

**Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling**

Volume 13 (2) 135 - 146 November 2023

ISSN: 2088-3072 (Print) / 2477-5886 (Online)

DOI: 10.25273/counsellia.v13i217283

Available online at: <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/GBK>

---

## **Efektivitas *Cinematherapy* dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan *Self-efficacy* Akademik Siswa**

Ervinda Rosana Maghfira<sup>1</sup> ✉, Maghfirotul Lathifah<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Pedagogi dan Psikologi, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Surabaya

email: [ervindarosaa@gmail.com](mailto:ervindarosaa@gmail.com)

<sup>2</sup>Fakultas Pedagogi dan Psikologi, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Surabaya

email: [maghfirotul@unipasby.ac.id](mailto:maghfirotul@unipasby.ac.id)

---

**Abstrak:** Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan problematik yang terjadi pada siswa kelas IX di UPT SMPN 15 Gresik yang menunjukkan tingkat *self-efficacy* akademik rendah khususnya dalam mata pelajaran Bahasa Inggris. Tujuan penelitian ini guna mengetahui efektivitas *cinematherapy* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self-efficacy* akademik siswa. Rancangan penelitian yang digunakan, yaitu pendekatan kuantitatif dengan jenis *Quasi Experimental Design* yakni *Nonequivalent Control Group Design*. Pemilihan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 14 siswa dalam kategori *self-efficacy* akademik rendah, terdiri dari kelompok eksperimen dengan jumlah 7 siswa dan sebagai kelompok kontrol 7 siswa. Metode pengumpulan data diperoleh dari skala pengukuran *self-efficacy* akademik. Hasil analisis melalui uji *Independent Sample T Test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil *self-efficacy* siswa setelah diberikan *treatment cinematherapy* dalam bimbingan kelompok pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment*. Artinya, *Cinematherapy* dalam Bimbingan Kelompok efektif untuk meningkatkan *Self-efficacy* Akademik siswa kelas IX di UPT SMPN 15 Gresik khususnya dalam mata pelajaran Bahasa Inggris.

**Keywords:** *Cinematherapy*, Bimbingan Kelompok, *Self-efficacy* Akademik

---

**Abstract:** This research was carried out based on the problems that occurred in class IX students at UPT SMPN 15 Gresik who showed a low level of academic *self-efficacy*, especially in the English subject. The purpose of this study was to determine the effectiveness of *cinematherapy* in group counseling to increase students' academic *self-efficacy*. The research design used is a quantitative approach with a *Quasi-Experimental Design*, namely *Nonequivalent Control Group Design*. The sample selection used a *purposive sampling* technique with a total of 14 students in the low academic *self-efficacy* category, consisting of an experimental group with a total of 7 students and as a control group 7 students. The data collection method was obtained from the academic *self-efficacy* measurement scale. The results of the analysis through the *Independent Sample T Test* showed that there were differences in the results of students' *self-efficacy* after being given *cinematherapy* treatment in group guidance in the experimental group and the control group which were not given treatment. That is, *Cinematherapy* in Group Guidance is effective for increasing the Academic *Self-efficacy* of class IX students at UPT SMPN 15 Gresik, especially in English subjects

**Keywords:** *Cinematherapy*, Group Guidance, Academic *Self-efficacy*

---

**Received** 01-8-2023; **Accepted** 10-11-2023; **Published** 22-11-2023

Citation: Maghfira, E.R & Lathifah, M. (2023). Efektivitas *Cinematherapy* dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan *Self-efficacy* Akademik Siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 13(2), 135 -146. Doi.org/10.25273/counsellia.v13i217283



Copyright ©2021 Counsellia: Bimbingan dan Konseling  
Published by Universitas PGRI Madiun. This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

