

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *CINEMA THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* SISWA KELAS X

¹Siti Nur Syamsiyah, ²Fakhrudin Mutakin, ³Yurike Kinanthi Karamoy

^{1,2,3}Universitas Islam Jember, Indonesia
sitinursyamsiyah1999@gmail.com

Abstract: *This study was conducted to determine the extent to which cinema therapy techniques in group guidance can improve the self-esteem of tenth-grade students at MA Asy-Syafiiyah. Of the 32 students, eight were selected as respondents using predetermined criteria (purposive sampling method). These students were enrolled in grade X and had low self-esteem according to the self-esteem scale. The research method used was an experimental design with a pre-experimental, one-group pre-test post-test design. The research instrument was a self-esteem questionnaire, while data analysis was conducted using a T-test using SPSS. The test results showed a 2-tailed significance value of 0.000. Since this value is <0.05 , it can be concluded that H_a is accepted and H_0 is rejected. This means there is a significant difference in the average pretest and posttest scores. Based on these results, it can be confirmed that group guidance using cinema therapy techniques has proven effective in improving the self-esteem of tenth-grade students at MA Asy-Syafiiyah.*

Keywords: *Group Guidance, Cinema Therapy Techniques, Self-Esteem*

Abstrak: Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana teknik *cinema therapy* dalam bimbingan kelompok mampu meningkatkan *self esteem* siswa kelas X MA Asy-Syafiiyah. Dari total 32 siswa, sebanyak 8 orang dipilih sebagai responden dengan kriteria yang sudah ditentukan (metode *purposive sampling*), yaitu siswa yang terdaftar pada kelas X dan tingkat *self esteem* rendah menurut hasil pengukuran skala *self esteem*. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *pre-eksperimen* tipe *the one group pre-test post-test design*. Instrumen penelitian berupa kuesioner *self esteem*, sementara analisis data dilakukan menggunakan uji T melalui aplikasi SPSS. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi (2-tailed) yang diperoleh adalah 0,000. Karena nilai tersebut $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya, terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Berdasarkan hasil ini, dapat ditegaskan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* terbukti efektif dalam meningkatkan *self esteem* siswa kelas X MA Asy-Syafiiyah.

Kata Kunci: *Bimbingan Kelompok, Teknik Cinema Therapy, Self Esteem*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang menjadi manusia seutuhnya, menjadikan memiliki peran penting dalam kehidupan manusia yang berguna bagi bangsa dan manusia. Dengan adanya pendidikan seseorang negaranya, memahami dan mengembangkan

akan melalui sebuah proses untuk berkembang

potensi yang dimilikinya serta membangun akhlak manusia dan masyarakat (Syaiikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, 2020).

Jenjang SMA merupakan jenjang yang pendidikan yang diikuti oleh remaja yang berusia 15 hingga 18 tahun yang merupakan bagian terpenting dalam perkembangan kepribadian manusia. Siswa SMA merupakan remaja yang sedang berada pada proses berkembang. Masa remaja merupakan masa dimana individu akan mengalami peralihan dari tahap anak-anak menuju dewasa yang mengalami perubahan dari berbagai sisi. Antara lain perubahan emosi, fisik, minat, perilaku, dan permasalahan. Manusia dikatakan remaja apabila berada di rentang usia antara usia 10 tahun hingga usia 20 tahunan. Pemahaman tentang dirinya (*self*) adalah hal yang paling menonjol dalam tahap ini (Mardhatillah,). Pemahaman tentang dirinya meliputi jati diri, pemahaman diri, identitas diri, tokoh idola kebanggaan dan panutannya. Sehingga tidak mengherankan jika remaja akan melakukan hal-hal baru yang belum diketahui sebelumnya yang mengacu pada nilai-nilai yang dianggap paling sesuai dengan dirinya. Pembentukan identitas remaja juga dipengaruhi oleh konsep nilai dan norma yang berlaku di lingkungan sekitarnya. Sehingga remaja memerlukan adanya suatu pondasi yang kuat dalam menghadapi periode ini. Sehingga peran serta orang tua sangat penting untuk mengarahkan remaja kepada hal-hal yang positif.

