

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Kedua kelompok penelitian, baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen terdiri dari siswa yang seluruhnya memiliki skor rendah pada hasil *pretest*. Hasil *pretest* menunjukkan bahwa kedua kelompok berada pada dasar tingkatan skor yang sama. Hal tersebut penting dilakukan agar perubahan yang mungkin terjadi pada skor *posttest* dapat diasumsikan sebagai pengaruh dari perlakuan yang diberikan, bukan berasal dari perbedaan dasar tingkatan skor pada hasil *pretest*. Untuk itu, kedua kelompok dalam penelitian sudah berada pada dasar perhitungan yang sama, sehingga perubahan skor yang mungkin terjadi di kedua kelompok dapat dibandingkan.

Berdasarkan hasil *pretest-posttest* yang dilakukan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan masing-masing terdiri dari 8 siswa SMA Negeri 30 Jakarta Pusat, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.1
Data *Pretest* dan *Posttest* Kepercayaan Diri

Kelompok	Kategorisasi	Rentang Skor	Frekuensi Pretest	Frekuensi Posttest
Kelompok Eksperimen	Tinggi	$160 \leq X \leq 179$	0	3
	Sedang	$140 \leq X \leq 159$	0	5
	Rendah	$119 \leq X \leq 139$	8	0
Kelompok Kontrol	Tinggi	$160 \leq X \leq 179$	0	0
	Sedang	$140 \leq X \leq 159$	0	3
	Rendah	$119 \leq X \leq 139$	8	5
Jumlah			16	16

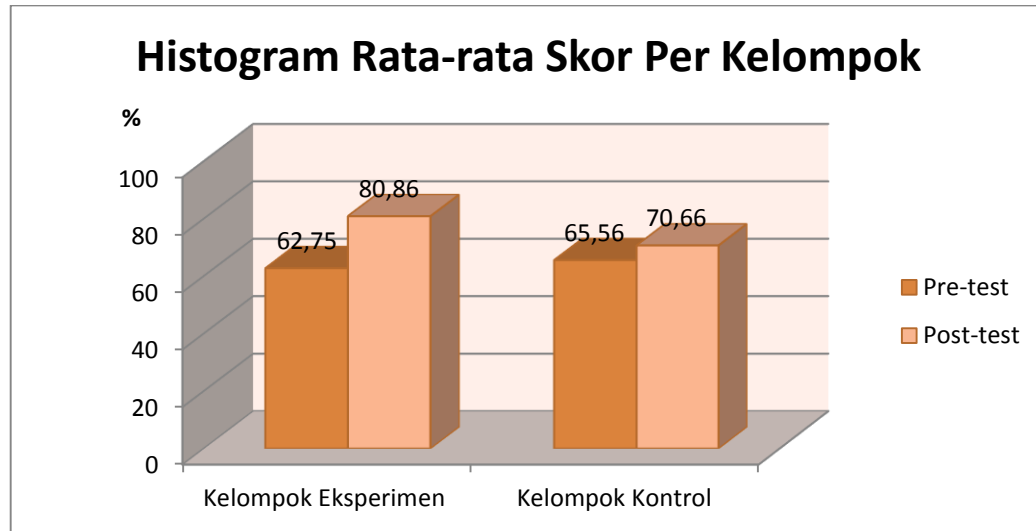
Pada hasil *pretest* di kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, seluruh anggota berada pada kategori rendah. Namun setelah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen, terjadi peningkatan pada hasil *posttest*. 5 anggota kelompok eksperimen meningkat dan berada pada kategori sedang. 3 anggota kelompok eksperimen meningkat dan berada pada kategori tinggi. Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan, hanya 3 anggota kelompok yang meningkat hingga berada di kategori sedang. Sisanya yaitu 5 anggota kelompok masih tetap berada di kategori rendah.

Tabel 4.2
Tabel Rata-rata Capaian Skor

Skor Rata-Rata	Skor Ideal	<i>Pretest</i>	(%)	<i>Posttest</i>	(%)	Peningkatan
Kelompok Eksperimen	196	123	62.75	158.5	80.86	18.11
Kelompok Kontrol	196	128.75	65.68	138.5	70.66	4.98

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* pada dua kelompok, terdapat perubahan skor yang terjadi. Pada kelompok eksperimen, sebelum diberikan perlakuan, seluruh anggota berada pada kategori rendah. Rata-rata skor sebelum diberi perlakuan sebesar 123 atau sebesar 62.75%. Sedangkan setelah diberikan perlakuan, rata-rata skor meningkat sebesar 35.5 atau sebesar 18.11% hingga mencapai 158.5 atau 80.86%.

Sedangkan pada kelompok kontrol, rata-rata skor pada *pretest* yaitu sebesar 128.75 atau sebesar 65.68% dengan keseluruhan siswa berada pada kategori rendah. Kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan seperti kelompok eksperimen, namun tetap mendapatkan peningkatan. Peningkatan yang terjadi tidak sebesar kelompok eksperimen. Peningkatan hanya sebesar 9.75 atau hanya sebesar 4.98%.



Gambar 4.1
Histogram Rata-rata Capaian Skor Kepercayaan Diri
pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan histogram capaian skor kepercayaan diri terjadi perubahan persentase antara hasil *pretest* dan *posttest* terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada hasil *pretest* yang dilakukan didapatkan persentase skor yang berbeda pada kedua kelompok. Kelompok eksperimen berada pada persentase sebesar 62.75%, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 65.56%. Hasil *pretest* pada kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol. Didasari pada hasil *pretest* yang diperkuat melalui wawancara dan observasi yang dilakukan kepada anggota kelompok serta konselor. Peneliti memutuskan memberikan perlakuan pada kelompok eksperimen yang memiliki skor lebih kecil dibandingkan kelompok kontrol.

Pada hasil *posttest* juga terdapat perbedaan persentase antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen hasil *posttest* sebesar 80.86%, sedangkan kelompok kontrol sebesar 70.66%. Hasil *posttest* kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Peningkatan pada kelompok eksperimen terjadi karena sebelumnya diberikan perlakuan/*treatment* sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan seperti kelompok eksperimen.

Adanya peningkatan di kelompok kontrol kemungkinan disebabkan oleh faktor internal dan eksternal pada kepercayaan diri dari anggota kelompok yang tidak dapat dikendalikan oleh peneliti saat dilakukannya penelitian sehingga dapat mempengaruhi hasil *posttest* penelitian.

Tabel 4.3
Perbandingan Capaian Skor Per Aspek

Aspek	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>	<i>Gain</i> Skor
Keyakinan akan kemampuan diri	183	249	66
Optimis	205	263	58
Obyektif	206	258	52
Bertanggung jawab	184	243	59
Rasional dan realistis	206	255	49

Masing-masing aspek kepercayaan diri siswa mengalami peningkatan setelah mendapatkan perlakuan. Peningkatan tertinggi terdapat pada aspek keyakinan akan kemampuan diri, skor meningkat dari 183 menjadi 249 dengan selisih skor 66. Peningkatan tertinggi kedua terdapat pada aspek bertanggung jawab, skor meningkat dari 184 menjadi 243 dengan selisih skor 59. Peningkatan dengan selisih skor yang tidak jauh berbeda terdapat pada aspek optimis, skor meningkat dari 205 menjadi 263 dengan selisih skor sebesar 58. Pada aspek obyektif terjadi peningkatan sebesar 52, skor meningkat dari 206 menjadi 258. Peningkatan terkecil terdapat pada aspek rasional dan realistis, skor meningkat dari 206 menjadi 255 dengan selisih skor sebesar 49.

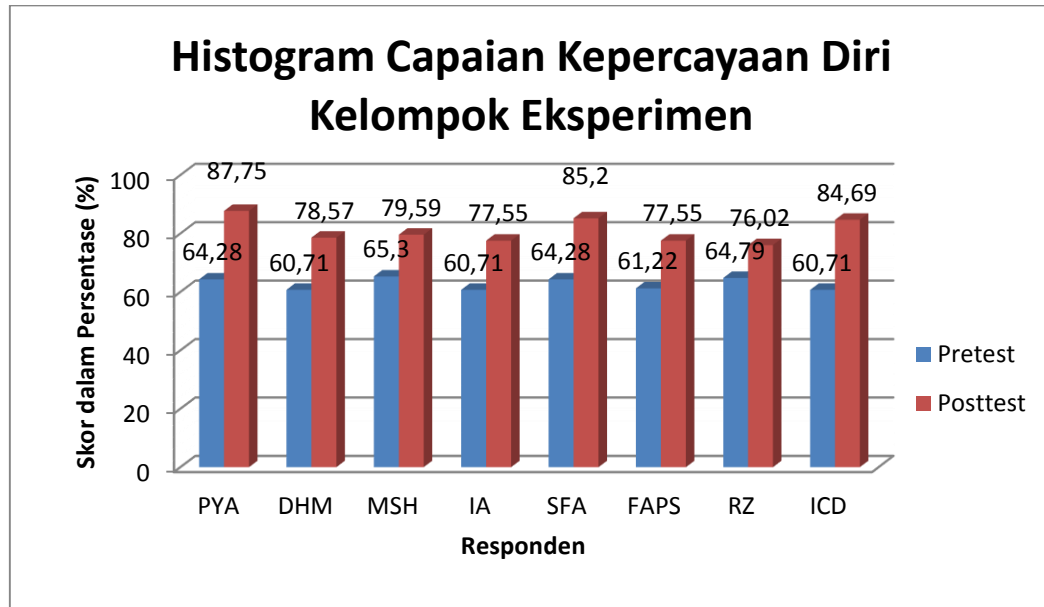
Tabel 4.4
Data Capaian Skor Kepercayaan Diri

Kelompok	Skor Ideal	Nama	SKOR				
			<i>Pretest</i>	%	<i>Posttest</i>	%	peningkatan
Eksperimen	196	PYA	126	64.28	172	87.75	23.47
		DHM	119	60.71	154	78.57	17.86
		MSH	128	65.3	156	79.59	14.29
		IA	119	60.71	152	77.55	16.84
		SFA	126	64.28	167	85.20	20.92
		FAPS	120	61.22	152	77.55	16.33
		RZ	127	64.79	149	76.02	11.23
		ICD	119	60.71	166	84.69	23.98
Kontrol	196	FY	129	65.81	135	68.87	3.06
		RAP	130	66.32	132	67.34	1.02
		J	128	65.3	142	72.44	7.14
		MGY	133	67.85	148	75.51	7.66
		MS	127	64.79	137	69.89	5.1
		AAHW	128	65.3	135	68.87	3.57
		ADS	130	66.32	139	70.91	4.59
		KAD	125	63.77	140	71.42	7.65

Pada kelompok eksperimen, peningkatan tertinggi didapat oleh ICD, yaitu sebesar 23.98%. Lalu PYA mengalami peningkatan yang hampir sama yaitu sebesar 23.47%. SFA mengalami peningkatan sebesar 20.92%. DHM sebesar 17.86%. IA mengalami peningkatan sebesar 16.84%. FAPS mengalami peningkatan yang tidak jauh berbeda dari IA, yaitu sebesar 16.33%. MSH mengalami peningkatan sebesar 14.29%. Peningkatan terkecil dialami oleh RZ, yaitu sebesar 11.23%.

