

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *CINEMA THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN *ACADEMIC SELF-EFFICACY* SISWA SMK

Citra Ardiani Dwi Ayu Ningtias

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
citra.21058@mhs.unesa.ac.id

Denok Setiawati

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

Abstrak

Academic self-efficacy adalah keyakinan bahwa seseorang dapat mencapai tujuan atau hasil prestasi yang akan berdampak pada kehidupannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bahwa bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* efektif untuk meningkatkan *academic self-efficacy* siswa SMK. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *pre-experimental one grup pre-test post-test*. Pengumpulan data yang digunakan yaitu instrument angket untuk mengukur tingkat *academic self-efficacy* siswa SMK Negeri 7 Surabaya. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik *non parametric* uji *Wilcoxon*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 8 siswa kelas X TKJ 1 SMK Negeri 7 Surabaya dengan *academic self-efficacy* tinggi, sedang, dan rendah. Dalam penelitian ini, terdapat perubahan pada subjek yang ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata skor sebesar 10,25 poin sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Berdasarkan hasil penghitungan uji *Wilcoxon* menggunakan aplikasi SPSS *Statistics* versi 25 diperoleh nilai *Asymp Sig (2-tailed)* sebesar 0,012 karena 0,012 lebih kecil dari 0,05 sehingga menunjukkan bahwa H_a diterima. Oleh karena itu, dapat diambil kesimpulan bahwa bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* efektif untuk meningkatkan *academic self-efficacy* siswa SMK.

Kata Kunci: *academic self-efficacy*, bimbingan kelompok, dan teknik *cinema therapy*.

Abstract

Academic self-efficacy is the belief that a person can achieve goals or achievement results that will have an impact on his life. This study aims to determine that group guidance *cinema therapy* techniques are effective for increasing *academic self-efficacy* of vocational students. This study used a quantitative approach of *pre-experimental one group pre-test post-test* research design. Data collection used a questionnaire to measure the level of *academic self-efficacy* of SMK Negeri 7 Surabaya students. Non-parametric statistics *Wilcoxon* test was used as a data analysis technique to test the hypothesis. The subjects in this study were 8 X TKJ 1 students with high, medium, and low *academic self-efficacy* levels. In this study, there were changes in the subject's *academic self-efficacy* as indicated by an increase in the average score of 10.25 points before and after treatment. Based on the findings of the *Wilcoxon* test, the *Asymp Sig (2-tailed)* value is 0.012. Because 0.012 is smaller than 0.05, it shows that H_a is accepted. Thus, it can be said that the *cinema therapy* group guidance technique is effective for increasing the *academic self-efficacy* of vocational students.

Keywords: *academic self-efficacy*, group guidance, and *cinema therapy* technique.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu hal yang harus ditempuh oleh setiap individu pada masa sekarang dan yang akan datang karena pendidikan memiliki peran dalam membentuk kualitas sumber daya manusia. Ki Hajar Dewantara, Bapak Pendidikan Nasional, mendefinisikan pendidikan sebagai metode untuk membantu anak-anak dalam mengembangkan pikiran, kesehatan jasmani dan rohani, budi pekerti, kekuatan batin, dan karakter yang sesuai dengan lingkungan hidup dan masyarakat (Hamengkubowono, 2016). Hidayat dan Abdillah (2019) mendefinisikan pendidikan sebagai usaha yang disengaja dan terstruktur untuk membantu atau

membimbing peserta didik dalam pengembangan potensi jasmani dan rohani, yang diberikan oleh orang dewasa kepada mereka, untuk mencapai kedewasaan dan kemampuan menyelesaikan tugas-tugas kehidupannya secara mandiri. Tujuan pendidikan berdasarkan Undang-undang (UU) Nomor 20 Tahun (Undang-Undang (UU) Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, 2003) tentang Sistem Pendidikan Nasional adalah mengembangkan potensi siswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab merupakan tujuan pembentukan watak dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa.

Seiring pesatnya perkembangan zaman, pelaksanaan pendidikan juga berkembang mengikuti teknologi yang ada. Berkembangnya teknologi memudahkan kegiatan pembelajaran bagi siswa dan guru, seperti saat pandemi COVID-19, pada masa tersebut kegiatan pembelajaran dilaksanakan secara *online* melalui *Google Meet* atau *ZOOM Meeting*. Selain itu, siswa juga dimudahkan oleh *smart phone* dalam mencari sumber materi untuk belajar atau jawaban dari pertanyaan. Namun, hal tersebut dapat mempengaruhi keyakinan siswa terhadap kemampuannya saat pembelajaran di sekolah berlangsung.