Menurut Rusli Rutan (dalam Refnadi, 2018) *Self esteem* merupakan penilaian individu

terhadap dirinya sendiri tentang segala aspek yang ada dalam dirinya yang berkaitan dengan keberhargaan, kemampuan, kepantasan dan kebergunaan. Menurut Abraham Maslow (Irani et al), *self esteem* merupakan salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh manusia yang akan dijadikan pijakan untuk memenuhi kebutuhan lainnya yang lebih tinggi.

Proses pembentukan identitas remaja tidak terlepas dari sejauh mana remaja memiliki pemahaman terhadap dirinya sendiri dan penilaian terhadap dirinya. Remaja yang mampu memahami aspek dan penilaian yang akurat tentang dirinya akan cenderung tumbuh menjadi remaja yang memiliki harga diri yang tinggi (*high self esteem*). Namun sebaliknya, apabila remaja tidak atau belum memahami aspek tentang dirinya maka akan cenderung tumbuh menjadi remaja yang memiliki harga diri rendah (*low self esteem*). Pemahaman terhadap dirinya dalam konsep harga diri yaitu tentang nilai dan rasa keberhargaan diri seseorang (Brebahama et al).

Dalam proses pendidikan, jika remaja dapat mengaktualisasikan dirinya dibidang akademik maka bisa dikatakan bahwa ia memiliki *self esteem* yang baik. Namun jika remaja merasa kesulitan dalam mengaktualisasikan dirinya dalam bidang akademik, ragu terhadap dirinya sendiri, bimbang dalam menentukan pilihan dan membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain maka bisa dikatakan ia memiliki *self esteem* yang rendah (Irani et al).

Setiap remaja ingin merasakan kebutuhan tentang pengakuan tentang keberadaannya yang menimbulkan perasaan bahwa remaja berhasil, berguna dan mampu untuk tumbuh di lingkungannya. Namun tidak semua lingkungan remaja mendukung tentang pembentukan *self esteem* yang baik. Terdapat banyak fenomena yang menghambat terjadinya pemahaman terhadap dirinya sendiri yang justru akan membuat remaja memiliki harga diri yang rendah. Seperti adanya istilah anak “gaul” dalam kehidupan remaja. Dengan predikat seperti itu akan menyebabkan remaja yang lain akan dianggap culun atau tidak gaul.

Berdasarkan observasi, wawancara dan penyebaran angket yang dilakukan sebagai data awal, maka didapati bahwa terdapat beberapa siswa yang memiliki *self esteem* rendah. Hal ini didapatkan berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada saat siswa sedang melakukan KBM (Kegiatan Belajar Mengajar) bersama guru. Terdapat beberapa siswa yang memiliki karakteristik *self esteem* rendah, seperti pendiam, takut salah untuk mengemukakan pendapat, tidak memiliki motivasi dalam pembelajaran, mengeluh saat mengalami kesulitan dalam pembelajaran, kurang mampu berkomunikasi dengan baik, pemalu dan tidak bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 5 siswa, mereka mengemukakan respon mereka ketika mengalami kegagalan. 3 siswa dari mereka berusaha memperbaiki diri ketika mengalami

kegagalan, dan 2 siswa yang lain pasrah saja ketika mengalami kegagalan tanpa melakukan evaluasi untuk tidak mengalami kegagalan kembali. Tidak jauh berbeda dengan wawancara yang telah dilakukan kepada salah satu guru mata pelajaran. Beliau mengungkapkan bahwa terdapat beberapa siswa yang menunjukkan *self esteem* rendah, seperti yang tidak bertanggung jawab terhadap tugas yang telah diberikan oleh guru, takut salah dalam menyampaikan pendapat, tidak memperhatikan ketika guru menjelaskan pelajaran, dan mengeluh saat diberikan tugas oleh guru.