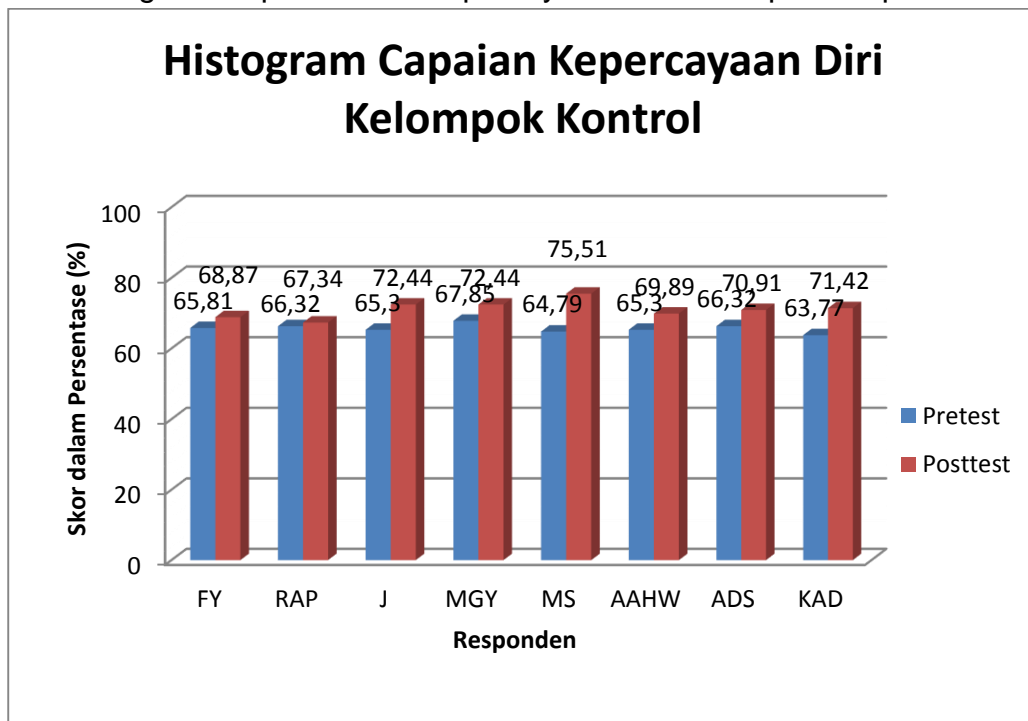
Pada kelompok kontrol peningkatan tertinggi didapat oleh MGY, yaitu sebesar 7.66%. Dengan hasil persentase peningkatan yang tidak jauh berbeda, KAD berhasil mencapai peningkatan sebesar 7.65%. Masih di rentang persentasi yang tidak jauh berbeda, J mengalami peningkatan sebesar 7.14%. MS mengalami peningkatan sebesar 5.1%. ADS mengalami peningkatan yang tidak jauh berbeda dari MS, yaitu sebesar 4.59. AAHW mengalami peningkatan sebesar 3.57%. Tidak jauh berbeda dari AAHW, FY mengalami peningkatan sebesar 3.06%. Peningkatan terendah didapat oleh RAP, yaitu hanya sebesar 1.02%.

Kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan namun tetap mengalami peningkatan, kemungkinan disebabkan oleh faktor internal dan eksternal pada kepercayaan diri dari anggota kelompok yang tidak dapat dikendalikan oleh peneliti saat dilakukannya penelitian sehingga dapat mempengaruhi hasil *posttest* penelitian.



Gambar 4.2

Histogram Capaian Skor Kepercayaan Diri Kelompok Eksperimen



Gambar 4.3

Histogram Capaian Skor Kepercayaan Diri Kelompok Kontrol

Jika dilihat berdasarkan masing-masing aspek kepercayaan diri, capaian skor pada masing-masing siswa pada kedua kelompok sebagai berikut:

1. Capaian skor per siswa pada kelompok eksperimen

a. PYA

Tabel 4.5
Tabel Capaian Skor Kepercayaan Diri PYA

Aspek	Skor Ideal	Pretest		Posttest		Keterangan	
		Skor	(%)	Skor	(%)	gain (%)	
Keyakinan akan kemampuan diri	40	24	60	34	85	25	Meningkat
Optimis	40	26	65	34	85	20	Meningkat
Obyektif	40	27	67.5	36	90	22.5	Meningkat
Bertanggung jawab	36	23	63.9	34	94	30.1	Meningkat
Rasional dan realistis	40	26	65	34	85	20	Meningkat

Berdasarkan data di atas, PYA menunjukkan peningkatan pada skor kepercayaan diri. Peningkatan tertinggi terdapat pada aspek keyakinan akan kemampuan diri dan bertanggung jawab yaitu sebesar 30.11%. Peningkatan terendah terdapat pada aspek optimis dan pada aspek rasional dan realistis yaitu sebesar 20%. Selama proses *cinematherapy* berlangsung, PYA dapat mengikuti dengan baik. PYA terlihat fokus menonton film yang sedang ditayangkan. Pada awalnya PYA terlihat diam selama film sedang ditayangkan, namun ketika ada

adegan lucu dan sedih yang ditayangkan, PYA tampak mengikuti momen yang sedang berlangsung di dalam film. PYA tertawa saat ada adegan tawa dan sedih ketika ada adegan sedih.

Pada saat sesi diskusi mengenai film berlangsung PYA terlihat antusias dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan, meskipun pada awalnya PYA terlihat tidak banyak bicara. Namun setelah diskusi sudah berlangsung PYA mulai berani untuk mengeluarkan pendapatnya serta mengajukan pertanyaan yang berhubungan dengan film yang ditayangkan.

b. DHM

Tabel 4.6
Tabel Capaian Skor Kepercayaan Diri DHM

Aspek	Skor Ideal	Pretest		Posttest		Keterangan	
		Skor	(%)	Skor	(%)	gain (%)	
Keyakinan akan kemampuan diri	40	22	55	30	75	20	Meningkat
Optimis	40	25	62.5	35	87.5	25	Meningkat
Obyektif	40	25	62.5	30	75	12.5	Meningkat
Bertanggung jawab	36	23	63.9	29	80.6	16.7	Meningkat
Rasional dan realistis	40	24	60	30	75	15	Meningkat

Berdasarkan data di atas, DHM mengalami peningkatan pada seluruh aspek kepercayaan diri. Peningkatan tertinggi terdapat pada

aspek optimis yaitu sebesar 25%. Peningkatan terendah terdapat pada aspek obyektif yaitu sebesar 12.5%.

Selama proses *cinematherapy* berlangsung, DHM terlihat cukup fokus terhadap film yang ditayangkan meskipun beberapa kali DHM sempat memberikan komentar mengenai film di tengah pemutaran. Komentar yang DHM lontarkan terkesan lucu hingga terkadang membuat beberapa temannya yang sedang menonton juga ikut tertawa. Namun terkadang hal tersebut dapat menghilangkan fokus yang lain terhadap film yang sedang di tonton.

Pada sesi diskusi, DHM terlihat cukup aktif mengikuti dan berpendapat. DHM terkadang terlihat dominan dalam memimpin jalannya diskusi, dan teman-temannya cenderung mampu mengikuti pendapat DHM. Meskipun terkadang membuat temannya yang sebelumnya ingin ikut menyatakan pendapat, berubah menjadi tidak karena merasa sudah diungkapkan oleh DHM.

c. MSH

Tabel 4.7

Tabel Capaian Skor Kepercayaan Diri MSH

Aspek	Skor Ideal	Pretest		Posttest		Keterangan	
		Skor	(%)	Skor	(%)	gain (%)	
Keyakinan akan kemampuan diri	40	20	50	30	75	25	Meningkat
Optimis	40	26	65	33	82.5	17.5	Meningkat
Obyektif	40	28	70	32	80	10	Meningkat
Bertanggung jawab	36	27	75	30	83.3	8.3	Meningkat
Rasional dan realistis	40	27	67.5	31	77.5	10	Meningkat

Berdasarkan data di atas, MSH mengalami peningkatan pada skor kepercayaan diri dari kategori rendah menjadi kategori sedang. Peningkatan tertinggi terdapat pada aspek optimis yaitu sebesar 17.5%. Peningkatan terendah terdapat pada aspek bertanggung jawab yaitu sebesar 8.3%.

Selama proses *cinematherapy* berlangsung, MSH terlihat cukup mampu untuk mengikuti semua kegiatan, mulai dari menonton film hingga berdiskusi. MSH merupakan salah satu siswa yang taat pada peraturan, terlihat dari ketaatan MSH mengikuti arahan peneliti serta kefokusannya saat menonton film. Saat sesi diskusi berlangsung, MSH hanya sesekali saja menyalurkan pendapat, selebihnya MSH mengatakan bahwa MSH memiliki pendapat yang sama dengan

temannya. MSH lebih sering berpendapat hanya ketika peneliti memancingnya untuk berbicara.

d. IA

Tabel 4.8
Tabel Capaian Skor Kepercayaan Diri IA

Aspek	Skor Ideal	Pretest		Posttest		Keterangan	
		Skor	(%)	Skor	(%)	gain (%)	
Keyakinan akan kemampuan diri	40	21	52.5	29	72.5	20	Meningkat
Optimis	40	27	67.5	30	75	7.5	Meningkat
Obyektif	40	25	62.5	34	85	22.5	Meningkat
Bertanggung jawab	36	21	58.3	29	80.5	22.2	Meningkat
Rasional dan realistis	40	25	62.5	30	75	12.5	Meningkat

Berdasarkan data di atas, IA mengalami peningkatan di semua aspek kepercayaan diri. Peningkatan tertinggi terdapat pada aspek obyektif yaitu sebesar 22.5%. Peningkatan terendah terdapat pada aspek optimis yaitu sebesar 7.5%.