Saat ini, siswa SMA/SMK dijumpai memiliki keyakinan yang rendah terhadap kemampuan akademik. Hal ini disebabkan oleh kebiasaan bertanya atau meminta bantuan kepada teknologi. Selain itu, seringkali siswa juga merasa tidak mampu untuk mengerjakan tugas maupun menjawab soal ujian di sekolah, meskipun hasil pekerjaan siswa tersebut seringkali sesuai dengan jawaban yang diberikan oleh guru. Penelitian Anggraini, Asri dan Christiana (2023) menunjukkan bahwa 83,34% subjek penelitian, yaitu siswa X SMKN 5 Madiun, memiliki *academic self-efficacy* dalam kategori rendah. Kondisi ini menyebabkan siswa mengalami kecemasan dan ketakutan akan kemungkinan kegagalan karena merasa tidak siap menghadapi Penilaian Akhir Semester. Pada dasarnya, kepribadian suatu individu memiliki pengaruh untuk keberhasilan individu tersebut dalam belajar, faktor kepribadian tersebut salah satunya adalah *self-efficacy*, sebagaimana yang disampaikan oleh Prasetiyowati dan Setiawati (2022).

Self-efficacy menurut Bandura dalam Anggraini dan Chusairi (2022) adalah keyakinan bahwa individu dapat merencanakan dan melaksanakan suatu rangkaian peristiwa untuk mencapai tujuan tertentu. *Self-efficacy* memiliki pengaruh penting ketika individu menentukan langkah dalam meraih suatu target. Keyakinan yang dimiliki seseorang terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan suatu tugas dikenal sebagai *self-efficacy*. Masing-masing individu memiliki *self-efficacy* dalam level yang berbeda, sehingga menimbulkan berbagai dampak dalam beragam prestasi belajar (Syahriar et al., 2019).

Self-efficacy yang didasarkan pada keyakinan dan kemampuan individu untuk menyelesaikan tugas-tugas pembelajaran serta kemampuan individu untuk mengatasi hambatan dalam proses pembelajaran, disebut dengan *academic self-efficacy* (Sari, 2020). *Academic self-efficacy* adalah keyakinan bahwa seseorang dapat mencapai tujuan atau hasil prestasi yang akan berdampak pada kehidupannya (Kurniawan & Rusyid Affandi, 2022). *Academic self-efficacy* menurut Baron & Bryne dalam Anggraini dan Chusairi (2022) adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan pandangan tentang kapasitas individu dalam menyelesaikan kegiatan berdasarkan tugas-tugas akademik yang berkaitan dengan nilai, harapan, tujuan, dan pendidikan. Individu dikatakan memiliki *academic self-efficacy* jika individu tersebut percaya dapat mencapai tujuan yang terkait dengan tugas-tugas akademis mereka. *Academic self-efficacy* siswa dapat berkembang sebagai hasil dari keterlibatan dalam

tindakan yang mengubah perilaku mereka untuk mencapai tujuan mereka.

Menurut Bandura, *self-efficacy* memiliki aspek *level*, *generality*, dan *strength* (Prasetiyowati & Setiawati, 2022). Tingkat kesulitan tugas ditunjukkan oleh aspek *level*. Kemampuan untuk menggeneralisasi bidang, tugas, atau pekerjaan ditunjukkan oleh aspek *generality*. Aspek *strength* menunjukkan seberapa kuat individu percaya bahwa mereka dapat menyelesaikan tugas tersebut.

Siswa yang menunjukkan stabilitas keyakinan yang kuat (*strength*) cenderung memiliki ekspektasi yang tinggi terhadap pekerjaan mereka, sementara mereka yang menunjukkan fleksibilitas perilaku yang luas (*generality*) akan memiliki kepercayaan diri dalam kapasitas mereka untuk menavigasi berbagai situasi tugas. Selain itu, siswa akan memilih tugas yang sesuai dengan kemampuan mereka jika memiliki efikasi diri akademik yang tinggi terkait kesulitan tugas (*level*). Menurut Gushue sebagaimana dikutip oleh Deng et al. (2022), siswa dengan efikasi diri yang lebih besar dalam konteks akademik cenderung memiliki pemahaman yang lebih jelas tentang minat, kemampuan, dan tujuan mereka, secara aktif berpartisipasi dalam kegiatan yang terkait dengan eksplorasi karir. Selain itu, siswa yang menunjukkan *self-efficacy* tinggi umumnya lebih yakin akan kemampuan mereka untuk secara efektif terlibat dalam tugas-tugas yang berkaitan dengan pengambilan dan komitmen terhadap keputusan karier.