## PENDAHULUAN

Siswa yang menempuh pendidikan tentunya dituntut untuk senantiasa memenuhi tanggung jawab dan tuntutan-tuntutan akademik yang diselenggarakan dalam proses pembelajaran. Proses pembelajaran tersebut berkaitan dengan aktivitas belajar dan kewajiban untuk mengerjakan tugas-tugas akademik. Berbagai permasalahan bisa saja timbul dalam diri seorang siswa saat melaksanakan proses pembelajaran (Sagita et al., 2017). Maka dari itu, sangat diperlukan keyakinan siswa terhadap kemampuannya untuk memenuhi aktivitas akademik dalam pembelajaran khususnya yang berhubungan dengan tugas-tugas akademik. Keyakinan siswa tentang kemampuan yang dimiliki dalam melakukan kegiatan akademik inilah dinamakan *self-efficacy* akademik.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti dengan melakukan observasi dan wawancara dengan guru BK di UPT SMPN 15 Gresik menunjukkan bahwa terdapat probematik siswa ketika proses pembelajaran bahasa inggris. Masalah ini ditandai dengan: (1) Siswa merasa ragu dan tidak yakin atas kemampuan akademik yang dimiliki; (2) Terdapat keluhan dari guru dan siswa kelas IX yang merasa kurang mampu dalam mata pelajaran bahasa inggris; (3) Banyak ditemukan saat proses pembelajaran bahasa inggris siswa kurang aktif dalam pengumpulan tugas-tugas khususnya yang menantang; (4) Banyak siswa merasa ragu menjawab pertanyaan dari guru yang terlihat saat proses pembelajaran berlangsung; (5) Beberapa siswa terkadang merasa kurang mampu dalam pembelajaran bahasa inggris dikarenakan kesehariannya menggunakan bahasa daerah dan bahasa Indonesia; (6) Siswa cenderung menghindari pembelajaran bahasa inggris karena merasa sulit memahami mata pelajaran tersebut tanpa adanya usaha untuk memperbaiki diri, sehingga dapat disimpulkan oleh peneliti dengan gejala-gejala permasalahan tersebut dalam ranah Bimbingan dan Konseling disebut dengan istilah *self-efficacy* akademik yang rendah.

Faktor dari *self-efficacy* akademik yang dimiliki siswa UPT SMPN 15 Gresik, yaitu minat dan motivasi belajar yang rendah terhadap mata pelajaran Bahasa inggris, kurangnya dukungan dari guru dan teman sebaya, dan Siswa menganggap tugas-tugas akademik yang ada sebagai tekanan. Mukti & Tentama (2019) mengemukakan bahwa terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri akademik, yaitu (1) Fktor internal seperti minat, kesabaran, resiliensi, karakter, motivasi belajar. Tidak hanya berasal dari faktor internal individu untuk dapat meningkatkan *self-efficacy* akademik; (2) faktor eksternal yang mempengaruhi efikasi diri akademik individu, yaitu gaya kelekatan, rasa hangat, *goal orientasi*, *enactive mastery experiences*, dan persuasi verbal.

*Self-efficacy* akademik didunia pendidikan khususnya dalam masyarakat sosial dipandang sebagai suatu probematik yang serius dan perlu diatasi. Dampak bila *self-efficacy* akademik rendah yang tidak segera ditangani dapat mempengaruhi hasil belajar

dan tujuan akademik siswa. Ningsih & Hayati (2020) mengatakan bahwa hubungan *self-efficacy* akademik dengan hasil belajar siswa terlihat dari tingginya tingkat keyakinan diri siswa dengan kemampuannya dalam mencapai tujuan akademik dengan menyelesaikan tugas-tugas yang ada pada siswa dengan *self-efficacy* akademik yang tinggi.

*Self-efficacy* akademik merupakan keyakinan akan kemampuan individu dalam menyelesaikan tugas akademik dan menghasilkan performa tertentu demi mencapai keberhasilan akademik yang diinginkan (Bandura, 1997). Siswa yang mempunyai *self-efficacy* akademik rendah cenderung meragukan kemampuannya dan menghindari dari pekerjaan yang sulit dan siswa dengan *self-efficacy* akademik tinggi merasa yakin untuk terlibat langsung dalam menyelesaikan tugas akademik (Schunk, 1991). *Self-efficacy* akademik dibagi menjadi tiga aspek, antara lain *magnitude (level)* berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas, *strength* berkaitan dengan kekuatan untuk menyelesaikan tugas, dan *generality* yang berkaitan dengan keluasan individu dalam mencapai tujuan akademik (Bandura, 1997).

Berdasarkan urgensi dari permasalahan *self-efficacy* akademik yang terdapat di UPT SMPN 15 Gresik, peneliti menggunakan *cinematherapy* dalam layanan bimbingan kelompok, karena berdasarkan teori bandura *self-efficacy* akademik dapat ditingkatkan melalui salah satu strategi perubahan sumber efikasi diri akademik, yaitu pengalaman vikarius dengan cara mengamati model simbolik, film, dan sebagainya (Alwisol, 2009). Penampilan model tersebut disalurkan melalui karakter tokoh dalam film yang ditonton oleh individu (Mazidah & Winingsi, 2022). Senada dengan pendapat dari (Gregerson, 2010) bahwa *cinematherapy* dapat memandu konseli untuk merefleksi dan berdiskusi mengenai model atau karakter tokoh pada film film.

