

PENINGKATAN SELF-EFFICACY AKADEMIK SISWA SMP MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN CINEMA THERAPY

Linda Prasetyowati

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email : linda.18063@mhs.unesa.ac.id

Denok Setiawati

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email : denoksetiawati@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji perbedaan skor tingkat *self efficacy* akademik siswa antara sebelum dan sesudah diterapkan bimbingan kelompok dengan *cinema therapy*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis penelitian eksperimen dengan desain *one group pretest - posttest design*. Populasi penelitian ini merupakan siswa kelas IX di SMPN 4 Sidoarjo, dari populasi tersebut diambil sample sebanyak 8 siswa dengan menggunakan teknik *purpose sampling*. Teknik Analisis data yang digunakan adalah *statistic non parametric* analisis Uji Wilcoxon dengan bantuan aplikasi SPSS versi 23. Analisis penelitian menunjukkan nilai *Asymp. Signifikansi (2-tailed)* = 0,012 jika disesuaikan dengan ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% yaitu 0,05 maka $0,012 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, serta dari hasil perhitungan rata rata pre-test dan post test diperoleh hasil 97,874 dan 101,75 adanya peningkatan skor post-test, dengan begitu dapat ditarik kesimpulan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* dapat meningkatkan *self efficacy* akademik siswa kelas IX di SMPN 1 Sidoarjo. Berdasarkan hasil kesimpulan diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi guru BK untuk mengatasi permasalahan terkait *self efficacy* akademik, yakni melalui bimbingan kelompok dengan *cinema therapy*.

Kata Kunci: *Self-efficacy* akademik, *cinema therapy*

Abstract

This study aims to examine the difference in scores of students' academic self-efficacy levels between before and after applying group guidance with cinema therapy. This study uses a quantitative approach with the type of experimental research with a one group pretest - posttest design. The population in this study were students of class IX SMPN 4 Sidoarjo, from the population a sample of 8 students was taken using a purpose sampling technique. The data analysis technique used is non-parametric statistical analysis of the Wilcoxon test with the help of the SPSS version 23 application. The research analysis shows the Asymp value. Significance (2-tailed) = 0.012 if adjusted for the determination (error rate) 5% which is 0.05 then $0.012 < 0.05$ then H_0 is rejected and H_a is accepted, and from the results of the calculation of the average pre-test and post-test, the result is 97.874 and an increase in the post-test score of 101.75, so it can be concluded that group guidance services with cinema technique therapy can increase the academic self-efficacy of grade IX students of SMPN 1 Sidoarjo. Based on these conclusions, it is hoped that this research can be a reference for school counselors to overcome problems related to academic self-efficacy, namely through group guidance with cinema therapy.

Keywords: *Academic self-efficacy, cinema therapy*

PENDAHULUAN

Pendidikan memegang peranan penting dalam membentuk SDM (Sumber Daya Manusia) yang berkualitas. Pendidikan tidak terlepas dari kegiatan pembelajaran agar dapat mengikuti perkembangan zaman yang semakin maju. Dimana, keberhasilan belajar juga dipengaruhi oleh faktor kepribadian individu, termasuk salah satunya yaitu Self efficacy. Menurut (Bandura, 1997) Semakin tinggi *self-efficacy* seseorang

maka semakin besar pula keyakinan diri orang tersebut dalam menghadapi masalah. Keyakinan serta kemampuan dalam diri seseorang digunakan sebagai modal utama dalam menghadapi tantangan yang ada (Utami & Pratitis, 2013). *Self-efficacy* sendiri diartikan sebagai kemampuan dalam diri berupa tindakan mengatur dan melaksanakan suatu aktivitas, untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Bandura, 1997). Dengan terbentuknya *self-efficacy* dalam diri, membuat

munculnya kepercayaan diri dan keyakinan untuk mampu mengatasi setiap situasi yang ada dihidupnya. *Self-efficacy* juga berarti percaya bahwa diri sendiri mampu untuk berhasil.

Self-efficacy akademik mengarah pada keyakinan seseorang untuk mampu mencapai tingkat tugas akademik tertentu atau mencapai tujuan akademik tertentu., Bandura dalam (Ghufron & Risnawita, n.d.) Orang yang memiliki efikasi diri, berarti yakin pada kompetensinya untuk mengelola motivasi, kognisi, serta memutuskan tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas, memperoleh tujuan, dan mengambil tindakan untuk mengatasi permasalahan akademik. Menurut (Bandura, 1997) menjelaskan ada 3 aspek *Self efficacy* yang meliputi : 1. Aspek *level*, berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang dihadapi. 2. Aspek *generality*, berhubungan dengan penguasaan individu menggeneralisasi terhadap bidang, tugas, atau pekerjaannya. 3. Aspek *strength*, berhubungan dengan kekuatan individu terhadap keyakinan yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas. *Academic self-efficacy* dapat ditumbuhkan bahkan ditingkatkan melalui 4 sumber informasi yaitu: pengalaman tentang penguasaan; pemodelan sosial; persuasi verbal; serta keadaan fisik dan emosional. Empat sumber ini akan mempengaruhi kondisi *academic self efficacy* seseorang. Berdasarkan pendapat tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa *self-efficacy* akademik adalah keyakinan diri dan evaluasi diri seseorang mengenai kemampuan dirinya untuk melakukan dan menyelesaikan tugas atau hambatan akademik, memperoleh tujuan, dan menyelesaikan hambatan dalam bidang akademik. Dari definisi ini, mengandung indikator: (a) keyakinan diri; (b) evaluasi diri; (c) pandangan pada kompetensi diri; (d) melakukan tugas akademik; (e) mencapai hasil atau tujuan; dan (f) mengatasi hambatan akademik. Dalam proses belajar, siswa dituntut memiliki *academic self-efficacy* sehingga tujuan belajar yang diidamkan tercapai.