Selama proses *cinematherapy* berlangsung, IA terlihat kurang fokus pada film. Sesekali IA juga mengajak temannya mengobrol hal lain yang tidak berkaitan dengan kegiatan. Namun saat film sudah berjalan hampir setengahnya IA sudah mulai fokus kepada film. IA mulai mengikuti tiap adegan dan tiap cerita yang ditayangkan di film. Saat diskusi berlangsung, IA mampu menjadi orang pertama yang menyatakan pendapatnya mengenai film. IA juga mampu membuat teman-teman menjadi ikut aktif dalam mengikuti kegiatan diskusi.

e. SFA

Tabel 4.9
Tabel Capaian Skor Kepercayaan Diri SFA

Aspek	Skor Ideal	Pretest		Posttest		Keterangan	
		Skor	(%)	Skor	(%)	gain (%)	
Keyakinan akan kemampuan diri	40	23	57.5	33	82.5	25	Meningkat
Optimis	40	19	47.5	33	82.5	35	Meningkat
Obyektif	40	29	72.5	34	85	12.5	Meningkat
Bertanggung jawab	36	26	72.2	32	88.9	16.7	Meningkat
Rasional dan realistis	40	29	72.5	35	87.5	15	Meningkat

Berdasarkan data di atas, SFA mengalami peningkatan di semua aspek kepercayaan diri. Peningkatan tertinggi terdapat pada aspek optimis yaitu sebesar 35%. Peningkatan terendah terdapat pada aspek obyektif yaitu sebesar 12.5%.

Selama proses *cinematherapy* berlangsung, SFA terlihat sangat fokus pada film. SFA tidak terlalu terganggu dengan keadaan temannya yang sesekali mengobrol ataupun mengomentari saat film sedang berlangsung. SFA juga terlihat tertawa ketika terdapat adegan lucu dalam film dan berekspresi sedih ketika adegan sedih sedang berlangsung.

Saat film menayangkan sebuah adegan keluarga yang tidak harmonis SFA terlihat menunjukkan mata yang berkaca-kaca. Hal ini terjadi mungkin karena ia teringat akan latar belakang keluarganya

yang sudah berpisah. Saat digali lebih dalam ketika diskusi berlangsung, SFA mengatakan bahwa adegan yang paling berkesan adalah adegan dimana ketidak harmonisan dalam sebuah keluarga ditunjukkan di film tersebut.

f. FAPS

Tabel 4.10
Tabel Capaian Skor Kepercayaan Diri FAPS

Aspek	Skor Ideal	Pretest		Posttest		Keterangan	
		Skor	(%)	Skor	(%)	gain (%)	
Keyakinan akan kemampuan diri	40	20	50	30	75	25	Meningkat
Optimis	40	27	67.5	33	82.5	15	Meningkat
Obyektif	40	26	65	30	75	10	Meningkat
Bertanggung jawab	36	21	58.3	29	80.6	22.3	Meningkat
Rasional dan realistis	40	26	65	30	75	10	Meningkat

Berdasarkan data di atas, FAPS mengalami peningkatan di semua aspek kepercayaan diri. Peningkatan tertinggi terdapat pada aspek keyakinan akan kemampuan diri yaitu sebesar 25%. Peningkatan terendah terdapat pada aspek obyektif dan pada dimensi rasional dan realistis yaitu sebesar 10%.

Saat sesi *cinematherapy* berlangsung FAPS dapat mengikuti setiap kegiatan dengan baik. FAPS terlihat serius ketika film sedang berlangsung dan memiliki ekspresi yang sesuai dengan situasi yang

ada pada film yang ditayangkan. Saat sesi diskusi berjalan, FAPS juga mampu menjawab pertanyaan terkait dengan film. FAPS selama beberapa kali sudah mampu menyatakan pendapatnya tanpa diarahkan.

g. RZ

Tabel 4.11
Tabel Capaian Skor Kepercayaan Diri RZ

Aspek	Skor Ideal	Pretest		Posttest		Keterangan	
		Skor	(%)	Skor	(%)	gain (%)	
Keyakinan akan kemampuan diri	40	30	75	30	75	0	Tetap
Optimis	40	32	80	32	80	0	Tetap
Obyektif	40	20	50	30	75	20	Meningkat
Bertanggung jawab	36	22	61.1	27	75	14.9	Meningkat
Rasional dan realistis	40	23	57.5	30	75	17.5	Meningkat

Berdasarkan data di atas, RZ mengalami peningkatan hanya di tiga aspek kepercayaan diri, yaitu aspek obyektif, bertanggung jawab, dan aspek rasional dan realistis. Peningkatan tertinggi terdapat pada aspek obyektif yaitu sebesar 20%. Peningkatan terendah terdapat pada aspek bertanggung jawab yaitu sebesar 14.7%. sedangkan pada aspek keyakinan akan kemampuan diri dan optimis tidak mengalami perubahan.

Saat sesi *cinematherapy* berlangsung, RZ terlihat mampu mengikuti tiap kegiatan yang dipandu oleh peneliti. RZ terlihat fokus

menonton film meskipun terkadang RZ terlihat mengobrol dengan temannya. Namun jika didengarkan apa yang RZ obrolkan adalah mengenai film tersebut. Begitu pula saat sesi diskusi berlangsung, RZ terlihat antusias untuk mengeluarkan pendapatnya mengenai film yang di tonton. Pernyataan yang dikeluarkan juga terdengar kreatif dan mampu membuat teman-temannya jadi ikut mengeluarkan pendapatnya.

h. ICD

Tabel 4.12
Tabel Capaian Skor Kepercayaan Diri ICD

Aspek	Skor Ideal	Pretest		Posttest		Keterangan	
		Skor	(%)	Skor	(%)	gain (%)	
Keyakinan akan kemampuan diri	40	23	57.5	33	82.5	25	Meningkat
Optimis	40	23	57.5	33	82.5	25	Meningkat
Obyektif	40	26	65	32	80	15	Meningkat
Bertanggung jawab	36	21	58.3	33	82.5	24.2	Meningkat
Rasional dan realistis	40	26	65	35	87.5	22.5	Meningkat

Berdasarkan data di atas, ICD mengalami peningkatan di semua aspek kepercayaan diri. Peningkatan tertinggi terdapat pada aspek keyakinan akan kemampuan diri dan aspek optimis yaitu sebesar 25%. Peningkatan terendah terdapat pada aspek obyektif yaitu sebesar 15%.

Saat sesi terapi berlangsung ICD terlihat menikmati tiap adegan yang ada dalam film. ICD mampu memunculkan ekspresi yang sesuai dengan tayangan yang ada pada film. Saat adegan lucu ICD tertawa dan saat adegan sedih ICD terlihat sedih. Saat diskusi berlangsung ICD juga mampu mengikuti kegiatan diskusi dengan baik. ICD paham dengan sangat baik maksud dari film tersebut. ICD juga hapal dengan tiap tokoh yang ada dalam film dan permasalahan yang dihadapi oleh tiap tokohnya.

2. Deskripsi capaian skor per siswa pada kelompok kontrol (tanpa perlakuan) yaitu,

a. FY

Tabel 4.13
Tabel Capaian Skor Kepercayaan Diri FY

Aspek	Skor Ideal	Pretest		Posttest		Keterangan	
		Skor	(%)	Skor	(%)	gain (%)	
Keyakinan akan kemampuan diri	40	28	70	28	70	0	Tetap
Optimis	40	27	67.5	27	62.5	0	Tetap
Obyektif	40	26	65	28	70	5	Meningkat
Bertanggung jawab	36	21	58.3	27	75	16.7	Meningkat
Rasional dan realistis	40	27	67.5	25	62.5	-5	Menurun

Berdasarkan data di atas, FY mengalami peningkatan hanya di aspek obyektif dan bertanggung jawab yaitu sebesar 5% dan 16.7%. Sebaliknya pada aspek rasional dan realistis, FY justru mengalami

penurunan yaitu sebesar 5%. Sedangkan pada aspek keyakinan akan kemampuan diri dan optimis tetap.

b. RHI

Tabel 4.14
Tabel Capaian Skor Kepercayaan Diri RHI

Aspek	Skor Ideal	Pretest		Posttest		Keterangan	
		Skor	(%)	Skor	(%)	gain (%)	
Keyakinan akan kemampuan diri	40	25	62.5	23	57.5	-5	Menurun
Optimis	40	24	60	29	72.5	12.5	Meningkat
Obyektif	40	27	67.5	24	60	-7.5	Menurun
Bertanggung jawab	36	25	69.4	27	75	5.6	Meningkat
Rasional dan realistis	40	29	72.5	29	72.5	0	Tetap

Berdasarkan data di atas, RHI mengalami peningkatan di aspek optimis dan bertanggung jawab yaitu sebesar 12.5% dan 5.6%. Sedangkan pada aspek keyakinan akan kemampuan diri dan obyektif mengalami penurunan yaitu sebesar 5% dan 7.5%. Pada aspek rasional dan realistis tidak terjadi peningkatan ataupun penurunan.

c. J

Tabel 4.15
Tabel Capaian Skor Kepercayaan Diri J

Aspek	Skor Ideal	Pretest		Posttest		Keterangan	
		Skor	(%)	Skor	(%)	gain (%)	
Keyakinan akan kemampuan diri	40	22	55	29	72.5	17.5	Meningkat
Optimis	40	25	62.5	24	60	-2.5	Menurun
Obyektif	40	29	72.5	30	75	2.5	Meningkat
Bertanggung jawab	36	26	72.2	29	80.5	8.3	Meningkat
Rasional dan realistis	40	26	65	30	75	10	Meningkat

Berdasarkan data di atas, J mengalami peningkatan hampir disemua aspek yaitu 17.5% pada aspek keyakinan akan kemampuan diri, 2.5% pada aspek obyektif, 8.3% pada aspek bertanggung jawab, dan 10% pada aspek rasional dan realistis. Sedangkan pada aspek optimis mengalami penurunan sebesar 2.5%.

d. MGY

Tabel 4.16
Tabel Capaian Skor Kepercayaan Diri MGY

Aspek	Skor Ideal	Pretest		Posttest		Keterangan	
		Skor	(%)	Skor	(%)	gain (%)	
Keyakinan akan kemampuan diri	40	25	62.5	28	70	7.5	Meningkat
Optimis	40	33	82.5	33	82.5	0	Tetap
Obyektif	40	28	70	28	70	0	Tetap
Bertanggung jawab	36	22	61.1	29	80.5	19.4	Meningkat
Rasional dan realistis	40	25	62.5	30	75	12.5	Meningkat

Berdasarkan data di atas, MGY mengalami peningkatan pada aspek keyakinan akan kemampuan diri sebesar 7.5%, pada aspek bertanggung jawab sebesar 19.4%, dan pada aspek rasional dan realistis yaitu sebesar 12.5%. Sedangkan pada aspek optimis dan obyektif tidak mengalami peningkatan maupun penurunan.