Secara teknis proses *cinematherapy* adalah praktik konselor yang mengarahkan konseli untuk mengamati film yang substansial dengan masalah tekanan dan kepribadian, sehingga tujuannya untuk mengatasi berbagai masalah yang berpengaruh negatif dalam kehidupan konseli (Danny, 2014). Penekanan dalam *cinematherapy*, yaitu dari kekutan metafor melalui penayangan film, individu bermaksud menonton film untuk secara metafora melihat dirinya dalam sebuah karakter tokoh dalam film yang seolah-olah mirip dengan kehidupan individu yang menonton (Wu, 2008).

Pada penelitian ini penggunaan *cinematherapy* akan dikemas kedalam layanan bimbingan kelompok dengan *expository techniques* atau teknik pemberian informasi, dikarenakan teknik pemberian informasi dapat dilakukan dengan berbagai media misalnya film (Romlah, 2020). Sesuai yang dikatakan oleh (Wolz, 2011) bahwa *cinematherapy* akan cocok digunakan dalam setting kelompok. Pendapat lain diungkapkan oleh (Jayati & Nuryono, 2018) bahwa penggunaan *cinematherapy* akan efektif untuk mengatasi hambatan emosional pada siswa apabila dilakukan dalam bentuk kelompok atau *group cinematherapy*. Layanan bimbingan kelompok dengan *expository techniques* ini digunakan agar dapat memanfaatkan dinamika dalam kelompok (Aginza & Lathifah, 2021). Sehingga, *cinematherapy* dapat dijadikan sebagai media terapeutik yang secara langsung memungkinkan konseli menilai secara visual karakter tokoh dalam film serta berdiskusi dengan anggota kelompok lain mengenai lingkungan dan masalah pribadi (Suwanto & Tamyizatun Nisa, 2017).

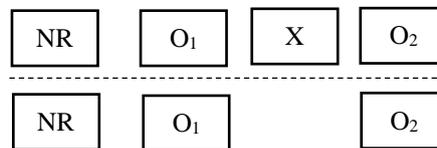
Berdasarkan permasalahan pada pemaparan diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *cinematherapy* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self-efficacy* Akademik Siswa. Seperti halnya penelitian (Prasetyowati & Setiawati, 2022) yang memaparkan bahwa siswa kelas IX di SMPN 1 Sidoarjo mengalami

peningkatan pada *self-efficacy* akademiknya, karena terdapat penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinematherapy*.

## METODE PENELITIAN

### Rancangan Penelitian

Pendekatan kuantitatif yang digunakan berbentuk penelitian eksperimen. Jenis rancangan eksperimen yang dipilih adalah *Quasi Experimental Design* jenis *Non-equivalent Control Group Design*, karena terdapat kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang tidak dipilih secara acak (Gall et al., 2003). Pada rancangan ini terdapat satu kelompok yang dibagi menjadi dua, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan *treatment* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment*, dimana kedua kelompok tersebut diberikan *pre-test* dan *post-test* (Campbell & Cronbach, 2002). Pada kelompok eksperimen memperoleh *treatment cinematherapy* dalam bimbingan kelompok, sedangkan kelompok kontrol hanya sebagai pembanding saja, sebagai berikut.



Sumber: (Campbell & Cronbach, 2002)

Keterangan:

- NR : *Non-Random*
- O<sub>1</sub> : *Pre-test* pada kelompok eksperimen
- X : Perlakuan (*treatment*)
- O<sub>2</sub> : *Post-test* pada kelompok eksperimen
- O<sub>1</sub> : *Pre-test* pada kelompok kontrol
- O<sub>2</sub> : *Post-test* pada kelompok kontrol.

### Sumber Data

Sumber data yang digunakan keseluruhan siswa kelas IX UPT SMP Negeri 15 Gresik. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan memberikan skala pengukuran *self-efficacy* akademik yang telah dipertimbangkan dan ditetapkan oleh peneliti sesuai karakteristik yang dibutuhkan, yaitu siswa yang berindikasi memiliki *self-efficacy* akademik rendah. Pada penelitian ini diperoleh sebanyak 14 siswa yang memiliki kategori *self-efficacy* akademik rendah, terdiri dari kelompok eksperimen dengan jumlah 7 siswa dan sebagai kelompok kontrol 7 siswa. Pembagian subjek penelitian pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memperhatikan pertimbangan bahwa antara subjek di kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak saling kenal. Hal ini untuk menghindari pengaruh dari variabel luar terhadap kelompok eksperimen.

### Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data menggunakan instrumen berupa skala pengukuran *self-efficacy* akademik dengan jenis skala likert. Pengembangan instrumen mengacu pada aspek *self-efficacy* akademik, yaitu *Magnitude (level)*, *Streight*, dan *Generality*. Prosedur pengembangan instrument penelitian yang digunakan, yaitu Mendefinisikan variable *self-efficacy* akademik secara operasional, Selanjutnya mengembangkan *blueprint* yang dikembangkan dari aspek *self-efficacy* akademik, Menyusun butir item pernyataan skala pengukuran *self-efficacy* akademik, Melakukan telaah ahli sebagai acuan mereview skala pengukuran *self-efficacy* akademik dan melakukan revisi seperlunya, serta Melakukan uji coba *try out* sebelum instrumen digunakan.

Berdasarkan data hasil uji coba, maka skala pengukuran *self-efficacy* akademik melakukan pengujian validitas dan reliabilitas melalui SPSS 25.0. Perhitungan validitas menggunakan *construct validity* dengan menyebarkan skala pengukuran *self-efficacy* akademik berjumlah 50 butir item pernyataan kepada 67 siswa dengan hasil diperoleh 39 pernyataan valid dan 11 pernyataan tidak valid. Kemudian, untuk hasil reliabilitas perhitungan *cronbach's alpha* 0,917 yang membuktikan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat sangat tinggi.

### Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan uji hipotesis melalui uji *independent sample t test* yang bertujuan untuk uji hipotesis komparatif numerik agar dapat mengetahui perbedaan mean dua kelompok data yang independen (Nuriyadi et al., 2017). Prasyarat dari uji *independent sample t test* yaitu, melaksanakan uji normalitas dan uji homogenitas terlebih dahulu.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Analisis data digunakan untuk meninjau seberapa besar peningkatan *self-efficacy* akademik siswa yang diketahui melalui hasil *pre-test post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka dari itu harus dilakukan pengolahan data melalui program SPSS 25.0 untuk memperoleh pengujian hipotesis. Pengklasifikasian tingkat *self-efficacy* akademik siswa dibagi menjadi tiga kategori, yakni:

**Tabel 1** Hasil perhitungan kategori

Kategori	Rumus	Jumlah Responden
Rendah	$=X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$ $=X < (97,5 - 1 \times 19,5)$ $=X < 78$	14
Sedang	$= (\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$ $= (97,5 - 1 \times 19,5) \leq X < (97,5 + 1 \times 19,5)$ $= 78 \leq X < 117$	162
Tinggi	$= (\text{Mean} + 1\text{SD}) \leq X$ $= (97,5 + 1 \times 19,5) \leq X$ $= 117 \leq X$	73

Berdasarkan hasil *pre-test* yang telah disebarkan dan dikategorikan terhadap 249 siswa kelas IX di UPT SMPN 15 Gresik diketahui terdapat sebanyak 14 siswa dengan kategori *self-efficacy* akademik rendah yang dijadikan sebagai subjek penelitian terdiri dari kelompok eksperimen dengan jumlah 7 siswa dan sebagai kelompok kontrol 7 siswa. Pembagian subjek penelitian memperhatikan pertimbangan bahwa kedua kelompok tidak saling kenal. Hal ini untuk menghindari pengaruh dari variabel luar terhadap kelompok eksperimen. Berikut diuraikan perbandingan data pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, antara lain.

**Tabel 2.** Data hasil perbandingan *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen

No.	Nama	L/P	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
			Skor	Kategori	Skor	Kategori
1.	AAL	L	62	Rendah	92	Sedang
2.	AAG	P	77	Rendah	128	Tinggi
3.	JS	L	77	Rendah	118	Tinggi
4.	MS	L	70	Rendah	104	Sedang
5.	RA	L	67	Rendah	89	Sedang
6.	MK	L	75	Rendah	125	Tinggi
7.	NN	P	76	Rendah	120	Tinggi

Hasil *pre-test* kelompok eksperimen menunjukkan terdapat 7 siswa dalam kategori rendah, sehingga setelah diperoleh hasil skor *pre-test* dilanjutkan dengan pemberian *treatment*. Subjek penelitian yang memperoleh *treatment* dengan inisial AAL, AAG, JS, MS, RA, MK, dan NN. Setelah diberikana *treatment*, diketahui terdapat peningkatan skor *post-test* kelompok eksperimen yang berbeda-beda, dimana siswa kategori sedang berjumlah 3 siswa, sedangkan kategori tinggi berjumlah 4 siswa.

