

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

a. Sejarah Singkat MTs Raudhatussyubban

Pendirian Madrasah Tsanawiyah Raudhatussyubban berawal dari kesadaran bahwa wilayah Sungai Lulut beserta desa sekitarnya tidak memiliki sekolah menengah tingkat pertama, meskipun ada banyak anak yang telah lulus dari sekolah dasar yang ingin melanjutkan sekolah ke jenjang yang lebih tinggi. Dengan demikian, bangunan Madrasah Ibtidaiyah Raudhatussyubban mengalami renovasi yang signifikan, termasuk pembangunan tiga ruang kelas tambahan. Kesempatan ini dimanfaatkan untuk membangun Madrasah Tsanawiyah Raudhatussyubban.

Keinginan tersebut muncul sebagai respon terhadap harapan masyarakat sekitar yang menginginkan adanya sekolah lanjutan dengan bernuansa keagamaan. Atas inisiatif Muhammad Idris, seorang pemuda Sungai Lulut yang juga mahasiswa IAIN Antasari, bersama teman-temannya, diadakan pertemuan untuk merencanakan pemanfaatan tiga ruang kelas yang sedang direnovasi. Hasil dari pertemuan tersebut adalah kesepakatan untuk membangun Madrasah Tsanawiyah Raudhatussyubban pada TA 1985-1986.

b. Identitas Sekolah

Penelitian ini dilaksanakan di MTs Raudhatussyubban pada tahun ajaran 2025/2026. Adapun data terkait identitas sekolah dapat dilihat pada tabel dibawah ini

Tabel 4.1 Identitas Sekolah

1.	Nama Sekolah	MTsS Raudhatussyubban
2.	Kepala Sekolah	Abdul Hakim, SHI (2010-sekarang)
3.	NPSN	69854111
4.	Alamat Sekolah	Jl. Veteran KM 6 RT.04 No.223
	a. Kelurahan	Sungai Lulut
	b. Kecamatan	Kec. Sungai Tabuk
	c. Kabupaten/Kota	Kab. Banjar
	d. Provinsi	Kalimantan Selatan
5.	Status Sekolah	Swasta
6.	Jenjang Pendidikan	MTs
7.	Naungan	Kementrian Agama
8.	No. SK Pendirian	D/w.o/Mts/039/1994
9.	Tanggal SK Pendirian	5 Januari 1994
10.	Akreditasi	B
11.	Email	mts.raudhatussyubban@gmail.com

Tabel 4.2 Jumlah Peserta Didik di MTs. Raudhatussyubban

Kelas	Jumlah Siswa/i
VII A	28
VII B	27
VII C	29
VII D (siswi)	46
VII E (siswi)	46
VIII A	30
VIII B	30
VIII C	29
VIII D	30
VIII E	30
VIII F	27
IX A	25
IX B	25

IX C	27
IX D	30
IX E	35
Total	494

Tabel 4.3 Sarana dan Prasarana di MTs. Raudhatussyubban

No	Ruang	Jumlah
1.	Ruang Kelas	15
2.	Ruang Guru	1
3.	Ruang Kepala Sekolah	1
4.	Ruang TU	1
5.	Ruang Bendahara	1
6.	Ruang BK	1
7.	Perpustakaan	1
8.	Ruang Keterampilan	1
9.	UKS/PMR	1
10.	Ruang OSIS	1
11.	Ruang Serbaguna	1
12.	Laboratorium Komputer	1
13.	Ruang Koperasi	1
14.	Ruang Gudang	1

c. Visi dan Misi MTs Raudhatussyubban

1. Visi dari MTs Raudhatussyubban yaitu “Beriman, Berilmu, Berketerampilan. Dan bertujuan ikut mencerdaskan bangsa yang beriman dan bertaqwa, berakhlak mulia, terampil dan mampu mandiri serta bertanggung jawab terhadap agama, bangsa dan Negara.”

2. Misi dari MTs Raudhatussyubban yaitu “berupaya mencetak kader muslim yang mampu bersosialisasi dan mengembangkan diri sejalan imtaq dan perkembangan iptek dengan:

- a) Menyelenggarakan pendidikan yang berkualitas yang berorientasi pada kehidupan dunia akhirat
- b) Menyelenggarakan pendidikan yang berkualitas, berilmu dan terampil
- c) Menyelenggarakan pendidikan islami yang dapat memenuhi harapan masyarakat banyak.

d. Tujuan Madrasah

Ikut mencerdaskan bangsa yang beriman dan bertaqwa, berakhlak mulia, terampil dan mampu mandiri serta bertanggung jawab terhadap agama, bangsa dan Negara

B. Penyajian Data

Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy* untuk mengembangkan kepercayaan diri siswi kelas VII di MTs. Raudhatussyubban.

Data penelitian diperoleh melalui penyebaran angket atau skala kepercayaan diri yang diberikan sebelum dan sesudah pelaksanaan *treatment*. *Pretest* dilakukan untuk mengetahui kondisi awal kepercayaan diri siswi, sedangkan *posttest* bertujuan untuk melihat perubahan tingkat kepercayaan diri siswi setelah melakukan konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental* berbentuk *one group pretest-posttest design*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII di MTs Raudhatuysyubban yang berjumlah 92 siswi. Sebelum *treatment* diberikan, peneliti terlebih dahulu melaksanakan *pretest* kepada populasi untuk mengidentifikasi siswi yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah. Hasil penyebaran skala menunjukkan dari 14 siswi yang memenuhi kriteria, hanya 5 siswi yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian dan memperoleh izin dari pihak terkait sehingga ditetapkan sebagai subjek penelitian.

a. Deskripsi Data *Pretest*

Penyebaran skala kepercayaan diri di MTs Raudhatuysyubban dilaksanakan dalam rentang waktu penelitian mulai tanggal 16 Mei 2026 sampai 6 Juni 2026. Sebelum pelaksanaan penelitian, peneliti terlebih dahulu mengantarkan surat izin riset ke sekolah pada tanggal 6 April 2026 sebagai tahap awal pelaksanaan penelitian.

Penyebaran kuesioner (skala) kepercayaan diri dilakukan kepada seluruh siswi kelas VII siswi untuk memperoleh data *pretest* mengenai tingkat kepercayaan diri sebelum diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy*. Jumlah siswi yang mengikuti pelaksanaan *pretest* sebanyak 92 orang sesuai dengan jumlah populasi penelitian.

Pelaksanaan *pretest* bertujuan untuk mengetahui gambaran awal tingkat kepercayaan diri siswi di MTs Raudhatuysyubban sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy*. Berdasarkan hasil penyebaran skala tersebut, diperoleh beberapa siswi yang berada pada kategori kepercayaan diri

rendah dan selanjutnya dipilih sebagai subjek penelitian sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan.

Tabel 4.4 Hasil *Prestest* Skala Kepercayaan Diri Siswi

No.	Kategori	Interval	Frekuensi
1.	Sangat Tinggi	>84,5 - 104	10
2.	Tinggi	>65 – 84,5	68
3.	Rendah	>45,5 – 65	14
4.	Sangat Rendah	26 – 45,5	0

Berdasarkan hasil penyebaran skala *pretest* kepercayaan diri, diperoleh data bahwa terdapat 10 siswi yang berada pada kategori sangat tinggi, 68 siswi berada pada kategori tinggi, dan 14 siswi berada pada kategori rendah. Berdasarkan hasil *pretest*, terdapat 14 siswi yang berada pada kategori rendah. Dari 14 siswi tersebut, peneliti melakukan tindak lanjut untuk menentukan subjek penelitian. Selanjutnya, peneliti memilih 5 siswi dengan skor kepercayaan diri terendah dari kelompok tersebut untuk dijadikan subjek penelitian yang akan diberikan konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy*. Adapun data siswi yang bersedia mengikuti konseling kelompok dapat dilihat tabel dibawah ini:

Tabel 4.5 Analisis Data *Pretest*

No.	Nama Siswi	Skor	%	Kategori
1.	AR	62	62%	Rendah
2.	ND	61	61%	Rendah
3.	FA	55	55%	Rendah
4.	NN	61	61%	Rendah
5.	NH	60	60%	Rendah
X % = 59,8%				

Hasil dari analisis *pretest* kepercayaan diri siswi sesuai dengan aspek kepercayaan diri dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.6 Persentase Pretest Berdasarkan Aspek Kepercayaan Diri

No.	Aspek	N	%
1.	Keyakinan akan kemampuan diri	5	50%
2.	Optimis	5	58,75%
3.	Objektif	5	65%
4.	Bertanggung Jawab	5	57,50%
5.	Rasional dan Realistis	5	56%
X =			57,45%

Setelah pelaksanaan *pretest* kepada seluruh siswi kelas VII di MTs Raudhatuysyubban selesai dilakukan, peneliti selanjutnya menyusun jadwal pelaksanaan layanan konseling kelompok. Kegiatan *treatment* dilaksanakan selama rentang waktu penelitian berlangsung, yaitu pada tanggal 19 Mei sampai 25 Mei 2026 sesuai dengan waktu yang telah disepakati bersama pihak sekolah dan peserta penelitian.

b. Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cinema Therapy* untuk Mengembangkan Kepercayaan Diri Siswi Kelas VII di MTs. Raudhatuysyubban

Pemberian *treatment* konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy* untuk mengembangkan kepercayaan diri siswi dilaksanakan selama rentang waktu kurang lebih dua minggu sebanyak empat kali pertemuan. Pelaksanaan *treatment* disesuaikan dengan jadwal sekolah, waktu layanan melakukan konseling (40 Menit), dan kondisi peserta didik agar proses konseling dapat berjalan dengan lebih efektif dan kondusif. Peneliti bersama guru BK sepakat melaksanakan *treatment*

sesuai jadwal yang telah ditentukan agar tidak mengganggu kegiatan pembelajaran di sekolah.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan berdasarkan arahan guru BK serta menyesuaikan dengan kesiapan peserta didik dalam mengikuti layanan konseling kelompok. Setiap pertemuan terdiri dari tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan (inti), dan tahap pengakhiran. Pada tahap kegiatan inti, peneliti menggunakan teknik *cinema therapy* dengan menayangkan film yang berkaitan dengan kepercayaan diri untuk membantu peserta didik memahami dan mencontoh perilaku positif dari tokoh dalam film. Adapun jadwal pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.7 Jadwal Pelaksanaan Konseling Kelompok

No.	Tgl	Waktu	Tempat	Pertemuan	Kegiatan
1.	11-05-26	09.00-16.00	Goggle Form	1	Pelaksanaan Pretest
2.	18-05-26	07.30-08.15	Ruang BK	2	Treatment ke-1 Konseling Kelompok dengan Tema: Mengembangkan Kepercayaan Diri
3.	20-05-26	07.30-08.15	Ruang BK	3	Treatment ke-2 Konseling Kelompok dengan Tema: Menumbuhkan Sikap Optimis terhadap Kemampuan Diri
4.	23-05-26	07.30-08.15	Ruang BK	4	Treatment ke-3 Konseling Kelompok dengan

					Tema: Bersikap Objektif dan Bertanggung Jawab Terhadap Diri
5.	25-05-26	07.30-08.15	Ruang BK	5	Treatment ke-4 Konseling Kelompok dengan Tema: Berpikir Rasional dan Realistis dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri
6.	25-05-26	08.30-09.30	Ruang BK	6	Pelaksanaan Posttest

Pemberian treatment dilakukan di ruang BK MTs Raudhatussuyubban, Gambaran dari pelaksanaan treatment berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy* di uraikan sebagai berikut:

1. Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 18 Mei 2026 dengan tema "Mengembangkan Kepercayaan Diri". Tujuan kegiatan pada pertemuan ini adalah membantu siswi memahami makna kepercayaan diri, mengenali permasalahan yang menyebabkan rendahnya kepercayaan diri, serta menumbuhkan keyakinan terhadap kemampuan diri melalui teknik *cinema therapy*.

a. Tahap Pembentukan

Pada tahap pembentukan, konselor membuka kegiatan dengan mengucapkan salam dan mengajak seluruh anggota kelompok berdoa. Selanjutnya, konselor memperkenalkan tujuan layanan konseling kelompok serta menjelaskan manfaat

kegiatan yang akan dilaksanakan. Konselor juga menyampaikan asas-asas konseling kelompok, yaitu kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kenormatifan, dan saling menghargai agar seluruh anggota merasa aman dan nyaman selama mengikuti kegiatan.