Dari beberapa referensi, terdapat beberapa *treatment* yang dapat digunakan dalam bimbingan kelompok, salah satunya yaitu menggunakan media film (*cinema therapy*). *Cinema therapy* merupakan suatu teknik terapeutik yang menggunakan media berbasis audio visual yang dapat memberikan informasi yang lebih efektif dan menarik bagi siswa untuk merefleksikan masalah yang ada dalam dirinya atau masalah yang mungkin dialaminya (Maretha et al.). Media film merupakan media pembelajaran yang menggunakan indera penglihatan dan pendengaran menduduki persentase yang tinggi yaitu memiliki daya serap sebanyak 82% (Rosyida).

Penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh (Triwahyuningsih) Triwahyuningsih tahun 2017 yang melakukan studi meta-analisis tentang korelasi antara *self esteem* dengan kesejahteraan psikologi. Triwahyuningsih mendukung studi tentang *self*

esteem berkorelasi dengan kesejahteraan psikologi. Semakin tinggi *self esteem* seseorang maka semakin tinggi juga kesejahteraan psikologinya.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Alabanyo Brebahama dkk tahun 2018 di SMK Negeri 31 Jakarta Pusat menyebutkan bahwa taraf ekonomi mempengaruhi terhadap harga diri siswa. Sekolah yang telah terpapar gaya hidup perkotaan dengan lokasi sekolah yang merupakan pusat perkembangan ekonomi mengakibatkan siswa yang memiliki taraf ekonomi menengah kebawah melakukan penilaian terhadap dirinya dengan penilaian yang salah. Salah satunya yaitu siswa menganggap dirinya tidak mempunyai kesempatan untuk sukses di masa depan, menganggap bahwa dirinya cukup mengenyam pendidikan hingga tingkat menengah saja karena tidak akan mampu membayar biaya kuliah yang mahal. Akibat dari adanya hal yang dianggap sederhana tersebut banyak dari siswa yang menunjukkan prestasi apa adanya. Padahal siswa seharusnya bisa memperoleh hasil akademik yang optimal.

METODE

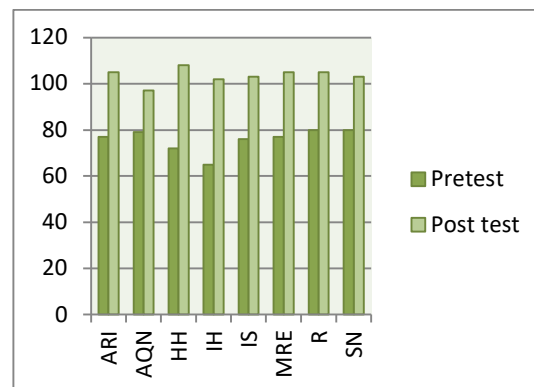
Jenis penelitian yang diterapkan adalah penelitian eksperimen dengan rancangan *pre-eksperimen* menggunakan model *the one group pre-test post-test design*. Data penelitian dikumpulkan dengan instrumen berupa angket *self esteem*. Angket yang digunakan merupakan angket langsung, sehingga subjek penelitian memberikan jawaban tentang dirinya sendiri.

Instrumen tersebut terdiri dari 31 butir pernyataan dengan 5 pilihan jawaban. Responden dalam penelitian ini berjumlah 8 siswa yang dipilih dari total 32 siswa melalui teknik *purposive sampling* sesuai dengan kriteria tertentu. Analisis data dilakukan dengan membandingkan hasil pretest dan posttest menggunakan rumus uji T.

HASIL

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan dengan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cinema therapy* bahwa siswa yang memiliki *self esteem* rendah menjadi siswa yang memiliki *self esteem* sedang. Hal ini dapat dibuktikan dengan skor pretest yang rendah menunjukkan bahwa *self esteem* siswa rendah. Kemudian setelah dilakukan treatment lalu dilakukan post test menghasilkan skor *self esteem* yang sedang yang berarti siswa memiliki *self esteem* yang sedang.

