektif dalam meningkatkan efikasi diri karir siswa di SMP Negeri 27 Surabaya. Dari beberapa penelitian sebelumnya yang telah dilaksanakan ditemukan beberapa perbedaan dan persamaan. Perbedaan dari penelitian ini yaitu pada penggunaan dua kelompok antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada penelitian ini kelompok kontrol diberikan tidak diberikan treatment cinema therapy namun hanya pada pemberian bimbingan kelompok. Hal tersebut dilaksanakan sebagai pembandingan dengan kelompok eksperimen yang telah diberikan treatment bimbingan kelompok teknik *cinema therapy*. Disisi lain banyak atau tidaknya treatment sangat mempengaruhi besarnya hasil peningkatan setelah diberikan treatment. Sedangkan persamaan dari penelitian yang telah dilaksanakan sebelumnya bahwa penelitian ini bahwa *cinema therapy* dapat meningkatkan efikasi diri siswa dalam kalangan siswa SMP. Bahwa pada kalangan SMP penggunaan teknik *cinema therapy* berhasil membantu mengatasi permasalahan siswa dengan menonton film selama beberapa kali pertemuan.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian mengenai Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik

Cinema Therapy untuk Meningkatkan Efikasi Diri Karir Siswa, dapat disimpulkan bahwa teknik *cinema therapy* dalam bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan efikasi diri karir siswa. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil uji hipotesis bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen dari hasil pre-test dan post-test.

Berdasarkan uji hipotesis menggunakan Uji *Wilcoxon* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan taraf kesalahan 5% (0,05). Pada kelompok eksperimen nilai Asymp. Signifikansi (2-tailed) sebesar $0,018 < 0,05$ berarti hipotesis diterima, bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* efektif untuk meningkatkan efikasi diri karir siswa. Terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan treatment menggunakan *cinema therapy*, hipotesis H_a diterima bahwa bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* efektif meningkatkan efikasi diri karir siswa. Sedangkan pada kelompok kontrol nilai Asymp. Signifikansi (2-tailed) sebesar $0,068 > 0,05$. Bahwa pada hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Dari hasil dan pembahasan dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan untuk menjawab rumusan masalah, bahwa bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* dapat meningkatkan efikasi diri karir siswa.

Keberhasilan dalam penelitian ini ditinjau dari pemilihan film yang disesuaikan dengan dimensi efikasi diri menurut teori Albert Bandura, pelaksanaan treatment yang sesuai dengan tahapan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy*. Keterlibatan konselor dan siswa dalam proses diskusi. Dengan hal itu membuat siswa mengalami peningkatan skor pada efikasi diri karir, siswa dengan efikasi diri karir yang meningkat mempunyai kekuatan diri untuk menghadapi kesulitan dalam merencanakan karir, siswa memiliki pemahaman untuk menghadapi kegagalan yang ada dan siswa memiliki beberapa jalan lain untuk meningkatkan kemampuannya sehingga yakin dalam mencapai karir yang diinginkan. Serta temuan dari penelitian ini adalah keterlibatan layanan bimbingan dan konseling, dukungan guru dan lingkungan membawa pengaruh terhadap tinggi rendahnya efikasi diri siswa yang sebelumnya belum pernah mendapatkan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran untuk pihak yang terkait sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah
Pihak sekolah diharapkan peduli dengan keberadaan bimbingan dan konseling di sekolah untuk membantu siswa dalam mengatasi segala permasalahannya dengan diberikan jam masuk kelas untuk bimbingan dan konseling.
2. Bagi Guru BK
Guru BK diharapkan dapat melaksanakan tugas BK di sekolah dengan semestinya. Memberikan layanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Serta bisa menggunakan hasil penelitian ini sebagai salah satu layanan yang akan diberikan kepada siswa.