**Tabel 3** Data hasil perbandingan *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol

No.	Nama	L/P	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
			Skor	Kategori	Skor	Kategori
1.	PAR	L	72	Rendah	75	Rendah
2.	AAZ	P	74	Rendah	71	Rendah
3.	AAA	L	76	Rendah	78	Sedang
4.	MA	L	72	Rendah	67	Rendah
5.	ND	P	66	Rendah	63	Rendah
6.	MD	L	73	Rendah	70	Rendah
7.	PA	P	77	Rendah	81	Sedang

Hasil skor *pre-test* kelompok kontrol menunjukkan sebanyak 7 siswa masuk dalam kategori rendah. Selanjutnya, pada hasil skor *post-test* kelompok kontrol terdapat peningkatan dan penurunan. Setiap subjek penelitian memiliki skor *post-test* yang berbeda, dimana 2 siswa dalam kategori rendah berubah menjadi kategori sedang, sedangkan 5 siswa tetap sebagai kategori rendah.

Peningkatan *self-efficacy* akademik siswa pada kelas XI di UPT SMPN 15 Gresik juga diperkuat dengan hasil uji *independent t test* dengan bantuan SPSS 25.0, antara lain:

**Tabel 4** *Group Statistic*

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil <i>Self-efficacy</i> akademik	Kelompok Eksperimen	7	110,86	15,858	5,994
	Kelompok kontrol	7	72,14	6,283	2,375

Berdasarkan hasil *output group statistic* dapat diketahui hasil *mean* pada *post-test* kelompok eksperimen adalah 110,86 dan 72,14 untuk kelompok *post-test* kontrol. Hasil *mean* pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan hasil *mean* kelompok kontrol. Oleh sebab itu, terdapat perbedaan rata-rata hasil *self-efficacy* akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

**Tabel 5** Hasil uji *independent sample t test*

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		Std. Mean	95% Confidence Interval of the Difference	Lower	Upper
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2- tailed)	Difference		
Hasil <i>Self- efficacy</i> akademik	<i>Equal variances assumed</i>	11,175	,006	6,005	12	,000	38,714	6,447	24,667 52,761
	<i>Equal variances not assumed</i>			6,005	7,838	,000	38,714	6,447	23,794 53,635

Berdasarkan output uji *independent sample t test* diatas, penelitian ini menggunakan nilai Sig. (2-tailed) *equal variance not assumed*, dikarenakan pada nilai *levene's Test* diperoleh nilai Sig. 0,006 ( $0,006 < 0,05$ ), berarti data tidak homogen. Pada nilai Sig. (2-tailed) *equal variance not assumed* diperoleh 0,000 karena nilai ( $0,000 < 0,05$ ), maka dari itu hasil keputusan hipotesis penelitian ini adalah  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti terdapat perbedaan rata-rata pada hasil *self-efficacy* akademik siswa setelah diberikan *treatment cinematherapy* dalam bimbingan kelompok pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment*.

### Pembahasan

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian yang melibatkan siswa kelas IX di UPT SMPN 15 Gresik dari 249 siswa diperoleh 14 siswa yang memiliki *self-efficacy* akademik dalam kategori rendah, terdiri dari kelompok eksperimen dengan jumlah 7 siswa dan sebagai kelompok kontrol berjumlah 7 siswa. Pada hasil *pre-test* kelompok eksperimen menunjukkan terdapat 7 siswa memiliki kategori rendah. Setelah diberikan *treatment cinematherapy* dalam bimbingan kelompok sebanyak 7 kali pertemuan, siswa mengalami peningkatan *self-efficacy* akademiknya yang dapat diketahui dari pemberian *post-test* kepada kelompok eksperimen. Peningkatan *self-efficacy* akademik siswa juga diperkuat dengan hasil uji hipotesis *independent sample t test* yang menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) *equal variance not assumed* sebesar 0,000 karena nilai ( $0,000 < 0,05$ ), maka hasil keputusan hipotesis penelitian ini adalah  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti *cinematherapy* dalam bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* akademik siswa pada pelajaran bahasa inggris kelas XI di UPT SMPN 15 Gresik.

Pelaksanaan *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok *cinematherapy* sebagai upaya peningkatan *self-efficacy* akademik yang rendah. Pelaksanaan *cinematherapy* dalam bimbingan kelompok mengajak siswa untuk memahami karakter tokoh dalam film agar dapat membantu individu untuk belajar pemahaman akan dirinya sendiri dengan melihat respon yang ada ketika dihadapkan dalam permasalahan yang sama. Sesuai pendapat (Sulistiyowati & Setiawati, 2016) yang menyatakan bahwa dalam *cinematherapy* mengajak siswa untuk memahami karakter tokoh dan merefleksi melalui pemaknaan isi film untuk membangkitkan respon di alam bawah sadar.