e. MS

Tabel 4.17
Tabel Capaian Skor Kepercayaan Diri MS

Aspek	Skor Ideal	Pretest		Posttest		Keterangan	
		Skor	(%)	Skor	(%)	gain (%)	
Keyakinan akan kemampuan diri	40	23	57.5	27	67.5	10	Meningkat
Optimis	40	24	60	24	60	0	Tetap
Obyektif	40	28	70	30	75	5	Meningkat
Bertanggung jawab	36	24	66.6	27	75	8.4	Meningkat
Rasional dan realistis	40	28	70	29	72.5	2.5	Meningkat

Berdasarkan data di atas, MS mengalami peningkatan hampir di semua aspek, yaitu sebesar 10% pada aspek keyakinan akan kemampuan diri, 5% pada aspek obyektif, 8.4% pada aspek bertanggung jawab, dan 2.5% pada aspek rasional dan realistis. Sedangkan pada aspek optimis tidak mengalami peningkatan maupun penurunan.

f. AAHW

Tabel 4.18
Tabel Capaian Skor Kepercayaan Diri AAHW

Aspek	Skor Ideal	Pretest		Posttest		Keterangan	
		Skor	(%)	Skor	(%)	gain (%)	
Keyakinan akan kemampuan diri	40	22	55	26	65	10	Tetap
Optimis	40	21	52.5	28	70	17.5	Meningkat
Obyektif	40	31	77.5	28	70	-7.5	Menurun
Bertanggung jawab	36	26	72.2	25	69.4	-2.8	Menurun
Rasional dan realistis	40	28	70	28	70	0	Tetap

Berdasarkan data di atas, AAHW mengalami peningkatan hanya pada aspek optimis, yaitu sebesar 17.5%. Sedangkan pada aspek obyektif dan bertanggung jawab mengalami penurunan sebesar 7.5% dan 2.8%. Pada aspek keyakinan akan kemampuan diri dan aspek rasional dan realistis tidak mengalami peningkatan maupun penurunan.

g. ADS

Tabel 4.19
Tabel Capaian Skor Kepercayaan Diri ADS

Aspek	Skor Ideal	Pretest		Posttest		Keterangan	
		Skor	(%)	Skor	(%)	gain (%)	
Keyakinan akan kemampuan diri	40	22	55	25	62.5	7.5	Meningkat
Optimis	40	25	62.5	29	72.5	10	Meningkat
Obyektif	40	30	75	28	70	-5	Menurun
Bertanggung jawab	36	26	72.2	30	83.3	11.1	Meningkat
Rasional dan realistis	40	27	67.5	27	67.5	0	Tetap

Berdasarkan data di atas, ADS mengalami peningkatan hanya di 3 aspek, yaitu sebesar 7.5% pada aspek keyakinan akan kemampuan diri, sebesar 10% pada aspek optimis, dan sebesar 11.1% pada aspek bertanggung jawab. Sebaliknya pada aspek obyektif mengalami penurunan sebesar 5%. Pada aspek rasional dan realistis ADS tidak mengalami peningkatan ataupun penurunan.

h. KAD

Tabel 4.20
Tabel Capaian Skor Kepercayaan Diri KAD

Aspek	Skor Ideal	Pretest		Posttest		Keterangan	
		Skor	(%)	Skor	(%)	gain (%)	
Keyakinan akan kemampuan diri	40	22	55	27	67.5	12.5	Meningkat
Optimis	40	24	60	24	60	0	Tetap
Obyektif	40	28	70	30	75	5	Meningkat
Bertanggung jawab	36	24	66.67	30	75	8.33	Meningkat
Rasional dan realistis	40	27	67.5	29	72.5	5	Meningkat

Berdasarkan data di atas, KAD mengalami peningkatan hampir di semua aspek. Pada aspek keyakinan akan kemampuan diri mengalami peningkatan sebesar 12.5%, pada aspek obyektif meningkat sebesar 5%, pada aspek bertanggung jawab meningkat sebesar 8.3%, dan pada aspek rasional dan realistis meningkat sebesar 5%. Pada aspek optimis tidak mengalami peningkatan ataupun penurunan.

Secara keseluruhan, capaian skor pada kelompok kontrol jika dilihat dari perbandingan skor *pretest-posttest* pada masing-masing siswa di setiap dimensi kepercayaan diri tidak menunjukkan perubahan yang signifikan. Sebagian besar mengalami sedikit peningkatan dan yang lainnya menunjukkan skor tetap serta penurunan skor.

B. Proses Pelaksanaan *Cinematherapy*

Cinematherapy bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri konseli yang memiliki kepercayaan diri rendah. *Cinematherapy* merupakan salah satu teknik konseling dengan cara memberikan atau memperlihatkan film-film yang dapat menginspirasi siswa yang pada akhirnya dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Cinematherapy* akan dilakukan dalam beberapa sesi pertemuan yang waktunya akan disesuaikan dengan kebutuhan.

Persiapan pelaksanaan *cinematherapy* dimulai dari melakukan *need assessment*, pemberian *pretest*, pembentukan kelompok *cinematherapy* dan perencanaan jadwal pertemuan untuk sesi *cinematherapy*. Waktu di setiap sesinya dapat disesuaikan dengan kebutuhan. Pada penelitian, *cinematherapy* akan diberikan kepada 8 konseli pada kelompok eksperimen, yaitu PYA, DHM, MSH, IA, SFA, FAPS, RZ, dan ICD. Proses terapi terdiri dari 10 sesi dengan jadwal sebagai berikut:

Tabel 4.21
Tabel Pelaksanaan Kegiatan *Cinematherapy*

Pertemuan	Tanggal	Tempat
<i>Pretest</i>	24-28 Agustus 2015	SMA Negeri 30 Jakarta Pusat
Sesi 1	12 Oktober 2015	SMA Negeri 30 Jakarta Pusat
Sesi 2	13 Oktober 2015	SMA Negeri 30 Jakarta Pusat
Sesi 3	15 Oktober 2015	SMA Negeri 30 Jakarta Pusat
Sesi 4	16 Oktober 2015	SMA Negeri 30 Jakarta Pusat
Sesi 5	19 Oktober 2015	SMA Negeri 30 Jakarta Pusat
Sesi 6	20 Oktober 2015	SMA Negeri 30 Jakarta Pusat
Sesi 7	21 Oktober 2015	SMA Negeri 30 Jakarta Pusat
Sesi 8	22 Oktober 2015	SMA Negeri 30 Jakarta Pusat
<i>Posttest</i>	23 Oktober 2015	SMA Negeri 30 Jakarta Pusat

Sesuai dengan perencanaan tersebut, proses *cinematherapy* dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Sesi satu

Pertemuan pertama merupakan tahapan untuk pengenalan kelompok. Tahap dimulai oleh peneliti dengan ucapan salam dan mengucapkan selamat datang sebagai bentuk penerimaan kepada anggota kelompok agar merasa nyaman. Pertama-tama peneliti memperkenalkan diri dan menanyakan kabar serta perasaan anggota. Seluruh anggota mengungkapkan bahwa kabarnya dalam keadaan baik dan perasaannya senang. Selain itu, peneliti memastikan bahwa seluruh anggota kelompok telah hadir pada pertemuan.

Selanjutnya peneliti meminta anggota kelompok untuk memperkenalkan diri secara bergantian. Perkenalan dilakukan dengan cara yang tidak biasa. Perkenalan dilakukan dengan cara permainan yang dapat membantu anggota saling mengingat nama anggota lainnya. Setelah perkenalan diri, peneliti memeriksa kesiapan anggota kelompok. Ketika semua anggota telah siap, peneliti menjelaskan beberapa hal seperti apa itu *cinematherapy*, fungsi, tujuan, tata cara pelaksanaan, dan aturan yang akan disepakati bersama dalam kelompok.

Setelah berdiskusi, seluruh anggota kelompok menyepakati aturan-aturan selama proses berlangsung. Aturan tersebut yaitu,

- a. Setiap anggota harus menjaga rahasia apapun yang dibicarakan di dalam kelompok.
- b. Pada saat menonton film, tidak diperbolehkan melakukan aktivitas yang berlebihan sehingga dapat mengganggu anggota kelompok lain.
- c. Menghargai anggota kelompok yang sedang berbicara.
- d. Rileks dan santai namun tetap fokus pada kegiatan.
- e. Anggota mengikuti kegiatan *cinematherapy* hingga akhir pertemuan.
- f. Jika ada anggota yang tidak hadir atau tidak dapat mengikuti *cinematherapy*, harap menghubungi peneliti.

Setelah semua anggota sepakat mengenai aturan, peneliti kembali mencairkan suasana dengan mengajak seluruh anggota melakukan permainan. “Badai Berhembus” atau *The Great Wind Blows*, menjadi permainan yang dimainkan untuk mencairkan suasana serta mengakrabkan satu sama lain. Permainan yang digunakan dapat menciptakan sebuah tim yang baik dan mampu membuat anggota menjadi lebih saling mengenal satu sama lain.

Setelah permainan selesai, peneliti mengajak anggota untuk menentukan sekaligus menyepakati waktu yang akan dipergunakan untuk pertemuan selanjutnya.

2. Sesi dua

Pada sesi ini peneliti memulai dengan memastikan apakah setiap anggota sudah hadir semua. Setelah itu, peneliti menanyakan kabar dari anggota, peneliti juga menanyakan kepada setiap anggota apakah mereka sudah merasa nyaman berada di kelompok. Peneliti memberikan kesempatan kepada anggota untuk tidak memaksakan diri berada di kelompok. Hasilnya, seluruh anggota kelompok bersedia melanjutkan sesi dan anggota kelompok sudah merasa nyaman berada di kelompok.

Pada sesi dua, peneliti memberikan apersepsi mengenai permasalahan dalam hidup yang akan dituangkan dalam film.

Tujuannya adalah untuk mengedukasi anggota bahwa setiap kehidupan yang kita alami tidak akan luput dari permasalahan. Setiap permasalahan harus dihadapi dan kita perlu belajar bagaimana menghadapi permasalahan yang sedang kita alami. Cara yang digunakan bertujuan untuk mengarahkan anggota agar mulai melihat kembali pengalaman-pengalaman tidak menyenangkan yang sangat mengganggu anggota sampai dengan sekarang.