Hasil studi pendahuluan diperoleh data hasil sebar angket terkait *Self efficacy* akademik yang disebar ke 118 siswa terdapat 18 siswa (16,10%) kategori tinggi, 76 siswa (64,41%) Sedang dan 23 siswa (19,49%) Kategori rendah, dari data tersebut terlihat masih ada beberapa siswa yang memiliki *self efficacy* rendah. Peneliti juga melaksanakan sesi wawancara dengan guru BK di SMPN 4 Sidoarjo dikemukakan bahwasannya seiring dengan adanya pandemic covid 19 terdapat keluhan dari guru serta peserta didik mengenai proses pembelajaran serta tugas tugas akademik, dimana ditemukan siswa saat prosesi belajar secara daring maupun haybrid kurang aktif dalam pengumpulan tugas tugas serta saat pembelajaran secara langsung terdapat siswa yang ragu ragu ingin menjawab pertanyaan guru

serta saat kegiatan diskusi pelajaran siswa kurang aktif hal ini dapat berpengaruh terhadap nilai akademik siswa, Hal ini di khawatirkan siswa akan tidak memiliki keyakinan yang rendah terhadap kemampuannya yang berakibat pada rendahnya *self efficacy* akademik siswa.

Hal-hal tersebut di atas menunjukkan pentingnya efikasi diri akademik sehingga menumbuhkan dan mengembangkannya dalam diri menjadi kebutuhan psikologis yang penting. Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan masih ada siswa dengan efikasi diri akademik rendah. Mengetahui sedemikian pentingnya *self-efficacy* akademik tersebut terutama bagi siswa, maka upaya meningkatkan dan mengembangkannya perlu dilakukan. Guna meningkatkan *academic self-efficacy* siswa dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai pendekatan. Selama ini siswa yang bermasalah dengan tugas tugas akademik penanganan di SMPN 4 Sidoarjo ditangani secara konseling individu namun tidak berfokus pada pembentukan *self efficacy* yang harus dilakukan beberapa *treatment* proses untuk pembentukan keyakinannya. Diperlukan adanya pencegahan berupa bimbingan yang dilaksanakan oleh guru BK untuk meningkatkan *self-efficacy* akademik. Bimbingan kelompok merupakan layanan Bimbingan dan Konseling yang dilaksanakan dalam setting kelompok yang dimana dalam proses bimbingan tersebut membahas masalah mengenai topik-topik tertentu untuk tercapainya kepentingan bersama didalam kelompok dan dapat menyusun serta mengambil keputusan secara tepat, serta memanfaatkan dinamika dalam kelompok (Prayitno & Amti, 2004). Bimbingan kelompok ini dipilih karena sebagai bentuk pencegahan atau preventif peserta didik, sehingga permasalahan maupun perilaku yang menyimpang tidak berlangsung lama dan dapat segera teratasi.

Berdasarkan teori *self-efficacy* Bandura dalam (Alwisol, 2014) bahwa *self-efficacy* dapat dicapai, dimodifikasi, ditingkatkan maupun diturunkan, melalui empat sumber, bisa salah satunya atau bahkan gabungan dari 4 sumber yang meliputi *mastery experiences*, *vicarious experience*, *social persuasion*, keadaan *fisiologis* dan *emotional*. Pengalaman *vicarious* yang merupakan pengalaman yang didapatkan dari pemodelan sosial serta *social persuasion* yang merupakan support atau dukungan dari orang lain maka digunakanlah Bimbingan kelompok dengan *cinema therapy* guna meningkatkan *self efficacy* akademik siswa. Menurut terapis film Gary Solomon, *cinema therapy* atau terapi film memaparkan bahwa film dapat berdampak positif pada seseorang kecuali mereka yang mengalami masalah psikotik (Demir, 2007). Sedangkan menurut Hesley JW (2001) *cinema therapy* merupakan "karya video" dan mendefinisikan karya video sebagai

proses terapeutik dimana klien dan terapis mendiskusikan tema film populer dan karakter yang terkait dengan isu inti terapi. (Christie & McGrath, 1989) mendefinisikan *Cinematherapy* sebagai pendekatan terapeutik yang mengatur pekerjaan rumah bagi klien untuk menonton film populer dalam rangka membangun metafora pengobatan, model perilaku positif, dan kebiasaan perilaku. Wolz berpendapat bahwa film dapat menghasilkan pelepasan emosional yang sehat, sehingga orang merasa lebih nyaman saat menonton film dari psikoterapi, ia juga memaparkan penelitian medis mengenai tertawa dan menangis. Tertawa memperkuat sistem kekebalan tubuh, mengurangi hormon stres, dan menangis melepaskan neurotransmitter yang mengurangi rasa sakit, maka dari itu semakin banyak terapis yang mengakui nilai terapeutik dari film tersebut (Wolz, 2003). Ada beberapa manfaat penting untuk menggunakan film sebagai alat terapi. Salah satu keunggulan film adalah: (1) Film memberikan cara alternatif untuk menciptakan perbedaan dengan cara bebas ancaman (2) Film memungkinkan klien untuk mengevaluasi ide dan tindakan alternatif dengan aman (Christie & McGrath, 1989).

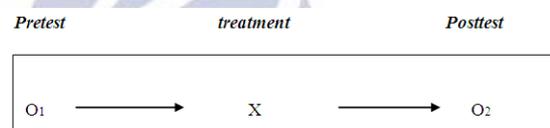
Kelebihan media film menurut (Nursalim, 2013) antara lain: 1) Memberi pesan yang dapat lebih diterima oleh seluruh siswa 2) Sangat sesuai untuk menjelaskan suatu proses 3) Tidak terbatas oleh ruang dan waktu 4) Lebih realistis dan sesuai dengan kebutuhan siswa serta Dapat diulang atau dijeda sesuai kebutuhan 5) Menimbulkan kesan mendalam yang dapat mempengaruhi sikap siswa. persuasi verbal dan vicarious experience dari tokoh serta alur cerita dari film diharapkan dapat menginspirasi serta memotivasi siswa, seperti yang dijelaskan oleh Bandura bahwa sumber informasi yang dapat meningkatkan efektivitas akademik bisa didapatkan melalui persuasi verbal dan vicarious experience. Pendapat lain dikemukakan oleh (Maddux, 1995) bahwa pemodelan simbolik pada film dapat mempengaruhi kemampuan berpikir simbolik individu. Beberapa penelitian terdahulu yang melaksanakan penelitian serupa mengenai efektivitas teknik *cinema therapy* dilakukan oleh (Putri, 2018) subjek penelitian siswa SMP 1 Jenar Sragen, hasil adanya peningkatan *self efficacy* setelah diberikannya teknik *cinema therapy* pada siswa SMA juga didapatkan dari penelitian (Jayati, 2018). Kesimpulan yang didapatkan oleh peneliti Berdasarkan uraian diatas maka diperoleh Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menguji perbedaan skor tingkat *self efficacy* akademik siswa antara sebelum dan sesudah diterapkan bimbingan kelompok dengan *cinema therapy* serta mengetahui apakah ada peningkatan *self-efficacy* akademik siswa SMPN 4 Sidoarjo melalui layanan bimbingan kelompok dengan media *cinema therapy*.