Peningkatan *self-efficacy* akademik terjadi secara signifikan hanya di kelompok eksperimen yang disebabkan oleh sumber informasi *self-efficacy* akademik, yakni pengalaman vikarius. Pengalaman vikarius terjadi dengan adanya penampilan model melalui karakter tokoh dalam film yang ditonton siswa. Sependapat dengan penelitian sebelumnya oleh (Mazidah & Winingsi, 2022) menyatakan bahwa *self-efficacy* dapat

ditingkatkan melalui *vicarious experience*, dimana *self-efficacy* dapat meningkat jika mengamati individu yang mempunyai kemampuan yang sama dengan dirinya mengalami keberhasilan, tetapi sebaliknya jika individu yang diamati mengalami kegagalan kegagalan dapat menjadikan individu tersebut tidak akan melakukan kegiatan yang dikerjakan orang tersebut.

Hasil penelitian ini didukung oleh teori dari (Bandura, 1997) yang menyatakan efikasi diri akademik dipengaruhi empat sumber, antara lain 1) Pengalaman performasi, *self-efficacy* akademik berpengaruh berdasarkan pengalaman keberhasilan dan kegagalan individu; 2) Pengalaman vikarius, hasil mengamati kesuksesan orang lain sehingga individu akan semakin termotivasi untuk dapat berhasil; 3) Persuasi verbal, berupa saran, nasehat, dan bimbingan, sehingga dapat meningkatkan *self-efficacy* akademik individu dalam membantu mencapai tujuan akademiknya; dan 4) Keadaan fisiologis/emosional, keadaan fisik dan emosi individu akan kemampuan yang dimiliki dapat meningkatkan *self-efficacy* akademik individu. Berdasarkan pemaparan diatas, maka peneliti menggunakan salah satu sumber *self-efficacy* akademik, yaitu pengalaman vikarius dengan menggunakan film. Film yang digunakan dapat meningkatkan *self-efficacy* akademik berbentuk dorongan secara psikologis berupa motivasi dari keberhasilan tokoh didalam film.

Keberhasilan kelompok eksperimen juga terjadi melalui proses psikologis yang mempengaruhi *self-efficacy* akademiknya. Proses psikologis tersebut meliputi: 1) Proses kognitif, berhubungan dengan kemampuan siswa dalam memenuhi tugas akademiknya, sehingga semakin efektif kemampuan individu maka dapat mempengaruhi individu untuk bertindak dengan tepat; 2) Proses motivasi, berhubungan dengan keyakinan siswa untuk mencapai keberhasilan akademik; 3) Proses afeksi, berhubungan dengan cara siswa mengontrol emosi dirinya dalam mencapai tujuan yang diinginkan, perasaan individu akan kemampuannya akan mempengaruhi tinggi rendahnya tingkat stress dan kecemasan; dan 4) Proses seleksi, berhubungan dengan cara siswa dalam mengembangkan kemampuan akademiknya, individu yang mampu menyeleksi tindakan dan lingkungan yang baik dapat mempengaruhi keputusan yang diambil dalam melakukan aktivitas yang menantang. Hal tersebut relevan dengan penelitian (Purwanti, 2018) bahwa *self-efficacy* akademik berpengaruh pada proses pendidikan yang dihasilkan dari empat proses psikologis dalam diri siswa.

Selain itu, terdapat salah satu faktor yang memberikan pengaruh pada peningkatan *self-efficacy* akademik kelompok eksperimen adalah adanya insentif eksternal. Berdasarkan penemuan yang diperoleh peneliti di lapangan, yaitu konseli memperoleh insentif dari pengamatan dirinya terhadap pengalaman keberhasilan seseorang melalui film. Secara langsung konseli mendapatkan respon atau stimulus dari karakter tokoh yang dapat dijadikan konseli sebagai model untuk ditiru/direfleksikan dalam kehidupannya. Insentif eksternal akan diperoleh konseli selama bimbingan kelompok berlangsung dari pemimpin kelompok maupun anggota kelompok lainnya dengan memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media diskusi. Hal tersebut dikarenakan dampak penayangan film berpengaruh pada proses psikologis siswa yang sesuai dengan efek terapeutik dalam dinamika kelompok. Penjelasan tersebut didukung oleh (Bandura, 1997) bahwa faktor yang mempengaruhi efikasi akademik siswa, yaitu insentif eksternal berupa *competent contingences incentive*.

Pemilihan film pada *cinematherapy* disesuaikan dengan aspek *self-efficacy* akademik (Bandura, 1997), yakni Aspek *magnitude (level)* yang membahas tentang keyakinan individu dalam mengatasi tingkat kesulitan tugas maupun tantang akademik yang dihadapi yang disalurkan melalui film yang berjudul "Laskar Pelangi" dan "Garis Akhir". Aspek yang kedua adalah aspek *streght* (kekuatan) yang membahas mengenai keyakinan

individu akan kemampuan dirinya sendiri dalam menghadapi tantangan dan kesulitan akademik, yang disampaikan melalui film “Denias Senandung Diatas Awan”. Aspek *generality* (keluasan) membidik keyakinan individu dalam menyelesaikan tugas akademik serta keluasan mencapai keberhasilan akademik dengan melihat pengalaman yang pernah dialami orang lain, dimana aspek *generality* ini disalurkan dalam film “Negeri 5 Menara”.

Berdasarkan pemaparan diatas, siswa mengalami perubahan yang berbeda-beda pada peningkatan *self-efficacy* akademiknya, hal ini dikarenakan kepribadian dan kemampuan yang dimiliki setiap konseli berbeda-beda. Sependapat dengan (Prasetyowati & Setiawati, 2022) bahwa setiap anggota kelompok mempunyai latar belakang dan karakteristik yang berbeda saat kegiatan bimbingan kelompok berlangsung maka disitu dapat timbul peningkatan *self-efficacy* akademik dengan merefleksikan film.

Penerapan *cinematherapy* dalam bimbingan kelompok ini diharapkan dapat menjadi alternatif dalam menyelesaikan/mencegah masalah-masalah belajar terutama *self-efficacy* akademik. Pada setiap pembelajaran hendaknya individu meningkatkan *self-efficacy* akademik yang dimilikinya agar pembelajaran dapat berjalan lebih optimal sesuai yang diharapkan (Oktavia & Wiyono, 2020). Oleh karena itu, melalui *cinematherapy* dapat meningkatkan *self-efficacy* akademiknya karena mereka memandang dirinya mampu memiliki pengharapan positif akan kemampuan yang dimiliki. Sesuai dengan pernyataan Wicaksono (2018) bahwa *cinematherapy* memberikan efek positif pada siswa jika penggunaan film dapat memberi dampak yang mempengaruhi kehidupan siswa.

Penelitian ini menyumbangkan manfaat kepada siswa untuk meningkatkan *self-efficacy* akademik khususnya pada mata pelajaran Bahasa Inggris. Kajian teori terdahulu yang dilakukan oleh Sari, (2020) menyatakan bahwa penggunaan *cinematherapy* dapat meningkatkan efikasi diri akademik yang bermanfaat pada beberapa kegiatan siswa khususnya dalam menghadapi pelajaran matematika, sehingga mereka mampu memiliki pengharapan positif pada kemampuan diri sendiri, dan pencapaian hasil yang diperoleh dalam mata pelajaran matematika.

## SIMPULAN

Penelitian ini dilaksanakan di UPT SMPN 15 Gresik, tahap awal dilakukan pengukuran *pre-test* untuk mendapatkan subjek penelitian. Selanjutnya, dari hasil *pre-test* yang dilakukan kepada siswa kelas IX diperoleh 14 siswa yang mempunyai *self-efficacy* akademik dengan kategori rendah, terdiri dari kelompok eksperimen dengan jumlah 7 siswa dan sebagai kelompok kontrol 7 siswa. Pemberian *treatment* hanya diperoleh kelompok eksperimen saja berupa *cinematherapy* dalam bimbingan kelompok selama 7 pertemuan. Setelah mendapatkan *treatment*, dilakukan pengukuran berupa *post-test* untuk mengetahui hasil skor yang dijadikan pembandingan kedua kelompok tersebut.

Berdasarkan perolehan dan pengolahan data dengan teknik *cinematherapy* dalam layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan *self-efficacy* akademik siswa. Kesimpulan ini berdasarkan hasil uji *independent sample t test* yang menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) *equal variance not assumed* sebesar  $(0,000 < 0,05)$ , sehingga hasil keputusan hipotesisnya adalah  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya, terdapat perbedaan rata-rata pada hasil *self-efficacy* akademik setelah diberikan *treatment cinematherapy* dalam bimbingan kelompok pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment*. Jadi, dapat disimpulkan bahwa *Cinematherapy* dalam Bimbingan Kelompok efektif untuk meningkatkan *Self-efficacy* Akademik siswa kelas IX di UPT SMPN 15 Gresik khususnya dalam mata pelajaran Bahasa Inggris.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Program Studi Bimbingan dan Konseling, dan Dosen pembimbing, yaitu Ibu Maghfirotul Lathifah, S.Pd., M.Pd. yang sudah mengarahkan dan membimbing selama penelitian berlangsung. Ucapan terimakasih ditujukan juga kepada Kepala Sekolah dan Guru BK yang sudah memberikan izin dan membantu proses penelitian serta kepada para konseli yang sudah berkomitmen untuk menunjang jalannya penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

Aginza, I. V., & Lathifah, M. (2021). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Media Cynema Theraphy Untuk Meningkatkan Self Efficacy Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 3(1). <https://doi.org/10.35334/jbkb.v3i1.2000>

Ahmad, A., & Safaria, T. (2013). Effects of Self-Efficacy on Students' Academic Performance. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 2(1), 22–29.

Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian edisi revisi*. UMM Press.

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: the exercise of control. *Choice Reviews Online*, 35(03). <https://doi.org/10.5860/choice.35-1826>

Campbell, D. T., & Cronbach, L. J. (2002). *Experimental and Designs for Generalized Causal Inference*.

Danny, W. P. (2014). *Cinema Therapy: An Idea for Recreational Therapists*. <http://www.dannypetry.com/CTbook.pdf>

Gall, M. D., Borg, W. R., & Gall, J. P. (2003). *Educational Research: an Introduction (7. ed)*. New York: Logman Inc.

Gregerson, M. B. (2010). The cinematic mirror for psychology and life coaching. In *The Cinematic Mirror for Psychology and Life Coaching*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1114-8>

Jayati, B. D., & Nuryono, W. (2018). Pemanfaatan Cinema Therapy dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Self Efficacy Karir Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Baureno Bojonegoro. *Jurnal BK UNESA*.

Mazidah, I. N., & Winingsi, E. (2022). Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Cinema Therapy Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Karir Siswa. *Jurnal BK UNESA*, 13(1), 760–771.

Mukti, B., & Tentama, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 341–347. <http://seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3442>

Ningsih, W. F., & Hayati, I. R. (2020). Dampak efikasi diri terhadap proses dan hasil belajar matematika. *Journal on Teacher Education*, 1(2), 26–32. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jote/article/view/514>

- Nuriyadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Yogyakarta: Gramasurya.
- Oktavia, I. D. A., & Wiyono, B. D. (2020). Hubungan Motivasi Berprestasi dan Self-Efficacy Akademik dengan Hasil Belajar Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 33 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 11(4), 491–506. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/33953/30297>
- Prasetyowati, L., & Setiawati, D. (2022). Peningkatan Self-Efficacy Akademik Siswa SMP Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Cinema Therapy. *Jurnal BK UNESA*, 1163–1172.
- Purwanti, A. (2018). Keefektifan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kemampuan Self Efficacy. *Indonesian Journal Of Guidance And Counseling: Theory And Application*, 7(4), 1–8. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>
- Romlah, T. (2020). *Teori Dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Universitas Negeri Malang.
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- 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.
- Schunk, D. H. (1991). Self-Efficacy and Academic Motivation. *Journal of Property Research*, 3(26), 207–231. <https://builtsurvey.utm.my/>
- Sulistyowati, E., & Setiawati, D. (2016). Pemanfaatan Cinema Therapy Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Pemahaman Tentang Meningkatkan Perilaku Prosocial Siswa Kelas VIII Di Smp Negeri 2 Menganti. *Jurnal BK UNESA*, 2(6), 1–10.
- Suwanto, I., & Tamyizatun Nisa, A. (2017). Cinema therapy sebagai intervensi dalam konseling kelompok. *Proceedings / Jambore Konselor*, 3, 147–152. <http://jambore.konselor.org/>
- Wicaksono, G. (2018). Efektivitas Metode Cinematherapy Terhadap Peningkatan Konsep Diri Positif Siswa Sma the Effectiveness of Cinematherapy Method toward Improving Positive Self Concept on High School Student. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(6), 305–313.
- Wolz, B. (2011). *Cinema Therapy: Using the Power of Imagery in Films for the Therapeutic Process*. <http://www.shamonjgifts.com/wp-content/uploads/2011/11/cinematherapy.pdf>
- Wu, A. Z. (2008). Applying Cinema Therapy with Adolescents and A Cinematherapy Workshp. *East Bay: California State University*.

#### **PROFIL SINGKAT**

**Ervinda Rosana Maghfira** adalah Mahasiswa S1 Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pedagogi dan Psikologi, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Selama perkuliahan ikut berpartisipasi dan aktif dalam Kegiatan Prodi BK.

**Maghfirotul Lathifah** adalah Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pedagogi dan Psikologi, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.