Peneliti menanyakan kesiapan anggota untuk memulai film yang akan ditayangkan. Ketika anggota sudah siap, peneliti mulai menayangkan film yang berdurasi selama kurang lebih satu jam. Film yang digunakan oleh peneliti merupakan film yang sudah diberi *judgement* oleh ahli film dari IKJ serta psikolog. Saat film berakhir peneliti menanyakan pendapat masing-masing anggota mengenai film yang ditayangkan, dilanjutkan dengan kesimpulan dari film yang sudah ditayangkan.

Setelah itu peneliti memberitahukan bahwa dipertemuan selanjutnya akan diadakan pembahasan mengenai film secara khusus dan mendalam. Peneliti dan anggota menentukan waktu yang disepakati untuk pertemuan selanjutnya.

3. Sesi tiga, empat, lima, enam, dan tujuh

Sesi dimulai dengan mengucapkan salam dan kabar dari masing-masing anggota. Peneliti juga mengecek kehadiran dan kenyamanan tiap anggota. Peneliti melakukan sedikit pembahasan mengenai pertemuan kemarin, menanyakan mengenai film yang ditayangkan kemarin sekaligus mengecek kembali ingatan anggota akan film yang sudah ditayangkan di pertemuan kemarin.

Peneliti kembali melakukan apersepsi mengenai permasalahan dalam hidup, lalu mengaitkannya kembali dengan film yang sudah ditayangkan kemarin. Peneliti membiarkan anggota untuk mengidentifikasi tokoh karakter dan permasalahan yang muncul dalam film yang ditayangkan kemarin.

Pada tahap yang dilakukan, peneliti membantu anggota dengan memunculkan beberapa pertanyaan yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi oleh anggota. Bentuk pertanyaannya yaitu:

- a. Apakah ada karakter yang menarik atau tidak menarik menurut kalian? Mengapa karakter tersebut menarik atau tidak menarik?
- b. Ceritakan mengenai karakter dalam film?
- c. Bagaimana perasaan karakter dalam film?
- d. Apakah film ini mengingatkan kalian akan sesuatu?
- e. Apa masalah utama yang dialami oleh karakter dalam film?
- f. Bagaimana cara karakter menyelesaikan permasalahannya?

- g. Apakah ada solusi lain yang mungkin dapat digunakan oleh karakter?
- h. Bagaimana hubungan karakter utama dengan karakter lainnya?
- i. Apakah film dapat mempengaruhi kalian ? secara negatif atau positif?
- j. Apakah film memiliki pesan yang unik bagi kalian? jika iya pesan apakah itu?
- k. Apakah kalian mengalami sesuatu yang menghubungkan diri kalian dengan film yang ditonton?

Tahap yang dilakukan merupakan tahap diskusi yang berlangsung selama empat pertemuan. Di tahap diskusi mereka akan saling terbuka untuk berdiskusi mengenai film dan mengaitkannya dengan kehidupan mereka masing-masing. Mereka mampu menemukan makna dan nilai-nilai positif yang terkandung dalam film yang ditayangkan.

Pada saat menjawab pertanyaan dan berdiskusi, para anggota mampu menyampaikannya dengan menggunakan bahasa mereka sendiri tanpa terpaku kepada pertanyaan yang diberikan. Meskipun pada awalnya mereka harus dipancing terlebih dulu melalui beberapa pertanyaan yang diajukan oleh peneliti, namun setelahnya mereka mampu menemukan bahan diskusi sendiri yang bisa sesuai dengan

film yang ditayangkan dan dengan permasalahan dalam hidup yang dialaminya.

PYA menyampaikan bahwa banyak hal yang didapat dari film yang ditayangkan. Film yang ditayangkan dapat membuatnya menjadi lebih berhati-hati dalam bergaul. PYA juga menyadari bahwa semua manusia di dunia ini memiliki kelebihan dan kelemahan masing-masing, yang terpenting adalah bagaimana cara kita menyikapi hal tersebut.

SFA menyampaikan bahwa SFA banyak belajar dari film yang ditayangkan. SFA menyadari betapa berbahayanya pergaulan bebas namun disatu sisi SFA juga tidak bisa menyalahkan siswa saja. Dari film yang ditayangkan, SFA belajar bahwa orang tua juga berperan penting dalam pembentukan anak. SFA secara tidak langsung mengatakan bahwa dalam film yang ditayangkan, yang menyebabkan salah satu tokoh dalam film, bernama Andini bisa hamil di luar nikah serta kabur dari sekolah adalah orang tuanya.

Menurut SFA orang tua Andini terlalu sibuk dengan dunia mereka sendiri hingga akhirnya melupakan anaknya. Disini SFA mengatakan bahwa SFA mengerti perasaan andini, karena SFA juga mempunyai orang tua yang sibuk dengan pekerjaannya. Meskipun mungkin tidak separah orang tua Andini.

Selanjutnya DHM menyatakan bahwa banyak pelajaran yang bisa diambil dari film yang ditayangkan. Salah satunya adalah bahwa setiap orang memiliki permasalahan dengan tingkat kesulitan yang beragam dan relatif. Bahkan untuk ukuran seorang guru sekalipun yang mungkin banyak dianggap paling mengerti di bidangnya juga tetap memiliki masalah. Seperti yang terlihat dalam film, ada tokoh yang bernama ibu Tarjo yang berperan sebagai guru bahasa Inggris. Ibu Tarjo merasa kurang percaya diri ketika sedang menjelaskan mengenai sejarah Inggris namun ternyata ibu Tarjo sendiri belum pernah pergi ke Inggris. Tidak seperti siswanya yang sudah sering mengunjungi Inggris untuk menikmati liburan. Dari hal tersebut DHM belajar bahwa tidak percaya diri merupakan hal yang wajar yang bisa terjadi pada siapa saja.

IA mengungkapkan bahwa IA senang dengan film yang ditayangkan. Masalah yang muncul dalam film merupakan masalah yang sering terjadi di sekitar kita. Dengan menonton film yang ditayangkan, IA menjadi mampu untuk belajar agar nantinya tidak terjebak ke dalam pergaulan yang salah. IA jadi tahu bahwa banyak cara untuk melepaskan kepenatan sekolah atau menghilangkan kesepian dan salah satunya bukan dengan cara yang seperti Andini lakukan. IA sangat menyesalkan apa yang Andini lakukan, meskipun IA juga berpendapat sama seperti SFA. Bahwa dalam kasus ini tidak

sepenuhnya salah Andini. Namun ada peran orang tua juga yang menyebabkan Andini menjadi seperti itu.

Menurut IA bu Tarjo sudah melakukan apa yang selayaknya dilakukan oleh seorang guru. Meskipun memang di awal bu Tarjo sempat melakukan kesalahan karena membentak muridnya. Namun setelahnya bu Tarjo berusaha memperbaiki kesalahannya dengan cara yang bertanggung jawab. Menurut IA sosok seorang guru yang sangat memperhatikan muridnya seperti bu Tarjo sudah jarang terjadi. Kebanyakan guru hanya mampu melihat sisi buruk siswanya saja tanpa mencoba untuk mendalami dan melihat sisi positif dari siswanya.

Pernyataan ini didukung oleh RZ yang setuju bahwa masih banyak guru yang tidak memperhatikan siswanya. Mereka hanya memperhatikan siswa yang menonjol saja, baik yang menonjol secara positif maupun secara negatif. Sisanya tidak atau kurang diperhatikan. RZ yang merasa bahwa dirinya tidak menonjol secara positif maupun negatif merasa kurang diperhatikan. RZ sangat ingin bertemu dengan guru yang memiliki sosok seperti bu Tarjo. RZ dulu sempat merasakannya ketika ia masih SMP.

MSH mengungkapkan bahwa MSH kagum dengan sosok bu Tarjo yang masih bisa sempat meluangkan waktunya untuk mencari Andini, bahkan ketika orang tua nya bu Tarjo sedang sakit. Meskipun

memang pada awalnya bu Tarjo salah karena sempat membentak muridnya karena hal sepele, namun MSH melihat kesungguhan bu Tarjo untuk bertanggung jawab dalam memperbaiki kesalahannya.

FAPS juga berpendapat sama dengan teman-temannya yang lain. FAPS merasa kagum dengan bu Tarjo dan merasa sedih dengan keadaan Andini yang tidak diperhatikan oleh orang tuanya. Namun FAPS merasa bahwa tidak seharusnya Andini pergi begitu saja sehari setelah dibentak oleh bu Tarjo. karena orang-orang akan beranggapan bahwa Andini bolos sekolah karena bu Tarjo. Namun untungnya bu Tarjo tetap berusaha untuk mencari tahu keberadaan Andini. FAPS tetap berusaha bertanggung jawab dalam menemukan Andini.

ICD mengungkapkan kurang lebih sama dengan temannya yang lain. ICD merasa kagum dengan sosok bu Tarjo, dan ICD juga bisa merasakan kepedihan Andini. ICD sangat tidak suka dengan orang tua Andini yang bisa dengan mudahnya menyalahkan orang lain atas kesalahannya yang sudah diperbuat. ICD berharap jika menjadi orang tua nantinya tidak akan berlaku seperti orang tua Andini. ICD memang ingin menjadi orang sukses, namun tetap tidak melupakan anak-anaknya, seperti yang orang tua ICD lakukan kepadanya.

Peneliti mengambil kesimpulan dari jawaban anggota bahwa film yang ditayangkan menginspirasi mereka. Para anggota menjadi lebih bersemangat dari sebelumnya. Mereka menyadari bahwa mereka harus menjadi lebih percaya diri lagi dalam menjalankan hidup. Khususnya ketika sedang dalam kegiatan sekolah. Mereka harus lebih percaya diri lagi ketika melaksanakan presentasi, mengajukan pertanyaan, mengajukan pendapat, menjawab pertanyaan, dan lain sebagainya.

Anggota juga memahami kesulitan-kesulitan yang dialami tiap tokoh di dalam film, walaupun mereka tidak mampu mengingat semua nama tokoh dalam film. Anggota dianggap telah mampu mengidentifikasi semua karakter dalam film karena bisa menyampaikan dengan baik apa yang dapat diambil dari film yang ditayangkan.

4. Sesi delapan

Pada sesi delapan peneliti meminta kepada setiap anggota untuk mengkaitkan permasalahan yang ada dalam film dengan yang terjadi pada diri mereka masing-masing. Peneliti meminta para anggota untuk mengidentifikasi permasalahan yang ada pada diri mereka masing-masing. Tanpa diarahkan ternyata para anggota

sudah menyadari bahwa permasalahan terbesar yang ada dalam diri mereka adalah kepercayaan diri.

Peneliti menanyakan perasaan pada masing-masing anggota terhadap *cinematherapy* yang telah mereka lalui dari sesi awal hingga akhir. Serta perubahan-perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah mengikuti *cinematherapy* yang diberikan kepada mereka. Peneliti meminta kepada anggota untuk mengutarakan apa saja yang telah mereka lakukan selama kegiatan *cinematherapy* berlangsung. Kesimpulan dari semua kegiatan yang telah berlangsung.