METODE

Rancangan Penelitian

Penelitian yang berjudul “Peningkatan *Self-Efficacy* Akademik Siswa SMP Melalui Bimbingan Kelompok dengan *Cinema Therapy*” ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif, dengan jenis penelitian eksperimen, Penelitian eksperimental dapat didefinisikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan tertentu terhadap perlakuan lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiono, 2018). Desain yang digunakan adalah pra eksperimen berupa *one group pretest-posttest design*, dimana desain penelitian ini menggunakan satu kelompok saja untuk diberi perlakuan tanpa adanya kelompok pembanding. Pendekatan eksperimental dengan desain *one-group pre-test* dan *post-test design* digunakan untuk melihat perubahan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan Bimbingan kelompok dengan *cinema therapy*. Desain penelitian ini dapat dilihat pada gambar berikut :

Gambar 1. Model one group pretest posttest desain



(Sugiyono, 2016 : 111)

Keterangan :

O1 : Tes Awal menggunakan inventori terkait *self efficacy* akademik untuk mengetahui skor awal sebelum diberikan treatment berupa layanan bimbingan kelompok teknik *cinematheraphy*

X : perlakuan (*treatment*) berupa layanan bimbingan kelompok dengan *cinematheraphy*

O2 : Tes akhir menggunakan inventori terkait *self efficacy* akademik untuk mengetahui skor akhir setelah diberikan perlakuan atau *treatment*

Populasi dan Subjek Penelitian

Pada penelitian ini Populasinya adalah siswa kelas XI di SMPN 1 Sidoarjo. Yang kemudian diambil sample 8 siswa dengan teknik pengambilan sampel purpose sampling dimana teknik ini dimaksudkan dalam pengambilan subjek penelitian berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai dengan tujuan penelitian. Pada penelitian ini diambil 8 siswa yang memiliki *self efficacy* akademik rendah dan sedang setelah diberikannya *pre-test*. hal ini ditujukan agar terdapat dinamika kelompok didalam kegiatan bimbingan kelompok saat diberikannya treatment,

Variabel Penelitian

Ada 2 variabel pada penelitian ini yang meliputi :

1. Variabel Bebas

Pada penelitian ini Variabel bebas (X) yaitu bimbingan kelompok dengan *cinema therapy*

2. Variabel Terikat

Pada penelitian ini Variabel terikat (Y) yaitu *self efficacy* akademik.

Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Menurut (Sugiono, 2018) mendefinisikan Teknik pengumpulan data sebagai suatu metode yang digunakan peneliti untuk memperoleh data. Pada penelitian ini Teknik pengumpulan datanya berupa Inventori yang berkaitan dengan *self efficacy* akademik dimana didalamnya disesuaikan dengan dimensi *self efficacy*. Alat pengmpulan data atau intrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena social maupun alam yang sdang diamat (Sugiono, 2018). Pada penelitian ini instrument penelitian terdiri atas 35 butir pernyataan dengan pilihan jawaban Sangat Setuju disebarkan langsung kepada responden. Sebelum instrument diberikan maka dilakukan uji validitas dan reabilitas terlebih dahulu.

Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas dan reliabilitas dimaksudkan untuk dapat menguji kelayakan dan keakuratan sebuah intrumen untuk dijadikan alat ukur dalam penelitian. Pada penelitian ini peneliti menggunakan spss versi 23 untuk melakukan uji validitas dan diperoleh hasil uji validitas instrumen terhadap 118 responden dengan taraf signifikansi 5% dengan r table = 0,1793 dari 35 item pernyataan dalam masing masing pertanyaan diperoleh r hitung lebih besar dari r table maka semua item pernyataan dinyatakan valid. serta uji reliabilitas diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,905 dimana nilai tersebut dapat dikategorikan memiliki reliabilitas yang sangat tinggi atau kuat. Dari hasil uji validitas dan reliabilitas tersebut maka instrument layak digunakan penelitian untuk mengumpulkan data pretest dan posttes.

Tabel 1. Hasil Uji reliabilitas Instrumen
Case Processing Summary

| | | N | % |
|-------|-----------------------|-----|-------|
| Cases | Valid | 118 | 100.0 |
| | Excluded ^a | 0 | .0 |
| | Total | 118 | 100.0 |

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .905 | 35 |

Teknik Analisis data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan statistic non parametric yaitu uji Wilcoxon, karena ukuran subjek penelitian relatife kecil dan datanya ordinal serta peneliti ingin mengetahui perbandingan

sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa bimbingan kelompok dengancinema therapy.

Untuk melakukan Uji Wilcoxon dengan bantuan aplikasi SPSS Versi 23 dilakukan tahapan sebagai berikut :

1. Buat table skor hasil *pre-test* dan *post-test*
2. Menginput data ke SPSS Versi 23. kemudian tekan *analyse*, tekan *nonparametrics* dan tekan *2 related sample*
3. Setelah itu akan muncul intruksi memasukkan skor pretest pada variable 1 serta post test pada variable 2, kemudian centang Wilcoxon dan tekan oke
4. Hasil uji Wilcoxon sudah keluar kemudian analisis dengan membandingkan hasil pada taraf signifikansi 5% (0,05)
5. Membuat keputusan berupa Kessimpulan dari hasil Uji Wilcoxon, dimana :
 - a. Ho diterima jika , α (taraf kesalahan) $5\% \leq p$ (Asymp. Sig. (2-tailed))
 - b. Ho ditolak dan Ha diterima jika α (taraf kesalahan) $5\% > p$ (Asymp. Sig. (2-tailed))

Hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha : terdapat peningkatan pada tingkat *self efficacy* akademik siswa setelah mendapatkan perlakuan berupa bimbingan kelompok teknik *cinema therapy*.