Setelah itu, setiap anggota kelompok diminta memperkenalkan diri serta menyampaikan kondisi dirinya secara singkat. Pada awal kegiatan, sebagian besar anggota masih terlihat malu, canggung, dan belum berani mengemukakan pendapat. Oleh karena itu, konselor melakukan *ice breaking* sederhana dan mengajak anggota berbincang santai mengenai kegiatan mereka di sekolah. Kegiatan tersebut membuat suasana kelompok menjadi lebih akrab sehingga anggota mulai merasa nyaman untuk mengikuti konseling kelompok.

b. Tahap Peralihan

Pada tahap peralihan, konselor menjelaskan rangkaian kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan pertama. Konselor menyampaikan bahwa anggota kelompok akan berbagi pengalaman mengenai permasalahan kepercayaan diri, dilanjutkan dengan menonton Film Pendek Percaya Diri sebagai media *cinema therapy*, kemudian mendiskusikan pesan-pesan yang diperoleh dari film tersebut. Konselor memastikan kembali kesiapan seluruh anggota untuk mengikuti kegiatan. Seluruh anggota menyatakan bersedia mengikuti kegiatan hingga selesai sehingga kegiatan dilanjutkan ke tahap inti.

c. Tahap Kegiatan

Pada tahap kegiatan, konselor mengawali diskusi dengan mengajukan pertanyaan mengenai pengalaman yang membuat anggota merasa kurang percaya diri. Konselor memberikan kesempatan kepada setiap anggota untuk berbagi pengalaman, sementara anggota lainnya diminta mendengarkan dengan penuh perhatian sebagai bentuk penghargaan terhadap teman yang sedang berbicara.

ND menjadi anggota pertama yang mengungkapkan bahwa dirinya sering merasa minder karena kondisi fisiknya menjadi bahan ejekan teman-temannya.

*"Ulun merasa kada nyaman mun banyak kawan, soalnya ulun sering dikatain masalah fisik. Kadang ulun takut bekawan lawan kawan lain karena takut kada dikawani."*⁵²

Pernyataan ND menunjukkan bahwa ia mengalami rasa minder akibat sering menerima ejekan mengenai kondisi fisiknya. Pengalaman tersebut membuatnya merasa tidak nyaman berada di lingkungan sosial dan takut menjalin pertemanan karena khawatir tidak diterima atau kembali mendapatkan perlakuan negatif dari teman-temannya.

Selanjutnya, AR menceritakan bahwa pengalaman dibully membuat dirinya menjadi lebih tertutup dan memilih menyendiri. *"Ulun kada tapi banyak kawan. Kadang ulun nyaman sorangan haja karena takut dibully atau dijauhi kawan."*⁵³

⁵² ND, siswi kelas VII MTs Raudhatussyubban, hasil konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy*, 18 Mei 2026.

⁵³ AR, siswi kelas VII MTs Raudhatussyubban, hasil konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy*, 18 Mei 2026.

Pernyataan AR menunjukkan bahwa pengalaman menjadi korban perundungan membuatnya cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. Ia memilih menyendiri sebagai bentuk perlindungan diri agar terhindar dari perlakuan yang dapat menyakitinya.

FA juga mengungkapkan bahwa dirinya sering merasa gugup ketika menghadapi situasi baru. *"Mun disuruh melakukan hal yang hanyar, ulun sering gugup duluan Bu, jadi kada yakin lawan diri sorang."*⁵⁴

Pernyataan FA menunjukkan bahwa ia memiliki keyakinan diri yang rendah ketika menghadapi situasi baru. Rasa gugup yang muncul sebelum mencoba sesuatu menyebabkan dirinya meragukan kemampuan yang dimiliki.

NN menyampaikan bahwa dirinya selalu merasa gugup ketika diminta berbicara di depan kelas. *"Mun disuruh maju atau presentasi di muka kelas, ulun langsung gugup dan kada tahu handak bapadah apa."*⁵⁵

Pernyataan NN menunjukkan bahwa ia mengalami kecemasan ketika harus berbicara di depan umum. Rasa gugup tersebut membuatnya kesulitan menyampaikan ide atau pendapat, meskipun sebenarnya ia mengetahui apa yang ingin disampaikan.

⁵⁴ FA, siswi kelas VII MTs Raudhatussyubban, hasil konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy*, 18 Mei 2026.

⁵⁵ NN, siswi kelas VII MTs Raudhatussyubban, hasil konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy*, 18 Mei 2026.

Sementara itu, NH mengungkapkan bahwa dirinya lebih memilih diam karena takut pendapatnya dianggap salah oleh teman-temannya. *"Uluu sebenarnya handak bapandapat, tapi takut salah dan takut dihakimi kawan-kawan."*⁵⁶

Pernyataan NH menunjukkan bahwa ia memiliki rasa takut terhadap penilaian negatif dari teman sebaya. Kekhawatiran tersebut membuatnya memilih untuk diam dan tidak mengemukakan pendapat, sehingga menunjukkan rendahnya keberanian dalam mengekspresikan diri.

Berdasarkan pengalaman yang disampaikan anggota kelompok, terlihat bahwa rendahnya kepercayaan diri dipengaruhi oleh pengalaman dibully, ejekan dari teman sebaya, rasa takut melakukan kesalahan, serta kekhawatiran terhadap penilaian orang lain. Setelah seluruh anggota menyampaikan pengalamannya, konselor memberikan kesempatan kepada anggota lain untuk memberikan tanggapan. Suasana kelompok mulai menjadi lebih terbuka karena anggota menyadari bahwa mereka memiliki pengalaman yang hampir sama.

AR memberikan tanggapan kepada ND dengan mengatakan bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan sehingga tidak perlu terlalu memikirkan perkataan negatif orang lain. FA juga memberikan semangat kepada NN agar mulai berani mencoba berbicara di depan kelas secara bertahap karena rasa gugup akan berkurang apabila sering berlatih. NH menyampaikan bahwa setelah mendengarkan cerita teman-temannya, dirinya merasa lebih lega karena mengetahui bahwa dirinya tidak sendirian mengalami permasalahan tersebut. ND dan NN pun saling

⁵⁶ NH, siswi kelas VII MTs Raudhatussuyubban, hasil konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy*, 18 Mei 2026.

memberikan dukungan agar mereka lebih berani mencoba mengemukakan pendapat di kelas.

Konselor memberikan penguatan terhadap setiap tanggapan yang disampaikan anggota kelompok serta mengapresiasi keberanian mereka dalam berbagi pengalaman. Konselor menjelaskan bahwa saling mendengarkan, memberikan dukungan, dan berbagi pengalaman merupakan bagian penting dalam proses konseling kelompok karena dapat membantu anggota memperoleh sudut pandang baru terhadap permasalahan yang dihadapi. Selanjutnya, konselor menayangkan Film Pendek "Percaya Diri" dengan durasi 7 menit 16 detik sebagai *media cinema therapy*. Selama penayangan film, anggota kelompok diminta memperhatikan penyebab tokoh mengalami rasa kurang percaya diri, cara tokoh menghadapi permasalahannya, serta perubahan sikap yang ditunjukkan hingga akhir cerita.

Sebelum film diputar, konselor menjelaskan bahwa anggota kelompok tidak hanya diminta menyaksikan alur cerita, tetapi juga mengamati sikap tokoh utama, cara tokoh menghadapi permasalahan, serta nilai-nilai positif yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Konselor meminta setiap anggota menghubungkan pengalaman tokoh dengan pengalaman yang pernah mereka alami. Setelah film selesai diputar, konselor memfasilitasi diskusi mengenai isi film. ND berpendapat bahwa tokoh dalam film mengajarkan pentingnya menerima diri sendiri meskipun memiliki kekurangan. FA menyampaikan bahwa tokoh utama mampu berubah karena berani mencoba meskipun awalnya merasa takut. NN berpendapat bahwa rasa percaya diri dapat tumbuh apabila seseorang terus berlatih dan tidak mudah

menyerah. AR menambahkan bahwa dukungan dari orang-orang di sekitar juga sangat membantu seseorang untuk menjadi lebih percaya diri. NH menyimpulkan bahwa setiap orang memiliki kelebihan yang berbeda sehingga tidak perlu membandingkan diri dengan orang lain.

Selanjutnya, anggota kelompok saling memberikan tanggapan terhadap pendapat teman-temannya mengenai isi film. Melalui diskusi tersebut, anggota mulai mampu menghubungkan pengalaman tokoh dalam film dengan pengalaman pribadi yang telah mereka alami. Konselor kemudian memberikan penguatan dan membantu anggota menarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri dapat dikembangkan melalui keberanian mencoba, berpikir positif terhadap kemampuan diri, menerima kekurangan yang dimiliki, serta saling memberikan dukungan dalam lingkungan yang positif.

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran, konselor bersama anggota kelompok menyimpulkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan. Konselor kemudian meminta setiap anggota menyampaikan kesan selama mengikuti pertemuan pertama. Sebagian besar anggota mengaku merasa lebih lega setelah dapat berbagi pengalaman dan mengetahui bahwa teman-teman lain juga memiliki permasalahan yang hampir sama. Selain itu, anggota menyatakan memperoleh motivasi untuk mulai menerima diri sendiri dan berani mencoba mengemukakan pendapat dalam situasi sederhana.

Berdasarkan hasil evaluasi, tujuan pertemuan pertama telah tercapai. Anggota kelompok mulai memahami makna kepercayaan diri, mengenali faktor-faktor yang

menyebabkan rendahnya kepercayaan diri, serta menunjukkan keberanian untuk mengungkapkan pengalaman dan memberikan tanggapan kepada anggota lain. Selanjutnya, konselor memberikan motivasi agar anggota menerapkan hasil yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari sebagai persiapan mengikuti pertemuan kedua. Kegiatan diakhiri dengan doa bersama dan salam penutup.

2. Pertemuan Kedua

Pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 20 Mei 2026 dengan tema “Menumbuhkan Sikap Optimis terhadap Kemampuan Diri”. Pada pertemuan ini suasana kelompok terlihat lebih kondusif dibandingkan pertemuan sebelumnya. Siswi mulai menunjukkan kenyamanan ketika berinteraksi dengan anggota kelompok lain dan lebih aktif mengikuti kegiatan.

a. Tahap Pembentukan

Pada tahap pembentukan, konselor membuka kegiatan dengan mengucapkan salam dan mengajak seluruh anggota kelompok berdoa. Selanjutnya, konselor menanyakan kabar anggota kelompok serta mengulas kembali materi pada pertemuan pertama mengenai pentingnya memiliki kepercayaan diri. Konselor kemudian meminta setiap anggota menceritakan pengalaman setelah mencoba menerapkan komitmen yang telah disepakati pada pertemuan sebelumnya.

Sebagian besar anggota menyampaikan bahwa mereka mulai berusaha lebih berani menyapa teman, mengemukakan pendapat dalam kelompok kecil, dan bertanya kepada guru meskipun masih merasa gugup. Konselor memberikan

apresiasi terhadap usaha yang telah dilakukan anggota dan memotivasi mereka agar terus mempertahankan perubahan positif tersebut.

b. Tahap Peralihan

Pada tahap peralihan, konselor menjelaskan bahwa kegiatan pada pertemuan kedua akan membahas pentingnya memiliki sikap optimis terhadap kemampuan diri. Konselor menyampaikan bahwa anggota kelompok akan berbagi pengalaman mengenai keraguan terhadap kemampuan diri, kemudian menyaksikan film "OptimIsMe" sebagai media *cinema therapy*, dilanjutkan dengan diskusi mengenai pesan-pesan yang diperoleh dari film tersebut. Konselor memastikan kembali kesiapan seluruh anggota untuk mengikuti kegiatan. Seluruh anggota menyatakan bersedia mengikuti kegiatan hingga selesai sehingga kegiatan dilanjutkan ke tahap inti.

c. Tahap Kegiatan

Pada tahap kegiatan, konselor mengawali diskusi dengan mengajukan pertanyaan mengenai pengalaman ketika anggota merasa ragu terhadap kemampuan dirinya. Konselor memberikan kesempatan kepada setiap anggota untuk berbagi pengalaman, sementara anggota lainnya diminta mendengarkan dengan penuh perhatian sebagai bentuk penghargaan terhadap teman yang sedang berbicara.