Hasil wawancara dengan guru Bimbingan Konseling di salah satu SMK di Surabaya, dapat diketahui bahwa terdapat siswa memiliki *academic self-efficacy* yang rendah sejumlah 10% pada 10 kelas X. *Academic self-efficacy* yang rendah ditunjukkan oleh siswa yang cenderung pasif saat di kelas, takut ketika ditunjuk untuk menjawab pertanyaan di depan kelas, takut dihina apabila jawaban siswa salah, sering menunda pekerjaan, dan kurang yakin menjawab soal ketika ujian sehingga sering menyontek. Guru Bimbingan Konseling di sekolah berusaha membantu siswa yang memiliki *academic self-efficacy* rendah dengan menawarkan layanan bimbingan klasikal. Bandura menyatakan bahwa melalui empat sumber, yaitu kondisi emosional, persuasi verbal, pengalaman kinerja, dan pengalaman perwakilan, efikasi diri dapat diperoleh, diubah, dinaikkan, atau diturunkan (Alwisol, 2014). Berdasarkan hal ini, khususnya *vicarious experience*, yaitu pengalaman yang didapatkan melalui model sosial, teknik *cinema therapy* digunakan untuk membantu siswa meningkatkan kepercayaan diri mereka akan kemampuan mereka untuk berhasil secara akademis.

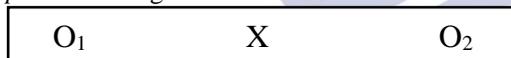
Gray Solomo mengembangkan teknik *cinema therapy* yang melibatkan penggunaan media film dalam proses terapi (Isna & Winingsih, 2022). Jayati mendeskripsikan teknik *cinema therapy* sebagai proses penggunaan film dengan berbagai penekanan makna dengan tujuan meningkatkan wawasan dan pertumbuhan, disertai dengan pembicaraan yang dapat memengaruhi penonton atau individu yang menyaksikan film (Putriani et al., 2023). Dalam *cinema therapy*, film sebagai media multisensorik digunakan untuk meningkatkan efikasi diri siswa dengan menggabungkan persuasi verbal dan pengalaman vikarius.

Wolz (2005) menyatakan bahwa film yang sangat menyentuh atau menunjukkan perkembangan karakter yang diinginkan dapat sangat membantu dalam penyembuhan atau pengembangan diri suatu individu. Individu memiliki reaksi terhadap karakter dalam film yang dapat memberikan pelajaran terkait banyak hal, seperti jati diri suatu individu dan hal yang dapat dilakukan untuk mengembangkan diri. Temuan penelitian Syahriar, Djannah, dan Makhmudah (2019) menunjukkan bahwa teknik *cinema therapy* dalam bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan efikasi diri peserta didik. Hal ini dikarenakan *vicarious experiment* merupakan sumber dari *self-efficacy*, dengan mengamati pengalaman model atau tokoh dalam film. Penelitian lain dilakukan oleh Prasetiyowati dan Setiawati (2022) kepada siswa kelas IX di SMPN 1 Sidoarjo, hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* dapat diterapkan dalam meningkatkan *academic self-efficacy*.

Berdasarkan pemaparan latar belakang tersebut, peneliti akan melaksanakan penelitian dengan judul “Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Cinema Therapy untuk Meningkatkan Academic Self-Efficacy Siswa SMK”.

METODE

Sebuah metodologi penelitian berbasis positivisme, yaitu pendekatan kuantitatif, digunakan dalam penelitian ini dengan tujuan menyelidiki populasi atau sampel tertentu untuk melakukan uji hipotesis yang telah ditentukan (Sugiyono, 2023). Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre-experiment one group pre-test post-test*, karena hanya terdapat satu kelompok yang menerima perlakuan dan tidak terdapat kelompok pembandingan, maka desain ini disebut desain eksperimen sederhana. Sugiyono (2023) menggambarkan desain penelitian *one group pre-test post-test* sebagai berikut.