Ho : tidak ada peningkatan pada tingkat *self efficacy* akademik siswa setelah diberikan perlakuan berupa bimbingan kelompok teknik *cinema therapy*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data awal yang akan ditampilkan yaitu data *Pre-test*, *Pre-test* dilaksanakan dengan maksud mendapat data awal penelitian yang bertujuan mengetahui kondisi awal sebelum diberikannya perlakuan. dimana pada penelitian ini *pre-test* dilaksanakan dikelas IX G pada tanggal 21 Februari 2022. Hasil dari *pre-test* tersebut akan dikategorikan menjadi Tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Dengan hasil Mean = 93,9 dan SD = 10,9 maka Hasil Pengkategorian didapatkan dari rumus sebagai berikut :

- a. Kategori tinggi
Rumus = $X < M - 1SD$
= $X < (93,9 - 10,9)$
= $X < 83$
- b. Kategori Sedang
Rumus = $M - 1SD \leq X < M + 1SD$
= $(93,9 - 10,9) \leq X < (93,9 + 10,9)$
= $83 \leq X < 104,8$
- c. Kategori Rendah
Rumus = $X \geq M + 1SD$
= $X \geq 104,8$

| No. | Subjek | Pre | Kategori | Post | Kategori | Beda skor | Ket. |
|------|--------|--------|----------|--------|----------|-----------|-----------|
| 1. | RPP | 80 | Rendah | 90 | Sedang | 10 | Meningkat |
| 2. | FEA | 80 | Rendah | 91 | Sedang | 11 | Meningkat |
| 3. | RPPW | 70 | Rendah | 95 | Sedang | 25 | Meningkat |
| 4. | DSWA | 85 | Sedang | 114 | Tinggi | 29 | Meningkat |
| 5. | AANR | 87 | Sedang | 95 | Sedang | 8 | Meningkat |
| 6. | CBZ | 89 | Sedang | 107 | Tinggi | 18 | Meningkat |
| 7. | MRAF | 90 | Sedang | 107 | Tinggi | 17 | Meningkat |
| 8. | BNYPS | 96 | Sedang | 115 | Tinggi | 19 | Meningkat |
| Mean | | 97,875 | | 101,75 | | 3,875 | Meningkat |

Hasil pretest yang telah dilaksanakan dan dikategorikan berdasarkan rumus pengkategorian diatas maka dari 29 siswa kelas XIG diperoleh hasil yaitu 3 siswa masuk dalam kategori tinggi, 23 siswa sedang, dan 3 siswa rendah, maka peneliti mengambil 8 siswa yang masuk dalam kategori rendah dan sedang yang akan diberi treatment atau perlakuan dengan inisial RPP, FEA, RPPW, DSWA, AANR, CBZ, MRAF, BNYPS sebagai subjek penelitian. berikut lebih rinci data subjek penelitian serta skor hasil *pre-test* :

Tabel 2. Hasil *Pre-test*

| No. | Subjek | Pre-test | Kategori |
|-----|--------|----------|----------|
| 1. | RPP | 80 | Rendah |
| 2. | FEA | 80 | Rendah |
| 3. | RPPW | 70 | Rendah |
| 4. | DSWA | 85 | Sedang |
| 5. | AANR | 87 | Sedang |
| 6. | CBZ | 89 | Sedang |
| 7. | MRAF | 90 | Sedang |
| 8. | BNYPS | 96 | Sedang |

Setelah diperoleh hasil *pre-test*, selanjutnya subjek penelitian akan diberikan perlakuan atau treatment berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* yang dilaksanakan dari tanggal 22 februari 2022 sampai tanggal 28 februari 2022, dilaksanakan selama empat kali pertemuan. Pada awal pelaksanaan perlakuan peneliti memintapersetujuan dengan masing masing subjek penelitian agar penelitian dapat berjalan secara efektif.

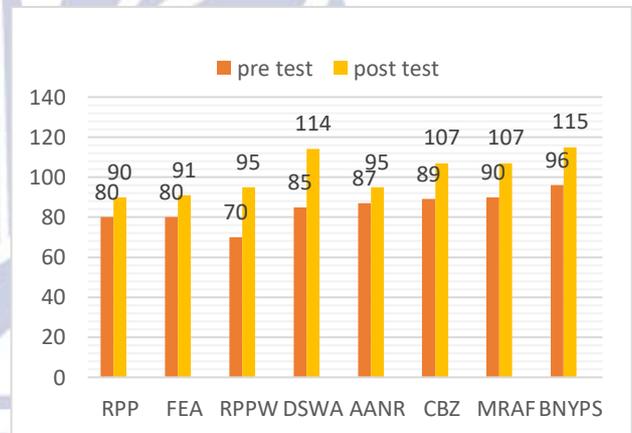
Setelah pemberian perlakuan Layanan bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* sebanyak

lima kali pertemuan langkah selanjutnya yaitu dilakukan *pos-test* untuk mengetahui skor setelah diberikan perlakuan. Pada data analisis hasil *pre-test* dan *post-test* ditemukan perbedaan skor, terdapat peningkatan skor pada masing masing subjek penelitian, secara lebih rinci dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 3. Hasil Analisis Data *Pre-test* dan *Post-test*

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat adanya peningkatan dari skor *pre-test* ke *post-test* pada masing-masing subjek penelitian setelah diberikan perlakuan, serta adanya kenaikan kategori pada beberapa subjek, pada perhitungan data tersebut juga diperoleh skor rata rata sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan dimana rata rata skor *pre-test* sebesar 97,874 dan rata rata *post-test* 101,75 dengan begitu dapat dilihat bahwasannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* dapat meningkatkan *self efficacy* akademik. Hasil *pre-test* dan *post-test* juga disajikan dalam bentuk diagram batang, dapat dilihat sebagai berikut :