Gambar 1. Diagram Hasil Pretest dan Posttest



Berdasarkan diagram diatas, ARI memperoleh skor *pre test* sebanyak 77 yang artinya skor tersebut masuk dalam kategori memiliki *self esteem* rendah. ARI merupakan

siswa dan santri baru di MA Asy-Syafi'iyah. ARI mengaku bahwa ia kurang mampu untuk bersosialisasi secara aktif disekitar lingkungannya. ARI masih belum dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru dengan situasi dan orang-orang baru sehingga ARI lebih suka menyendiri daripada bermain dan berkumpul bersama temannya yang berbeda latar belakang dengan ARI.

Subjek yang kedua yaitu AQN yang memperoleh skor *pre test* sebanyak 79 yang artinya skor tersebut termasuk dalam kategori rendah. AQN merupakan santri dan murid baru di MA Asy-Syafi'iyah yang mengaku sulit membagi waktu belajar dengan kegiatan pondok yang harus ia jalani. Kegiatan sehari-hari santri yang padat, membuat AQN bingung terhadap hal-hal yang harus diutamakan mengingat semua kegiatan santri wajib dilakukan. Karenannya, AQN seringkali telat dalam mengumpulkan tugas, terlambat masuk kelas, waktu belajar yang tidak terjadwal dengan baik.

Subjek ketiga yaitu HH. Dengan perolehan skor *pre test* yaitu 72 yang termasuk dalam kategori rendah. HH adalah siswa baru yang belum tau kelebihan yang ada pada dirinya, merasa dirinya tidak memiliki bakat apapun dibanding dengan teman-temannya membuatnya minder ketika harus berkumpul bersama teman-temannya. Dalam hal akademik, HH dapat menerima semua hasil akhir yang ia peroleh walaupun kurang memuaskan.

Subjek keempat yaitu IH. Dengan perolehan skor *pre test* yaitu 65 yang termasuk dalam kategori rendah. IH merupakan siswa

baru yang belum bisa untuk membagi waktu antara belajar dengan kegiatan lainnya. Seringkali telat masuk sekolah, mengabaikan tugas yang diberikan oleh guru dan tidak memperhatikan ketika guru menyampaikan pelajaran di kelas.

Subjek kelima yaitu IS. Dengan perolehan skor *pre test* yaitu 76 yang termasuk dalam kategori rendah. IS adalah murid baru yang belum mampu untuk mengambil keputusan dengan bijak. IS takut salah ketika ingin mengungkapkan pendapatnya kepada guru. Hal tersebut terjadi karena ketika masih di bangku sekolah menengah pertama IS sering diremehkan oleh guru dan teman-temannya.

Subjek keenam yaitu MRE. Dengan perolehan skor *pre test* yaitu 77 yang termasuk dalam kategori rendah. MRE adalah santri dan siswa baru di MA Asy-Syafi'iyah. MRE belum mampu untuk menyampaikan pendapatnya dengan baik karena ia merasa bodoh dibanding teman-temannya yang lain. Berada di lingkungan, kegiatan dan orang-orang yang baru membuat MRE masih merasa sulit untuk beradaptasi. Bahkan terkadang ia menyakini bahwa ia ragu untuk memperoleh keberhasilan untuk masa depannya.

Subjek yang ketujuh yaitu R. Dengan perolehan skor *pre test* yaitu 80 yang termasuk dalam kategori rendah. R adalah santri dan siswa baru yang tidak memiliki semangat dalam mengikuti belajar dikelas terkadang juga tidak bertanggungjawab terhadap tugas yang diberikan oleh guru.

Subjek yang ke delapan yaitu SN. Dengan perolehan skor *pre test* yaitu 80 yang termasuk dalam kategori rendah. SN adalah santri dan siswa baru di MA Asy-Syafi'iyah. SN belum mampu untuk menyampaikan pendapatnya dengan baik. Seringkali SN menolak permintaan guru dan teman-temannya untuk mempresentasikan hasil diskusi pada suatu mata pelajaran tertentu.

Hasil uji T dengan bantuan program SPSS menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000. Apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak, yang berarti variabel independen tidak berpengaruh terhadap variabel dependen. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Karena nilai sig (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara hasil pretest dan posttest setelah diberikan teknik *cinema therapy*. Hal ini membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok melalui teknik *cinema therapy* efektif dalam meningkatkan *self esteem* siswa kelas X di MA Asy-Syafi'iyah.

