JURNAL

EFEKTIVITAS *CINEMA THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI DI DEPAN KELAS SISWA KELAS XI PEMASARAN SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN 2016/2017

THE EFFECTIVENESS OF CINEMA THERAPY TO IMPROVE CONFIDENTLY IN FRONT OF THE CLASS OF THE ELEVENTH GRADE MARKETING STUDENTS AT SMK PGRI 3 KEDIRI IN THE ACADEMIC YEAR 2016/2017

Oleh:

CHRISTIAN DWI RANGGA

12.1.01.01.0067

Dibimbing oleh :

1. **Drs. SETYA ADI SANCAYA, M.Pd.**
2. **LAELATUL AROFAH, M.Pd.**

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN 2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: CHRISTIAN DWI RANGGA
NPM	: 12.1.01.01.0067
Telepon/HP	: 085746444186
Alamat Surel (Email)	: christianrangga90@gmail.com
Judul Artikel	: Efektivitas *Cinema Therapy* Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Di Depan Kelas Siswa Kelas XI Pemasaran SMK PGRI 3 Kediri Tahun 2016/2017
Fakultas – Program Studi	: FKIP – BIMBINGAN DAN KONSELING
Nama Perguruan Tinggi	: UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi	: Jalan KH. Achmad Dahlan No. 76 Kediri (64112)

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi dan bebas plagiarisme;
b. Artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri,
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis
Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd. NIDN. 0712076102	Laelatul Arofah, M.Pd. NIDN. 0722069101	Christian Dwi Rangga NPM. 12.1.01.01.0067

EFEKTIVITAS *CINEMA THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI DI DEPAN KELAS SISWA KELAS XI PEMASARAN SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN 2016/2017

Christian Dwi Rangga
12.1.01.01.0067
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan – Bimbingan dan Konseling
christianrangga90@gmail.com
Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd. dan Laelatul Arofah, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyak siswa kelas XI Pemasaran SMK PGRI 3 Kediri kurang memiliki rasa percaya diri seperti tidak berani untuk berbicara atau tampil didepan umum, malu untuk mengungkapkan pendapatnya, mudah putus asa dalam menghadapi suatu masalah, sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan yang lebih penting lagi kurang yakin pada kemampuan atau kelebihan yang dimilikinya. Untuk memecahkan masalah tersebut peneliti melaksanakan penelitian dengan menggunakan *Cinema Therapy* untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa di depan kelas. Permasalahan penelitian ini adalah: Efektifkah c*inema therapy* untuk meningkatkan rasa percaya diri di depan kelas Siswa Kelas XI Pemasaran SMK PGRI 3 Kediri Tahun 2016/2017? Menurut Sarastika (2014: 43) percaya diri adalah sikap atau keyakinan yang terdapat dalam diri sendiri. *Cinema Therapy* adalah proses menggunakan film dalam terapi sebagai metafora untuk meningkatkan pertumbuhan dan wawasan klien (Suarez, 2006: 1). *Cinema Therapy* dipilih karena media teknologi yang banyak dipakai dan media teknologi dapat menarik perhatian siswa. Dengan *Cinema Therapy* siswa dapat meningkatkan rasa percaya diri dari makna yang terkandung dari tayangan sebuah film. Dalam penelitian ini variabel bebas (X) adalah *Cinema Therapy* dan variabel terikat (Y) adalah rasa percaya diri di depan kelas. Subyek penelitian ini siswa kelas XI Pemasaran SMK PGRI 3 Kediri tahun pelajaran 2016/2017. Pendekatan penelitiannya adalah pendekatan kuantitatif dengan teknik *experimental one group pretest-posttest*. Populasinya ialah seluruh siswa kelas XI Pemasaran SMK PGRI 3 Kediri yang berjumlah 14 siswa, sehingga pada penelitian ini tidak menggunakan sampel. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah angket. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah *uji wilcoxon*. Hasil analisis menunjukkan percaya diri siswa terjadi peningkatan rata-rata kategori sedang menjadi kategori tinggi. Simpulan penelitian ini adalah: *Cinema Therapy* efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri di depan kelas Siswa Kelas XI Pemasaran SMK PGRI 3 Kediri Tahun 2016/2017. Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan: konselor dapat mengembangkan konsep *Cinema Therapy* agar efektif untuk meningkatkan percaya diri siswa.

Kata Kunci: cinema threrapy, rasa percaya diri di depan kelas

I. PENDAHULUAN

Pada dasarnya setiap orang memiliki potensi yang unik. Sebagai manusia terkadang dalam menjalani hidup tidak begitu memikirkan bahwa mereka terlahir dalam kepribadian yang unik dan memiliki potensi yang besar melebihi apa yang mereka pikirkan. Diantara potensi yang ada dalam diri setiap orang adalah kepercayaan diri.

Menurut Sarastika (2014: 43) rasa percaya diri adalah sikap atau keyakinan yang terdapat dalam diri sendiri. Percaya diri merupakan kemampuan seseorang untuk menerima dirinya apa adanya. Mampu mengerti seperti apa dirinya dan pada akhirnya akan percaya bahwa dirinya mampu melakukan berbagai hal dengan baik. Percaya diri mampu menjadi stimulus yang mendorong orang untuk mampu bertindak dan merubah dirinya menjadi seorang individu yang lebih baik.

Dalam kenyataannya tidak setiap orang memiliki rasa percaya diri. Dalam kehidupan sehari-hari ada beberapa orang yang berperilaku kurang percaya diri bahkan bersikap introvert. Dimana sikap introvert merupakan sikap yang menutup diri kepada orang lain. Seseorang yang bersikap introvert jarang melakukan komunikasi kepada orang lain, pendiam dan merasa kurang percaya diri terhadap orang lain.

Di lingkup sekolah, beberapa siswa memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Siswa memiliki rasa percaya diri yang tinggi mampu berkomunikasi kepada banyak orang. Akan tetapi mempunyai rasa kepercayaan diri yang sangat tinggi dapat menimbulkan efek negatif seperti untuk kepentingan pribadi dan juga rasa ingin dikagumi di lingkungan sekolah.

Selain siswa yang memiliki percaya diri yang tinggi, ada beberapa siswa yang kurang memiliki rasa percaya diri di sekolah. Siswa yang kurang memiliki percaya diri lebih pendiam, jarang berkomunikasi, bahkan menutup diri dari lingkungan. Hal itu merupakan sebuah perasaan dimana seseorang tidak nyaman, dari rasa ketidaknyamannya timbul rasa malu dan takut untuk melakukan sesuatu. Terkadang merasa iri pada teman-teman yang lebih percaya diri.

Fenomena yang muncul terdapat beberapa siswa yang mengalami rasa kurang percaya diri ketika tampil di depan kelas. Mereka berani berbicara ketika bersama teman-teman terdekat atau teman sebangku. Akan tetapi ketika diberi kesempatan untuk berbicara di depan kelas, mereka cenderung grogi, malu, dan

tidak berani untuk berbicara atau mengungkapkan.

Di sekolah, Bimbingan dan Konseling merupakan proses upaya bantuan terhadap individu untuk membantu mengoptimalkan perkembangan dalam kehidupan serta membimbing individu dalam memecahkan masalah dalam dirinya terutama tentang rasa percaya diri. Dalam upaya mengoptimalkan dan membimbing individu dalam memecahkan masalah dalam dirinya terutama tentang rasa percaya diri, bimbingan dan konseling memanfaatkan teknologi dengan menggunakan teknik pembelajaran untuk menyampaikan materi pembelajaran yang sesuai dengan tujuan pembelajaran.

Dalam memberikan layanan, konselor menggunakan beberapa teknik dalam melakukan layanan Bimbingan dan Konseling tersebut. Beberapa teknik yang digunakan oleh konselor dalam memecahkan masalah konseli, salah satu teknik layanan yang dapat digunakan yaitu media *Cinema Therapy*.

Cinema therapy adalah proses menggunakan film dalam terapi sebagai metafora untuk meningkatkan pertumbuhan dan wawasan klien (Suarez, 2006: 1). Dengan melihat dan mendiskusikan film, klien dan terapis dapat mengakses bermakna metaforis konten untuk proses pekerjaan termasuk didalamnya belajar (Solomon, 2007: 2). Teknik *Cinema Therapy* menemukan makna yang tekandung dari tayangan film. Misalnya, terapi film dengan menumbuhkan rasa percaya diri adalah film atau movie yang juga berkaitan untuk meningkatkan percaya diri siswa.

Dalam fungsi pelayanan dan bantuan, Bimbingan dan Konseling dilakukan secara tidak langsung dengan bantuan teknologi informasi. Dengan memanfaatkan *Cinema Therapy*, siswa dapat menambah dan meningkatkan rasa percaya diri dalam diri siswa untuk tampil di depan kelas.

Dengan menyadari masalah tersebut maka penulis mengambil judul “Efektivitas *Cinema Therapy* Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Di Depan Kelas Siswa Kelas XI Pemasaran SMK PGRI 3 Kediri Tahun 2016/2017”

II. METODE PENELITIAN

Menurut Sugiyono (2009: 58) variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh penelitian dan dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu *cinema therapy* dan rasa percaya diri.

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel independen (bebas) adalah *cinema therapy*, adalah suatu teknik dengan menggunakan film/ audiovisual untuk menemukan pesan/ isi film tersebut dalam membantu meningkatkan pertumbuhan dan wawasan klien, mengatasi masalah (termasuk masalah percaya diri). Sedangkan yang menjadi variabel dependen (terikat) adalah rasa percaya diri yaitu sikap atau keyakinan yang terdapat dalam diri sendiri. Aspek-aspek dari percaya diri yaitu keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif karena data yang digunakan berupa angka atau kuantitatif. Teknik yang digunakan berupa penelitian Experimental *one group pretest-posttest*.