ND mengungkapkan bahwa dirinya sering mengurungkan niat melakukan sesuatu karena takut tidak berhasil. *"Ulun sering takut gagal sebelum mencoba, jadi lebih memilih kada ikut."*⁵⁷

AR menyampaikan bahwa dirinya masih sering merasa kurang percaya diri ketika ingin bergaul dengan teman karena pengalaman dibully yang pernah dialaminya. *"Kadang ulun takut bekawan karena takut dipandang buruk lagi kaya dahulu."*⁵⁸

Pernyataan AR menunjukkan bahwa pengalaman perundungan yang pernah dialaminya masih memengaruhi kepercayaan dirinya dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Ia masih merasa khawatir akan dipandang negatif atau diperlakukan seperti sebelumnya, sehingga belum sepenuhnya percaya diri dalam menjalin hubungan sosial.

FA mengungkapkan bahwa dirinya masih sering ragu ketika menghadapi tugas atau kegiatan baru. *"Kayaknya mun kada dicoba terus, ulun kada akan tahu bisa atau kada. Tokoh di film jua awalnya takut, tapi akhirnya bisa."*⁵⁹

Pernyataan FA menunjukkan adanya perubahan pola pikir yang lebih positif. Meskipun masih merasa ragu ketika menghadapi tugas atau kegiatan baru, ia mulai menyadari bahwa kemampuan diri hanya dapat diketahui apabila berani mencoba. Kesadaran tersebut menunjukkan mulai tumbuhnya keyakinan terhadap

⁵⁷ ND, siswi kelas VII MTs Raudhatussyubban, hasil konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy*, 20 Mei 2026.

⁵⁸ AR, siswi kelas VII MTs Raudhatussyubban, hasil konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy*, 20 Mei 2026.

⁵⁹ FA, siswi kelas VII MTs Raudhatussyubban, hasil konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy*, 20 Mei 2026.

diri sendiri yang dipengaruhi oleh pembelajaran dari tokoh dalam film yang ditonton.

NN mengatakan bahwa dirinya ingin belajar mengurangi rasa takut ketika diminta berbicara di depan kelas. "*Ulun handak belajar berani sedikit-sedikit supaya kada terlalu takut mun disuruh maju.*"⁶⁰

Pernyataan NN menunjukkan adanya motivasi untuk meningkatkan kepercayaan dirinya secara bertahap. Ia menyadari bahwa rasa takut berbicara di depan kelas perlu diatasi dengan terus melatih keberanian sedikit demi sedikit, sehingga menunjukkan adanya kemauan untuk berkembang.

Sementara itu, NH mengungkapkan bahwa dirinya sering merasa tidak mampu sebelum mencoba. "*Mungkin selama ini ulun terlalu takut duluan sebelum mencoba bapadah.*"⁶¹

Pernyataan NH menunjukkan bahwa ia mulai menyadari penyebab rendahnya kepercayaan diri yang dialaminya. Ia memahami bahwa rasa takut yang muncul sebelum mencoba sering kali menjadi penghambat dalam mengungkapkan pendapat. Kesadaran tersebut merupakan langkah awal dalam membangun keyakinan terhadap kemampuan dirinya.

Berdasarkan pengalaman yang disampaikan anggota kelompok, terlihat bahwa kurangnya sikap optimis dipengaruhi oleh rasa takut gagal, pengalaman

⁶⁰ NN, siswi kelas VII MTs Raudhatussyubban, hasil konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy*, 20 Mei 2026.

⁶¹ NH, siswi kelas VII MTs Raudhatussyubban, hasil konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy*, 20 Mei 2026.

negatif di masa lalu, serta keraguan terhadap kemampuan diri sendiri. Setelah seluruh anggota menyampaikan pengalamannya, konselor memberikan kesempatan kepada anggota lain untuk memberikan tanggapan. Suasana kelompok tampak lebih aktif dibandingkan pertemuan pertama. Anggota mulai berani memberikan dukungan dan motivasi kepada teman-temannya agar tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan.

Selanjutnya, konselor menayangkan film "OptimIsMe" dengan durasi 17 menit 28 detik sebagai media *cinema therapy*. Sebelum film diputar, konselor menjelaskan bahwa anggota kelompok diminta memperhatikan perjuangan tokoh utama dalam menghadapi berbagai hambatan, cara tokoh mempertahankan sikap optimis, serta nilai-nilai positif yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Setelah film selesai ditayangkan, konselor memfasilitasi diskusi mengenai isi film. ND berpendapat bahwa tokoh dalam film mengajarkan pentingnya tidak mudah menyerah ketika menghadapi kegagalan. AR menyampaikan bahwa pengalaman masa lalu tidak seharusnya menjadi penghalang untuk terus berkembang. FA berpendapat bahwa seseorang akan mengetahui kemampuannya apabila berani mencoba. NN menyampaikan bahwa rasa takut dapat dikurangi melalui latihan yang dilakukan secara bertahap. NH menyimpulkan bahwa setiap orang memiliki kesempatan untuk berkembang apabila memiliki keyakinan terhadap dirinya sendiri.

Melalui diskusi tersebut, ND mulai menyadari bahwa rasa takut terhadap kegagalan membuat dirinya kehilangan banyak kesempatan. AR mulai memahami

bahwa pengalaman dibully tidak harus menentukan kehidupannya saat ini. FA menunjukkan sikap yang lebih optimis untuk mencoba pengalaman baru. NN mulai memiliki keberanian untuk berlatih berbicara di depan kelas secara bertahap. Sementara itu, NH menyadari bahwa pikiran negatif terhadap dirinya sendiri selama ini menjadi penyebab utama munculnya rasa kurang percaya diri.

Konselor kemudian memberikan penguatan dan membantu anggota menarik kesimpulan bahwa sikap optimis dapat dikembangkan melalui keyakinan terhadap kemampuan diri, keberanian mencoba, kemauan belajar dari kegagalan, serta tidak mudah menyerah ketika menghadapi berbagai tantangan. Berdasarkan hasil diskusi, anggota kelompok mulai menunjukkan perubahan pada aspek optimis, yaitu lebih yakin terhadap kemampuan yang dimiliki dan memiliki motivasi untuk terus mengembangkan potensi dirinya.

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran, konselor bersama anggota kelompok menyimpulkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan. Konselor kemudian meminta setiap anggota menyampaikan kesan selama mengikuti pertemuan kedua. Sebagian besar anggota mengaku lebih termotivasi untuk berpikir positif terhadap kemampuan diri, lebih berani mencoba hal-hal baru, dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan.

Berdasarkan hasil evaluasi, anggota kelompok terlihat lebih aktif dan terbuka dibandingkan pertemuan pertama. Mereka mulai berani mengemukakan pendapat, memberikan tanggapan kepada teman, serta menunjukkan sikap optimis

terhadap kemampuan dirinya. Selanjutnya, konselor memberikan motivasi agar anggota menerapkan hasil yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari sebagai persiapan mengikuti pertemuan ketiga. Kegiatan diakhiri dengan doa bersama dan salam penutup.

3. Pertemuan Ketiga

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada tanggal 23 Mei 2026 dengan tema “Bersikap Objektif dan Bertanggung Jawab terhadap Diri”. Konselor mengawali kegiatan dengan mengajak siswi merefleksikan materi yang telah diperoleh pada pertemuan sebelumnya. Selanjutnya, konselor menayangkan film “*Wayan Belajar Bertanggung Jawab*” yang menggambarkan pentingnya sikap tanggung jawab terhadap tindakan yang dilakukan serta keberanian menghadapi konsekuensi dari setiap keputusan yang diambil.

a. Tahap Pembentukan

Pada tahap pembentukan, konselor membuka kegiatan dengan mengucapkan salam dan mengajak seluruh anggota kelompok berdoa. Selanjutnya, konselor menanyakan kabar anggota kelompok serta mengulas kembali materi pada pertemuan kedua mengenai pentingnya memiliki sikap optimis terhadap kemampuan diri. Konselor juga meminta setiap anggota menceritakan pengalaman setelah menerapkan komitmen yang telah dibuat pada pertemuan sebelumnya.

Sebagian besar anggota mengungkapkan bahwa mereka mulai berusaha berpikir lebih positif terhadap kemampuan diri dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan. Suasana kelompok terlihat lebih hangat dibandingkan

pertemuan sebelumnya. Anggota mulai terbiasa mengikuti kegiatan konseling kelompok sehingga lebih nyaman berinteraksi dan menyampaikan pendapat. Konselor memberikan apresiasi atas perkembangan yang telah ditunjukkan oleh seluruh anggota kelompok.

b. Tahap Peralihan

Pada tahap peralihan, konselor menjelaskan bahwa kegiatan pada pertemuan ketiga akan membahas pentingnya bersikap objektif terhadap diri sendiri. Konselor menyampaikan bahwa anggota kelompok akan berbagi pengalaman mengenai kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, kemudian menyaksikan film "Film Pendek Terlambat Makassar" dengan durasi 12 menit 25 detik sebagai media *cinema therapy*, dilanjutkan dengan diskusi mengenai pesan-pesan yang diperoleh dari film tersebut. Konselor memastikan kembali kesiapan seluruh anggota untuk mengikuti kegiatan. Seluruh anggota menyatakan siap sehingga kegiatan dilanjutkan ke tahap inti.

c. Tahap Kegiatan

Pada tahap kegiatan, konselor mengawali diskusi dengan mengajukan pertanyaan mengenai pengalaman anggota ketika membandingkan dirinya dengan orang lain atau merasa kurang puas terhadap kemampuan yang dimiliki. Konselor memberikan kesempatan kepada setiap anggota untuk berbagi pengalaman, sementara anggota lainnya diminta mendengarkan dengan penuh perhatian sebagai bentuk penghargaan terhadap teman yang sedang berbicara.

ND mengungkapkan bahwa dirinya sering merasa kurang percaya diri ketika melihat teman-temannya lebih aktif dan memiliki banyak teman. *"Ulun kadang merasa iri melihat kawan yang mudah bergaul, jadi ulun merasa diri ulun kurang."*⁶²

Pernyataan ND menunjukkan bahwa ia masih sering membandingkan dirinya dengan teman-teman yang dianggap lebih mudah bergaul. Perbandingan tersebut membuatnya merasa kurang percaya diri dan memandang dirinya memiliki kemampuan sosial yang lebih rendah dibandingkan orang lain.

AR menyampaikan bahwa dirinya sering merasa rendah diri karena masih teringat pengalaman dibully sehingga menganggap dirinya berbeda dengan teman-temannya. *"Ulun kadang masih berpikir orang lain lebih baik daripada ulun."*⁶³

Pernyataan AR menunjukkan bahwa pengalaman perundungan yang pernah dialaminya masih memengaruhi cara pandangya terhadap diri sendiri. Ia cenderung merasa lebih rendah dibandingkan teman-temannya dan menganggap orang lain memiliki kualitas yang lebih baik daripada dirinya.

FA mengungkapkan bahwa dirinya sering membandingkan kemampuan yang dimilikinya dengan teman-teman yang lebih berani. *"Kadang ulun merasa kawan-kawan lebih hebat daripada ulun."*⁶⁴

⁶² ND, siswi kelas VII MTs Raudhatussyubban, hasil konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy*, 23 Mei 2026.

⁶³ AR, siswi kelas VII MTs Raudhatussyubban, hasil konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy*, 23 Mei 2026.

⁶⁴ NH, siswi kelas VII MTs Raudhatussyubban, hasil konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy*, 23 Mei 2026.

Pernyataan FA menunjukkan bahwa ia masih memiliki kebiasaan membandingkan kemampuan dirinya dengan teman-teman yang dianggap lebih berani. Hal tersebut mencerminkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri belum sepenuhnya berkembang meskipun ia mulai menyadari pentingnya meningkatkan kepercayaan diri.

NN mengatakan bahwa dirinya sering merasa kurang mampu ketika melihat teman-temannya berani berbicara di depan kelas. *"Mun melihat kawan berani maju, ulun merasa kada bisa kaya mereka."*⁶⁵

Pernyataan NN menunjukkan bahwa ia masih meragukan kemampuan dirinya ketika melihat teman-temannya tampil percaya diri di depan kelas. Perasaan tersebut membuatnya berpikir bahwa dirinya belum mampu melakukan hal yang sama, sehingga kepercayaan dirinya masih perlu dikembangkan.

Sementara, NH mengungkapkan bahwa dirinya sering menilai kemampuan diri lebih rendah dibandingkan orang lain sehingga memilih diam. *"Ulun sering merasa pendapat ulun kada sebagus pendapat kawan."*⁶⁶

Pernyataan NH menunjukkan bahwa ia cenderung menilai kemampuan dirinya lebih rendah dibandingkan orang lain. Akibatnya, ia lebih memilih diam karena menganggap pendapat yang dimilikinya tidak sebaik pendapat teman-

⁶⁵ NN, siswi kelas VII MTs Raudhatussyubban, hasil konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy*, 23 Mei 2026.