3. Bagi Peneliti Lain
Hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan referensi dalam mengembangkan atau melanjutkan penelitian terkait *cinema therapy* untuk meningkatkan efikasi diri karir siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, N. O. A. (2017). Career commitment: the role of self-efficacy, career satisfaction and organizational commitment. *World Journal of Entrepreneurship, Management and Sustainable Development*, 00–00. <https://doi.org/10.1108/wjemsd-06-2017-0038>
- Amini, D. S., & Salim, R. M. A. (2020). Dukungan Orangtua, Efikasi Diri Pengambilan Keputusan Karier, Dan Planned Happenstance Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(1), 87–98. <https://doi.org/10.24854/jpu02019-294>
- Anwariyadi, Y. N. (2017). EFEKTIVITAS CINEMA THERAPY UNTUK MENGEMBANGKAN SELF EFFICACY PADA PESERTA DIDIK KELAS X SMKN 1 KOTA KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2016 / 2017 SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017. 0–5.
- Baglama, B., & Uzunboylu, H. (2017). The relationship between career decision-making self-efficacy and vocational outcome expectations of preservice special education teachers. *South African Journal of Education*, 37(4), 1–11. <https://doi.org/10.15700/saje.v37n4a1520>
- Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. In *Journal of Cognitive Psychotherapy* (Vol. 13, Issue 2, pp. 158–166). <https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158>
- Basuki, T., Akhsania, K. N., Sugiharto, D., & Japar, M. (2020). Kontribusi Tes Psikologis Terhadap Self Efficacy Pengambilan Keputusan Karir Siswa Di Sekolah Berbasis Pondok Pesantren. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 68. <https://doi.org/10.22373/je.v6i1.5422>
- Budaya, P., Minoritas, K., Indonesia, D. I., Pambudi, A. T., Kesuma, R. G., Pambudi, A. T., & Kesuma, R. G. (2016). Self Efficacy Pemilihan Karir Siswa Smp Di Tinjau Dari Perspektif Budaya Kelompok Minoritas Di Indonesia. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 2, 1–8.
- Carter, K. & C. M. S. (2018). *PSIKOLOGI UMUM* (A. kartika Putra (ed.)). EGC.
- Dunham, S. M., & Dermer, S. B. (2020). Cinematherapy with African American couples. *Journal of Clinical Psychology*, 76(8), 1472–1482. <https://doi.org/10.1002/jclp.22999>
- Eğeci, İ. S., & Gençöz, F. (2017). Use of cinematherapy in dealing with relationship problems. *The Arts in Psychotherapy*, 53, 64–71.
- Fadilah, S. N. (2019). Layanan bimbingan kelompok dalam membentuk sikap jujur melalui pembiasaan. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 167–178.

