

**PENGARUH PENGGUNAAN *CINEMATHERAPY*
TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA SMA**

(Studi Kuasi Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI
di SMA Negeri 30 Jakarta Pusat)

R. Siti Yuliana R¹

Dr. Awaluddin Tjalla²

Happy Karlina Marjo, M.Pd, Kons³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh penggunaan cinematherapy terhadap peningkatan kepercayaan diri. penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas XI SMA Negeri 30 Jakarta Pusat, pada bulan April-November 2015. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuasi eksperimen dengan nonequivalent group design. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling. Sampel penelitian terdiri dari 8 anggota kelompok eksperimen dan 8 anggota kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan adalah instrumen kepercayaan diri yang dikembangkan oleh Peter Lauster. Hasil uji hipotesis menyatakan bahwa H_0 ditolak dengan nilai asymp. sig 0.001 < nilai sign $\alpha = 0.05$, yang berarti terdapat pengaruh cinematherapy terhadap peningkatan kepercayaan diri. dan H_1 diterima, karena skor rata-rata peningkatan kepercayaan diri siswa mendapatkan perlakuan berupa cinematherapy lebih tinggi yaitu 18,11 dibandingkan dengan 4,98 yang merupakan hasil skor rata-rata kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan berupa cinematherapy. Kesimpulan berdasarkan hasil penelitian ini, penggunaan cinematherapy dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas XI SMA Negeri 30 Jakarta Pusat.

Kata kunci: *Kepercayaan diri, cinematherapy*

¹ Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, nenganaa@gmail.com

² Dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, awaluddin.tjalla@gmail.com

³ Dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, happykarlina.unj2015@gmail.com

Pendahuluan

Sebagian orang tidak menyadari bahwa rendahnya kepercayaan diri dapat menimbulkan hambatan besar dalam kehidupan maupun dalam menjalankan kegiatan sehari-hari, seperti: depresi, bunuh diri, *anoreksia nervosa* (sebuah gangguan makan yang ditandai dengan penolakan untuk mempertahankan berat badan yang sehat dan rasa takut yang berlebihan terhadap peningkatan berat badan akibat pencitraan diri yang menyimpang), *delinkuensi* (tingkah laku yg menyalahi secara ringan norma dan hukum yang berlaku di suatu masyarakat), dan masalah penyesuaian diri lainnya. Saat tingkat kepercayaan diri yang rendah berhubungan dengan proses belajar seperti prestasi rendah, atau kehidupan keluarga yang sulit, atau dengan kejadian-kejadian yang membuat tertekan, masalah yang muncul dapat menjadi lebih meningkat.

Permasalahan kepercayaan diri pada umumnya dapat terjadi pada siapapun dan tidak memandang usia, namun tidak sedikit pula masalah ini berada pada usia remaja. Pernyataan ini didukung oleh penelitian Afiatin (dalam Rizkiyah)⁴, bahwa permasalahan yang banyak

dirasakan dan dialami oleh remaja pada dasarnya disebabkan oleh kurangnya rasa percaya diri.

Siswa SMA yang berada dalam tahap perkembangan sebagai seorang remaja tentunya sangat membutuhkan kepercayaan diri dalam dirinya untuk beraktualisasi dalam lingkungannya dengan baik. Khususnya siswa kelas XI yang berada pada tahap remaja madya. Hal tersebut mengingatkan bahwa remaja sebagai manusia yang dinamis akan selalu membentuk diri dan melaksanakannya, serta selalu membenahi keadaan dirinya sekarang untuk menuju masa depan. Oleh karena itu dibutuhkan kontak dengan orang lain, untuk menjadikan dirinya lebih berkembang. Jika mengacu pada kebutuhan akan orang lain, manusia menggunakan fungsi dalam dirinya sebagai makhluk sosial yang dalam perkembangannya membutuhkan orang lain seperti halnya memecahkan masalah yang sedang dihadapi.