⁶⁶ NH, siswi kelas VII MTs Raudhatussyubban, hasil konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy*, 23 Mei 2026.

temannya. Hal ini menunjukkan masih adanya keraguan terhadap kemampuan diri dalam menyampaikan pendapat.

Berdasarkan pengalaman yang disampaikan anggota kelompok, terlihat bahwa kurangnya sikap objektif menyebabkan anggota lebih berfokus pada kekurangan yang dimiliki dibandingkan potensi yang sebenarnya mereka miliki. Setelah seluruh anggota menyampaikan pengalamannya, konselor memberikan kesempatan kepada anggota lain untuk memberikan tanggapan. Anggota kelompok mulai saling memberikan dukungan serta mengingatkan bahwa setiap individu memiliki kelebihan dan kekurangan yang berbeda.

Selanjutnya, konselor menayangkan Film Pendek Terlambat Makassar dengan durasi 12 menit 25 detik sebagai media *cinema therapy*. Sebelum film diputar, konselor meminta anggota memperhatikan bagaimana tokoh dalam film menghadapi kesalahan yang dilakukan, menerima keadaan dirinya, serta belajar melihat suatu permasalahan secara objektif.

Setelah film selesai ditayangkan, konselor memfasilitasi diskusi mengenai isi film. ND berpendapat bahwa tokoh dalam film mengajarkan pentingnya menerima keadaan dan tidak mudah menyalahkan diri sendiri. AR menyampaikan bahwa seseorang tidak boleh menilai dirinya hanya berdasarkan pengalaman buruk yang pernah dialami. FA berpendapat bahwa setiap orang memiliki kesempatan untuk berkembang apabila mampu melihat kemampuan dirinya secara objektif. NN menyampaikan bahwa keberhasilan dapat dicapai apabila seseorang mau belajar

dari kesalahan. NH menyimpulkan bahwa setiap individu memiliki kelebihan yang berbeda sehingga tidak perlu membandingkan diri dengan orang lain.

Melalui diskusi tersebut, ND mulai menyadari bahwa dirinya memiliki kelebihan yang tidak dimiliki orang lain. AR mulai memahami bahwa pengalaman dibully tidak menentukan nilai dirinya sebagai individu. FA menunjukkan sikap yang lebih percaya terhadap kemampuan yang dimilikinya. NN mulai berani menghargai kemampuan dirinya sendiri tanpa terus membandingkan dengan teman-temannya. Sementara itu, NH mulai menyadari bahwa dirinya memiliki potensi yang perlu dikembangkan dan tidak perlu merasa rendah diri.

Konselor kemudian memberikan penguatan dan membantu anggota menarik kesimpulan bahwa bersikap objektif berarti mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri secara seimbang, menghargai kemampuan yang dimiliki, serta tidak menjadikan orang lain sebagai ukuran untuk menilai diri sendiri. Berdasarkan hasil diskusi, anggota kelompok mulai menunjukkan perkembangan pada aspek objektif dalam kepercayaan diri.

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran, konselor bersama anggota kelompok menyimpulkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan. Konselor kemudian meminta setiap anggota menyampaikan kesan selama mengikuti pertemuan ketiga. Sebagian besar anggota mengaku mulai memahami pentingnya menerima diri sendiri secara objektif, menghargai kemampuan yang dimiliki, dan tidak lagi membandingkan diri dengan orang lain secara berlebihan.

Berdasarkan hasil evaluasi, anggota kelompok terlihat semakin aktif dan terbuka selama mengikuti kegiatan. Anggota mulai mampu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya secara lebih objektif serta menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap dirinya sendiri. Selanjutnya, konselor memberikan motivasi agar anggota menerapkan hasil yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari sebagai persiapan mengikuti pertemuan keempat. Kegiatan diakhiri dengan doa bersama dan salam penutup.

4. Pertemuan Keempat

Pertemuan keempat dilaksanakan pada tanggal 25 Mei 2026 dengan tema "Berpikir Rasional dan Realistis dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri". Pertemuan ini merupakan pertemuan terakhir dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy*. Kegiatan diawali dengan mengulas kembali materi yang telah dipelajari pada pertemuan sebelumnya, mulai dari pentingnya mengenali kemampuan diri, menumbuhkan sikap optimis, hingga menerima kelebihan dan kekurangan diri secara objektif.

a. Tahap Pembentukan

Pada tahap pembentukan, konselor membuka kegiatan dengan mengucapkan salam dan mengajak seluruh anggota kelompok berdoa. Selanjutnya, konselor menanyakan kabar anggota kelompok serta mengulas kembali materi pada pertemuan ketiga mengenai pentingnya bersikap objektif terhadap diri sendiri. Konselor juga meminta setiap anggota menceritakan pengalaman setelah menerapkan komitmen yang telah dibuat pada pertemuan sebelumnya.

Sebagian besar anggota menyampaikan bahwa mereka mulai berusaha menerima kelebihan dan kekurangan diri tanpa terlalu membandingkan diri dengan teman-temannya. Anggota kelompok tampak lebih percaya diri ketika menyampaikan pengalaman masing-masing. Suasana kelompok juga semakin akrab sehingga proses diskusi berlangsung lebih terbuka. Konselor memberikan apresiasi atas perkembangan yang telah ditunjukkan oleh seluruh anggota kelompok.

b. Tahap Peralihan

Pada tahap peralihan, konselor menjelaskan bahwa kegiatan pada pertemuan keempat akan membahas pentingnya memiliki sikap bertanggung jawab terhadap diri sendiri. Konselor menyampaikan bahwa anggota kelompok akan berbagi pengalaman mengenai tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari, kemudian menyaksikan film "Wayan Belajar Bertanggung Jawab" dengan durasi 10 menit 41 detik sebagai media *cinema therapy*, dilanjutkan dengan diskusi mengenai pesan-pesan yang diperoleh dari film tersebut. Konselor memastikan kembali kesiapan seluruh anggota untuk mengikuti kegiatan. Seluruh anggota menyatakan siap sehingga kegiatan dilanjutkan ke tahap inti.

c. Tahap Kegiatan

Pada tahap kegiatan, konselor mengawali diskusi dengan mengajukan pertanyaan mengenai pengalaman anggota ketika melaksanakan tanggung jawab di rumah maupun di sekolah. Konselor memberikan kesempatan kepada setiap anggota untuk berbagi pengalaman, sementara anggota lainnya diminta

mendengarkan dengan penuh perhatian sebagai bentuk penghargaan terhadap teman yang sedang berbicara.

ND mengungkapkan bahwa dirinya terkadang menunda mengerjakan tugas sekolah karena merasa kurang yakin dapat menyelesaikannya dengan baik. *"Kadang ulun menunda tugas karena takut hasilnya kada bagus."*⁶⁷

Pernyataan ND menunjukkan bahwa kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri membuatnya sering menunda mengerjakan tugas sekolah. Ia merasa khawatir hasil pekerjaannya tidak memuaskan sehingga memilih menunda daripada segera menyelesaikannya. Hal tersebut menunjukkan bahwa rasa takut gagal masih memengaruhi sikap tanggung jawabnya terhadap tugas.

AR menyampaikan bahwa dirinya pernah menghindari kegiatan kelompok di kelas karena merasa kurang percaya diri untuk berpartisipasi. *"Ulun kadang memilih diam waktu kerja kelompok karena takut pendapat ulun salah."*⁶⁸

Pernyataan AR menunjukkan bahwa rendahnya kepercayaan diri menyebabkan dirinya kurang aktif dalam kegiatan kelompok. Ia lebih memilih diam karena takut pendapat yang disampaikan dianggap salah, sehingga belum berani mengambil peran dalam kerja sama kelompok.

FA mengungkapkan bahwa dirinya mulai berusaha menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu meskipun masih merasa ragu terhadap hasil pekerjaannya.

⁶⁷ ND, siswi kelas VII MTs Raudhatussyubban, hasil konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy*, 25 Mei 2026.

⁶⁸ AR, siswi kelas VII MTs Raudhatussyubban, hasil konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy*, 25 Mei 2026.

*"Sekarang ulun mencoba mengerjakan tugas sendiri dulu sebelum minta bantuan orang lain."*⁶⁹

Pernyataan FA menunjukkan adanya perubahan ke arah yang lebih positif. Meskipun masih merasa ragu terhadap hasil pekerjaannya, ia mulai berusaha mengerjakan tugas secara mandiri sebelum meminta bantuan kepada orang lain. Hal ini menunjukkan mulai berkembangnya rasa tanggung jawab dan kepercayaan terhadap kemampuan diri.

NN mengatakan bahwa dirinya mulai belajar bertanggung jawab ketika diberikan tugas oleh guru meskipun masih merasa gugup. *"Ulun mencoba menyelesaikan tugas yang diberikan guru walaupun masih takut salah."*⁷⁰

Pernyataan NN menunjukkan bahwa dirinya mulai berusaha bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan guru. Walaupun masih merasa gugup dan takut melakukan kesalahan, ia tetap berupaya menyelesaikan tugas tersebut. Sikap ini mencerminkan adanya peningkatan rasa tanggung jawab dan keberanian dalam menghadapi tugas.

Sementara itu, NH mengungkapkan bahwa dirinya mulai berani menerima tanggung jawab sebagai anggota kelompok ketika diberikan tugas oleh teman-

⁶⁹ FA, siswi kelas VII MTs Raudhatussyubban, hasil konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy*, 25 Mei 2026.

⁷⁰ NN, siswi kelas VII MTs Raudhatussyubban, hasil konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy*, 25 Mei 2026.

temannya. "*Ulun mulai berani menerima tugas dalam kelompok walaupun masih sedikit gugup.*"⁷¹

Pernyataan NH menunjukkan bahwa dirinya mulai berani menerima tanggung jawab dalam kegiatan kelompok. Meskipun masih merasa gugup, ia bersedia menjalankan tugas yang diberikan oleh teman-temannya. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri dalam menjalankan peran dan tanggung jawab di dalam kelompok.

Berdasarkan pengalaman yang disampaikan anggota kelompok, terlihat bahwa kurangnya rasa percaya diri menyebabkan beberapa anggota menghindari tanggung jawab karena takut melakukan kesalahan atau memperoleh hasil yang kurang baik. Setelah seluruh anggota menyampaikan pengalamannya, konselor memberikan kesempatan kepada anggota lain untuk memberikan tanggapan. Anggota kelompok saling memberikan motivasi agar berani melaksanakan tugas dan bertanggung jawab terhadap setiap keputusan yang diambil. Suasana diskusi berlangsung aktif dan seluruh anggota mulai berani menyampaikan pendapatnya.

Selanjutnya, konselor menayangkan film "*Wayan Belajar Bertanggung Jawab*" dengan durasi 10 menit 41 detik sebagai media *cinema therapy*. Sebelum film diputar, konselor meminta anggota memperhatikan bagaimana tokoh utama menyadari kesalahannya, menerima konsekuensi dari tindakannya, serta

⁷¹ NH, siswi kelas VII MTs Raudhatussyubban, hasil konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy*, 25 Mei 2026.

menunjukkan sikap bertanggung jawab dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

Setelah film selesai ditayangkan, konselor memfasilitasi diskusi mengenai isi film. ND berpendapat bahwa tokoh dalam film mengajarkan pentingnya mengakui kesalahan dan tidak mencari alasan untuk menghindari tanggung jawab. AR menyampaikan bahwa seseorang akan lebih dihargai apabila berani bertanggung jawab atas tindakannya. FA berpendapat bahwa tanggung jawab merupakan salah satu cara untuk melatih kepercayaan diri karena seseorang belajar menyelesaikan tugas dengan kemampuannya sendiri. NN menyampaikan bahwa rasa takut melakukan kesalahan tidak boleh menjadi alasan untuk menghindari tanggung jawab. NH menyimpulkan bahwa setiap individu harus berani menerima konsekuensi dari keputusan yang telah diambil.

Melalui diskusi tersebut, ND mulai menyadari pentingnya menyelesaikan tugas tanpa menunda-nunda karena hal tersebut dapat meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya. AR mulai berani berpartisipasi dalam kegiatan kelompok dan menyampaikan pendapatnya. FA menunjukkan sikap yang lebih mandiri dalam menyelesaikan tugas sekolah. NN mulai memiliki keberanian untuk menerima tugas yang diberikan guru tanpa terlalu takut melakukan kesalahan. Sementara itu, NH menunjukkan perkembangan dengan lebih percaya diri menerima tanggung jawab ketika bekerja sama dengan teman-temannya.