Diagram 1. Hasil analisis *pre-test* dan *Post-test*



Hal ini juga diperkuat dengan hasil uji hipotesisi menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai signifikansi dalam *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 0,012 dimana angka tersebut kurang dari batas kritis penelitian sebesar 0,05, maka dapat dilihat $0,012 < 0,05$ dapat ditarik kesimpulan H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* dapat meningkatkan *self efficacy* akademik siswa kelas IX SMPN 1 Sidoarjo. Berikut table hasil uji Wilcoxon :

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Test Statistics^a

| | Post Test - Pre Test |
|------------------------|----------------------|
| Z | -2.521 ^b |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .012 |

Pembahasan

Penelitian ini merupakan penelitian jenis eksperimen dengan desain *one group pretest - posttest design*. Dimana peneliti akan melakukan pre-test terlebih dahulu sebelum memberikan treatment atau perlakuan kemudian diberikan post test setelah perlakuan, tanpa adanya kelompok pembanding. Setelah post-test dilakukan peneliti akan membandingkan hasil sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan dari hasil skor pre-test dan post-test tersebut. Peningkatan *self efficacy* akademik melalui bimbingan kelompok dengan *cinema therapy* hanya menguji perbedaan skor tingkat *self efficacy* akademik siswa antara sebelum dan sesudah diterapkan bimbingan kelompok dengan *cinema therapy*, dengan melihat adanya peningkatan skor atau bahkan peningkatan kategori dimana yang awalnya rendah menjadi sedang atau bahkan tinggi. Berdasarkan hasil penelitian yang melibatkan siswa kelas IXG di SMPN 1 Sidoarjo dari 29 siswa diambil 8 siswa yang memiliki tingkat *self efficacy* akademik sedang dan rendah yang kemudian dijadikan sebagai subjek penelitian, siswa tersebut diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy*. Penelitian ini dilakukan dalam setting bimbingan kelompok dimana Sesuai dengan POP BK (Panduan Oprasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling) bimbingan kelompok hendaknya dilaksanakan dengan jumlah anggota kelompok 2-10 orang (POP, 2016). pada penelitian ini berjumlah 8 orang sebagai subjek penelitian serta perlakuan dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan agar tujuan penelitian yaitu untuk meningkatkan *self efficacy* akademik siswa dapat berjalan dengan maksimal dan subjek penelitian mengalami peningkatan.

Subjek penelitian yang terpilih diambil berdasarkan hasil skor *pre-test* yang kemudian dikategorikan tinggi sedang dan rendah yang didasarkan pada perhitungan rata-rata skor (*mean*) serta *standart deviasi* (SD) dengan hasil *Mean* = 93,9 dan *SD* = 10,9 diperoleh kategori rendah skor 83 kebawah, kategori sedang skor 83 sampai 104,8 dan kategori tinggi skor diatas 104,8. Setelah dikategorikan dipilih 8 siswa yang memiliki kategori rendah dan sedang diantaranya : RPP skor *pre-test* 80, FEA skor *pre-test* 80, RPPW skor *pre-test* 70, DSWA skor *pre-test* 85, AANR skor *pre-test* 87, CBZ skor *pre-test* 89, MRAF skor *pre-test* 90, dan BNYP skor *pre-test* 96. Yang kemudian subjek penelitian diber perlakuan untuk meningkatkan *self efficacy* akademiknya.

Perlakuan atau treatment disetiap pertemuan menghabiskan waktu kurang lebih 45 samapai 60 menit, Pada pertemuan pertama pemberian *treatment* atau perlakuan subjek penelitian masih bingung dan tidak tahu apa yang akan mereka lakukan maka dari itu peneliti

mengawali dengan menjalin hubungan dengan subjek penelitian dengan melakukan beberapa permainan untuk mencairkan suasana kemudian menjelaskan serta memperkenalkan apa itu bimbingan kelompok, semua anggota kelompok mengungkapkan bahwasannya mereka belum mengetahui dan belum pernah diberikan bimbingan kelompok, dipertemuan pertama peneliti juga meminta persetujuan anggota kelompok untuk konsisten selama Selama 5 pertemuan kedepan untuk ikut serta dalam bimbingan kelompok.

Pertemuan kedua, pada pertemuan kedua peneliti memaparkan terkait apa itu *self efficacy* akademik, pentingnya *self efficacy* akademik serta bagaimana *cinema therapy* diterapkan saat bimbingan kelompok berlangsung. Dimana pada penelitian ini film yang digunakan untuk *cinema therapy* adalah film Negri 5 Menara dan film jembatan pensil yang dipilih berdasarkan dimensi *self efficacy* yang ingin ditingkatkan, tiga dimensi *self efficacy* akademik menurut (Bandura, 1997) diantaranya : 1.Dimensi magnitude atau level, membahas mengenai keyakinan peserta didik terhadap kemampuan menyelesaikan tugas-tugas akademik 2.Dimensi strength atau kekuatan, dinilai sebagai tingkat keyakinan siswa saat menghadapi kesulitan atas tugas-tugas akademik 3.Dimensi generalized (keluasan). Kemampuan siswa dalam meyakini serta memperluas kesuksesan dalam meraih prestasi akademik dengan bantuan pengalaman pribadi maupun orang lain. pemilihan film yang dimaksud dapat mengungkapkan wilayah yang pada awalnya tidak diperhatikan, kemudian terhubung di dalam diri sendiri sehingga seseorang mampu menciptakan perasaan yang lebih kuat, lebih baik, dan lebih sejahtera berupa perilaku sehat. Hal tersebut dapat memotivasi siswa untuk terus belajar hingga tugas akademik dapat terselesaikan dengan baik (Ningsih et al., 2016). Dipertemuan kedua juga sudah terlihat kedekatan antara anggota kelompok dan peneliti, terlihat dari perilaku subjek yang mulai banyak interaksi dengan peneliti. Dan diadakan sesi tanya jawab hingga berbagi cerita terkait permasalahan akademik siswa.