Gambar 1. Desain penelitian *one group pre-test post-test*

O₁ : Kondisi awal diberikan *pre-test* dan sebelum penerapan bimbingan kelompok teknik *cinema therapy*

X : Penerapan bimbingan kelompok teknik *cinema therapy*

O₂ : Kondisi akhir setelah penerapan bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* dan diberikan *post-test*

Perlakuan akan dilaksanakan selama 8 kali pertemuan, *pre-test* dibagikan pada pertemuan pertama, selanjutnya 6 pertemuan membahas topik yang diambil dari sub indikator, dan *post-test* dibagikan pada pertemuan terakhir. *Purposive sampling* digunakan sebagai teknik pemilihan subjek, subjek dipilih berdasarkan kriteria-kriteria tertentu yang selaras dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2023). Perhitungan jumlah sampel yang digunakan berdasarkan pendapat Arikunto (2010), yaitu dengan menggunakan taraf kesalahan 10% dari populasi. Populasi pada penelitian ini adalah 75 siswa dari kelas X

TKJ 1 dan X TKJ 2 SMK Negeri 7 Surabaya. Sehingga jumlah subjek minimal yang dapat digunakan adalah 7,5. Berdasarkan ketentuan tersebut dan POP BK, jumlah subjek pada penelitian ini adalah 8 siswa X TKJ 1 dengan tingkat *academic self-efficacy* tinggi, sedang, dan rendah.

Pengumpulan data menggunakan angket *academic self-efficacy*. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala Likert, yang menurut Sugiyono (2013), terdiri dari dua kategori pernyataan: *favorable* dan *unfavorable*, dengan lima pilihan alternatif jawaban. Namun dalam penelitian ini hanya menggunakan empat kategori jawaban, yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Penggunaan empat tingkat jawaban dengan tujuan menghindari jawaban "netral". Hal ini relevan dengan pernyataan Hadi (1991) bahwa modifikasi terhadap skala likert dilakukan untuk memperbaiki kelemahan yang ada dalam skala lima tingkat.

Statistik *non parametric* uji *Wilcoxon* dengan aplikasi IBM SPSS Statistics 24 digunakan sebagai teknik analisis data untuk menguji hipotesis. Data penelitian berupa ordinal serta peneliti ingin mengetahui perbandingan *academic self-efficacy* siswa sebelum dan setelah diberi perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 7 Surabaya. Data awal penelitian diperoleh melalui hasil *pre-test* dengan menyebarkan angket *academic self-efficacy* kepada siswa kelas X TKJ, X TKP, dan X DPIB SMK Negeri 7 Surabaya. Penyebaran angket dilaksanakan tanggal 02 Oktober 2024 kepada 148 siswa X TKJ, X TKP, dan X DPIB. Tiga kategori, rendah, sedang, dan tinggi, digunakan untuk mengklasifikasikan hasil *pre-test*. Berikut pengkategorian hasil *pre-test* angket *academic self-efficacy*:

Tabel 1. Kategorisasi *academic self-efficacy*

Kategori	Kriteria
Kategori rendah	$= X < M - 1SD$ $= X < (115,267 - 10,603)$ $= X < 104,653$
Kategori sedang	$= M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $= (115,267 - 10,603) \leq X < (115,267 + 10,603)$ $= 104,653 \leq X < 125,86$
Kategori tinggi	$= X \geq M + 1SD$ $= X \geq (115,267 + 10,603)$ $= X \geq 125,86$

Berdasarkan pengkategorian hasil tersebut, berikut perbandingan *pre-test* dan *post-test* dari delapan subjek penelitian:

Tabel 2. Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*

NAMA	POST-TEST		POST-TEST		PERUBAHAN SKOR
	SKOR	K	SKOR	K	
AAT	126	Tinggi	145	Tinggi	+19
AA	103	Rendah	112	Sedang	+9
APS	110	Sedang	117	Sedang	+7
CNR	102	Rendah	111	Sedang	+9
DP	117	Sedang	120	Sedang	+3

NAMA	POST-TEST		POST-TEST		PERUBAHAN SKOR
	SKOR	K	SKOR	K	
JNE	126	Tinggi	130	Tinggi	+4
MANR	91	Rendah	105	Sedang	+14
PS	136	Tinggi	153	Tinggi	+17
N	911		993		+82
Mean	113,87		124,12		+10,25
	5		5		

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa terdapat perubahan skor *academic self-efficacy* sebelum dan setelah perlakuan berupa bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* diberikan. Skor *post-test* 8 subjek penelitian menunjukkan peningkatan sehingga rata-rata hasil skor juga meningkat. Rata-rata skor *pre-test* adalah 113,875. Setelah perlakuan diberikan, skor rata-rata menunjukkan peningkatan sebesar 10,25 menjadi 124,125. Setelah membandingkan hasil skor *pre-test* dan *post-test*, selanjutnya menganalisis hasil skor menggunakan *statistic non parametric* yaitu uji Wilcoxon. Berikut hasil penghitungan uji Wilcoxon menggunakan aplikasi SPSS *Statistics* versi 25