Konselor kemudian memberikan penguatan dan membantu anggota menarik kesimpulan bahwa sikap bertanggung jawab merupakan salah satu bentuk

kepercayaan terhadap kemampuan diri. Seseorang yang bertanggung jawab akan berani menyelesaikan tugas, menerima konsekuensi dari setiap tindakan, serta terus berusaha memperbaiki kesalahan yang dilakukan. Berdasarkan hasil diskusi, anggota kelompok mulai menunjukkan perkembangan pada aspek bertanggung jawab sebagai bagian dari kepercayaan diri.

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran, konselor bersama anggota kelompok menyimpulkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan. Konselor kemudian meminta setiap anggota menyampaikan kesan selama mengikuti pertemuan keempat. Sebagian besar anggota mengaku mulai memahami pentingnya bertanggung jawab terhadap tugas dan keputusan yang diambil serta lebih yakin terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan berbagai kewajiban.

Berdasarkan hasil evaluasi, anggota kelompok menunjukkan perkembangan yang positif pada aspek tanggung jawab. Anggota terlihat lebih berani menerima tugas, menyelesaikan kewajiban tanpa menghindar, serta menunjukkan sikap yang lebih percaya diri dalam menghadapi berbagai tanggung jawab. Selanjutnya, konselor memberikan motivasi agar anggota mempertahankan perubahan tersebut sebagai bekal mengikuti pertemuan kelima. Kegiatan diakhiri dengan doa bersama dan salam penutup.

5. Pertemuan Kelima

Pertemuan keempat dilaksanakan pada tanggal 16 Juli 2026 dengan tema "Berpikir Rasional dan Realistis dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri".

Tujuan kegiatan pada pertemuan ini adalah membantu siswi berpikir secara rasional dan realistis terhadap kemampuan yang dimiliki, mengurangi pikiran-pikiran negatif yang berlebihan, serta memperkuat kepercayaan diri melalui teknik *cinema therapy*.

a. Tahap Pembentukan

Pada tahap pembentukan, konselor membuka kegiatan dengan mengucapkan salam dan mengajak seluruh anggota kelompok berdoa. Selanjutnya, konselor menanyakan kabar anggota kelompok serta mengulas kembali materi pada pertemuan sebelumnya mengenai pentingnya bertanggung jawab terhadap diri sendiri. Konselor juga meminta setiap anggota menceritakan pengalaman setelah menerapkan komitmen yang telah dibuat pada pertemuan keempat.

Sebagian besar anggota menyampaikan bahwa mereka mulai berusaha bertanggung jawab terhadap tugas sekolah, lebih berani mengemukakan pendapat, serta tidak lagi terlalu takut melakukan kesalahan. Suasana kelompok tampak semakin akrab. Seluruh anggota terlihat lebih percaya diri berbicara, saling memberikan dukungan, dan mampu berdiskusi tanpa harus selalu diarahkan oleh konselor. Konselor memberikan apresiasi atas perkembangan yang telah ditunjukkan oleh seluruh anggota kelompok selama mengikuti konseling kelompok.

b. Tahap Peralihan

Pada tahap peralihan, konselor menjelaskan bahwa kegiatan pada pertemuan terakhir akan membahas pentingnya berpikir rasional dan realistis dalam

mengembangkan kepercayaan diri. Konselor menyampaikan bahwa anggota kelompok akan berbagi pengalaman mengenai pikiran negatif yang masih dimiliki, kemudian menyaksikan Short Movie "Percaya Diri" dengan durasi 6 menit 09 detik sebagai media *cinema therapy*, dilanjutkan dengan diskusi dan refleksi terhadap pesan yang diperoleh dari film tersebut. Konselor memastikan kesiapan seluruh anggota. Seluruh anggota menyatakan siap mengikuti kegiatan hingga selesai.

c. Tahap Kegiatan

Pada tahap kegiatan, konselor mengawali diskusi dengan mengajukan pertanyaan mengenai perubahan yang telah dirasakan setelah mengikuti konseling kelompok serta pikiran-pikiran negatif yang masih sering muncul. Konselor memberikan kesempatan kepada setiap anggota untuk menyampaikan pengalaman yang dialami.

*"Dahulu ulun selalu merasa orang lain lebih baik daripada ulun. Amun wayah ini ulun sadar setiap urang pasti ada kurang dan lebihnya. Jadi kada usah terlalu memikirkan omongan urang."*⁷²

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa ND mulai mampu berpikir lebih rasional dan tidak lagi menjadikan penilaian orang lain sebagai ukuran terhadap dirinya.

⁷² ND, siswi kelas VII MTs Raudhatussyubban, hasil konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy*, 16 Juli 2026.

*"Ulun masih ingat pengalaman dibully dahulu, tapi wayah ini ulun kada handak terus takut. Ulun handak mencoba bekawan lagi supaya kada terus menyendiri."*⁷³

Hal tersebut menunjukkan bahwa AR mulai mampu memandang pengalaman masa lalunya secara lebih realistis dan tidak lagi menjadikannya sebagai penghalang untuk membangun hubungan sosial.

*FA. "Wayah ini ulun paham kada semua yang ulun pikirkan pasti terjadi. Sebelum mencoba ulun sudah takut duluan, padahal belum tentu gagal."*⁷⁴

Pernyataan FA menunjukkan bahwa dirinya mulai mampu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional serta lebih berani mencoba berbagai pengalaman baru.

NN mengatakan, *"Mun disuruh maju ulun masih gugup, tapi kada separah dahulu. Ulun yakin amun sering latihan pasti bisa."*⁷⁵

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa NN mulai memiliki keyakinan bahwa kemampuan berbicara di depan kelas dapat berkembang melalui latihan dan pengalaman.

⁷³ AR, siswi kelas VII MTs Raudhatussyubban, hasil konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy*, 16 Juli 2026.

⁷⁴ FA, siswi kelas VII MTs Raudhatussyubban, hasil konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy*, 16 Juli 2026.

⁷⁵ NN, siswi kelas VII MTs Raudhatussyubban, hasil konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy*, 16 Juli 2026.

Sementara itu, NH mengungkapkan, *"sekarang ulun mulai berani bapadah. Mun salah bisa diperbaiki, jadi kada usah takut duluan."*⁷⁶

Pernyataan NH menunjukkan bahwa dirinya mulai berpikir lebih realistis terhadap kemungkinan melakukan kesalahan dan tidak lagi terlalu khawatir terhadap penilaian orang lain.

Berdasarkan pengalaman yang disampaikan anggota kelompok, terlihat bahwa seluruh anggota mulai mampu mengendalikan pikiran negatif yang sebelumnya menjadi penyebab rendahnya kepercayaan diri. Selanjutnya, konselor menayangkan Short Movie "Percaya Diri" dengan durasi 6 menit 09 detik sebagai media *cinema therapy*. Sebelum film diputar, konselor meminta anggota memperhatikan bagaimana tokoh utama mengubah cara berpikirnya, berani menghadapi rasa takut, serta mampu menerima dirinya sendiri secara realistis.

Setelah film selesai ditayangkan, konselor memfasilitasi diskusi mengenai isi film. ND berpendapat bahwa keberhasilan tokoh berawal dari perubahan cara berpikir terhadap dirinya sendiri. AR menyampaikan bahwa rasa takut akan berkurang apabila seseorang berani mencoba. FA berpendapat bahwa kegagalan merupakan bagian dari proses belajar. NN menyampaikan bahwa keberanian tumbuh karena terus berlatih, sedangkan NH menyimpulkan bahwa setiap orang memiliki kesempatan yang sama untuk berkembang apabila percaya terhadap kemampuan dirinya.

⁷⁶ NH, siswi kelas VII MTs Raudhatussyubban, hasil konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy*, 16 Juli 2026.

Melalui diskusi tersebut, anggota kelompok mampu menghubungkan pengalaman tokoh dalam film dengan pengalaman pribadi yang mereka alami selama mengikuti konseling kelompok. Konselor kemudian memberikan penguatan dan membantu anggota menarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri dapat berkembang apabila seseorang mampu berpikir secara rasional, realistis, menerima diri sendiri, serta berani menghadapi berbagai tantangan tanpa dipengaruhi oleh pikiran negatif yang berlebihan.

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran, konselor bersama anggota kelompok menyimpulkan seluruh rangkaian kegiatan konseling kelompok yang telah dilaksanakan dari pertemuan pertama hingga pertemuan kelima. Konselor meminta setiap anggota menyampaikan kesan dan manfaat yang diperoleh selama mengikuti kegiatan.

Sebagian besar anggota mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih percaya diri, lebih berani menyampaikan pendapat, lebih mampu menerima diri sendiri, serta lebih yakin terhadap kemampuan yang dimiliki dibandingkan sebelum mengikuti konseling kelompok. Anggota juga menyampaikan bahwa kegiatan menonton film dan diskusi kelompok membantu mereka memahami cara menghadapi permasalahan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil evaluasi, tujuan konseling kelompok telah tercapai. Seluruh anggota menunjukkan perkembangan pada aspek keyakinan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, serta rasional dan realistis. Konselor memberikan

motivasi agar anggota terus mempertahankan perubahan positif yang telah dicapai dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan diakhiri dengan doa bersama, salam penutup, kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan posttest sebagai evaluasi akhir terhadap efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy*.

c. Deskripsi Data *Posttest*

Setelah melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy* untuk mengembangkan kepercayaan diri siswi kelas VII, pemberian treatment dilaksanakan sebanyak 7 kali pertemuan. Selanjutnya peneliti memberikan skala kepercayaan diri kepada 5 siswi kelas VII yang menjadi sampel penelitian untuk mengetahui hasil *posttest* terkait kepercayaan dirinya. Adapun hasil *posttest* dari 5 siswi dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.8 Analisis Data *Posttest*

No.	Nama Siswi	Skor	%	Kategori
1.	AR	82	82%	Tinggi
2.	ND	84	84%	Tinggi
3.	FA	81	81%	Tinggi
4.	NN	67	67%	Tinggi
5.	NH	75	75%	Tinggi
X % = 77,8				

Persentase pada tabel analisis *posttest* berdasarkan aspek kepercayaan diri dihitung berdasarkan skor yang diperoleh pada masing-masing aspek, yaitu keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, serta rasional dan realistis. Oleh karena itu, nilai persentase pada tabel aspek berbeda

dengan nilai rata-rata *posttest* sebesar 77,8% yang diperoleh dari perhitungan skor total angket kepercayaan diri seluruh siswi.

Hasil dari analisis *posttest* kepercayaan diri siswi sesuai dengan aspek kepercayaan diri dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.9 Persentasi *Posttest* Berdasarkan Aspek Kepercayaan Diri

No.	Aspek	N	%
1.	Keyakinan akan kemampuan diri	5	65,00%
2.	Optimis	5	60,63%
3.	Objektif	5	69,00%
4.	Bertanggung Jawab	5	62,50%
5.	Rasional dan Realistis	5	56,25%
X =			62,68%

Nilai yang diperoleh dari perhitungan N-Gain menunjukkan tingkat peningkatan yang terjadi setelah pemberian perlakuan, sehingga dapat digunakan sebagai dasar untuk mengetahui sejauh mana layanan yang diberikan mampu mengembangkan kepercayaan diri siswi.