Kenyataan menunjukkan bahwa pada SMA Negeri 30 Jakarta masih ditemui adanya siswa yang rendah dalam kepercayaan diri. Data dan informasi didapat dari hasil wawancara dengan konselor di SMA tersebut yang dilakukan di bulan Agustus 2014 serta pengolahan hasil DCM dari kelas yang direkomendasikan oleh konselor tersebut. DCM diberikan kepada seluruh

⁴Rizkiyah. *Hubungan antara Penerimaan Kelompok Teman Sebaya dengan Kepercayaan Diri Remaja Awal Siswa Kelas XI IPS SMAN 5 Bekasi*. skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam As-Syafi'iyah, 2005.

siswa di kelas XI MIA 3 yang berjumlah 36 orang. Berdasarkan dari pengolahan data yang telah dilakukan, maka sebanyak 30,56% atau 11 siswa memilih poin merasa kurang percaya diri sehingga tidak berani tampil di depan umum. Sisanya sebanyak 69,44% atau 25 siswa tidak memilih poin merasa kurang percaya diri.

Bagi individu yang mengalami kurangnya kepercayaan diri baik lahir maupun batin memerlukan adanya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, agar dapat memulihkan rasa percaya diri atau setidaknya dapat memecahkan masalah yang dihadapinya. Sejalan dengan peran konselor yang memberikan layanan bimbingan dan konseling terhadap siswa yang memiliki permasalahan dalam hal pencapaian tugas-tugas perkembangannya.

Salah satu upaya yang dianggap dapat menumbuhkan atau meningkatkan rasa percaya diri siswa adalah melalui layanan konseling dengan menggunakan teknik *cinematherapy*. Teknik *cinematherapy* dapat digunakan dalam situasi kelompok. Dimana siswa dapat saling berinteraksi antar anggota kelompok dengan berbagi perasaan, pengalaman, pengetahuan, gagasan atau ide yang berkaitan dengan film yang ditayangkan. Dengan adanya kegiatan konseling menggunakan teknik *cinematherapy* diharapkan dapat

memberikan pemahaman kepada siswa mengenai pentingnya dan upaya-upaya 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.

Kajian Teori

a) Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah bagian penting dari karakteristik kepribadian yang dimunculkan dalam suatu sikap atau perasaan yakin pada kemampuan diri sendiri, timbul dari interpretasi seseorang terhadap kemampuan sendiri, selanjutnya digunakan untuk mempengaruhi tujuan yang ditetapkan dan usaha yang dilakukan.

Menurut Lauster terdapat 5 aspek yang menandakan orang memiliki kepercayaan diri positif yaitu:⁵

- 1) Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa mengerti sungguh sungguh akan apa yang dilakukannya.
- 2) Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal

⁵Peter Lauster, *Tes Kepribadian*, (terjemahan D.H. Gulo). (Jakarta: Gaya Media Pratama, 1995) p. viii

tentang diri, harapan dan kemampuan.

- 3) Obyektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
- 4) Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- 5) Rasional dan realistis yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

b) Remaja

Erikson mengatakan remaja adalah masa ketika identitas dikembangkan lebih besar.⁶ Senada dengan hal tersebut, Hurlock berpendapat bahwa masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju dewasa. Hurlock membagi masa remaja ke dalam tiga tahapan, yaitu pra remaja (11-14 tahun), remaja awal (14-17 tahun), dan remaja lanjut (17-21 tahun).⁷

Siswa kelas XI yang memiliki rentang usia 15-17 tahun, dalam hal ini

termasuk pada kategori remaja atau secara khusus masuk ke dalam remaja awal. Dengan demikian, remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa dimana identitasnya akan lebih berkembang yang ditandai dengan adanya sifat dan perilaku yang khas.

c) *Cinematherapy*

Cinematherapy merupakan suatu teknik konseling dengan menggunakan film atau *movie* untuk memberikan pengaruh positif kepada konseli dalam pengentasan masalah yang terjadi dalam dirinya dan secara tidak langsung terdapat dalam film yang ditonton.

Tahapan yang akan digunakan oleh peneliti dalam penggunaan *cinematherapy*, dikembangkan oleh Michael Lee Powell yang merupakan hasil adaptasi dari Dermer, S. B., & Hutchings, J. B.⁸

1) Tahap Satu : *Asesmen*

- a) Mengidentifikasi permasalahan dan menentukan tujuan dalam terapi (*self-help*).
- b) Menilai dan mengetahui konseli dari segi kemampuan, keingintahuan, kematangan, ketertarikan, kepentingan, kegiatan, aktivitas.

⁶ Sri Esti Wuryani Djiwandono, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: Grasindo, 2002), p.111

⁷ Alex Sobur, *Psikologi Umum* (Bandung: Pustaka Setia, 2003), p. 134

⁸ Michael Lee Powell, *Cinematherapy as a clinical intervention: theoretical rationale and empirical credibility*. Arkansas: ProQuest LLC, 2009., p.89-90

- c) Menelaah kapasitas mental dan perkembangan emosi konseli dalam memahami isi film, menangkap makna, serta mengenali persamaan dan perbedaan antara konseli dan karakter.
 - d) Dalam pemilihan film, pertimbangkan isu-isu yang berkaitan dengan budaya, ras, etnis, status sosial ekonomi, dan gender.
 - e) Setelah mendapatkan data dari asesmen, konselor dapat menggunakan film yang sesuai, tepat dan cocok berdasarkan asesmen yang telah dilakukan.
- 2) Tahap Dua : Persiapan
- a) Tontonlah terlebih dahulu film yang akan digunakan dalam terapi, agar konselor mengetahui dimana bagian-bagian penting dalam film yang dapat ditelaah nantinya. Selain itu, kebanyakan film memiliki adegan-adegan yang kurang pantas atau kurang penting seperti konten seksual. Pada saat inilah konselor dapat mempersiapkan untuk melakukan penanganan berupa mempercepat film agar adegan tidak terlihat, atau langsung diloncati ke bagian lainnya.
 - b) Dapatkan persetujuan atau izin dari wali (sebaiknya tertulis) untuk menggunakan film pada konseli khususnya konseli yang masih anak-anak dan remaja, karena terkadang setiap wali (orang tua) memiliki pandangan yang berbeda terhadap apa yang cocok untuk anak mereka.
- c) Rencanakan penampilan dengan mempertimbangkan waktu, lokasi, siapa saja yang boleh ikut menonton, apakah semua bagian film akan ditampilkan atau hanya memerlukan beberapa *scene* saja, apakah membutuhkan persepsi dari konseli yang lain sehingga dalam bentuk kelompok akan lebih baik.
 - d) Meyakinkan konseli untuk siap mengikuti *cinematherapy* dengan cara memberitahukan *cinematherapy*, menjelaskan mengenai cara kerja dan keuntungannya bagi konseli sehingga konseli nantinya dapat berpartisipasi hingga akhir.
- 3) Tahap Tiga : Implementasi
- a) Tetapkan film
 - b) Jadwalkan sesi di kemudian hari untuk proses menonton dalam *cinematherapy*
- 4) Tahap Empat : mengolah pengalaman
- a) Setelah menonton film, konselor harus memproses reaksi konseli, yaitu dengan mendiskusikan kesan

keseluruhan dari konseli terhadap film. Pada umumnya banyak orang yang menyenangi pembicaraan mengenai film, khususnya film yang memang menarik untuk dibicarakan, karena mereka dapat berbicara mengenai perasaan dan persepsi dari karakter dalam film. Melalui diskusi ini diharapkan dapat membantu menjembatani pertanyaan konselor mengenai perasaan dan persepsi mereka sendiri.

- b) Eksplorasi persepsi dan pemikiran konseli mengenai bagaimana film berhubungan atau tidak berhubungan dengan kehidupan konseli sendiri. Pada kelompok *cinematherapy*, lembar kerja dengan pertanyaan terbuka akan berguna selama fase ini, terutama ketika mereka dipasangkan dengan satu sama lain.
- c) Menghasilkan ide-ide dengan konseli tentang bagaimana informasi yang diperoleh dari film dapat membantu mereka berpikir, merasa, atau berperilaku berbeda.

Metode Penelitian

Penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan *cinematherapy* serta pengaruh *cinematherapy* terhadap kepercayaan

diri pada siswa kelas XI SMA Negeri 30 Jakarta Pusat yang menjadi anggota kelompok. Penelitian dilaksanakan pada bulan April-November 2015.

Metode digunakan adalah kuasi eksperimen dengan *nonequivalent group design*. Populasi berjumlah 264. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang terdiri dari 8 anggota kelompok eksperimen dan 8 anggota kelompok kontrol. Penelitian menggunakan instrumen kepercayaan diri yang dikembangkan oleh Peter Lauster untuk melihat perbedaan data *pre-test* dan *post-test*. Penskoran instrumen, menggunakan model skala likert dengan 4 pilihan jawaban, hanya akan dilakukan pada lima aspek yang terdapat dalam instrumen yaitu: 1) keyakinan akan kemampuan diri, 2) optimis, 3) obyektif, 4) bertanggung jawab, dan 5) rasional dan realistis.

Setelah dilakukan uji coba instrumen terhadap 70 responden didapat 49 butir item valid dan 11 butir item tidak valid, sedangkan reliabilitas instrumen dihitung menggunakan rumus *Alpha* menunjukkan 0,733 yang berarti instrumen termasuk dalam kategori reliable. Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, peneliti menggunakan 49 item yang mewakili setiap aspek untuk instrumen yang digunakan dalam penelitian.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah *Mann Whitney U-Test*. Pada penelitian, hasil *pre-test* akan dibandingkan dengan hasil *post-test* untuk mengukur pengaruh perlakuan dan menarik kesimpulan.

Hasil Penelitian

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:

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

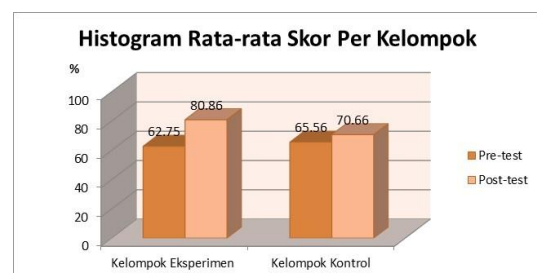
Pada hasil *pretest* di kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, seluruh anggota berada pada kategori rendah. Namun setelah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen, terjadi peningkatan pada hasil *posttest*. 5 anggota kelompok eksperimen meningkat dan berada pada kategori sedang. 3 anggota kelompok 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 Rata-rata Capaian Skor

Skor Rata-Rata	Skor Ideal	Pretest	(%)	Posttest	(%)	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%.



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.

Uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan *Mann Whitney U Test*, 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, nilai *Asymp. Sig* sebesar $0.001 < \alpha < 0.05$. 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.

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.⁹ Faktor eksternal dapat berupa lingkungan keluarga yang mampu memberikan pembentukan awal terhadap rasa percaya diri seseorang. pendidikan formal atau sekolah, senantiasa memberikan ruang pada 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.¹⁰

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*.

Kesimpulan dan Saran

Uji hipotesis dengan menggunakan teknik *Mann Whitney U Test*, menyatakan bahwa nilai Asymp. Sig sebesar $0.001 < \alpha 0.05$. Hal tersebut berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima, yaitu

⁹ Angelis, B.D. *Confidende: Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, (1997). p. 4

¹⁰ Hakim, T. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara, (2005). p. 121

terjadinya peningkatan skor kepercayaan diri setelah diberikan perlakuan berupa *cinematherapy*. Dapat disimpulkan bahwa *cinematherapy* dapat digunakan untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa.

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.

Saran-saran yang dapat dijadikan pertimbangan berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan adalah Penelitian lanjutan diperlukan dengan mempertimbangkan faktor internal dan eksternal pada kepercayaan diri yang dapat mempengaruhi peningkatan proses serta hasil dari *cinematherapy*, perlu melakukan penyempurnaan terutama pada tahap persiapan dan proses pelaksanaan, 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.

Daftar Pustaka

- Angelis, B.D. *Confidende: Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, (1997). p. 4
- Lauster, Peter. *Test Kepribadian* (terjemahan D.H. Gulo). Jakarta: Gaya Media Pratama, 1995.
- Powell, Michael Lee. *Cinematherapy as a clinical intervention: theoretical rationale and empirical credibility*. Arkansas: ProQuest LLC, 2009.
- Rizkiyah. *Hubungan antara Penerimaan Kelompok Teman Sebaya dengan Kepercayaan Diri Remaja Awal Siswa Kelas XI IPS SMAN 5 Bekasi*. Skripsi tidak diterbitkan. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam As-Syafi'iyah, 2005.
- Sri Esti Wuryani Djiwandono. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Grasindo, 2002.
- T, Hakim. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara, (2005). p. 121