- Hadriani, H. (2019). *Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Cinema Therapy dalam Peningkatan self Confidense Siswa Kelas VIII SMP Negeri 10 Palopo*. INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO.
- Jayati, B. D. (2018). Pemanfaatan Cinema Therapy dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Self Efficacy Karir Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Baureno Bojonegoro. *Jurnal BK Unesa*, 8(1).
- Kangas, T. C., Cook, M., & Rule, A. C. (2017). *Cinematherapy in Gifted Education Identity Development : Integrating the Arts through Journal of STEM Arts , Crafts , and Constructions*. 2(2), 45–65.
- Kay, B. M. N. B. C. J. (2019). Evaluating the Influence of Group Guidance and Counseling Services on the Self-Efficacy of Children Living In Orphanages in Bungoma County Editon Consortium Journal of Psychology ., *Editon Consortium Journal of Psychology, Guidance, and Counseling (ECJPGC)*, 1(02), 20–34.
- Laura A, K. (2017). *PSIKOLOGI UMUM Sebuah pandangan Apresiatif*. Salemba Humanika.
- Lawrence A. Pervin, D. C. & O. P. J. (2010). *Psikologi Kepribadian Teori & Penelitian Edisi Kesembilan*. Kencana.
- 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).
- M Faturahman, M. F., Sofah, R., & Hakim, I. A. (2019). *PERSEPSI SISWA TENTANG PERENCANAAN KARIR DI SMA NEGERI 14 PALEMBANG*. Universitas Sriwijaya.
- Masfiah, S., Hendriana, H., & Suherman, M. M. (2020). Layanan Bimbingan Karier untuk Siswa SMP Kelas IX. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 3(4), 151–157.
- Mirawati, M. (2019). Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Dan Kekompakan Kelompok Dalam Memantapkan Perencanaan Karir Siswa SMA Budi Agung Medan. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 3(1), 11–22.
- Monteiro, R., Monteiro, D., Torregrossa, M., & Travassos, B. (2021). Career Planning in Elite Soccer: The Mediating Role of Self-Efficacy, Career Goals, and Athletic Identity. *Frontiers in Psychology*, 12(July), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694868>
- Muttaqin, R., Wagimin, & Tadjri, I. (2017). Keefektifan Layanan Informasi Karier Berbantuan Video Interaktif dan Live Modeling untuk Meningkatkan Pemahaman Karir Siswa SMP. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 174–179.
- Niemiec, R. M. (2020). Character strengths cinematherapy: Using movies to inspire change, meaning, and cinematic elevation. *Journal of Clinical Psychology*, 76(8), 1447–1462.
- Niva, H. (2016). Penerapan pendekatan cinematherapy untuk meningkatkan perilaku prososial pada siswa Bosowa International School Makassar. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 2(1), 41–48.
- Normanita, R. W., Kurniawan, K., & Nusantoro, E. (2018). Meningkatkan Interaksi Sosial dengan Teman Sebaya Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Cinematherapy. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 7(3), 1–7.
- Park, E. (2018). The Use of Cinematherapy In Recreation Therapy Practice. *Journal of Digital Convergence*, 16(2), 367–373.
- Permatasari, F. R., & NURSALIM, M. (n.d.). *MEDIA CINEMA THERAPY PADA BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA KELAS VIII SMPN 51 SURABAYA*.
- Putri, I. A. (2018). *Efektivitas Teknik Cinematherapy untuk Meningkatkan Efikasi Diri Akademik Peserta Didik Kelas Viii Smp Negeri 1 Jenar Sragen*.
- Sari, D. R., & Wiyono, B. D. (2020). Cinema Therapy untuk Meningkatkan Academic Self-Efficacy Siswa Kelas XI-IPS SMA Negeri 4 Bojonegoro. *Jurnal BK UNESA*, 11(1).
- Sugiono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif (Dr. Ir. Sutopo.S.Pd MT (ed.))*. ALFABETA.
- Suprastowo, J., & Martaningsih, S. T. (2020). *Pengembangan Media 'Pinball Basket' tentang perencanaan Karir Siswa SMA*. Universitas Ahmad Dahlan.
- Sutradi, A. (2018). *Efektivitas Bimbingan Dengan Menggunakan Teknik Cinematherpy Untuk Meningkatkan Motif Berprestasi Peserta Didik*. 08(01), 67–85.
- Syahriar, C. W. (2019). *Bimbingan Kelompok Teknik Cinema Therapy untuk Meningkatkan Efikasi Diri Peserta Didik Kelas XI Administrasi Perkantoran SMK Wikarya Karanganyar Tahun Ajaran 2016/2017*.
- Wendling, E., & Sagas, M. (2020). An Application of the Social Cognitive Career Theory Model of Career Self-Management to College Athletes' Career Planning for Life After Sport. *Frontiers in Psychology*, 11(January). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00009>
- Wu, A. Z. (2008). Applying cinema therapy with adolescents and a cinema therapy workshop. *East Bay: California State University*.
- YULIA CITRA, Y. (2020). *EFEKTIVITAS TEKNIK CINEMATHERAPY UNTUK MENINGKATKAN EMPATI REMAJA DI DESA MALELA KECAMATAN SULLI*. Institut agama islam Negeri (IAIN Palopo).