Tabel 4.10 Kategori Pembagian *N-Gain Score*

Nilai <i>N-Gain Score</i>	Kategori
$g > 0,7$	Tinggi
$0,3 \leq g \leq 0,7$	Sedang
$g < 0,3$	Rendah

Tabel 4.11 Kategori Tafsiran Efektivitas *N-Gain Score*

Persentase (%)	Tafsiran
< 40	Tidak Efektif
40-55	Kurang Efektif
56-75	Cukup Efektif
> 76	Efektif

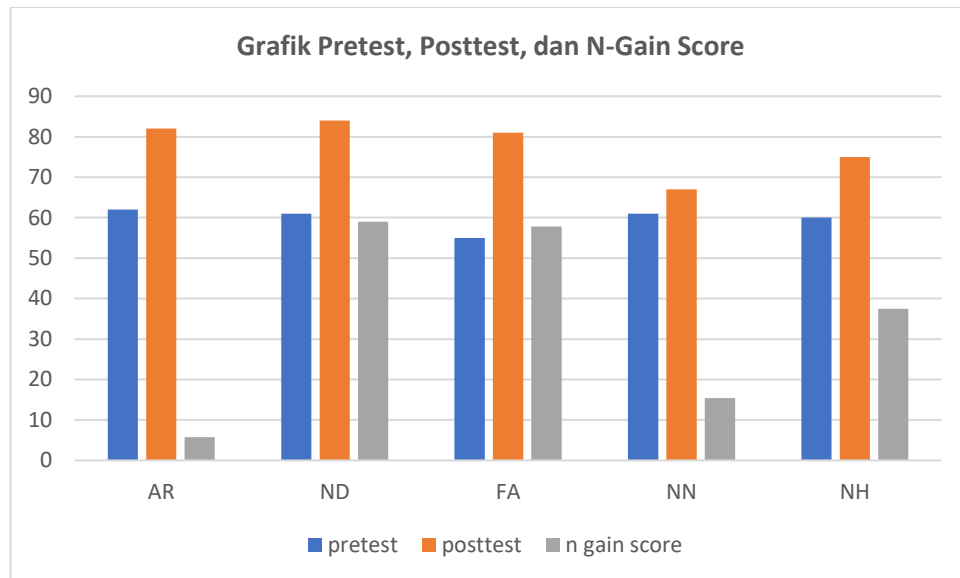
Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*, diketahui hasil *N-Gain Score* untuk mengetahui efektivitas dari metode yang digunakan dalam penelitian ini, adapun hasilnya sebagai berikut:

Tabel 4.12 Hasil Pretest, Posttest dan N-Gain Score

No	Nama	Nilai		<i>N-Gain Score</i>	<i>N-Gain Score Persen (%)</i>
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>		
1.	AR	62	82	0,578	57,8%
2.	ND	61	84	0,590	59,0%
3.	FA	55	81	0,578	57,8%
4.	NN	61	67	0,154	15,4%
5.	NH	60	75	0,375	37,5%
Mean				0,404	40,44%
Min					13,95%
Max					53,49%

Merujuk pada hasil perhitungan yang diperoleh melalui uji *N-Gain Score*, diketahui bahwa rata-rata persentase peningkatan kepercayaan diri siswi setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy* adalah sebesar 40,44%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat efektivitas layanan berada pada kategori kurang efektif. Selain itu, diperoleh nilai persentase peningkatan terendah sebesar 13,95% dan nilai persentase peningkatan tertinggi sebesar 53,49%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy* memberikan peningkatan terhadap kepercayaan diri siswi, meskipun tingkat efektivitasnya masih berada pada kategori

kurang efektif. Adapun gambaran hasil N-Gain Score secara lebih rinci dapat dilihat pada grafik berikut:



Gambar 4.1 Grafik Pretest, Posttest, dan N-Gain Score

d. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum melakukan pengujian hipotesis untuk menarik kesimpulan penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas terhadap skor *pretest* dan *posttest* kepercayaan diri siswi.

1) Uji Normalitas

Hasil dari uji normalitas data dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.13 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Pretest	Posttest
N		5	5
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	59.8000	77.8000
	Std. Deviation	2.77489	6.90652
Most Extreme Differences	Absolute	.329	.278
	Positive	.214	.185
	Negative	-.329	-.278
Test Statistic		.329	.278
Asymp. Sig. (2-tailed)		.082 ^c	.200 ^{c,d}

Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah apabila nilai signifikansi (Sig.) > 0,05 maka data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* diperoleh nilai signifikansi pretest sebesar 0,082 dan *posttest* sebesar 0,200. Karena kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal.

2) Uji Homogenitas

Hasil dari uji normalitas data dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.14 Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Skor	Based on Mean	4.489	1	8	.067
	Based on Median	1.347	1	8	.279
	Based on Median and with adjusted df	1.347	1	5.529	.293
	Based on trimmed mean	4.212	1	8	.074

Data pada tabel tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*Sig.*) hasil uji homogenitas sebesar $0,074 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data bersifat homogen atau memenuhi asumsi homogenitas.

3) Uji Hipotesis

Untuk membuktikan secara empiris mengenai efektivitas konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy* untuk mengembangkan kepercayaan diri siswi kelas VII di MTs.Raudhatussyubban, peneliti melakukan pengujian hipotesis. Pengujian ini dilakukan dengan membandingkan perolehan skor peserta didik antara sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan (*treatment*) menggunakan analisis statistik parametrik yaitu *Uji Paired Samples T-Test* berbasis program SPSS 26. Hasil uji hipotesis data dalam penelitian ini bisa dilihat dari tabel sebagai berikut:

Tabel 4.15 Hasil Uji Hipotesis

Paired Samples Test									
		Paired Differences							Sig. (2-tailed)
			Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-18.0000	7.84219	3.50714	-27.73737	-8.26263	-5.132	4	.007

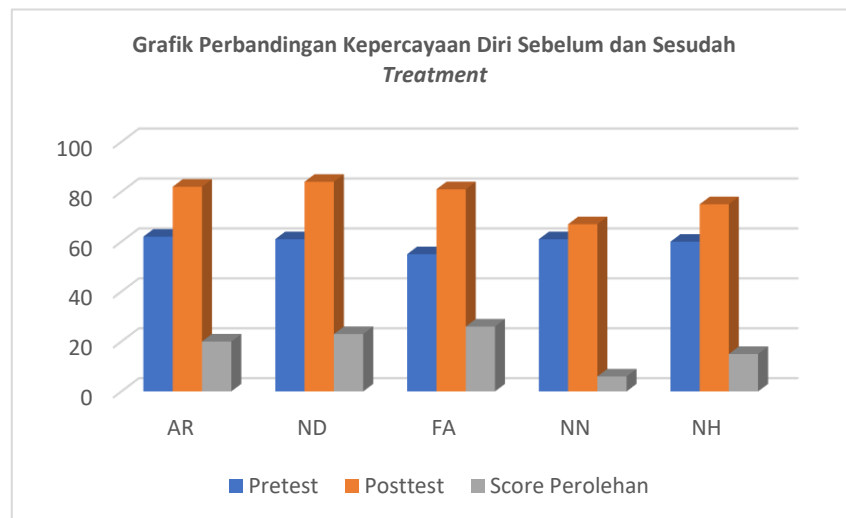
Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dipaparkan, diketahui bahwa nilai signifikansi *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,007, di mana nilai probabilitas tersebut lebih

kecil dari taraf signifikansi yang ditetapkan ($0,007 < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pengembangan kepercayaan diri siswi kelas VII di MTs Raudhatussyubban. Adapun perbandingan nilai pretest, posttest, dan skor perolehan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.16 Nilai *Pretest*, *Posttest*, dan Score Perolehan

No	Nama	Pretest	Kategori <i>Pretest</i>	Posttest	Kategori <i>Posttest</i>	Score Perolehan
1.	AR	62	Rendah	82	Tinggi	20
2.	ND	61	Rendah	84	Tinggi	23
3.	FA	55	Rendah	81	Tinggi	26
4.	NN	61	Rendah	67	Tinggi	6
5.	NH	60	Rendah	75	Tinggi	15

Berdasarkan Tabel 4.16, diperoleh data hasil *pretest*, *posttest*, dan score perolehan kepercayaan diri peserta didik setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy*. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan skor kepercayaan diri pada seluruh peserta didik setelah mengikuti treatment. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy* berpengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri peserta didik. Adapun gambaran peningkatan skor *pretest*, *posttest*, dan score perolehan tersebut dapat dilihat pada grafik berikut:



Gambar 4.2 Grafik Perbandingan Kepercayaan Diri Sebelum dan Sesudah Treatment

Berdasarkan grafik yang telah disajikan di atas, dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan kepercayaan diri peserta didik sebelum dan sesudah diberikan treatment berupa layanan konseling kelompok dengan teknik cinema therapy. Pada tahap pretest diperoleh nilai rata-rata sebesar 59,80, kemudian setelah diberikan treatment nilai rata-rata posttest meningkat menjadi 77,80. Berdasarkan hasil rata-rata pretest dan posttest tersebut, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri peserta didik mengalami peningkatan sebesar 30,10%.

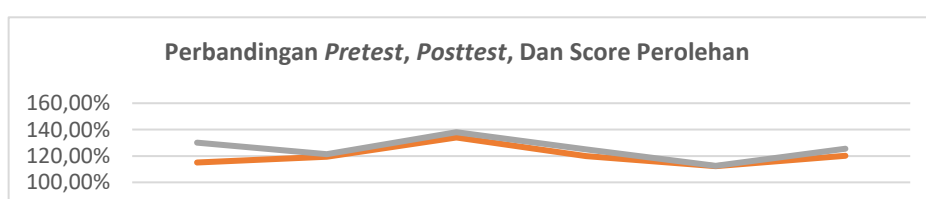
Pada persentase rata-rata skala kepercayaan diri berdasarkan masing-masing aspek, antara hasil persentase pretest dan posttest juga mengalami peningkatan signifikan. Adapun perbandingan pretest, posttest, dan score perolehan berdasarkan aspek dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.17 Perbandingan *Pretest*, *Posttest*, Dan *Score* Perolehan Berdasarkan Aspek Kepercayaan Diri

No	Aspek	% <i>Pretest</i>	% <i>Posttest</i>	Score Perolehan
1.	Keyakinan akan kemampuan diri	50,00%	65,00%	15,00%
2.	Optimis	58,75%	60,63%	1,88%
3.	Objektif	65,00%	69,00%	4,00%
4.	Bertanggung Jawab	57,50%	62,50%	5,00%
5.	Rasional dan Realistis	56,00%	56,25%	0,25%
	X	57,45%	62,68%	5,23%

Berdasarkan Tabel 4. 17 , diketahui bahwa seluruh aspek kepercayaan diri mengalami peningkatan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy*. Rata-rata persentase *pretest* sebesar 57,45% meningkat menjadi 62,68% pada *posttest*, dengan rata-rata *score* perolehan sebesar 5,23%. Peningkatan tertinggi terdapat pada aspek keyakinan akan kemampuan diri sebesar 15,00%, sedangkan peningkatan terendah terdapat pada aspek rasional dan realistis sebesar 0,25%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kepercayaan diri peserta didik pada berbagai aspek yang diukur.

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa terjadi peningkatan kepercayaan diri peserta didik pada setiap aspek yang diukur. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari nilai *score* perolehan pada masing-masing aspek. Hasil ini menunjukkan bahwa layanan yang diberikan mampu mengembangkan kepercayaan diri siswi pada



seluruh aspek yang diteliti. Gambaran peningkatan tersebut dapat dilihat secara lebih jelas pada grafik berikut:

Gambar 4.3 Grafik Perbandingan Aspek Kepercayaan Diri

Berdasarkan Gambar 4.3 di atas, dapat diketahui bahwa tingkat kepercayaan diri siswi cenderung mengalami peningkatan setelah diberikan treatment. Peningkatan terjadi pada seluruh aspek kepercayaan diri, yaitu pada aspek keyakinan akan kemampuan diri sebesar 15,00%, aspek optimis sebesar 1,88%, aspek objektif sebesar 4,00%, aspek bertanggung jawab sebesar 5,00%, dan aspek rasional dan realistis sebesar 0,25%. Secara keseluruhan, rata-rata peningkatan kepercayaan diri setelah pemberian treatment mencapai 5,23%.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy* dalam mengembangkan kepercayaan diri siswi kelas VII MTs Raudhatussyubban.

1. Gambaran Kepercayaan Diri Siswi Kelas VII MTs Raudhatussyubban Sebelum (Pretest) Diberikan Konseling Kelompok dengan Teknik Cinema Therapy

Siswi yang menjadi subjek dalam penelitian ini diperoleh dari hasil penyebaran skala kepercayaan diri kepada seluruh siswi kelas VII MTs Raudhatussyubban yang berjumlah 92 orang. Berdasarkan hasil pretest, diperoleh 14 siswi yang berada pada kategori rendah. Dari jumlah tersebut dipilih 7 siswi yang memiliki skor kepercayaan diri terendah sebagai calon subjek penelitian. Namun, hanya 5 siswi yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian dan memperoleh izin dari pihak sekolah serta orang tua sehingga ditetapkan sebagai subjek penelitian, yaitu AR, ND, FA, NN, dan NH. Hasil pretest menunjukkan bahwa seluruh subjek penelitian berada pada kategori rendah dengan rata-rata persentase sebesar 59,8%.