Pada pertemuan ketiga peneliti mulai menerapkan teknik *cinema therapy* dengan menayangkan Film yang berjudul Negri 5 Menara Dimensi yang dibidik Dimensi magnitude atau level serta Dimensi generalized (keluasan) membahas mengenai keyakinan peserta didik terhadap kemampuan menyelesaikan tugas-tugas akademik serta keluasan dalam menggapai kesuksesan dalam meraih prestasi akademik dengan melihat pengalaman maupun orang lain . Tekat keyakinan serta kegigihan Tokoh tokoh dalam film diharapkan dapat menginspirasi anggota kelompok dalam meningkatkan *self efficacy* akademik, , selaras dengan penelitian (Syahriar et al., 2019) yang menyebutkan Karakter

tokoh-tokoh yang terdapat dalam film membantu individu memecahkan masalah mereka dengan menganalisis dialog, karakter atau perilaku yang ditampilkan dalam film. Setelah penayangan film anggota bimbingan diajak berdiskusi terkait film yang telah ditayangkan siswa mengungkapkan berdasarkan dari film yang telah ditayangkan jika kita mau bersungguh sungguh dan yakin pasti semua bisa dihadapi dan tercapai sesuai dengan apa yang kita impikan, dimana kalimat yang dikutip dari film tersebut yaitu “man jadda wa jadda” yang berarti siapa yang bersungguh sungguh pasti akan berhasil.

Pada Pertemuan Keempat, Peneliti menayangkan Film yang kedua yang berjudul film jembatan pensil, Dimensi yang dibidik pada film ini yaitu Dimensi strength atau kekuatan, dinilai sebagai tingkat keyakinan siswa saat menghadapi kesulitan atas tugas-tugas akademik, dimana didalam film menceritakan terkait perjuangan dalam menghadapi kesulitan akan akses memperoleh pendidikan yang dibutuhkan perjuangan agar dapat bersekolah dengan segala keterbatasan yang ada. Anggota bimbingan mengungkapkan pada film tersebut sesulit apapun ungkapan berupa konsep diri positif ini dapat timbul dari pembarian film yang tepat sesuai kebutuhan siswa hal ini diungkapkan oleh peneliti sebelumnya bahwasannya cinema therapy efektif untuk peningkatan Konsep Diri Positif Siswa (Wicaksono, 2018).

Penelitian ini didukung dengan teori Bandura (1997) yang menyebutkan bahwasannya *self efficacy* dapat dipengaruhi oleh empat faktor diantaranya 1) pengalaman keberhasilan atau *mastery experiences*, dimana ketika seseorang mengalami suatu keberhasilan maka *self efficacy* seseorang juga akan semakin tinggi 2) pengalaman orang lain atau *vicarious experience*, dari pengalaman kesuksesan orang lain yang memiliki kemiripan atau bahkan kesamaan juga bisa meningkatkan *self efficacy* seseorang dimana orang tersebut sebagai *social models*. 3) persuasi social atau social persuasion, *self efficacy* dapat meningkat jika seseorang juga mendapat support atau dukungan dari orang lain. 4) keadaan *fisiologis* dan *emotional*, dimana keadaan fisik serta emosi seseorang dapat mempengaruhi bahkan meningkatkan *self efficacy* seseorang dalam melaksanakan suatu tugas (Bandura, 1997). Merujuk dari pendapat bandura mengenai keempat faktor tersebut dapat diperoleh melalui media film, maka dicarilah film yang dapat menumbuhkan *self efficacy* akademik yang didalamnya terdapat dorongan motivasi dari keberhasilan tokoh didalam film, dorongan secara psikologis

Pertemuan Kelima Peneliti mengajak anggota kelompok bimbingan untuk mengevaluasi 2 film yang telah ditayangkan, berdiskusi terkait manfaat apasaja yang diperoleh setelah diberikan treatment berupa

penayangan film, perkembangan apa yang diperoleh mulai dari awal pertemuan hingga akhir perlakuan, disini siswa juga diberi lembaran untuk menuliskan pesan apa yang dapat diambil dari film-film yang telah ditayangkan: Subjek RPP mengungkapkan “ jika kita tidak bisa mengerjakan tugas dari guru maka kita harus giat belajar sampai bisa, jika kita yakin dengan diri sendiri maka yang tidak mungkin akan menjadi mungkin”. Subjek FEA, mengungkapkan “Jika kita yakin dan mau belajar pasti kita bisa menjadi apa yang kita mau / apa yang dicita-citakan. Kesempatan tidak datang dia kali selagi masih bisa belajarlah dengan tekun dan sungguh sungguh”. Subjek RPPW mengungkapkan “semua orang mempunyai kelebihan dan kekurangan dan semua orang tidak bisa dipukul rata tetapi apa salahnya kita bekerja keras untuk menutupi kekurangan kita, jangan pernah menyerah karena kesuksesan yang besar melewati banyak rintangan dan capek tetapi capek menjadi saksi bisu perjuanganmu”. Subjek DSWA mengungkapkan “kita bisa memulai untuk berusaha dan belajar dimulai dari sebuah kepercayaan atau keyakinan, kita harus ingat bahwa setiap kesuksesan selalu berasal dari mimpi kecil dan juga didorong oleh keyakinan diri sendiri, jika ingin meraih goal atau sukses dalam akademik maka harus diawali dengan bagaimana kita percaya pada diri sendiri layaknya kita percaya pada mimpi mimpi kita”, Subjek AANR mengungkapkan “Jika kita focus dan mau mendengarkan apa yang dijelaskan oleh bapak ibu guru maka kamua akan memperoleh ilmu dengan baik tidak sia-sia, jika kita terus belajar dan membaca dengan focus pasti kita akan memahami apa yang kita baca dan bisa menerima maksud dari buku itu”. Subjek CBZ mengungkapkan “jika kita bersungguh sungguh mengembangkan kemampuan dalam belajar dan dari kemampuan tersebut dari hasil itu tidak akan sia-sia, jika kita berusaha memperbaiki kemampuan dengan sebaik mungkin yang visa kita lakukan, kita bisa dengan mudah menambah wawasan dengan baik dan benar”, Subjek MRAF mengungkapkan “walaupun nilainya jelek jangan terus menyerah tetap berusaha jika kita menginginkan kesuksesan maka kita harus bekerja keras”, Subjek BNYP mengungkapkan “jika kita berusaha untuk melakukan apa yang kita inginkan dengan sebaik mungkin, kita bisa mencapai dengan mudah apa yang kita inginkan, jika kita sudah berusaha dan masih tetap gagal kita harus tetap berusaha dan semangat”.