Tabel 3. Hasil uji wilcoxon ranks

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post test - Pre test	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	8 ^b	4.50	36.00
	Ties	0 ^c		
	Total	8		

- a. Post test < Pre test
- b. Post test > Pre test
- c. Post test = Pre test

Tabel 4. Hasil test statistics Test Statistics^a

	Post test - Pre test
Z	-2.524 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil temuan uji Wilcoxon, hipotesis diterima jika nilai Asymp Sig (2-tailed) kurang dari 0,05 dan ditolak jika lebih dari 0,05. Nilai Z sebesar -2,527 dan nilai Asymp Sig (2-tailed) sebesar 0,012, sesuai dengan tabel output uji Wilcoxon. Ha diterima karena hasil 0,012 lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* efektif untuk meningkatkan *academic self-efficacy* siswa SMK.

Pembahasan

Penelitian yang dilaksanakan di SMK Negeri 7 Surabaya ini diawali dengan membagikan angket *academic self-efficacy* yang memiliki 40 item pernyataan kepada 148 siswa. Selanjutnya uji validitas dilaksanakan kepada angket *academic self-efficacy* dengan menggunakan aplikasi SPSS *Statistics* versi 25. Uji validasi angket *academic self-efficacy* mendapatkan hasil

sebanyak 39 item pernyataan valid, setelah itu uji reliabilitas dilaksanakan menggunakan aplikasi SPSS *Statistics* versi 25 terhadap 39 item pernyataan yang valid. Uji reliabilitas angket *academic self-efficacy* menghasilkan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,881 yang menunjukkan bahwa angket tersebut memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi dan layak digunakan dalam penelitian.

Analisis dilakukan terhadap hasil angket *academic self-efficacy* yang diperoleh dari 75 siswa dan diklasifikasikan menjadi tinggi, sedang, dan rendah. Selanjutnya, peneliti memilih 8 subjek penelitian dari siswa kelas X TKJ 1, yaitu 3 siswa kategori rendah, 2 siswa kategori sedang, dan 3 siswa kategori tinggi. Subjek yang terpilih adalah AAT dengan hasil *pre-test* sebesar 126, AA dengan hasil *pre-test* sebesar 103, APS dengan hasil *pre-test* sebesar 110, CNR dengan hasil *pre-test* sebesar 102, DP dengan hasil *pre-test* sebesar 117, JNE dengan hasil *pre-test* sebesar 126, MANR dengan hasil *pre-test* sebesar 91, dan PS dengan hasil *pre-test* sebesar 136.

Pemberian perlakuan berupa bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* dilaksanakan sebanyak 8 kali pertemuan. Maghfira dan Lathifah (2023) melakukan penelitian menggunakan layanan sebanyak 7 kali pertemuan. Penelitian tersebut mengemukakan bahwa bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* akademik siswa SMP kelas IX. Pada pertemuan terakhir, subjek penelitian mengerjakan *post-test* berupa angket *academic self-efficacy* yang telah divalidasi. Hasil *post-test* menunjukkan bahwa 8 subjek penelitian mengalami peningkatan skor. Berikut perolehan skor hasil *post-test* dari subjek AAT sebesar 145, subjek AA sebesar 112, subjek APS sebesar 117, subjek CNR sebesar 111, subjek DP sebesar 120, subjek JNE sebesar 130, subjek MANR sebesar 105, dan subjek PS sebesar 153.

Subjek yang menunjukkan peningkatan paling tinggi adalah AAT, yaitu sebesar 19 poin, dari hasil *pre-test* sebesar 126 menjadi 145 pada hasil *post-test*. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, subjek AAT memiliki *academic self-efficacy* dalam kategori tinggi, baik sebelum ataupun setelah perlakuan diberikan. Subjek AAT menunjukkan peningkatan terbesar pada indikator *magnitude* serta *generality*, yaitu masing-masing sebesar 7 poin. Sub indikator yang paling meningkat adalah mampu menghadapi kesulitan dan menggeneralisasi kesulitan. Pada pertemuan awal, AAT menunjukkan sedikit kecanggungan masih dalam tahap penyesuaian terhadap kegiatan bimbingan kelompok. Namun, subjek mampu beradaptasi dengan cepat. Dalam setiap pertemuan bimbingan kelompok, subjek AAT memperhatikan setiap materi dan video yang disajikan. Selain itu, subjek juga berpartisipasi aktif serta menunjukkan keyakinan terhadap kemampuannya dengan menyampaikan pemahaman, bertanya, serta menjawab pertanyaan. Hasil LKPD menunjukkan bahwa subjek AAT mampu memahami setiap makna yang terkandung dalam video. Selain itu, melalui pengamatan terhadap pengalaman tokoh, subjek dapat mengidentifikasi tindakan yang tepat dalam menghadapi kesulitan serta mengembangkan keyakinan

terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan berbagai permasalahan.

Sementara itu, subjek yang menunjukkan peningkatan paling sedikit adalah DP, yaitu sebesar 3 poin, dari 117 pada *pre-test* menjadi 120 pada *post-test*. Berdasarkan hasil kedua *test* tersebut, subjek DP memiliki *academic self-efficacy* dalam kategori sedang, baik sebelum ataupun setelah perlakuan diberikan. Subjek DP menunjukkan peningkatan terbesar pada indikator *strength* sebesar 3 poin. Sub indikator yang paling meningkat adalah giat dalam mengerjakan tugas walaupun mendapatkan kesulitan serta optimis dan pantang menyerah dalam mengerjakan tugas. Pada pertemuan pertama, DP menunjukkan antusiasme dan ketertarikan yang tinggi sejak awal kegiatan bimbingan kelompok.

Dalam setiap pertemuan bimbingan kelompok, subjek DP memperlihatkan kesungguhan dalam mengikuti bimbingan kelompok dengan memperhatikan setiap materi dan video yang disajikan. Selain itu, subjek juga berpartisipasi secara aktif serta menunjukkan keyakinan terhadap kemampuannya dengan mengungkapkan pemahamannya terkait pesan yang terkandung dalam video, menjawab pertanyaan, serta mengajukan pertanyaan mengenai isi video yang kurang dipahami. Hasil LKPD menunjukkan bahwa subjek DP mampu memahami setiap makna yang terkandung dalam video. Selain itu, melalui pengamatan terhadap pengalaman tokoh, subjek dapat mengidentifikasi tindakan yang tepat dalam menghadapi situasi serupa, yaitu dengan menunjukkan sikap pantang menyerah dan ketekunan dalam mengerjakan tugas.

Di sisi lain, subjek MANR menunjukkan peningkatan skor 14 poin, dari hasil *pre-test* sebesar 91 dan hasil *post-test* sebesar 105. Berdasarkan kategori *academic self-efficacy*, subjek MANR awalnya berada dalam kategori rendah sebelum perlakuan dan meningkat ke kategori tinggi setelah perlakuan. Subjek MANR menunjukkan peningkatan terbesar pada indikator *magnitude* sebesar 8 poin dan *strength* sebesar 7 poin. Sub indikator yang paling meningkat adalah optimis dan pantang menyerah dalam mengerjakan tugas, mengerjakan tugas sesuai dengan kemampuan, serta mampu menghadapi kesulitan. Pada pertemuan awal, MANR menunjukkan keraguan untuk menyampaikan pemahaman yang dimiliki. Dalam setiap pertemuan bimbingan kelompok, subjek MANR memperhatikan setiap materi dan video yang disajikan. Pada pertemuan keempat, MANR mulai menunjukkan keyakinan terhadap kemampuannya dengan mengajukan diri untuk menyimpulkan isi video. Selain itu, subjek MANR aktif dalam mengajukan pertanyaan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam apabila menghadapi konsep yang belum dipahami. Hasil LKPD menunjukkan bahwa subjek MANR berhasil memahami setiap makna yang terkandung dalam video. Selain itu, dengan mengamati pengalaman tokoh, subjek mampu menentukan tindakan yang akan diambil ketika menghadapi situasi serupa dengan mempertahankan keyakinan terhadap kemampuannya.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa peningkatan skor *academic self-efficacy* yang dialami oleh 8 subjek penelitian dipengaruhi oleh pengalaman vikarius.