Berdasarkan hasil uji dengan bantuan SPSS, terdapat perbedaan antara *self esteem* awal siswa sebelum dilakukan bimbingan kelompok dengan *self esteem* siswa setelah dilakukan bimbingan kelompok. Kesimpulan dari uji T tersebut dengan hasil *pre test* dan *post test self esteem* dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik

cinema therapy efektif untuk meningkatkan *self esteem* siswa kelas X di MA Asy-Syafi'iyah.

Peneliti melaksanakan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* dengan 3 kali pertemuan. Peneliti melaksanakan bimbingan kelompok berdasarkan waktu yang telah disepakati.

1. Pertemuan pertama

Pelaksanaan pertemuan pertama ini di ruang kelas X. Pertemuan ini dihadiri oleh 8 orang siswa yang telah ditunjuk untuk menjadi sampel dalam penelitian. Pada pertemuan awal, tujuan layanan yang ingin disampaikan oleh peneliti yaitu tentang memahami pentingnya *self esteem* bagi remaja. Materi yang disampaikan yaitu tentang pengertian *self esteem*, pentingnya *self esteem* bagi remaja, faktor yang mempengaruhi *self esteem* dan karakteristik *self esteem* tinggi atau rendah.

Penelitian ini dilakukan sesuai dengan Rancangan Pelaksanaan Layanan (RPL) yang dilakukan di kelas X MA Asy-Syafi'iyah. Untuk membuka kegiatan bimbingan kelompok peneliti awali dengan mengucapkan salam terlebih dahulu, yang dilanjut dengan berdoa semoga kegiatan yang akan dilakukan berjalan dengan lancar, mengucapkan terimakasih atas ketersediaan siswa mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dan membina hubungan baik dengan siswa dengan cara menanyakan nama masing-masing siswa, menanyakan kabar siswa dan melakukan *ice breaking* sejenak. Kemudian peneliti menanyakan kepada

siswa terkait pernah mengikuti bimbingan kelompok atau tidak, menjelaskan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok, asas-asas dalam bimbingan kelompok.

Sebelum masuk pada kegiatan inti, peneliti menyampaikan langkah-langkah yang akan dilalui oleh siswa dan mendiskusikan kesepakatan layanan yang akan dilakukan. Waktu yang disepakati adalah 45 menit. Kemudian peneliti menanyakan terkait kesiapan siswa untuk memulai layanan bimbingan kelompok. Setelah siswa menyatakan telah siap maka layanan bimbingan kelompok akan segera dimulai.

Pada tahap inti peneliti menyampaikan materi tentang *self esteem* yang telah disiapkan sebelumnya oleh peneliti. Selesai menyampaikan materi dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Peneliti memberikan pertanyaan kepada siswa mengenai karaktersitik *self esteem* tinggi dan rendah yang ada pada diri masing-masing siswa.

Pada tahap diskusi dan tanya jawab siswa awalnya merasa malu untuk mengungkapkan pendapat mereka. Saling tunjuk menunjuk untuk siapa yang terlebih dahulu menjawab pertanyaan peneliti. Sehingga peneliti kembali menyebutkan asas-asas dalam BK yaitu asas kerahasiaan yang menjamin kerahasiaan yang terjadi dalam diskusi kelompok. Kemudian ketika adasatu orang yang mulai mengemukakan pendapat siswa yang lain mulai berani untuk

berpendapat. Salah satu siswa mengaku kalau baru pertama kali mengetahui istilah *self esteem* dan pentingnya *self esteem*. Pertemuan ini diakhiri dengan menarik kesimpulan bersama-sama dari materi yang telah disampaikan dan menyepakati waktu untuk melaksanakan pertemuan selanjutnya.

2. Pertemuan kedua

Pelaksanaan pertemuan kedua ini di ruang OSIS. Pertemuan ini dihadiri oleh 8 orang siswa yang telah ditunjuk untuk menjadi sampel dalam penelitian. Pada pertemuan kedua yaitu siswa diberikan *treatment* (perlakuan).