Berdasarkan hasil pretest tersebut, terlihat bahwa kepercayaan diri siswi masih berada pada kategori rendah. Kondisi ini ditunjukkan oleh adanya keraguan terhadap kemampuan diri, rasa malu ketika harus berbicara di depan kelas, kurang berani mengemukakan pendapat, serta kecenderungan merasa takut melakukan kesalahan. Beberapa siswi juga menunjukkan sikap kurang yakin terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga lebih memilih diam dibandingkan mengungkapkan pendapat atau menunjukkan kemampuannya di hadapan orang lain.

Hasil pretest tersebut didukung oleh hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti sebelum pelaksanaan treatment. Berdasarkan hasil observasi, kelima siswi cenderung menunjukkan perilaku kurang percaya diri, seperti lebih banyak diam saat proses pembelajaran berlangsung, kurang aktif dalam diskusi kelompok, menghindari berbicara di depan kelas, serta tampak ragu ketika diminta menjawab pertanyaan guru. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling diketahui bahwa kelima siswi sering memerlukan dorongan untuk berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran karena masih kurang yakin terhadap kemampuan yang dimiliki dan cenderung takut melakukan kesalahan ketika tampil di depan teman-temannya.

Kondisi tersebut dapat dipahami karena subjek penelitian merupakan siswi kelas VII yang sedang berada pada masa transisi dari sekolah dasar menuju sekolah menengah pertama. Pada masa ini peserta didik sedang beradaptasi dengan lingkungan belajar yang baru, teman sebaya yang berbeda, serta tuntutan akademik yang lebih tinggi. Apabila proses penyesuaian diri belum berjalan dengan baik, kondisi tersebut dapat memengaruhi perkembangan kepercayaan diri sehingga peserta didik menjadi lebih mudah merasa minder, ragu terhadap kemampuan diri, serta takut memperoleh penilaian negatif dari lingkungan sekitarnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Lauster yang menyatakan bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri rendah umumnya menunjukkan kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri, kurang optimis dalam menghadapi situasi tertentu, belum mampu menerima dirinya secara objektif, serta kurang berani bertindak dan mengambil keputusan secara mandiri. Individu dengan

kepercayaan diri rendah juga cenderung mudah dipengaruhi oleh penilaian orang lain, memiliki rasa takut terhadap kegagalan, serta kurang yakin bahwa dirinya mampu menyelesaikan berbagai tantangan yang dihadapi. Kondisi tersebut sesuai dengan karakteristik yang ditunjukkan oleh kelima subjek penelitian sebelum diberikan layanan konseling kelompok.⁷⁷

Berdasarkan hasil analisis aspek kepercayaan diri, diperoleh rata-rata persentase sebesar 57,45%. Aspek keyakinan terhadap kemampuan diri memperoleh persentase sebesar 50%, aspek optimis sebesar 58,75%, aspek objektif sebesar 65%, aspek bertanggung jawab sebesar 57,50, serta aspek rasional dan realistis sebesar 56%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa aspek keyakinan terhadap kemampuan diri merupakan aspek yang paling rendah dibandingkan aspek lainnya.

Rendahnya aspek keyakinan terhadap kemampuan diri menunjukkan bahwa sebagian besar siswi belum mampu mempercayai kemampuan yang dimilikinya. Kondisi tersebut menyebabkan siswi cenderung merasa ragu ketika harus tampil di depan kelas, menyampaikan pendapat, maupun menghadapi situasi yang menuntut keberanian untuk menunjukkan kemampuan dirinya. Akibatnya, siswi lebih memilih diam, menghindari tantangan, serta kurang berani mengambil kesempatan yang sebenarnya dapat mengembangkan potensi dirinya. Rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri juga berdampak pada aspek-aspek kepercayaan diri lainnya, seperti berkurangnya sikap optimis, munculnya kecenderungan

⁷⁷ Peter Lauster, *Tes Kepribadian*, Ahli Bahasa D. H. Gulo (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), 18-22.

membandingkan diri dengan orang lain, kurang berani menerima tanggung jawab, serta munculnya pola pikir negatif terhadap kemampuan yang dimiliki.

Kondisi tersebut terlihat pada masing-masing subjek penelitian. FA mengungkapkan bahwa dirinya sering merasa takut mencoba hal-hal baru karena khawatir melakukan kesalahan dan merasa tidak mampu menyelesaikannya dengan baik. NN mengaku merasa gugup dan malu ketika harus berbicara di depan kelas karena takut menjadi pusat perhatian teman-temannya. NH menyampaikan bahwa dirinya lebih sering memilih diam meskipun mengetahui jawaban suatu pertanyaan karena takut pendapatnya dianggap salah oleh orang lain. Sementara itu, ND mengaku sering merasa minder akibat komentar negatif yang diterimanya mengenai kondisi fisiknya sehingga kurang percaya diri ketika berinteraksi dengan teman-temannya. AR juga mengungkapkan bahwa pengalaman dibully membuat dirinya menjadi lebih tertutup dan sering membandingkan dirinya dengan teman-teman yang dianggap lebih baik sehingga merasa kurang yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa rendahnya kepercayaan diri tidak hanya memengaruhi keberanian siswi dalam berinteraksi sosial, tetapi juga memengaruhi cara mereka memandang dirinya sendiri. Ketika individu tidak yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, individu akan cenderung menghindari tantangan, takut melakukan kesalahan, serta kurang berani menunjukkan potensi yang sebenarnya dimiliki. Kondisi tersebut apabila dibiarkan dapat menghambat perkembangan pribadi, sosial, maupun akademik peserta didik.

Oleh karena itu, diperlukan suatu layanan yang mampu membantu siswi mengembangkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya sehingga mereka mampu berinteraksi, berpartisipasi, dan menampilkan potensi dirinya secara lebih optimal di lingkungan sekolah. Salah satu layanan yang dapat digunakan adalah konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy*. Melalui dinamika kelompok dan media film, anggota kelompok memperoleh kesempatan untuk belajar dari pengalaman tokoh dalam film, melakukan refleksi terhadap pengalaman pribadi, saling bertukar pendapat, serta memperoleh dukungan dari anggota kelompok lainnya. Proses tersebut diharapkan mampu membantu anggota kelompok mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif sehingga kepercayaan diri mereka dapat berkembang secara bertahap.

Berdasarkan hasil pretest tersebut dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri siswi kelas VII MTs Raudhatussyubban sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy* berada pada kategori rendah. Rendahnya kepercayaan diri tersebut terlihat dari kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri, rendahnya sikap optimis, kurangnya keberanian mengemukakan pendapat, serta belum optimalnya kemampuan menerima diri secara objektif, bertanggung jawab, dan berpikir secara rasional serta realistis. Kondisi tersebut menjadi dasar perlunya pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy* untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri kelima subjek penelitian.

2. Gambaran Kepercayaan Diri Siswi Kelas VII MTs Raudhatussyubban Sesudah (Posttest) Diberikan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cinema Therapy*

Berdasarkan hasil *posttest* yang diberikan setelah pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy*, diketahui bahwa terjadi peningkatan kepercayaan diri pada seluruh subjek penelitian. Rata-rata persentase kepercayaan diri meningkat dari 59,8% pada saat *pretest* menjadi 77,8% pada saat *posttest*. Berdasarkan kategori penilaian, dua siswi berada pada kategori sangat tinggi dan tiga siswi berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah mengikuti lima kali pertemuan konseling kelompok, kelima subjek penelitian mengalami perkembangan pada aspek keyakinan terhadap kemampuan diri, sikap optimis, objektif, bertanggung jawab, serta kemampuan berpikir rasional dan realistis.

Peningkatan tersebut tidak hanya terlihat dari hasil *posttest*, tetapi juga dari perubahan perilaku peserta didik selama mengikuti layanan konseling kelompok. Pada pertemuan pertama, sebagian besar anggota kelompok masih terlihat malu, pasif, dan kurang berani mengungkapkan pendapat. Mereka cenderung menjawab pertanyaan secara singkat, ragu ketika diminta berbagi pengalaman, serta masih membutuhkan dorongan dari konselor untuk berpartisipasi dalam diskusi. Namun, memasuki pertemuan kedua hingga pertemuan kelima, anggota kelompok mulai menunjukkan keterbukaan, lebih aktif berdiskusi, berani mengemukakan pendapat, serta mampu memberikan tanggapan kepada anggota kelompok lainnya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa dinamika kelompok berkembang dengan baik

sehingga anggota merasa lebih nyaman dan aman dalam mengekspresikan pikiran maupun perasaannya.

Perubahan tersebut terjadi melalui proses konseling kelompok yang dilaksanakan secara bertahap pada setiap pertemuan. Pada setiap sesi, peserta didik tidak hanya menyaksikan film sebagai media pembelajaran, tetapi juga melakukan diskusi, refleksi diri, dan berbagi pengalaman dengan anggota kelompok lainnya. Melalui proses tersebut, peserta didik memperoleh kesempatan untuk memahami penyebab rendahnya kepercayaan diri yang mereka alami sekaligus menemukan cara yang lebih positif dalam menghadapi permasalahan tersebut. Dengan demikian, perubahan kepercayaan diri tidak terjadi secara instan, tetapi berkembang melalui proses interaksi, refleksi, dan dukungan antaranggota kelompok.

Perubahan tersebut dapat dijelaskan melalui konsep *cinema therapy* yang dikemukakan oleh Birgit Wolz, yaitu pendekatan yang memanfaatkan film sebagai media terapeutik untuk membantu individu memahami dirinya melalui tokoh, konflik, serta penyelesaian masalah yang ditampilkan dalam film. Selama proses menonton film, peserta didik mengamati pengalaman tokoh utama, kemudian menghubungkannya dengan pengalaman pribadi yang pernah dialami. Setelah film selesai diputar, peserta didik diajak mendiskusikan pesan yang diperoleh sehingga mereka mampu merefleksikan kondisi dirinya serta menemukan alternatif perilaku yang lebih positif.⁷⁸

⁷⁸ Birgit Wolz, *E-Motion Picture Magic: A Movie Lover's Guide to Healing and Transformation* (Centennial, Colorado: Glenbridge Publishing, 2005), 8–12.

Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui Teori Belajar Sosial (Social Learning Theory) yang dikemukakan oleh Albert Bandura. Menurut Bandura, individu dapat mempelajari perilaku baru melalui proses pengamatan terhadap model (*observational learning*). Dalam penelitian ini, tokoh-tokoh yang terdapat dalam film menjadi model yang memperlihatkan sikap percaya diri, optimis, bertanggung jawab, serta berani menghadapi berbagai tantangan. Setelah mengamati perilaku tersebut, peserta didik mendiskusikannya dalam konseling kelompok sehingga muncul keinginan untuk meniru dan menerapkan perilaku positif tersebut dalam kehidupan sehari-hari.⁷⁹

Selama pelaksanaan *cinema therapy*, film yang digunakan memuat pesan-pesan mengenai keberanian, optimisme, penerimaan diri, tanggung jawab, serta keyakinan terhadap kemampuan diri. Ketika peserta didik menyaksikan tokoh dalam film mampu mengatasi rasa takut, minder, dan keraguan terhadap dirinya, mereka mulai menyadari bahwa setiap individu memiliki kesempatan untuk berubah apabila berani mencoba dan tidak mudah menyerah. Proses identifikasi terhadap tokoh dalam film tersebut membantu peserta didik memahami bahwa permasalahan yang mereka alami dapat diatasi melalui perubahan cara berpikir dan perilaku yang lebih positif.²

Perubahan positif terlihat pada setiap anggota kelompok. FA menunjukkan peningkatan keberanian dalam mencoba hal-hal baru serta lebih yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya. NN mulai berani berbicara ketika proses

⁷⁹ Albert Bandura, *Social Learning Theory* (New Jersey: Prentice Hall, 1977), hlm. 22–28.

pembelajaran berlangsung dan tidak lagi terlalu takut ketika diminta tampil di depan kelas. NH menunjukkan peningkatan dalam interaksi sosial serta mulai berani menyampaikan pendapatnya meskipun sebelumnya lebih sering memilih diam. ND mulai mampu menerima kondisi dirinya secara lebih positif dan tidak lagi terlalu terpengaruh oleh komentar negatif dari teman-temannya. Sementara itu, AR mulai berani berinteraksi dengan teman sebaya serta lebih mampu menghargai kelebihan yang dimilikinya tanpa terus-menerus membandingkan dirinya dengan orang lain. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok tidak hanya meningkatkan skor kepercayaan diri, tetapi juga memberikan perubahan perilaku yang tampak dalam kehidupan sehari-hari peserta didik.