Hal ini mendukung pernyataan Dalimunthe, Dewi dan Faadhil (2020) bahwa dengan mencontoh atau meniru pengalaman sukses orang lain, individu dapat memperoleh *self-efficacy* dari pengalaman mereka. Brown & Inouye menyatakan bahwa pemodelan yang meyakinkan individu tentang kemampuannya dapat mengurangi dampak dari pengalaman kegagalan serta membantu mempertahankan usaha dalam menghadapi kegagalan yang berulang (Bandura, 1997). Selain itu, Bandura (1997) mengemukakan bahwa melalui inferensi perbandingan sosial, pencapaian orang lain yang serupa dengan diri sendiri dinilai sebagai petunjuk atas kemampuan diri sendiri. Mengamati individu lain dengan karakteristik serupa yang mencapai keberhasilan dalam suatu aktivitas cenderung meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam menguasai aktivitas yang sejenis.

Variasi peningkatan skor yang dialami 8 subjek penelitian dipengaruhi oleh tingkat kesamaan karakteristik antara subjek dan tokoh dalam video yang ditayangkan. Jika subjek penelitian melihat bahwa pengalaman dan karakteristik tokoh sangat berbeda dari dirinya, maka keyakinan mereka terhadap kemampuan pribadi tidak banyak dipengaruhi oleh perilaku maupun hasil yang diperoleh tokoh tersebut. Hal ini sejalan dengan pernyataan Bandura (1997) bahwa semakin besar persamaan yang diasumsikan, semakin berpengaruh pada keberhasilan dan kegagalan model terhadap individu.

Hasil analisis skor *pre-test* dan *post-test* menunjukkan rata-rata skor dan nilai mengalami peningkatan. Rata-rata skor *post-test* adalah 124,125, sedangkan rata-rata skor *pre-test* adalah 113,875. Selain itu, hasil uji *Wilcoxon* dengan menggunakan program SPSS Statistics versi 25 menghasilkan nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* sebesar 0,012. Perubahan skor sebelum dan sesudah perlakuan ditunjukkan dengan angka 0,012 kurang dari 0,05 hal tersebut menunjukkan bahwa H_0 diterima. Hasil uji *Wilcoxon* yang menunjukkan adanya perbedaan dan peningkatan skor *academic self-efficacy* sebelum dan setelah perlakuan, maka hal tersebut mendukung H_0 bahwa bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* efektif untuk meningkatkan *academic self-efficacy* siswa SMK. Penelitian yang dilakukan oleh

Hasil uji *Wilcoxon* menghasilkan nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* sebesar 0,028 dalam penelitian Permatasari dan Nursalim (2019). Angka tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,028 < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_0 diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan motivasi belajar siswa kelas VII sebelum dan setelah menerima bimbingan kelompok dan *cinema therapy*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan yang dikemukakan oleh Maghfira and Lathifah (2023), yang menyatakan bahwa penerapan *cinema therapy* dalam bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* akademik siswa kelas IX di UPT SMPN 15 Gresik. Selain itu, Prasetyowati dan Setiawati (2022) menunjukkan temuan bahwa penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* juga dapat meningkatkan *self efficacy* akademik siswa kelas IX di SMPN 1 Sidoarjo.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui perbedaan skor tingkat *academic self-efficacy* siswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa bimbingan kelompok teknik *cinema therapy*. Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 7 Surabaya dengan menggunakan desain *pre-experimental one grup pre-test post-test design*. Berdasarkan analisis hasil *pre-test*, delapan subjek terpilih memiliki *academic self-efficacy* pada kategori rendah, sedang, dan tinggi. Selanjutnya, subjek diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *cinema therapy* sebanyak 8x pertemuan. Berdasarkan penelitian terhadap *academic self-efficacy* siswa SMK kelas X TKJ 1 menghasilkan perhitungan rata-rata *pre-test* dengan hasil 113,875. Setelah perlakuan diberikan, skor rata-rata menunjukkan peningkatan sebesar 10,25 menjadi 124,125. Setelah itu dilakukan analisis hasil skor menggunakan uji *Wilcoxon*. Tabel hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai *Asymp Sig (2-tailed)* sebesar 0,012. Nilai 0,012 lebih kecil dari 0,05 sehingga menunjukkan bahwa H_a diterima. Oleh karena itu, dapat diambil kesimpulan bahwa bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* efektif untuk meningkatkan *academic self-efficacy* siswa.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, berikut adalah rekomendasi yang diberikan kepada pihak-pihak:

1. Guru Bimbingan Konseling
Guru Bimbingan Konseling diharapkan dapat menawarkan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *cinema therapy* sebagai upaya untuk membantu siswa dalam meningkatkan dan mengembangkan *academic self-efficacy*.
2. Sekolah
Pihak sekolah diharapkan dapat membuat program bimbingan dan konseling bagi siswa berdasarkan temuan penelitian ini, meskipun tanpa adanya waktu khusus. Dengan memasukkan bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* ke dalam program BK, peningkatan *academic self-efficacy* siswa dapat terjadi.
3. Peneliti Selanjutnya
Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan inspirasi bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut dalam bidang bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* dan *academic self-efficacy* pada siswa. Namun, peneliti selanjutnya disarankan untuk menyusun dan merencanakan jadwal pemberian perlakuan dengan lebih optimal melalui diskusi dan koordinasi dengan pihak sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2014). *Psikologi Kepribadian*. UMM Press.
- Angraini, D. P., & Chusairi, A. (2022). The Effect of Academic Self-Efficacy and Student Engagement on Student Academic Burnout in Online Learning. *Journal Of Community Mental Health And Public Policy*, 4(2), 79–94.
- Angraini, D. R., Asri, D. N., & Christiana, R. (2023). Tingkat Efikasi Diri Akademik Siswa SMK dalam Menghadapi Penilaian Akhir Semester. *Seminar Nasional Sosial, Sains, Pendidikan, Humaniora (Senassdra)*, 2(1), 359–364. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SENASSDRA/article/view/4177>
- Arikunto, S. (2010). *Metode Penelitian*. PT. Rineka Cipta.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W. H. Freeman and Company. <https://doi.org/10.1177/0032885512472964>
- Dalimunthe, H. A., Dewi, S. S., & Faadhil. (2020). Pelatihan Universal Design for Learning untuk Meningkatkan Efikasi Diri Guru Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu dalam Mengajar. *Jurnal Diversita*, 6(1), 133–142. <https://doi.org/10.31289/diversita.v6i1.3784>
- Deng, X., Zeng, H., Liang, M., & Qiu, J. (2022). Relations Between Different career-development profiles, academic self-efficacy and academic motivation in adolescents. *Educational Psychology*, 42(2), 259–274. <https://doi.org/10.1080/01443410.2021.2007853>
- Hadi, S. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen Angket, Tes, dan Skala Nilai*. Yogyakarta Andi Offset.
- Hamengkubowono. (2016). *Ilmu Pendidikan dan Teori-teori Pendidikan*. LP2 STAIN Curup.
- Hidayat, R., & Abdillah. (2019). *Ilmu Pendidikan: Konsep, Teori dan Aplikasinya* (C. Wijaya & Amiruddin (eds.); 1st ed.). Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI).
- Isna, N. M., & Winingsih, E. (2022). Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Cinema Therapy untuk Meningkatkan Efikasi Diri Karir Siswa. *Jurnal BK UNESA*, 13(1), 760–771. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/45717>
- Kurniawan, A., & Rusyid Affandi, G. (2022). Gambaran Efikasi Diri Akademik Siswa SMA “X” Sidoarjo Author. *Inquest Journal*, 1(1), 24–37. <https://doi.org/10.53622/ij.v1i01.135>
- Maghfira, E. R., & Lathifah, M. (2023). Efektivitas Cinematherapy dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Self-efficacy Akademik Siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 13(2), 2477–5886. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v13i217283>

- Permatasari, F. R., & Nursalim, M. (2019). Media Cinema Therapy pada Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 51 Surabaya. *Journal BK UNESA*, 10(1), 113–121.
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/viewFile/29144/26688>
- Prasetyowati, L., & Setiawati, D. (2022). Peningkatan Self-Efficacy Akademik Siswa SMP Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Cinema Therapy. *Jurnal BK UNESA*, 1163–1172.
- Putriani, W., Handayani, A., & Mujiono. (2023). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Media Cinema Therapy untuk Meningkatkan Self Efficacy Siswa. *Metta: Jurnal Penelitian Multidisiplin Ilmu*, 2(4), 2141–2148.
- Sari, D. R. (2020). Cinema Therapy untuk Meningkatkan Academic Self-Efficacy Siswa Kelas XI-IPS SMA Negeri 4 Bojonegoro. *Jurnal BK UNESA*, 11(1), 95–101.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- 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.
<https://doi.org/10.20961/jpk.v3i1.28962>
- Undang-Undang (UU) Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pub. L. No. 20 (2003).
<https://peraturan.bpk.go.id/details/43920/uu-no-20-tahun-2003>
- Wolz, B. (2005). *E-Motion Picture Magic: A Movie Lover's Guide to Healing and Transformation*. Glenbridge Publishing Ltd.