Lalu, peneliti menanyakan mengenai manfaat apa saja yang didapat anggota. Seluruh anggota mengatakan bahwa saat ini mereka menjadi lebih percaya diri lagi dalam menjalani hidup. Mereka mulai mengetahui manfaat atau kelebihan yang didapat ketika mereka memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Melalui kegiatan *cinematherapy*, mereka menjadi lebih bersemangat dan lebih percaya diri lagi dalam menjalani kehidupan. Mereka merasa senang dan antusias dalam mengikuti *cinematherapy* ini sebagai bahan hiburan di kelas yang mampu menginspirasi diri mereka.

Peneliti meminta seluruh anggota untuk membangun kembali hal-hal positif apa saja yang dapat dilakukan setelah melaksanakan proses *cinematherapy*. Harapan-harapan dan suasana baru dicoba untuk dihadirkan dalam pikiran anggota dengan membiarkan anggota

untuk merenungi selama beberapa saat. Peneliti memberikan penguatan positif terhadap rencana perbaikan yang akan dilakukan oleh anggota.

Lalu peneliti bersama dengan seluruh anggota melakukan penarikan kesimpulan sekaligus melakukan evaluasi keseluruhan sesi *cinematherapy*. Setelah selesai, peneliti memberikan *posttest* kepada seluruh anggota. Setelah semua selesai dilakukan, sesi *cinematherapy* ditutup oleh peneliti.

C. Hasil Pelaksanaan *Cinematherapy*

Proses dari *cinematherapy* ditujukan untuk mendatangkan perubahan-perubahan positif pada perilaku konseli. Selama proses pelaksanaannya, delapan anggota kelompok cukup baik dalam mengikuti arahan dari peneliti. Respon-respon yang paling umum terlihat sepanjang proses yaitu ekspresi atau mimik muka seperti tersenyum, tertawa, sedih, dan mengerutkan dahi. Sedangkan gerak tubuh yang sering terlihat yaitu menopang dagu dengan tangan, mencondongkan badan ke depan, bersender di kursi, dan mengubah posisi duduk. Secara umum anggota kelompok merasakan manfaat *cinematherapy*, yaitu menginspirasi, menumbuhkan keyakinan diri, percaya diri, semangat, optimis, dan membuat tubuh menjadi lebih rileks.

Setiap anggota kelompok menunjukkan perubahan-perubahan tertentu sesuai dengan aspek, yaitu sebagai berikut:

1. PYA

PYA menyampaikan bahwa PYA sering merasa *minder* atau kurang percaya diri terhadap kemampuan yang dimilikinya. PYA merasa bahwa dirinya tidak sepintar teman-teman yang lain. Hal tersebut yang menyebabkan PYA mengalami rendahnya kepercayaan diri dalam dirinya. PYA menunjukkan ketika sedang melakukan proses belajar di sekolah. Ketika PYA maju ke depan kelas untuk presentasi seringkali merasa deg-degan, gemetar dan keringat dingin. Lalu ketika sedang menjelaskan, suara yang dikeluarkan cenderung kecil karena PYA merasa tidak percaya diri akan apa yang dipresentasikan.

Melalui kegiatan *cinematherapy*, PYA mengaku bahwa film yang ditayangkan dapat membuat PYA menjadi lebih terbuka jalan pikirannya. PYA jadi sadar bahwa setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Sehebat apapun orang itu pasti juga memiliki kelemahan dalam dirinya, dan yang terpenting adalah bagaimana cara kita menyikapi hal tersebut.

PYA yang tadinya merasa *minder* dan tidak percaya diri terhadap kemampuan yang dimilikinya. Terlihat ketika pertama kali PYA mencoba untuk menyuarakan pendapatnya, suara yang dikeluarkan cenderung kecil. Namun setelah beberapa kali pertemuan PYA mulai berani untuk

meninggikan suaranya, Hal ini terjadi karena PYA sudah mulai merasa percaya diri terhadap kemampuan yang dimilikinya.

2. SFA

SFA sering merasa khawatir mengenai seberapa baik yang dilakukannya atau seberapa baik orang lain berpikir mengenai apa yang dilakukannya. Kekhawatiran terjadi karena orang tua SFA sering menuntut untuk mendapatkan yang terbaik dalam segala hal tanpa mempertimbangkan kemampuan dan batasan akan potensi SFA sendiri. SFA merasa orangtua terlalu mengatur dirinya dan terkadang SFA disalahkan akan hal yang menurut SFA merupakan hal yang biasa. Misalnya ketika SFA mendapatkan hasil ujian yang tidak sempurna namun juga tidak buruk karena sudah diatas KKM, namun orang tua SFA tetap memarahinya dan menganggapnya tidak belajar. Hal tersebut membuat SFA menjadi selalu tidak yakin akan apa yang dilakukannya. SFA selalu merasa bahwa tindakannya pasti salah di mata orangtuanya.

SFA menyampaikan bahwa SFA banyak belajar dari film yang ditayangkan. SFA menyadari betapa berbahayanya pergaulan bebas namun disatu sisi SFA juga tidak bisa menyalahkan siswa saja. Dari film yang ditayangkan SFA juga belajar bahwa orang tua memiliki peran penting dalam pembentukan anak. SFA secara tidak langsung mengatakan bahwa dalam film yang ditayangkan, penyebab salah satu

tokoh dalam film yang bernama Andini bisa hamil di luar nikah serta kabur dari sekolah adalah orang tuanya.

Menurut SFA orang tua Andini terlalu sibuk dengan dunia mereka sendiri hingga akhirnya melupakan anaknya. SFA mengatakan bahwa SFA mengerti perasaan andini, karena mempunyai orang tua yang sama seperti orang tua Andini. Orang tua yang sibuk dengan pekerjaannya. Meskipun mungkin tidak separah orang tua Andini.

SFA yang tadinya sering merasa khawatir mengenai seberapa baik yang dilakukannya atau seberapa baik orang lain berpikir mengenai apa yang dilakukannya. Mulai mengerti bahwa SFA tidak bisa selalu menggantungkan hidupnya dari pendapat orang lain. SFA mulai menyadari bahwa yang terpenting adalah SFA sudah berusaha semaksimal mungkin dalam melakukan segala sesuatunya.

3. DHM

Permasalahan yang DHM alami ketika mudah menyerah dalam melakukan banyak hal. DHM mengakui bahwa DHM mudah menyerah. Khususnya ketika dalam belajar matematika. Ketika DHM menemukan soal yang tidak bisa ditemukan jawabannya, DHM langsung menyerah dan tidak mau mengerjakannya. DHM lebih memilih untuk melihat jawaban teman dibanding mengerjakan sendiri. Hal tersebut berpengaruh ketika DHM mengikuti ujian matematika. Saat DHM mencoba menjawab dengan rumus yang diketahui dan ternyata jawabannya tidak ketemu.

DHM lebih memilih melihat jawaban temannya atau mengosongkan jawaban. DHM tidak mau berusaha untuk terus menjawab dan cenderung pasrah dengan hasil ujiannya. Menurut pengakuan dari diri DHM serta didukung oleh hasil wawancara dengan guru matematika, memang DHM memiliki nilai matematika yang kurang begitu baik.

Nilai buruk yang DHM miliki terjadi karena DHM merasa bahwa dirinya memang tidak mampu untuk mengerjakan soal matematika. DHM merasa tidak memiliki kemampuan untuk menyelesaikan soal. DHM merasa sekalipun mengerjakan pasti hasilnya akan salah, hingga akhirnya DHM menyerah dan lebih memilih untuk mencontek jawaban temannya.

Dari kegiatan *cinematherapy* yang dilaksanakan DHM menyatakan bahwa banyak pelajaran yang bisa diambil dari film yang ditayangkan. Salah satunya adalah bahwa setiap orang memiliki permasalahan dengan tingkat kesulitan yang beragam dan relatif. Bahkan untuk ukuran seorang guru sekalipun yang mungkin dianggap paling mengerti di bidangnya juga tetap memiliki masalah. Seperti yang terlihat dalam film, ada tokoh yang bernama ibu Tarjo yang berperan sebagai guru bahasa Inggris. Ibu Tarjo merasa kurang percaya diri ketika sedang menjelaskan mengenai sejarah Inggris namun ibu Tarjo sendiri belum pernah pergi ke Inggris. Tidak seperti siswanya yang sudah sering mengunjungi Inggris untuk menikmati liburan. Dari kejadian yang ditayangkan DHM belajar

bahwa tidak percaya diri merupakan hal yang wajar yang bisa terjadi pada siapa saja.

DHM yang awalnya mudah menyerah ketika melakukan banyak hal, mulai berani untuk bangkit dan mencoba lagi. DHM mau untuk mencoba mengerjakan segala sesuatunya sendiri dan jika tidak bisa DHM akan menanyakannya kepada guru atau teman yang lebih mengerti. DHM akan mencoba untuk tidak langsung mencontek atau menyalin hasil pengerjaan temannya.

4. IA

Masalah yang dialami oleh IA adalah mudah merasa cemas terhadap banyak hal. Misalnya ketika IA disuruh menjawab pertanyaan dari guru, ataupun ketika disuruh untuk melakukan presentasi di depan kelas. IA langsung merasa cemas karena tidak yakin akan kemampuan yang dimiliki. IA merasa jawaban yang dikeluarkan saat guru menanyakan pertanyaan kepadanya sudah pasti salah. Begitupun ketika maju untuk presentasi di depan kelas. IA merasa bahwa apa yang ditampilkan pasti tidak akan sesuai dengan apa yang guru inginkan ataupun teman-teman inginkan hingga akhirnya IA presentasi dengan seadanya dan tidak sungguh-sungguh. IA melakukan presentasi dengan suara kecil dan cenderung tidak bernada. Hal tersebut diperkuat dengan observasi yang dilakukan peneliti saat IA melakukan presentasi di depan

kelas. Suara yang IA keluarkan cenderung kecil, tidak bernada, dan tidak berintonasi.

Setelah melakukan proses *cinematherapy*, IA mengungkapkan bahwa IA senang dengan film yang ditayangkan. Masalah yang muncul dalam film merupakan masalah yang sering terjadi di sekitar kita. Dengan menonton film, IA menjadi mampu untuk belajar agar nantinya tidak terjebak ke dalam pergaulan yang salah. Ia jadi tahu bahwa banyak cara untuk melepaskan kepenatan sekolah atau menghilangkan kesepian dan salah satunya bukan dengan cara yang seperti Andini lakukan. IA sangat menyesalkan apa yang Andini lakukan, meskipun IA juga berpendapat sama seperti SFA. Bahwa dalam kasus yang ada pada film, tidak sepenuhnya salah Andini. Namun ada peran orang tua juga yang menyebabkan Andini menjadi seperti itu.

