

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Setelah seluruh tahapan *Cinematherapy* dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. *Cinematherapy* dapat digunakan untuk membantu siswa dalam meningkatkan kepercayaan diri. Rendahnya kepercayaan diri dapat mengakibatkan siswa kesulitan dalam membentuk penilaian dan sikap positif yang ada pada dirinya. Sedangkan permasalahan-permasalahan hidup menuntut siswa untuk dapat mengahadapinya. Siswa perlu dilatih untuk menilai bahwa dirinya lebih berharga dan dapat membentuk sikap yang positif dalam menghadapi kehidupan masing-masing.

Hampir semua siswa mengalami peningkatan pada aspek keyakinan akan kemampuan diri. Peningkatan menunjukkan bahwa siswa sudah lebih mampu melihat kemampuan yang dimiliki oleh dirinya. Pada aspek optimis, obyektif, bertanggungjawab, rasional dan realistis, semua siswa dalam kelompok sudah menunjukkan peningkatan yang berarti siswa sudah lebih mampu menciptakan pemahaman-pemahaman baru mengenai diri yang membentuk siswa

menjadi lebih percaya diri sehingga mampu merencanakan perubahan-perubahan yang positif.

Tiap anggota yang berada pada kelompok eksperimen mengalami perubahan. 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 tersebut terjadi karena PYA sudah mulai merasa percaya diri terhadap kemampuan yang dimilikinya.

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.

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.

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.

RZ yang merasa kurang diberi perhatian oleh keluarganya, menyebabkan RZ menjadi malas untuk belajar. Melalui kegiatan *cinematherapy* RZ menjadi tahu bahwa saat ini masih ada guru yang memperhatikan siswa seperti anak mereka sendiri.

MSH yang mengaku jarang mendapatkan penghargaan dari orang tuanya, melalui *cinematherapy* MSH menjadi lebih semangat lagi dalam menjalani hidup. 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.

FAPS yang awalnya merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya hingga FAPS merasa salah masuk jurusan. Setelah mengikuti *cinematherapy*, FAPS menjadi sadar bahwa mungkin selama hidupnya, FAPS kurang berusaha terhadap potensi yang dimilikinya. Karena itu FAPS akan mencoba untuk menggali lagi

kelebihan yang dimilikinya, sekaligus menggali kemampuannya di jurusan yang FAPS jalani saat ini.

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.

2. Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan teknik *Mann Whitney U Test*, diperoleh nilai Asymp. Sig sebesar 0.001 yang berarti lebih kecil dari nilai signifikansi  $\alpha$  0.05. Hal tersebut berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, yaitu terjadinya peningkatan skor kepercayaan diri setelah diberikan perlakuan berupa *cinematherapy*. Dapat disimpulkan bahwa *cinematherapy* dapat digunakan untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa.

## **B. Implikasi**

Implikasi dari hasil penelitian ini adalah membantu meningkatkan kepercayaan diri pada siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah di

SMA Negeri 30 Jakarta Pusat. Penelitian juga dapat mengawali pengembangan penguasaan konsep dan keterampilan konselor dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Mengatasi permasalahan kepercayaan diri dengan menggunakan *cinematherapy* dapat diimplementasikan di sekolah sebagai salah satu alternatif layanan dasar. Untuk itu, Konselor sekolah membutuhkan keterampilan untuk menerapkan teknik *cinematherapy* sebelum memberikan layanan kepada siswa.

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia nomor 111 tahun 2014, Bimbingan dan Konseling komprehensif meliputi empat bidang layanan yaitu layanan dasar, layanan responsif, perencanaan individual dan dukungan sistem. Dukungan sistem merupakan komponen yang berkaitan dengan pengembangan kemampuan profesional konselor secara berkelanjutan untuk meningkatkan mutu layanan.

Salah satu cara yang dapat dilakukan dalam mempersiapkan konselor sebagai proses lanjutan dari penelitian adalah memberikan pelatihan khusus kepada konselor-konselor sekolah mengenai penerapan teknik *cinematherapy*. Pelatihan bertujuan untuk melatih konselor agar dapat memberikan layanan dengan menggunakan *cinematherapy* yang disertai dengan persiapan, proses dan akhiran yang baik dan benar. Pelatihan dapat melibatkan dosen BK sebagai

narasumber dan mahasiswa tertentu yang memiliki kompetensi berkaitan dengan *cinematherapy*.

### C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran-saran yang dapat dipertimbangkan yaitu:

1. Penelitian lanjutan diperlukan dengan mempertimbangkan faktor internal dan eksternal pada kepercayaan diri yang dapat mempengaruhi peningkatan proses serta hasil dari *cinematherapy*.
2. Bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang akan melakukan penelitian serupa, perlu melakukan penyempurnaan terutama pada tahap persiapan dan proses pelaksanaan. Beberapa hal yang perlu dipertimbangkan yaitu mengenai: (a) pengadaan fasilitas penunjang penelitian yang sangat krusial seperti ruangan yang kondusif sesuai dengan standar kelayakan berdasarkan referensi yang digunakan peneliti selanjutnya, (b) pengalokasian waktu penelitian yang memadai untuk meningkatkan efektivitas penerapan teknik *cinematherapy*.
3. Penelitian perlu ditindak lanjuti dengan upaya yang konkret bagi konselor di sekolah. Program pelatihan perlu dilaksanakan dengan segera salah satunya dengan penyelenggaraan *Workshop Implementasi Cinematherapy* yang dilatih langsung oleh Dosen ahli dibantu dengan mahasiswa yang memiliki kompetensi yang memadai.