Untuk membuka kegiatan bimbingan kelompok peneliti awali dengan mengucapkan salam terlebih dahulu, yang dilanjut dengan berdoa semoga kegiatan yang akan dilakukan berjalan dengan lancar, mengucapkan terimakasih atas ketersediaan siswa mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dan membina hubungan baik dengan siswa dengan cara menanyakan kabar siswa, dan menjelaskan asas-asas BK. Sebelum pemberian *treatment*, peneliti meminta setiap siswa untuk mengamati serta memperhatikan kondisi dan situasi yang dialami tokoh dalam film, kemudian mengaitkannya dengan permasalahan pribadi serta alternatif pemecahan yang relevan. Melalui kegiatan menonton film, siswa memperoleh pemahaman mengenai peran tokoh dan konflik yang dihadapi, sehingga mereka dapat belajar mengembangkan kemampuan diri dalam menemukan solusi

atas permasalahan yang dialami, sebagaimana yang dicontohkan dalam film tersebut. Peneliti menggunakan teknik *cinema therapy* untuk melihat apakah teknik tersebut efektif untuk meningkatkan *self esteem* siswa atau tidak. *Cinema therapy* yang digunakan adalah film Negeri 5 Menara karya Ahmad Fuadi yang berdurasi 1 jam 54 menit 31 detik. Sebelum video ditayangkan peneliti membuka pertemuan kedua tersebut dengan penjelasan mengenai judul, tahun dibuat, durasi, sinopsis dan pengarang film tersebut. Selama film berlangsung ada beberapa siswa yang mengeluarkan reaksi mereka terhadap film dengan mengeluarkan komentar, tertawa ataupun bertepuk tangan. Secara keseluruhan pada pertemuan kedua ini berjalan kondusif.

Setelah film selesai ditayangkan peneliti meminta siswa untuk kembali fokus dan mengisi lembar tugas tentang tanggapan mereka mengenai film yang telah ditayangkan. Yaitu mengenai bagian mana dari film yang paling berkesan untuk siswa, tokoh yang mana yang menginspirasi siswa, karakter tokoh yang kurang disukai dan alasan tidak menyukainya, pesan yang dapat diambil dari penayangan film, dan pesan apa yang bisa disampaikan oleh film kepada siswa.

Di awal diskusi, siswa tampak kurang percaya diri untuk menyampaikan pendapat mereka. Akan tetapi, ketika salah seorang siswa berani mengemukakan pendapatnya, hal tersebut memotivasi siswa lainnya untuk ikut serta mengutarakan pendapat. Setelah sesi diskusi

selesai, peneliti mengingatkan kembali kepada siswa mengenai tugas pengisian lembar refleksi yang harus dibawa pulang untuk dikerjakan.

3. Pertemuan ketiga

Pelaksanaan pertemuan ketiga ini di ruang kelas X. Pertemuan ini dihadiri oleh 8 orang siswa yang telah ditunjuk untuk menjadi sampel dalam penelitian. Untuk membuka kegiatan bimbingan kelompok peneliti awali dengan mengucapkan salam terlebih dahulu, yang dilanjut dengan berdoa semoga kegiatan yang akan dilakukan berjalan dengan lancar, mengucapkan terimakasih atas ketersediaan siswa mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dan membina hubungan baik dengan siswa dengan cara menanyakan kabar siswa.

Pada pertemuan ketiga ini peneliti bersama siswa membahas mengenai hasil refleksi apa saja yang dapat mereka pelajari dari film Negeri 5 Menara. Peneliti meminta siswa untuk menyebutkan karakteristik *self esteem* tinggi yang terdapat dalam film, bagaimana karakteristik itu muncul dan kemudian menanyakan terkait manfaat mengimplementasikan karakteristik *self esteem* tinggi tersebut dalam kehidupan sehari-hari sebagai seorang remaja dan siswa. Setelah hasil refleksi didiskusikan bersama-sama, kemudian peneliti meminta masing-masing siswa untuk menyebutkan karakteristik *self esteem* rendah mereka yang telah dibahas dan siswa ungkapkan pada pertemuan pertama. Selanjutnya peneliti meminta siswa untuk memikirkan dampak negatif dari karakteristik *self esteem* rendah