Menurut IA bu Tarjo sudah melakukan apa yang selayaknya dilakukan oleh seorang guru. Meskipun memang pada awalnya bu Tarjo sempat melakukan kesalahan karena membentak muridnya. Namun setelahnya bu Tarjo berusaha memperbaiki kesalahan dengan cara yang bertanggung jawab. Menurut IA sosok seorang guru yang sangat memperhatikan muridnya seperti bu Tarjo sudah jarang terjadi. Kebanyakan guru hanya mampu melihat sisi buruk siswanya saja tanpa mencoba untuk mendalami dan melihat sisi positif dari siswa.

IA yang awalnya mudah merasa cemas terhadap banyak hal mulai menyadari bahwa rasa takut dan cemas merupakan hal yang wajar terjadi pada setiap orang, dan yang terpenting adalah cara mengendalikannya. Dari pemikiran tersebut IA mulai bisa mengendalikan rasa cemasnya karena IA merasa bahwa bukan hanya IA yang mengalami itu.

5. RZ

RZ merasa bahwa dirinya kurang diberi perhatian baik dari orangtuanya maupun dari guru-guru disekolahnya. Rasa kurang diperhatikan membuat RZ menjadi merasa malas untuk belajar baik disekolah maupun di rumah. RZ merasa bahwa apapun yang dilakukan tidak akan terlalu dipedulikan oleh orang lain. Ketidakpedulian pada RZ membuat RZ menjadi percaya bahwa dirinya memang tidak spesial, tidak memiliki kemampuan yang lebih untuk dibanggakan.

Hasil yang dirasakan oleh RZ setelah mengikuti *cinematherapy*, RZ mulai percaya bahwa sebenarnya masih ada guru-guru yang peduli terhadap siswa-siswanya. Guru yang peduli bukan hanya kepada kognitif siswanya namun juga secara emosional siswanya. Awalnya ia setuju bahwa guru sekarang jarang memperhatikan siswa. Mereka hanya memperhatikan siswa yang menonjol saja, baik yang menonjol secara positif maupun secara negatif. Sisanya tidak atau kurang diperhatikan. RZ yang merasa bahwa dirinya tidak menonjol secara positif maupun

negatif merasa kurang diperhatikan. Namun pendapatnya berubah setelah RZ melihat sosok bu Tarjo yang ditampilkan dalam film.

6. MSH

MSH mengalami permasalahan yang mirip dengan RZ, MSH mengaku bahwa MSH jarang mendapatkan penghargaan dari orang tuanya seperti sebuah pujian. Justru sebaliknya MSH malah mendapat label sebagai anak tidak berprestasi. Label yang salah tentang dirinya membuat MSH menjadi merasa tidak percaya diri. Ketidakpercayaan diri berdampak pada kurangnya semangat yang dimiliki MSH untuk melakukan banyak kegiatan, khususnya kegiatan yang berhubungan dengan sekolah. Hal tersebut pula yang menyebabkan MSH mendapatkan predikat sebagai siswa pendiam di kelas.

Hasil yang dirasakan setelah MSH mengikuti *cinematherapy* yaitu menjadi lebih bersemangat dibandingkan sebelumnya karena cerita yang ditayangkan dalam film cenderung membuatnya untuk tidak berputus asa terhadap segala hal. MSH mengungkapkan bahwa MSH kagum dengan sosok bu Tarjo yang masih bisa sempat meluangkan waktunya untuk mencari Andini, bahkan ketika orang tua nya bu Tarjo sedang sakit. Meskipun memang pada awalnya bu Tarjo salah karena sempat membentak muridnya karena hal sepele, namun MSH melihat kesungguhan bu Tarjo untuk bertanggung jawab dalam memperbaiki kesalahannya. MSH masih akan terus berusaha secara wajar untuk

meningkatkan prestasinya lagi demi mendapat penghargaan dari kedua orang tuanya. MSH mulai yakin bahwa MSH bisa melakukannya.

7. FAPS

FAPS merasa bahwa FAPS masuk ke dalam jurusan yang tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. FAPS merasa bahwa tidak seharusnya masuk di jurusan IPA. FAPS merasa kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki. FAPS berpikir bahwa seharusnya dulu masuk di jurusan IPS saja bukan IPA, karena FAPS tidak memiliki kemampuan yang tinggi di bidang IPA.

Rasa tidak percaya diri membuat FAPS menjadi mudah menyerah dan putus asa dalam mengerjakan soal-soal yang berkaitan dengan mata pelajaran IPA. Karena merasa tidak memiliki kemampuan yang cukup di bidang IPA maka FAPS lebih memilih untuk mencontek jawaban dari teman. FAPS juga cenderung malas belajar, karena FAPS merasa sekalipun sudah belajar, tetap tidak akan bisa.

Berdasarkan hasil cinematherapy yang dilakukan, FAPS merasa kagum dengan bu Tarjo dan merasa sedih dengan keadaan Andini yang tidak diperhatikan oleh orang tuanya. Namun FAPS merasa bahwa tidak seharusnya Andini pergi begitu saja sehari setelah dibentak oleh bu Tarjo. karena orang-orang akan beranggapan bahwa Andini bolos sekolah karena bu Tarjo. Namun untungnya bu Tarjo tetap berusaha

untuk mencari tahu keberadaan Andini. Bu Tarjo tetap berusaha bertanggung jawab dalam menemukan Andini.

Dari kejadian yang ada pada film, FAPS berpendapat sama seperti PYA bahwa setiap orang pasti memiliki kelemahan dan kelebihan masing-masing. Selama kita mengetahui kelebihan dan kelemahan yang ada didiri kita dan mampu memanfaatkannya dengan baik maka kehidupan yang kita jalani akan terasa indah. FAPS menjadi sadar bahwa mungkin selama hidupnya, FAPS kurang berusaha terhadap potensi yang dimilikinya. Selanjutnya FAPS akan mencoba untuk menggali lagi kelebihan yang dimilikinya, khususnya yang berkaitan di bidang IPA, agar FAPS percaya bahwa FAPS memang mampu dan pantas untuk berada di jurusan IPA.

8. ICD

ICD mengaku bahwa permasalahan utamanya adalah orang tua yang selalu membandingkan dirinya dengan kemampuan kakanya. ICD merasa bahwa dirinya tidak sepintar kakanya karena orangtuanya selalu memperlakukan ICD berbeda dengan kakanya. ICD mengatakan bahwa dulu, ICD pernah mendapatkan nilai 90 namun tanggapan orang tuanya menyiratkan ketidakpuasan dan berkata bahwa kakanya memiliki nilai yang jauh lebih tinggi dari dirinya. Orang tua ICD mengatakan bahwa seharusnya ICD bisa mendapatkan nilai yang lebih dari itu.

Ketidakpuasan orang tua membuat ICD menjadi berpikir bahwa sebenarnya ICD memang tidak memiliki kemampuan.

Hasil dari *cinematherapy* yang ICD rasakan adalah ICD menjadi lebih menghargai dirinya sendiri. ICD mengungkapkan bahwa ICD kagum dengan sosok bu Tarjo, dan ICD juga bisa merasakan kepedihan Andini. ICD sangat tidak suka dengan orang tua Andini yang bisa dengan mudahnya menyalahkan orang lain atas kesalahannya yang sudah diperbuat. ICD berharap jika menjadi orang tua nantinya tidak akan berlaku seperti orang tua Andini. ICD memang ingin menjadi orang sukses, namun tetap tidak melupakan anak-anaknya, seperti yang orang tua ICD lakukan kepadanya.

ICD yang selalu merasa tersamakan atau terbandingkan dengan kakaknya, setelah mengikuti *cinematherapy* ICD jadi lebih bisa menghargai dirinya sendiri. ICD mulai menyadari kelebihan yang dimilikinya mungkin tidak sama dengan yang dimiliki kakaknya, namun bukan berarti ICD tidak memiliki kelebihan. ICD memiliki kelebihan di bidang lain yang sama berharganya dengan kemampuan yang dimiliki kakaknya. ICD mau mencoba untuk memberi tahu orang tuanya bahwa ICD berbeda dari kakaknya namun tetap memiliki kelebihan yang luar biasa.

Dapat disimpulkan, secara keseluruhan seluruh anggota kelompok menunjukkan perubahan positif di dalam dirinya. Berdasarkan penuturan

langsung di akhir sesi, seluruh anggota kelompok merasakan hal yang berbeda dibandingkan sebelumnya. Anggota kelompok merasa lebih tenang, lebih menerima keadaan yang dialami masing-masing, tidak lagi merasa hidupnya tidak beruntung, lebih percaya akan kemampuan yang dimilikinya, dan meyakini bahwa setiap manusia dilahirkan dengan kelebihan dan kekurangan. Walaupun belum tampak jelas pada perubahan sikap dan perilaku yang nyata di keseharian, perubahan sudut pandang dan keyakinan akan besar pengaruhnya pada pembentukan sikap nantinya. Untuk itu, dengan adanya perubahan di atas, seluruh anggota sudah mampu melihat diri lebih positif dan yakin bahwa dirinya memiliki kelebihan dan kemampuan yang lebih, sehingga dapat menjalani dan memaknai kehidupannya dengan lebih baik.

D. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan

1. Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan *Mann Whitney U Test* yang dilakukan dengan menggunakan *Statistical Product and Service Solution 20.0 for Windows*, diperoleh data sebagai berikut,

Test Statistics^b

	skor
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	36.000
Z	-3.363
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: kelompok

Data menunjukkan bahwa perlakuan berpengaruh positif terhadap kepercayaan diri anggota pada kelompok eksperimen. Anggota pada kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan mengalami peningkatan skor, tetapi jika dibandingkan dengan kelompok eksperimen, *gain* skor pada kelompok eksperimen jauh lebih tinggi daripada *gain* skor pada kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil penghitungan dengan menggunakan SPSS, nilai *Asymp. Sig* sebesar 0.001 yang berarti nilai probabilitas lebih kecil dari nilai signifikansi α 0.05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yaitu terjadi peningkatan kepercayaan diri yang signifikan setelah diberikan perlakuan. Maka dapat disimpulkan

bahwa, terdapat pengaruh layanan *cinematherapy* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa kelas XI SMA Negeri 30 Jakarta Pusat.