Peningkatan kepercayaan diri yang dialami peserta didik menunjukkan bahwa aspek-aspek kepercayaan diri menurut Lauster mengalami perkembangan ke arah yang lebih positif. Peserta didik menjadi lebih yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, lebih optimis dalam menghadapi berbagai situasi, mampu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya secara objektif, lebih bertanggung jawab terhadap keputusan yang diambil, serta mampu berpikir secara rasional dan realistis dalam menghadapi berbagai permasalahan.⁴ Berdasarkan hasil analisis aspek kepercayaan diri, seluruh aspek mengalami peningkatan dibandingkan sebelum diberikan treatment. Hasil tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy* mampu membantu peserta didik mengembangkan berbagai aspek kepercayaan diri yang sebelumnya masih berada pada kategori rendah.

Berdasarkan hasil *posttest*, hasil observasi selama proses treatment, serta perubahan perilaku yang ditunjukkan oleh peserta didik, dapat disimpulkan bahwa tingkat kepercayaan diri siswi kelas VII MTs Raudhatussyubban setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy* mengalami peningkatan. Peningkatan tersebut ditandai dengan meningkatnya skor kepercayaan diri, berkembangnya keberanian dalam mengemukakan pendapat, meningkatnya keyakinan terhadap kemampuan diri, serta munculnya sikap yang lebih optimis, objektif, bertanggung jawab, dan rasional dalam menghadapi berbagai situasi.

3. Gambaran Keefektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Cinema Therapy untuk Mengembangkan Kepercayaan Diri Siswi Kelas VII MTs Raudhatussyubban

Berdasarkan hasil penyajian data dan analisis statistik yang telah dilakukan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy* dalam mengembangkan kepercayaan diri siswi kelas VII MTs Raudhatussyubban. Efektivitas layanan dalam penelitian ini tidak hanya ditinjau berdasarkan peningkatan skor *pretest* dan *posttest*, tetapi juga berdasarkan perubahan perilaku peserta didik selama mengikuti proses konseling kelompok, hasil observasi peneliti, serta dinamika kelompok yang terbentuk selama pelaksanaan treatment.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata skor kepercayaan diri dari 59,8 pada saat *pretest* menjadi 77,8 pada saat *posttest*. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa setelah mengikuti lima kali pertemuan konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy*, peserta didik mengalami perkembangan pada aspek keyakinan terhadap kemampuan diri, optimis, objektif,

bertanggung jawab, serta rasional dan realistis. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa layanan yang diberikan mampu membantu peserta didik mengembangkan kepercayaan dirinya secara bertahap.

Selain terlihat dari peningkatan skor, efektivitas layanan juga tampak dari perubahan perilaku peserta didik selama mengikuti treatment. Pada pertemuan pertama sebagian besar anggota kelompok masih terlihat pasif, malu, cenderung diam, serta belum berani mengemukakan pendapat. Mereka juga masih tampak ragu ketika diminta menceritakan pengalaman pribadi sehingga konselor perlu memberikan dorongan agar anggota kelompok bersedia berpartisipasi dalam diskusi. Kondisi tersebut sesuai dengan hasil *pretest* yang menunjukkan bahwa kelima peserta didik memiliki tingkat kepercayaan diri yang masih rendah.

Memasuki pertemuan kedua, anggota kelompok mulai menunjukkan perkembangan. Mereka mulai lebih nyaman berada dalam kelompok, berani mengungkapkan pengalaman pribadi, serta mulai memberikan tanggapan terhadap pendapat anggota lain. Pada pertemuan ketiga dan keempat, dinamika kelompok berkembang semakin baik. Anggota kelompok terlihat aktif berdiskusi, saling memberikan dukungan, serta mampu menghubungkan pengalaman tokoh dalam film dengan pengalaman yang mereka alami. Selanjutnya, pada pertemuan kelima seluruh anggota kelompok mampu mengikuti kegiatan secara aktif, berani menyampaikan pendapat tanpa harus selalu ditunjuk oleh konselor, serta menunjukkan keyakinan yang lebih baik terhadap kemampuan dirinya. Perubahan

tersebut menunjukkan bahwa proses konseling kelompok berlangsung secara bertahap sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dalam setiap pertemuan.⁸⁰

Keberhasilan layanan konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy* tidak terlepas dari proses identifikasi peserta didik terhadap tokoh yang terdapat dalam film. Pada setiap pertemuan, film yang digunakan mengandung pesan mengenai keberanian, optimisme, tanggung jawab, penerimaan diri, serta cara menghadapi berbagai kesulitan dalam kehidupan. Tokoh-tokoh dalam film memperlihatkan bagaimana seseorang mampu mengatasi rasa takut, keraguan, maupun pengalaman negatif yang dialaminya. Setelah menyaksikan film tersebut, peserta didik diajak mendiskusikan isi film dan menghubungkannya dengan pengalaman pribadi sehingga mereka memperoleh pemahaman baru mengenai dirinya sendiri.

Proses tersebut sesuai dengan konsep *cinema therapy* yang dikemukakan oleh Birgit Wolz, yaitu penggunaan film sebagai media terapeutik yang membantu individu memahami pikiran, perasaan, dan perilakunya melalui proses identifikasi terhadap tokoh dalam film. Melalui proses tersebut individu memperoleh pengalaman belajar secara tidak langsung sehingga lebih mudah menemukan solusi terhadap permasalahan yang dihadapinya.⁸¹

Hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui Teori Belajar Sosial (*Social Learning Theory*) yang dikemukakan oleh Albert Bandura. Bandura

⁸⁰ Gerald Corey, *Theory and Practice of Group Counseling*, 9th ed. (Boston: Cengage Learning, 2016), 7–11.

⁸¹ Birgit Wolz, *E-Motion Picture Magic: A Movie Lover's Guide to Healing and Transformation* (Centennial, Colorado: Glenbridge Publishing, 2005), 8–12.

menjelaskan bahwa individu dapat mempelajari perilaku baru melalui proses pengamatan terhadap model (*observational learning*). Dalam penelitian ini, tokoh dalam film berperan sebagai model yang menunjukkan perilaku percaya diri, optimis, bertanggung jawab, serta berani menghadapi berbagai tantangan. Setelah mengamati perilaku tersebut, peserta didik mendiskusikannya bersama anggota kelompok sehingga muncul keinginan untuk meniru perilaku positif tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Selain proses belajar melalui pengamatan, perubahan perilaku peserta didik juga dipengaruhi oleh dinamika kelompok yang terbentuk selama proses konseling berlangsung. Melalui konseling kelompok, peserta didik memperoleh kesempatan untuk berbagi pengalaman, mendengarkan pengalaman anggota lain, memberikan dukungan, serta memperoleh umpan balik yang positif. Kondisi tersebut membuat peserta didik merasa bahwa mereka tidak menghadapi permasalahan tersebut seorang diri sehingga rasa percaya diri mulai berkembang. Proses saling memberi dukungan dalam kelompok juga membantu peserta didik melihat dirinya secara lebih positif serta meningkatkan keberanian untuk mengemukakan pendapat.

Peningkatan yang terjadi selama treatment juga menunjukkan perkembangan pada setiap aspek kepercayaan diri menurut Lauster. Aspek keyakinan terhadap kemampuan diri mengalami peningkatan karena peserta didik mulai berani mencoba hal-hal baru dan percaya terhadap kemampuannya. Aspek optimis berkembang karena peserta didik mulai memiliki harapan positif terhadap dirinya. Aspek objektif meningkat karena peserta didik mulai mampu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya tanpa selalu membandingkan diri dengan orang

lain. Aspek tanggung jawab berkembang melalui keberanian peserta didik dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi konsekuensi dari setiap tindakan yang dilakukan. Sementara itu, aspek rasional dan realistis meningkat karena peserta didik mulai mampu berpikir lebih positif serta tidak lagi menilai dirinya secara berlebihan ketika menghadapi suatu permasalahan.⁸²

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas terhadap data penelitian. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal karena memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, data memenuhi syarat untuk dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji parametrik.

Selanjutnya dilakukan uji hipotesis menggunakan Paired Sample *t*-Test. Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,007. Nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($0,007 < 0,05$) sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*, sehingga layanan konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy* efektif dalam mengembangkan kepercayaan diri siswi kelas VII MTs Raudhatussyubban.

Selain menggunakan uji *Paired Sample t-Test*, penelitian ini juga menggunakan analisis *N-Gain Score* untuk mengetahui besarnya peningkatan hasil treatment. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh rata-rata *N-Gain* sebesar 44,5%, yang termasuk dalam kategori kurang efektif berdasarkan interpretasi *N-Gain*.

⁸² Peter Lauster, *Tes Kepribadian*, alih bahasa D. H. Gulo (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), 14–20.

Namun demikian, hasil tersebut tetap menunjukkan adanya peningkatan kemampuan setelah pemberian treatment. Perbedaan antara hasil N-Gain dan uji *Paired Sample t-Test* dapat disebabkan oleh jumlah subjek penelitian yang relatif sedikit, yaitu hanya lima orang, sehingga perubahan skor pada satu peserta didik memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap nilai rata-rata N-Gain. Oleh karena itu, meskipun berdasarkan interpretasi N-Gain peningkatannya berada pada kategori kurang efektif, hasil uji statistik menunjukkan bahwa layanan yang diberikan tetap memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri peserta didik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Febriana Misgawati yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy* mampu meningkatkan *self confidence* peserta didik.⁸³ Selain itu, penelitian Sriyani, Fendahapsari Singgih Sendayu, dan Mimi Suriatie juga menyimpulkan bahwa penggunaan *cinema therapy* memberikan dampak positif terhadap perkembangan kepercayaan diri peserta didik.⁸⁴ Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian Rizki Arfiana Yuniarti yang menyatakan bahwa *cinema therapy* efektif digunakan dalam layanan konseling kelompok karena mampu membantu peserta didik memahami dirinya melalui proses identifikasi terhadap tokoh dalam film dan refleksi terhadap pengalaman pribadi.⁷

⁸³ Misgawati Febriana, Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Modeling melalui Film Imperfect dalam Meningkatkan Self Confidence Peserta Didik di MTs Al-Islamiyah SMIP 1946 Banjarmasin (*Skripsi, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Antasari Banjarmasin*, 2023), 19.

⁸⁴ Sriyani, F. S. S., & Suriatie, M. Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Cinematherapy Untuk Meningkatkan Pemahaman Kepercayaan Diri Peserta Didik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, 4(2).

Berdasarkan hasil analisis statistik, hasil observasi selama pelaksanaan treatment, perubahan perilaku peserta didik, serta peningkatan skor kepercayaan diri setelah pemberian layanan, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy* efektif dalam mengembangkan kepercayaan diri siswi kelas VII MTs Raudhatussyubban. Melalui media film dan dinamika kelompok, peserta didik memperoleh pengalaman belajar yang bermakna, mampu merefleksikan dirinya, serta terdorong untuk menerapkan perilaku yang lebih positif dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, teknik *cinema therapy* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk membantu mengembangkan kepercayaan diri peserta didik.

D. Keterbatasan Penelitian

Walaupun tujuan penelitian telah tercapai dengan sebaik mungkin, penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya yaitu:

1. Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy* terbukti mampu membantu mengembangkan kepercayaan diri siswi kelas VII MTs Raudhatussyubban. Meskipun demikian, pelaksanaan layanan yang hanya dilakukan dalam empat kali pertemuan menjadi salah satu keterbatasan penelitian. Waktu pelaksanaan yang relatif singkat menyebabkan peneliti belum dapat mengamati perkembangan kepercayaan diri siswi dalam jangka waktu yang lebih panjang. Kondisi ini dipengaruhi oleh keterbatasan waktu penelitian yang harus disesuaikan dengan jadwal pembelajaran di sekolah. Selain itu, alokasi waktu layanan bimbingan dan konseling yang terbatas,

adanya beberapa hari libur sekolah, serta pelaksanaan ujian kelas IX menyebabkan pelaksanaan penelitian harus menyesuaikan dengan waktu yang tersedia. Padahal, pengembangan kepercayaan diri memerlukan proses yang berlangsung secara bertahap dan berkelanjutan.

2. Pengecekan hasil pengembangan kepercayaan diri hanya didasarkan pada data kuesioner, hasil observasi peneliti selama pelaksanaan layanan, serta hasil *pretest* dan *posttest*. Oleh karena itu, perubahan perilaku dan perkembangan kepercayaan diri siswi di luar pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy* belum dapat diamati secara menyeluruh. Dengan demikian, peneliti hanya dapat menggambarkan perubahan kepercayaan diri berdasarkan data yang diperoleh selama proses penelitian berlangsung.