Film dalam *cinema therapy* ini digunakan sebagai media diskusi dalam layanan bimbingan kelompok yang diterapkan, bimbingan kelompok ini juga berperan menjadi salah satu faktor yang dapat meningkatkan *self efficacy* akademik (Wijayanti, 2018). Selaras dengan penelitian sebelumnya dengan penggunaan bimbingan kelompok teknik *cinema therapy*

untuk meningkatkan resiliensi pada siswa penelitian yang dilakukan oleh (Nurma, 2019) dijelaskan bahwasanya proses Bimbingan kelompok dalam *cinema therapy* terdapat dinamika kelompok yang ada saat bimbingan berlangsung sangat mempengaruhi masing masing anggotanya atau subjek penelitian. setiap anggota kelompok memiliki latar belakang dan karakter yang berbeda beda saat kegiatan diskusi berlangsung maka disitu timbul peningkatan dengan merefleksikan film saat bimbingan berlangsung yang disampaikan masing masing subjek yang didengar oleh subjek lain disini konselor juga berperan aktif dalam mengarahkan serta memotivasi anggota kelompok bimbingan. Adapun topik permasalahan yang diangkat yaitu mengenai keyakinan seseorang untuk mencapai keberhasilan dalam belajar di bidang akademik, film yang digunakan untuk *cinema therapy* adalah film *Negri 5 Menara* dan film *jembatan pensil* yang dipilih berdasarkan dimensi *self efficacy* yang ingin ditingkatkan,

Setelah diberikannya Perlakuan selama 5 kali pertemuan kemudian diberikan *Post-test* untuk mengetahui Peningkatan *Self efficacy* akademik subjek penelitian. Perbedaan skor setelah diberikannya perlakuan bimbingan kelompok dengan *cinema therapy* terlihat ada peningkatan pada hasil *post-test* dari masing masing 8 subjek penelitian : RPP skor *post-test* 90, FEA skor *post-test* 91, RPPW skor *post-test* 95, DSWA skor *post-test* 114, AANR skor *post-test* 95, CBZ skor *post-test* 107, MRAF skor *post-test* 107, dan BNYP skor *post-test* 115. Dari kenaikan skor *post-test* tersebut ada juga kenaikan kategori dari beberapa subjek dimana 3 siswa yang masuk kategori rendah berubah menjadi kategori sedang dan 4 siswa kategori sedang berubah menjadi tinggi dan 1 subjek tetap kategori sedang namun adanya kenaikan skor *post-test*. Hal ini juga didukung dengan penelitian sebelumnya oleh (Setyawati & Ratnawati, 2016) tahun 2016 serta (Aginza, I. V., & Lathifah, 2021) dimana *cinema therapy* efektif dalam menumbuhkan *self efficacy* siswa. hasil penelitian setyawati secara umum subjek penelitian yang awalnya berada dalam kategori rendah dapat meningkat menjadi sedang.

Peningkatan *self efficacy* akademik siswa setelah diberikannya perlakuan ini juga diperkuat dengan hasil analisis *non parametric* dengan menggunakan *uji Wilcoxon* dengan bantuan *spss* versi 23 dimana didapatkan nilai *Asymp.Signifikansi (2-tailed) = 0,012* jika disesuaikan dengan ketentuan α (taraf kesalahan) sebesar $5\% = 0,05$. Diketahui bahwa $0,012 < 0,005$ maka dapat diambil kesimpulan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, dengan begitu diperoleh kesimpulan penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* dapat meningkatkan *self efficacy* akademik siswa kelas IX di SMPN 1 Sidoarjo.

Penggunaan *cinema therapy* dalam bimbingan kelompok diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif untuk menangani masalah rendahnya *Self efficacy* akademik siswa. Masalah siswa yang berkaitan dengan *self efficacy* akademik dapat dengan cepat diatasi sehingga siswa dapat mencapai tugas perkembangan dengan maksimal. Olehkarena itu, penelitian ini memberikan efek positif bagi siswa untuk dapat meningkatkan *Self efficacy* akademiknya. Dapat dilakukan penelitian lanjutan pada permasalahan siswa terkait *self efficacy* akademik, karena permasalahan rendahnya *Self efficacy* akademik tidak hanya menimpa siswa SMP saja, namun juga dapat menimpa semua siswa hingga Perguruan Tinggi. Kendala juga ditemukan saat pelaksanaan Penerapan teknik *cinema therapy* dalam bimbingan kelompok seperti yang diketahui bahwasannya dalam penelitian ini yang didalamnya terdapat 8 anggota yang tentunya memiliki karakteristik masing masing sehingga saat penerapan berlangsung ada faktor eksternal dari setiap anggota yang diluar kendali peneliti. Namun ini juga menjadi tantangan tersendiri bagi guru BK. serta terkait sarana yang kurang memadai terkait tempat dan peralatan saat penerapan berlangsung namun setelah diusahakan oleh peneliti penerapan penelitian dapat berjalan dengan baik. Hambatan terkait pembatasan waktu karena adanya *pandemic covid-19 varian omicron* dan tidak boleh dilakukan kegiatan penelitian secara daring. Sehingga sempat ada penundaan waktu pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *cinema therapy*. Meskipun sempat ada penundaan pelaksanaan kegiatan penelitian tetap dapat berjalan dengan memenuhi protokol kesehatan.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini dilakukan untuk menguji perbedaan skor tingkat *self efficacy* akademik siswa antara sebelum dan sesudah diterapkan bimbingan kelompok dengan *cinema therapy*. Penelitian ini bukanlah penelitian tindakan kelas melainkan Penelitian eksperimen dengan desain *one group pretest - posttest design* Dimana penelitian dilakukan di SMPN 1 Sidoarjo pada kelas IX G. berdasarkan pretes yang telah dilaksanakan, diperoleh hasil ada 8 siswa yang dijadikan subjek penelitian meliputi kategori rendah dan sedang, kemudian subjek penelitian diberi perlakuan atau treatment sebanyak 5 kali pertemuan yaitu bimbingan kelompok dengan *cinema therapy* berupa pemberian film yang ada kaitannya dengan *self efficacy* akademik siswa serta dilanjutkan dengan diskusi kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan menunjukkan adanya peningkatan terhadap 8 subjek penelitian setelah

diberikannya teknik cinematherapy selama 5 kali pertemuan hal ini dapat didukung dengan adanya kenaikan skor setiap individu sebelum dan sesudah diberikannya treatment (dapat dilihat pada table analisis pretes postes) serta dikuatkan dengan hasil uji Wilcoxon menggunakan software aplikasi SPSS versi 23. nilai Asymp. Signifikansi (2-tailed) = 0,012 jika disesuaikan dengan ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% = 0,05. Diketahui bahwa $0,012 < 0,005$ maka dapat diambil kesimpulan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak, dengan begitu diperoleh kesimpulan penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* dapat meningkatkan *self efficacy* akademik siswa kelas IX di SMPN 1 Sidoarjo.

Saran

Dalam pelaksanaan dari hasil penelitian tersebut ada beberapa saran yang diberikan oleh penile untuk Guru BK pihak sekolah serta untuk peneliti lain diantaranya sebagai berikut :

1. Untuk Guru BK

Diharapkan guru BK atau konselor sekolah dapat memanfaatkan teknik *cinema therapy* untuk diaplikasikan terhadap siswa dalam kegiatan bimbingan dan konseling dengan mempertimbangkan film yang dipilih serta memperhatikan proses pemberian layanan menggunakan teknik cinematherapy dan disesuaikan dengan tahapan perkembangan siswa. Diharapkan dalam pengaplikasian teknik tersebut dalam meningkatkan *self efficacy* akademik siswa sesuai dengan hasil penelitian bahwasannya cinematherapy dapat meningkatkan *self efficacy* akademik.

2. Untuk sekolah

Diharapkan pihak sekolah mampu memberikan akses terkait layanan BK, contohnya dalam pelaksanaan teknik dalam penelitian ini dimana Dalam pelaksanaan teknik cinematherapy Perlu diperhatikan juga sarana dan prasarana yang memadai supaya kegiatan bimbingan kelompok dengan *cinema therapy* dapat berjalan dengan maksimal.

3. Untuk peniliti Lain

Diharapkan untuk peneliti lain atau selanjutnya untuk memperbanyak kajian literature supaya memperkaya keilmuan serta penggunaan metode yang lain yang berbeda dimana diharapkan dengan perbedaan metode dapat dilihat hasil yang lebih signifikan untuk diterapkan secara langsung terhadap siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Aginza, I. V., & Lathifah, M. (2021). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Media

Cynema Theraphy Untuk Meningkatkan Self-efficacy Siswa. *Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application, and Development*, 1(1), 55–62.

Alwisol. (2014). *Psikologi Kepribadian*. UMM Press.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy the excercise of control*. W. H Freeman and Company.

Christie, M., & McGrath, M. (1989). Man who Catch Fly with Chopstick Accomplish Anything: Film in Therapy-the Sequel. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 10(3), 145–150.

Demir, E. S. (2007). *Cinema Therapy*. Metu : State University Of Metu.

Ghuftron, N., & Risnawita, S. (n.d.). R. 2012, Teori-Teori Psikologi. *Ar-Ruzz Media, Yogyakarta*.

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).

Maddux, J. E. (1995). Self-efficacy theory. In *Self-efficacy, adaptation, and adjustment* (pp. 3–33). Springer.

Ningsih, A. M., Hidayat, D. R., & Setiyowati, E. (2016). PENGARUH PENGGUNAAN CINEMATHERAPY TERHADAP PENINGKATAN MOTIVASI BELAJAR SISWA (Studi Kuasi Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI di SMA Negeri 59 Jakarta). *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 1–7.

Nurma, I. (2019). *Penerapan Bimbingan Kelompok Berbasis Cinema Therapy untuk meningkatkan Resiliensi pada Siswa (SKP. BK 023)*. universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

Nursalim, M. (2013). *Pengembangan Media Bimbingan & Konseling*. Indeks.

Penyusun, T. (2016). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Pertama (SMP)*. Jakarta: Direktorat Jenderal Guru Dan Tenaga Kependidikan.

Prayitno, E. A., & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 3.

Putri, I. A. (2018). *Efektivitas Teknik Cinematherapy untuk Meningkatkan Efikasi Diri Akademik Peserta Didik Kelas Viii Smp Negeri 1 Jenar Sragen*.

Setyawati, S. P., & Ratnawati, V. (2016). *Efektivitas Cinema Therapy Untuk Mengembngkan Self Efficacy Pada Peserta Didik Kelas X SMKN 1 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017*.

Sugiono. (2018). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif kualitatif*. ALFABETA.

Sugiyono. (2016). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. IKAPI.

Syahriar, C. W., Djannah, W., & Makhmudah, U. (2019). Keefektifan Cinema Therapy untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa SMK. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 3(1), 50–59.

Utami, A. B., & Pratitis, N. T. (2013). Peran Kreativitas Dalam Membentuk Strategi Coping Mahasiswa

Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Dan Gaya Belajar.
Persona: Jurnal Psikologi Indonesia, 2(3), 232–247. <https://doi.org/10.30996/persona.v2i3.308>

Wicaksono, G. (2018). Efektivitas Metode Cinematherapy Terhadap peningkatan Konsep Diri Positif Siswa SMA. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling, Volume 4*, Nomer 6.

Wijayanti, R. D. (2018). Pengaruh Teknik Cinema Therapy Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Disiplin Siswa Kelas XI Di SMK Kartanegara Kediri Tahun Ajaran 2017/2018. *Simki-Pedagogia, Vol.02 No.*

Wolz, B. (2003). Cinema therapy: using the power of

imagery in films for the Therapeutic Process. *USA: The Therapist.*