Penelitian ini dilakukan di SMK PGRI 3 Kediri dengan alasan berdasarkan pengamatan selama PPL yang dilakukan oleh peneliti dan informasi yang diperoleh dari guru BK di sekolah. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI Pemasaran SMK PGRI 3 Kediri yang berjumlah 14 siswa. Sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Sampel bertujuan dilakukan dengan cara mengambil subjek yang dimaksud untuk mencapai tujuan (Arikunto, 2010: 174).

Instrumen penelitian ini berupa angket dengan skala 4 yaitu Selalu, Sering, Kadang-kadang, dan Tidak Pernah yang dikembangkan dari variabel percaya diri siswa. Keseluruhan item angket sebanyak 40 item. Sebelum digunakan untuk mengumpulkan data, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya. Untuk mengetahui validitas dan reliabilitas dengan bantuan program *SPSS 16 for Windows*. Dari hasil uji validitas variabel percaya diri terdapat 22 item yang valid dan 18 item yang tidak valid. Sedangkan untuk mengetahui reliabilitas, selanjutnya dibuat tabel persiapan untuk menguji reliabilitas instrumen. Kemudian dari tabel tersebut digunakan untuk mencari varian butir dan varian total dan selanjutnya menghitung reliabilitas. Hasil perhitungan tersebut dikorelasikan dengan r tabel, jika r hitung > r tabel maka instrumen tersebut dikategorikan reliabel. Dengan r hitung = 0,979 > r tabel = 0,468, maka instrumen tersebut dikatakan reliabel.

Untuk mengambil keputusan dari hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* data maka mengacu pada norma keputusan: Jika nilai $t_{hitung} \leq t_{krisis}$ taraf signifikan 5%, maka signifikan, berarti H_a diterima yang artinya *Cinema Therapy* efektif untuk

meningkatkan rasa percaya diri di depan kelas Siswa Kelas XI Pemasaran SMK PGRI 3 Kediri Tahun 2016/2017. Jika nilai t_{hitung} > t_{krisis} taraf signifikan 5% tidak signifikan, berarti H_a ditolak yang artinya *Cinema Therapy* tidak efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri di depan kelas Siswa Kelas XI Pemasaran SMK PGRI 3 Kediri Tahun 2016/2017.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada hasil penelitian, diketahui bahwa adanya peningkatan sesudah diberikan perlakuan berupa *Cinema Therapy*. Dengan hasil sebelum diberi *Cinema Therapy* skor total percaya diri di depan kelas dari 14 sampel adalah 791. Setelah diberi perlakuan *(treatment)*, percaya diri siswa menunjukkan adanya peningkatan skor setelah diberikan *Cinema Therapy* yaitu 892.

Berdasarkan hasil analisis uji *Wilcoxon* ada perbedaan skor sebelum dan sesudah pemberian Cinema Therapy. Dari analisis uji *Wilcoxon* yang diperoleh t_{hitung} adalah 6. t_{hitung} sejumlah 6 diperoleh dari jumlah jenjang yang terkecil nilainya yang dianalisis pada penghitungan tabel menggunakan uji *Wilcoxon.* Dan nilai t_{kritis} dengan jumlah respoonden (N) 14 pada taraf signifikan 5% adalah 21. Hasil analisis uji *Wilcoxon* tersebut t_{hitung} < t_{kritis} atau 6 < 21. Hipotesis H_a yang berbunyi *Cinema Therapy* efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri di depan kelas Siswa Kelas XI Pemasaran SMK PGRI 3 Kediri Tahun 2016/2017 diterima.

IV. PENUTUP

Simpulan dalam penelitian ini rata-rata percaya diri siswa yang terjadi sebelum diberikan *Cinema Therapy* dalam kategori sedang. Setelah diberikan *Cinema Therapy*, rata-rata siswa berada pada kategori tinggi. *Cinema Therapy* efektif untuk meningkatkan percaya diri di depan kelas siswa kelas XI Pemasaran SMK PGRI 3 Kediri.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang dapat disampaikan:

1. Bagi Konselor

Sesuai hasil penelitian, karena *Cinema Therapy* efektif untuk meningkatkan percaya diri siswa diharapkan konselor mengembangkan konsep serupa.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti yang ingin mengkaji permasalahan yang sama dapat memberikan layanan dengan perlakuan yang berbeda untuk meningkatkan percaya diri siswa yang rendah.

V. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Sarastika, P., 2014. *"Stop Minder dan Grogi"*, Yogyakarta: Araska.

Sugiyono, 2009. *Metode Penelitian dan Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Suarez. 2006. *Cinema terapi untuk anak.* Jakarta: Departemen Psikologi Antiock University.

Salomon, G. 2007. *Treatment videoterapy*. Yogyakarta: Graha Ilmu.