tersebut jika terus berulang kali dilakukan. Kemudian peneliti meminta siswa untuk mencari solusi dari karakteristik *self esteem* rendah yang terjadi pada siswa dengan memanfaatkan film yang telah ditayangkan pada pertemuan kedua. Tujuan dari kegiatan menonton film ini adalah agar siswa memperoleh pemahaman secara langsung mengenai peran tokoh dan permasalahan yang dihadapi. Dengan demikian, siswa diharapkan mampu mengembangkan diri serta belajar menemukan solusi dalam menghadapi masalah serupa sebagaimana yang ditampilkan dalam film.

Setelah mendiskusikan hasil refleksi yang dikaitkan dengan materi *self esteem*, peneliti meminta siswa untuk mengisi angket *post test* untuk mendapatkan skor akhir dari penelitian. Pertemuan ketiga ini ditutup dengan sesi evaluasi yang dilaksanakan dengan metode diskusi mengenai kegiatan penelitian ini. Peneliti juga tak lupa untuk berterimakasih atas peran serta siswa yang konsisten hadir dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkanlah perbedaan tingkat *self esteem* sebelum diberikan perlakuan dengan tingkat *self esteem* setelah diberikan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy*.

Selama proses bimbingan kelompok peneliti mengamati permasalahan dari *self esteem* siswa. Pada pertemuan pertama siswa awalnya merasa malu untuk mengungkapkan pendapat mereka. Saling tunjuk menunjuk

untuk siapa yang terlebih dahulu menjawab pertanyaan peneliti. Sehingga peneliti kembali menyebutkan asas-asas dalam BK yaitu asas kerahasiaan yang menjamin kerahasiaan yang terjadi dalam diskusi kelompok. Kemudian ketika ada satu orang yang mulai mengemukakan pendapat siswa yang lain mulai berani untuk berpendapat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* untuk meningkatkan *self esteem* siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai *pre test* dan *post test* yang diberikan kepada siswa tentang *self esteem* mereka. Nilai *post test* yang lebih tinggi daripada nilai *pre test* menunjukkan bahwa teknik *cinema therapy* dapat diberikan kepada siswa untuk meningkatkan *self esteem* siswa.

Dari setiap anggota kelompok telah mengalami peningkatan *self esteem* setelah diberikan perlakuan berupa teknik *cinema therapy* walaupun tidak terlalu tinggi. Hal ini disebabkan oleh banyaknya faktor yang mempengaruhi *self esteem*, yaitu jenis kelamin, kelas sosial yang dikaitkan dengan pekerjaan, pendidikan dan pengasihan orang tua; dan lingkungan yang termasuk lingkungan sekolah atau lingkungan rumah. Sehingga faktor-faktor yang menjadi penyebab meningkatnya *self esteem* siswa bukan hanya dari faktor internal saja melainkan juga dari faktor eksternal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan pada hasil *pre test* dan *post test* siswa dengan uji T menggunakan bantuan SPSS dapat disimpulkan bahwa teknik *cinema therapy* melalui bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan *self esteem* siswa kelas X di MA Asy-Syafi'iyah. Karena nilai sig (2-tailed) 0,000 lebih kecil dari 0,05 maka dapat dinyatakan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya ada perbedaan antara rata-rata yang signifikan antara *pre test* dan *post test* dengan menggunakan teknik *cinema therapy*. Jadi berdasarkan uji T hasil *pre test* dan *post test self esteem* dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* efektif untuk meningkatkan *self esteem* siswa kelas X di MA Asy-Syafi'iyah.

