

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

1. Tingkat kepercayaan diri siswi sebelum diberikan konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy* tergolong rendah dengan rata-rata skor pretest sebesar 59,8. Kondisi tersebut terlihat dari kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri, rendahnya keberanian dalam mengemukakan pendapat, serta kecenderungan merasa minder dan takut melakukan kesalahan.
2. Tingkat kepercayaan diri siswi setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy* mengalami peningkatan dengan rata-rata skor posttest sebesar 77,8. Peningkatan tersebut menunjukkan adanya perkembangan pada aspek keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, serta rasional dan realistis.
3. Konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy* memberikan pengaruh terhadap pengembangan kepercayaan diri siswi kelas VII MTs Raudhatussyubban. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji *Paired Sample T-Test* yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,007 ($< 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kepercayaan diri sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan layanan. Berdasarkan hasil uji *N-Gain Score*, diperoleh nilai rata-rata sebesar 44,5% yang termasuk dalam kategori kurang efektif. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan teknik *cinema*

therapy mampu meningkatkan kepercayaan diri siswi, namun tingkat efektivitas peningkatannya masih berada pada kategori kurang efektif.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat menggunakan teknik *cinema therapy* sebagai salah satu alternatif teknik dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok untuk membantu peserta didik yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah. Penggunaan film yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik dapat membantu mengembangkan pemahaman diri, motivasi, serta kepercayaan diri peserta didik.

2. Bagi Siswi

Peserta didik diharapkan mampu mempertahankan dan terus mengembangkan kepercayaan diri yang telah dimiliki dengan cara berani mengemukakan pendapat, aktif dalam kegiatan pembelajaran, mengembangkan potensi diri, serta berpikir positif terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga dapat mencapai perkembangan yang optimal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai *cinema therapy* dengan melibatkan jumlah subjek yang lebih banyak, waktu pelaksanaan yang lebih panjang, serta variabel penelitian yang berbeda. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan desain penelitian yang lebih luas sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif mengenai efektivitas *cinema therapy* dalam layanan bimbingan dan konseling.