2. Pembahasan

Uji hipotesis menunjukkan bahwa *cinematherapy* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Pada hasil *pretest* terlihat bahwa terdapat enam belas siswa dengan kepercayaan diri rendah dan delapan diantaranya diberikan layanan *cinematherapy*. Hasil *posttest* pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa terdapat lima siswa yang beranjak pada kategori sedang dan tiga siswa beranjak pada kategori tinggi serta tidak ada lagi siswa yang berada pada kategori rendah. Sedangkan pada kelompok kontrol, hanya tiga siswa yang berada pada kategori sedang, dan lima lainnya tetap berada dalam kategori rendah. Hal ini berarti bahwa siswa yang menerima perlakuan sudah lebih mampu membuat dirinya menjadi percaya akan kemampuan yang ada pada dirinya dan lebih mampu menerima keadaan diri serta kehidupannya.

Masing-masing aspek kepercayaan diri siswa mengalami peningkatan setelah mendapatkan perlakuan. Peningkatan tertinggi terdapat pada aspek keyakinan akan kemampuan diri. Peningkatan tertinggi kedua terdapat pada aspek bertanggung jawab. Peningkatan dengan selisih skor yang tidak jauh berbeda terdapat pada aspek optimis,

Peningkatan tertinggi keempat terdapat pada aspek obyektif. Peningkatan terkecil terdapat pada aspek rasional dan realistis.

Peningkatan yang terjadi pada kelompok eksperimen dapat disebabkan dari diberikannya perlakuan berupa *cinematherapy*. Pemilihan film yang telah digunakan oleh peneliti merupakan film yang sudah diberi *judgement* oleh ahli film serta psikolog. Penggunaan film dapat menjadi salah satu faktor penyebab meningkatnya kepercayaan diri siswa. Teknis pelaksanaan *treatment*, situasi pelaksanaan *treatment*, serta lokasi atau tempat pelaksanaan *treatment*, juga menjadi salah satu faktor penyebab meningkatnya skor kepercayaan diri pada *posttest*.

Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan namun tetap mengalami peningkatan, kemungkinan disebabkan oleh faktor internal dan eksternal pada kepercayaan diri dari anggota kelompok yang tidak dapat dikendalikan oleh peneliti saat dilakukannya penelitian. Faktor internal seperti kemampuan individu, keberhasilan dalam mendapatkan sesuatu yang mampu dilakukannya, keinginan dan tekad yang kuat untuk memperoleh sesuatu yang diinginkan hingga terwujud.¹ Faktor eksternal dapat berupa lingkungan keluarga yang mampu memberikan pembentukan awal terhadap rasa percaya diri seseorang. pendidikan formal atau sekolah, senantiasa memberikan ruang pada

¹ Angelis, B.D. *Confidende: Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, (1997). p. 4

siswa untuk mengekspresikan rasa percaya dirinya terhadap teman-teman sebayanya. Lingkungan nonformal yang secara tidak langsung merupakan tempat mengasah keterampilan-keterampilan guna mencapai rasa percaya diri siswa.²

Berdasarkan hasil dari perbandingan antara dua kelompok, dapat disimpulkan bahwa siswa yang menerima perlakuan lebih mampu meningkatkan kepercayaan dirinya dan mendapat pengaruh positif dari proses kegiatan *cinematherapy*.

Kegagalan siswa sebagai remaja dalam membentuk kepercayaan dirinya akan berdampak langsung pada kemampuannya menjalani kehidupan dan jika dikaitkan dalam proses belajar akan terlihat pada rendahnya prestasi yang didapat. Permasalahan yang diungkapkan oleh seluruh anggota yaitu mengenai kurangnya kepercayaan diri mereka yang disebabkan ketidak mampuan dalam menganalisa kelebihan yang ada pada diri mereka, tuntutan dari orang tua yang menyebabkan mereka menjadi selalu terlihat kurang di mata orang tua hingga akhirnya memunculkan *irrational believe* dalam diri mereka, kurangnya penghargaan yang diberikan oleh orang tua maupun oleh guru terhadap apa yang sudah dilakukan oleh siswa atau anak, keputusan menghadapi hal yang tidak bisa dicapai, kemarahan dan kekecewaan

² Hakim, T. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara, (2005). p. 121

dengan anggota keluarga dan lain sebagainya menjadi persoalan yang sulit diterima oleh seseorang yang memiliki kepercayaan diri rendah.

Cinematherapy memberikan pemahaman kepada siswa mengenai pentingnya meningkatkan kepercayaan diri serta upaya-upaya yang dapat dilakukan dalam meningkatkan kepercayaan diri. *Cinematherapy* merupakan salah satu teknik konseling dengan cara memberikan atau memperlihatkan film-film yang dapat menginspirasi siswa yang pada akhirnya dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Pada saat menonton dan menghayati film, siswa baik secara disadari maupun tidak, mereka menjadi ikut merasakan apa yang sedang terjadi di dalam film. Mereka ikut terhanyut dalam perasaan tiap tokoh yang dimainkan sehingga seolah-olah mereka sendirilah yang sedang mengalami peristiwa tersebut.

Pada saat proses diskusi berlangsung, proses diskusi membantu siswa belajar untuk melihat permasalahan dari berbagai sudut pandang. Siswa mulai memiliki persepsi dan pemikiran mengenai dirinya yang memiliki hubungan dengan cerita atau dengan tokoh yang ditampilkan dalam film. Berkaitan dengan persepsi dan pemikiran baru, siswa yang dibantu oleh praktikan mulai menghasilkan ide-ide mengenai bagaimana informasi yang diperoleh dari film dapat membantu mereka berpikir, merasa, dan berperilaku berbeda dari sebelumnya.

Siswa dilatih untuk memecahkan permasalahan dengan mandiri setelah mendapatkan *insight* dari proses diskusi. Diskusi kelompok juga melatih siswa untuk berani berpendapat. Diskusi menumbuhkan kepercayaan diri saat apa yang dikatakan, didengar dengan penuh perhatian oleh temannya yang lain. Dengan beragam jenis permasalahan, siswa dapat belajar lebih banyak dari permasalahan-permasalahan teman. Dengan proses diskusi, sedikit demi sedikit, siswa belajar untuk menerima dan membangun kembali penilaian terhadap dirinya serta kehidupannya. Untuk itu cara diskusi dapat membantu siswa meningkatkan kepercayaan dirinya.

Penelitian membuktikan bahwa film “Absensi” memiliki pengaruh positif terhadap kepercayaan diri siswa sesuai dengan pendapat dari Murty Lefkoe yang menyebutkan bahwa film atau *movie* bisa meningkatkan kepercayaan diri atau motivasi karena dalam menghayati film, penonton seperti mempercayai sepenuhnya pada film.³

Selain itu dari hasil refleksi kegiatan terapi yang telah dijabarkan sebelumnya, siswa merasa senang, percaya diri, semangat, optimis dan terinspirasi saat menonton film dengan mengelola pengalaman yang terjadi pada dirinya. Hal tersebut sesuai dengan teori Woltz dan Hesley, bahwa film dapat memberikan pelepasan emosional yang sehat dengan

³ Morty Lefkoe. *Re-create Your Life: Transforming Yourself and Your World with the Decision Maker Process*. (Kansas City, MO: Andrews and McMeel, a Universal Press Syndicate Company, 1997). p.28

mendiskusikan tema dan karakter dalam film-film populer yang berhubungan dengan isu-isu inti dari terapi.⁴ Pengamalan pada saat menonton film dapat membangkitkan emosi dan menambah optimis hidup serta mencerahkan pikiran.⁵ Ketika seorang remaja mampu merencanakan masa depan hidupnya maka dia akan optimis untuk mencoba hal-hal positif sehingga mencapai keberhasilan dan aktualisasi diri dengan baik.

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Yah & Lee, berhasil menerapkan *cinematherapy* untuk meningkatkan penyesuaian pada remaja setelah orang tuanya bercerai. Penelitian mengeksplorasi segala bentuk emosi (sedih, cemas, menarik diri) yang dihadapi seorang remaja dengan perceraian orang tuanya.⁶ Peneliti telah membuktikan juga bahwa *cinematherapy* dapat digunakan bagi siswa usia Sekolah Menengah Atas khususnya kelas XI untuk meningkatkan kepercayaan diri.

Berdasarkan pembahasan di atas, *cinematherapy* dapat diterapkan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Siswa dengan kepercayaan diri rendah perlu dibantu untuk membuat dirinya menjadi lebih percaya akan kemampuan yang dimilikinya. Dimulai dari

⁴ J.W, Hesley, *Rent two films and let's talk in the morning: sing popular films in psychotherapy, 2nd edition / J.W. Hesley, J.G. Hesley*, (New York, NY: John Wiley & Sons, Inc., 2001), p. 384

⁵E.S. Demir, *Cinema Therapy*, (Metu: State University Of Metu, 2007), p. 1

⁶ Yah & Lee, *A Group Therapy Manual Using Cinematherapy To Improve Adjustment In Adolescents After Parental Divorce*, (Ann Arbor: ProQuest Information & Learning Comp, 2005), p. 25

membangun penerimaan diri, mendapatkan pengakuan dari orang lain serta membangun kembali nilai-nilai positif dalam diri. Cara tersebut akan didapatkan pada proses *cinematherapy*.

E. Keterbatasan Penelitian

Penelitian tidak luput dari kesalahan karena keterbatasan peneliti. Oleh karena itu ketidaksempurnaan yang ada sangat membutuhkan perbaikan-perbaikan kedepannya. Beberapa hal yang menjadi keterbatasan peneliti antara lain:

1. Waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan *cinematherapy* dalam satu pertemuan tidaklah sebentar, sehingga sulit untuk mencari waktu yang tepat untuk melaksanakannya. Serta dibutuhkan izin dari guru serta orang tua dalam melaksanakannya.
2. Tidak semua anggota memiliki kegemaran menonton film dengan tema tertentu karena sampel yang dipilih hanya berdasarkan kategori kepercayaan diri rendah.
3. Hasil penelitian hanya berlaku pada kelompok penelitian dengan situasi yang tercipta saat kegiatan berlangsung, tidak dapat digeneralisasikan kepada kelompok dan situasi lain.
4. Terdapat faktor internal dan eksternal pada kepercayaan diri dari responden yang tidak dapat dikendalikan oleh peneliti saat

dilakukannya penelitian sehingga mempengaruhi proses *cinematherapy* dan hasil *posttest* penelitian.

5. Masih terdapat anggota kelompok yang harus diberikan stimulus terlebih dahulu baru akan memberikan respon yang diharapkan
6. Penelitian tidak didukung oleh dokumentasi yang memadai sebagai gambaran proses dari *cinematherapy*.