DAFTAR RUJUKAN

- Brebahama, Alabanyo, et al. "Pengembangan Self Esteem Siswa Smkn 31 Jakarta Sebagai Upaya Mempersiapkan Diri Memasuki Dunia Kerja." *Empowering : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 2, no. Agustus, 2018, pp. 10–27, <https://doi.org/10.32528/emp.v2i0.1388>.
- Dian Bowo Saputro, Awik Hidayati, Muhammad Arief Maulana. "Peran Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Terhadap Sikap Sopan Santun." *Jurnal Advice*, vol. 2, no. 2, 2020, pp. 132–45.
- Edeltrudis, Katharina, et al. "Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Kematangan Karir Siswa." *JUBK*, vol. 6, no. 1, 2017, pp. 68–76.
- Fadilah, Syifa Nur. "Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Membentuk Sikap Jujur Melalui Pembiasaan." *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, vol. 3, no. 2, 2019, pp. 167–78, <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1057>.
- Hariyadi Sigit; Wijayanti P; Herdiyanto R. *Hambatan Cinema Therapy Sebagai Layanan Konseling*. vol. 4, no. 1, 2019, pp. 266–73.
- Irani, Luthfita Cahya, et al. "Pengembangan Skala Self Esteem Berbasis Aplikasi Digital Komputer Untuk Siswa Sekolah Menengah." *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, vol. 6, no. 1, 2021, pp. 44–55.
- Khoiriyati, Salis, and Eka Rizki Amalia. "Efektifitas Cinema Therapy Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Korban Perceraian Orangtua." *Jurnal Pendidikan Dan Perkembangan Anak*, vol. 1, no. 2, 2019, pp. 36–48.
- Latifah, Ulfatul. "Efektivitas Teknik Cinema Therapy Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Rendah Siswa Kelas VII-A SMP Muhammadiyah 2 Kota Kediri Tahun Ajaran 2017/2018." *Simki-Pedagogia*, vol. 2, no. 4, 2018, pp. 1–9.
- Mamahit, Henny Christine. "Cinema Education Method, Is It Work for Group Guidance and Counseling?" *Journal of Counseling and Educational Technology*, vol. 3, no. 2, 2020, pp. 68–73, <https://doi.org/10.32698/01201>.
- Mardhatillah, Rizqi. *Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa Di SMAN 6 Pekanbaru*. 2020.
- Maretha, Tresyana, et al. "Keefektifan Teknik Cinema Therapy Untuk Meningkatkan Sikap Altruistik Siswa Kelas VIII DI SMPN 1 Gondanglegi Kabupaten Malang." *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, vol. 5, no. 2, 2020, pp. 54–61, <https://doi.org/10.21067/jki.v5i2.4438>.

Muya Barida, Dian Ari Widyastuti. [.9382.](#)

“Peningkatan Kompetensi Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Menyelenggarakan Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok.” *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2020, pp. 851–58.

New, E R A, et al. “Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Melalui Teknik Cinema Therapy Di Era New Normal Pada Kelas X Di SMK Negeri 3 Amuntai.” *JIP (Jurnal Inovasi Penelitian)*, vol. 2, no. 10, 2022, pp. 3169–74.

Puluhulawa, Meiske, et al. “Layanan Bimbingan Kelompok Dan Pengaruhnya Terhadap Self-Esteem Siswa.” *Proceeding Seminar Dan Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2017*, vol. 1, 2017, pp. 301–10.

Refnadi, Refnadi. “Konsep Self-Esteem Serta Implikasinya Pada Siswa.” *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, vol. 4, no. 1, 2018, p. 16, <https://doi.org/10.29210/120182133>.

Rosyida, Afif Husniyatur. “Efektivitas Terapi Film Dalam Meningkatkan Empati.” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 8, no. 2, 2020, pp. 211–20, <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>.

Suwanto, Insan, and Athia Tamyizatun Nisa. “Cinema Therapy Sebagai Intervensi Dalam Konseling Kelompok.” *Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Jambore Konseling 3*, vol. 3, 2018, pp. 147–52.

Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, Iain. “Meningkatkan Self-Esteem Melalui Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (Rebt).” *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, vol. 1, no. 1, 2020, pp. 6–12.

Triwahyuningsih, Yeni. “Kajian Meta-Analisis Hubungan Antara Self Esteem Dan Kesejahteraan Psikologis.” *Buletin Psikologi*, vol. 25, no. 1, 2017, pp. 26–35, <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi>