



Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik *Cinema Therapy* Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 34 Semarang

Fedrina Aysia Dewi Saputri^{1*}, Suhendri², G. Rohastono Ajie³

^{1,2,3}program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang

Email: fedrinaaysia@gmail.com^{1*}

Abstrak

Penelitian dilatarbelakangi beberapa masalah, yaitu: 1) siswa sulit meminta maaf jika melakukan kesalahan, siswa kurang semangat belajar, dan siswa masih menyontek pada waktu ulangan; dan 2) siswa malas mengerjakan pekerjaan rumah, siswa memiliki kepercayaan diri yang rendah, siswa belum memiliki tujuan untuk masa depannya, dan siswa mudah menyerah menghadapi permasalahan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi experimental design* dengan model *nonequivalent control group design*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 34 Semarang berjumlah 134 siswa. Sampel penelitian adalah siswa kelas VIII A berjumlah 34 siswa dengan pembagian kelompok eksperimen berjumlah 17 siswa dan kelompok kontrol berjumlah 17 siswa. Teknik sampling menggunakan *cluster random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala psikologis. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif. Uji hipotesis menggunakan uji *independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat efektivitas bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* untuk meningkatkan efikasi diri siswa kelas VIII SMP Negeri 34 Semarang dengan peningkatan sebesar 7%. Hasil efikasi diri kelompok eksperimen, diperoleh nilai rata-rata persentase sebesar 89% dalam kategori sangat baik. Hasil efikasi diri kelompok kontrol, diperoleh nilai rata-rata persentase sebesar 82% dalam kategori sangat baik. Hal ini berarti bahwa siswa memiliki kemampuan menghadapi masalah dengan sangat baik, siswa memiliki percaya diri yang sangat baik, siswa dapat memandang masalah sebagai tantangan dengan sangat baik, siswa dapat bersikap optimis dengan sangat baik, dan siswa suka mencari situasi baru dengan sangat baik.

Kata kunci: Efektivitas, Bimbingan Kelompok Teknik *Cinema Therapy*, Efikasi Diri

Abstract

The research is motivated by several problems, namely: 1) students find it difficult to apologize if they make mistakes, students lack enthusiasm for learning, and students still cheat on exams; and 2) students are lazy to do homework, students have low self-confidence, students do not have goals for the future, and students easily give up facing problems. This study uses a quantitative approach with a quasi-experimental design with a nonequivalent control group design model. The population in the study were all class VIII students at SMP Negeri 34 Semarang totaling 134 students. The research sample consisted of 34 students in class VIII A, divided into 17 students in the experimental group and 17 students in the control group. The sampling technique uses cluster random sampling. Data collection techniques using a psychological scale. Data analysis techniques using descriptive statistics. Test the hypothesis using the independent sample t-test. The results of the study showed that there was effectiveness of group guidance on cinema therapy techniques to increase the self-efficacy of class VIII students of SMP Negeri 34 Semarang with an increase of 7%. The results of the experimental group's self-efficacy, obtained an average percentage value of 89% in the very good category. The results of the control group's self-efficacy, obtained an average percentage value of 82% in the very good category. This means that students have the ability to deal with problems very well, students have very good

self-confidence, students can view problems as challenges very well, students can be very good optimists, and students like to seek new situations very well.

Keywords: *Effectiveness, Cinema Therapy Technique Group Guidance, Self-Efficacy*

PENDAHULUAN

Remaja harus mulai berfikir tentang identitas, jati diri, dan berfikir untuk mencari solusi dalam memecahkan masalah yang dihadapi, mulai mengembangkan diri dengan orang lain, bergaul dengan teman sebaya atau lawan jenis, serta menyelesaikan tugas-tugasnya. Pada masa ini remaja mengalami krisis identitas atau belum mencapai perkembangan, munculnya berbagai macam bentuk permasalahan dalam dirinya, sehingga erat hubungannya dengan keyakinan antara mampu dan tidaknya diri siswa, seperti yang disebut *self efficacy* (Poerwanti, 2015: 45).

Menurut Bandura (Woolfolk, 2019: 127) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan seseorang mampu untuk mengorganisasikan dan melaksanakan rangkaian tindakan untuk menghasilkan pencapaian tertentu. Bandura meyakini bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan diri (sikap percaya diri) terhadap kemampuan sendiri untuk menampilkan tingkah laku yang akan mengarahkan kepada hasil yang diharapkan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ni Luh Dian Sintadewi dan Ni Ketut Suarni dkk di SMP Negeri 2 Singaraja, banyak ditemukan siswa yang memiliki efikasi diri rendah. Hal ini dapat dilihat dari perilaku siswa dalam kesehariannya yang masih meragukan kemampuannya dalam proses belajar, seperti misalnya mencontek saat mengerjakan ulangan atau tugas, meragukan jawabannya dan lebih meyakini jawaban, mengeluh dalam mengerjakan banyak tugas, dan bahkan sering tidak mengerjakan tugas dan tanggung jawab yang diberikan kepada dirinya. Selain itu, masih banyak ditemukan perilaku siswa yang menunjukkan kecemasan dalam menerima beban tugas akademik yang terlampau banyak, hingga pada kebiasaan siswa yang suka menunda-nunda mengerjakan tugas, bahkan cenderung sering menghindar dalam menerima tugas, sehingga akibatnya banyak siswa yang tidak tepat waktu menyelesaikan dan mengumpulkan tugas..

Berdasarkan fakta di lapangan hasil observasi yang berupa Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) kelas VIII di SMP Negeri 34 Semarang, pada tanggal 15 Januari 2022 pada waktu magang 3, serta wawancara dengan guru bimbingan dan konseling SMP Negeri 34 Semarang, dapat diketahui bahwa terdapat masalah pada kelas VIII, yaitu efikasi diri yang rendah. Poin paling tinggi nilainya adalah "saya sulit meminta maaf jika melakukan kesalahan terhadap orang lain" sebesar 35%, "saya merasa tidak memiliki semangat belajar" 53%, dan "kadang-kadang saya masih suka menyontek pada waktu ulangan" 26,2%. Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara dengan guru BK, serta hasil nilai ulangan yang kurang maksimal dan dibawah standar ketetapan minimal (KKM).

Begitu juga dengan hasil wawancara dari kelas VIII A sejumlah 34 siswa SMP Negeri 34 Semarang menyatakan bahwa dalam belajar ada 12 siswa yang menyatakan masih malas dalam belajar, 12 siswa sering bercanda waktu pelajaran, 3 siswa mengobrol pada waktu guru menjelaskan materi, 5 siswa tidak memperhatikan pelajaran, 2 siswa yang masih asik sendiri dalam menerima pelajaran, karena belajarnya kurang maksimal mengakibatkan nilai kurang maksimal. Hasil wawancara dengan tiga siswa, yang mengatakan bahwa merasa malas dalam mengerjakan pekerjaan rumah (PR) dengan alasan sudah seharian belajar di sekolah, kemudian ketiga siswa ini juga menunjukkan kepercayaan diri yang rendah saat proses wawancara, kemudian siswa juga mengatakan bahwa belum memiliki tujuan untuk masa depannya, selalu mudah menyerah ketika menghadapi permasalahan. Hal ini perlu direspon oleh guru BK dan memberikan layanan bimbingan agar siswa dapat mengoptimalkan kemampuan yang ada dalam dirinya, permasalahan yang dialami siswa, yaitu efikasi diri. Salah satu layanan yang bisa digunakan adalah layanan bimbingan kelompok. Melalui layanan bimbingan kelompok ini siswa dapat terbantu akan melatih diri sesuai bakat dan minat.

Penggunaan layanan bimbingan kelompok penting diberikan dengan pemahaman bahwa menurut Bandura (2016: 283) *self efficacy* dapat ditingkatkan dengan menggunakan 4 hal, yaitu pengalaman keberhasilan, pengalaman orang lain, persuasi verbal, dan kondisi fisiologis. Oleh sebab itu, pelaksanaan layanan bimbingan kelompok mampu untuk dapat memfasilitasi peningkatan *self efficacy* peserta didik. Hal ini dikarenakan dalam bimbingan kelompok pembahasannya dapat mencakup keempat hal tersebut.

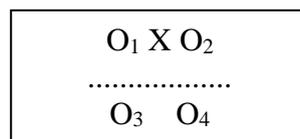
Teknik *cinema therapy* dipopulerkan oleh Gray Solomo, dalam menggunakan media *film* dalam proses *therapy*. *Cinema therapy* merupakan proses menggunakan *film* dalam pemaknaan yang berbeda untuk meningkatkan pertumbuhan dan wawasan konselor disertai dengan diskusi yang dapat mempengaruhi individu yang melihat sebuah *film* (Jayati, 2018).

Penggunaan *film* dalam *cinema therapy* sebagai media *multisensory* yang dapat meningkatkan efikasi diri siswa. Siswa akan menonton *film* dengan mengamati karakter tokoh *film* yang seolah-olah memberikan permodelan kepada siswa terhadap keadaan di *film* yang kemungkinan sama dengan situasi siswa di kehidupan sehari-hari. Pandangan kognitif behavior, penggunaan *film* dikombinasikan dengan modalitas sebagai media pendukung untuk pemahaman keyakinan inti maladaptif untuk direstrukturisasi kognitif siswa.

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini dilakukan agar remaja dapat mengatasi dan mengurangi hambatan yang di alami pada usia remaja, salah satunya, yaitu tentang efikasi diri yang rendah, diharapkan agar siswa yang ada di SMP Negeri 34 Semarang dapat meningkatkan efikasi diri yang lebih positif, sehingga siswa tersebut dapat mengembangkan potensi yang ada pada dirinya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik *Cinema Therapy* untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 34 Semarang”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* efektif untuk meningkatkan efikasi diri siswa kelas VIII SMP Negeri 34 Semarang.

METODE

Metode penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan *quasi experimental design* dengan model *nonequivalent control group design*.

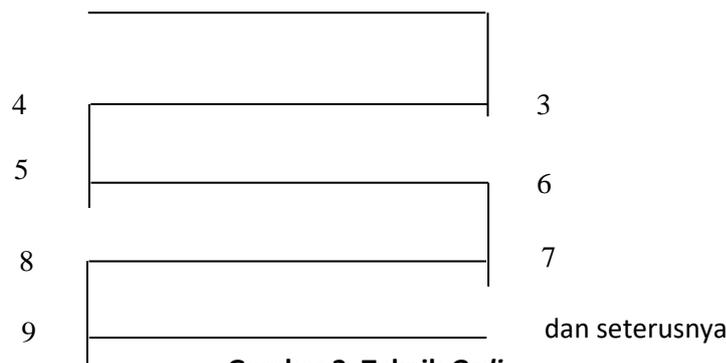


Gambar 1. Nonequivalent Control Group Design
(Sumber: Sugiyono, 2016)

Keterangan:

- O₁ = kelompok eksperimen sebelum diberikan *treatment*
- O₂ = kelompok eksperimen setelah diberikan *treatment*
- X = *treatment* yang diberikan (variabel independen)
- O₃ = kelompok kontrol sebelum diberikan *treatment*
- O₄ = kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment*

Pembagian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan dengan cara *ordinal pairing*. Adapun teknik pembagian kelompok secara *ordinal pairing* menurut Hadi (2015:485) sebagai berikut.



Gambar 2. Teknik Ordinal pairing

(Sumber: Hadi, 2015)

Populasi penelitian ini berjumlah 134 siswa. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas VIII A berjumlah 34 siswa dengan pembagian kelompok eksperimen berjumlah 17 siswa dan kelompok kontrol berjumlah 17 siswa. Kelas eksperimen diberikan perlakuan, yaitu layanan bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* yang dilakukan 5 kali pertemuan, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan atau *treatment*. Pembagian kelompok dilakukan dengan menggunakan teknik *ordinal pairing*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling*. Teknik *cluster random sampling*, yaitu teknik sampling daerah yang digunakan untuk menentukan sampel bila objek yang akan diteliti sangat luas (Sugiyono, 2016).

Peneliti menggunakan angket berupa skala psikologis karena yang akan diungkap berupa atribut psikologis, maka atribut psikologis secara tidak langsung diungkap melalui indikator-indikator skala efikasi diri, kemudian menyusun pernyataan psikologis dengan format stimulusnya berbentuk pernyataan objektif tentang efikasi diri siswa, dengan skoring menggunakan skala *likert* empat alternatif jawaban, yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pernyataan tersebut berjumlah 40 butir, 20 butir pernyataan positif dan 20 butir pernyataan negatif.

Uji persyaratan data menggunakan uji validitas, reliabilitas, normalitas, dan homogenitas. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif. Statistik ditujukan untuk mencari data, menyajikan data dan menentukan nilai. Selanjutnya data dilakukan pemahaman sebagai pembahasan atas permasalahan terkait efektivitas bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* untuk meningkatkan efikasi diri siswa kelas VIII SMP Negeri 34 Semarang. Uji hipotesis menggunakan uji *independent sample t-test*. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui perbedaan rata-rata dua sampel yang tidak berpasangan, yaitu hasil efikasi diri kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* digunakan untuk meningkatkan efikasi diri siswa kelas VIII A di SMP Negeri 34 Semarang. Pelaksanaan dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan dalam sebulan. Setiap kegiatan dilaksanakan dengan durasi waktu selama 1x45 menit. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* diberikan kepada siswa kelompok eksperimen berjumlah 17 siswa dengan pembagian menjadi dua kelompok kecil yang terdiri dari 8-9 siswa. Hal ini dilakukan supaya pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* membuat siswa dapat berpartisipasi aktif dalam kelompok. Selain itu, supaya kegiatan layanan dapat berlangsung lebih efektif.

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* diberikan kepada siswa sebagai perlakuan layanan terkait ciri-ciri efikasi diri, meliputi: 1) memiliki kemampuan menghadapi masalah; 2) percaya diri; 3) memandang masalah sebagai tantangan; 4) bersikap optimis, dan 5) suka mencari situasi

baru. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy*, dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran.

Pada tahap pembentukan dilakukan dengan pembentukan kelompok, pembukaan kegiatan dengan salam, penyampaian tujuan layanan, penjelasan langkah-langkah kegiatan, dan membuat kesepakatan bersama. Pada tahap peralihan dilakukan dengan pengkondisian siswa dan kesiapan siswa mengikuti layanan. Pada tahap kegiatan dilakukan dengan teknik *cinema therapy*, meliputi: 1) tahap *assesment*, 2) tahap implementasi, 3) tahap mendiskusikan pemikiran dan perasaan yang ada dalam film. Pada tahap pengakhiran dilakukan dengan mengevaluasi dan mengulas kembali hasil kegiatan bimbingan kelompok teknik *cinema therapy*, serta merencanakan tindak lanjut.

Pada pertemuan pertama, membahas topik memiliki kemampuan menghadapi masalah. Tahap pembentukan, diawali dengan konselor membuka kegiatan dengan salam dan berdoa bersama. Konselor menyampaikan tujuan khusus yang akan dicapai. Konselor memberikan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggungjawab siswa. Konselor membuat kesepakatan, bahwa hari ini akan melakukan kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* terkait materi kemampuan dalam menghadapi masalah selama 45 menit. Tahap peralihan, dilakukan dengan konselor mengkondisikan siswa agar siap mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy*. Konselor menanyakan kesiapan siswa pada tiap kelompok.

Tahap kegiatan, dilakukan dengan konselor memberikan penjelasan materi terkait kemampuan dalam menghadapi masalah. Konselor mencari dan menentukan film *Laskar Pelangi* sesuai dengan materi kemampuan dalam menghadapi masalah. Konselor menampilkan film *Laskar Pelangi*. Siswa mendiskusikan kemampuan tokoh dalam menghadapi masalah yang ada dalam film *Laskar Pelangi* dengan kelompok masing-masing. Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusinya. Kelompok lain dapat mengajukan pertanyaan. Konselor menampung gagasan dari hasil diskusi siswa. Konselor bertindak sebagai moderator dalam sesi tanya jawab. Konselor dan siswa menyimpulkan hasil kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy*. Konselor memberikan penguatan materi kemampuan dalam menghadapi masalah. Konselor memberikan lembar *laissez* untuk mengetahui sikap atau antusias siswa dalam mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy*.

Tahap pengakhiran, dilakukan dengan konselor menjelaskan bahwa kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* akan segera diakhiri. Siswa merefleksikan kemanfaatan dan kebermaknaan kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy*. Guru BK atau konselor dan siswa melakukan evaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan secara bersama-sama. Konselor menyampaikan rencana tindak lanjut pada kegiatan selanjutnya. Konselor dan siswa melakukan doa bersama. Konselor menutup kegiatan dengan salam.

Pada pertemuan kedua, membahas topik percaya diri. Tahap pembentukan diawali dengan konselor membuka kegiatan dengan salam dan berdoa bersama. Konselor menyampaikan tujuan khusus yang akan dicapai. Konselor memberikan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggungjawab siswa. Konselor membuat kesepakatan, bahwa hari ini akan melakukan kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* terkait materi percaya diri selama 45 menit. Tahap peralihan, dilakukan dengan konselor mengkondisikan siswa agar siap mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy*. Konselor menanyakan kesiapan siswa pada tiap kelompok.

Tahap kegiatan, dilakukan dengan konselor memberikan penjelasan materi terkait percaya diri. Konselor mencari dan menentukan film *Laskar Pelangi* sesuai dengan materi percaya diri. Konselor menampilkan film *Laskar Pelangi*. Siswa mendiskusikan kepercayaan diri tokoh dalam film *Laskar Pelangi* dengan kelompok masing-masing. Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusinya. Kelompok lain dapat mengajukan pertanyaan. Konselor menampung gagasan dari hasil diskusi siswa. Konselor bertindak sebagai

moderator dalam sesi tanya jawab. Konselor dan siswa menyimpulkan hasil kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy*. Konselor memberikan penguatan materi percaya diri. Konselor memberikan lembar laseg untuk mengetahui sikap atau antusias siswa dalam mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy*.

Tahap pengakhiran, dilakukan dengan konselor menjelaskan bahwa kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* akan segera diakhiri. Siswa merefleksikan kemanfaatan dan kebermaknaan kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy*. Guru BK atau konselor dan siswa melakukan evaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan secara bersama-sama. Guru BK atau konselor menyampaikan rencana tindak lanjut pada kegiatan selanjutnya. Guru BK atau konselor dan siswa melakukan doa bersama. Konselor menutup kegiatan dengan salam.

Pada pertemuan ketiga, membahas topik memandang masalah sebagai tantangan. Tahap pembentukan, diawali dengan konselor membuka kegiatan dengan salam dan berdoa bersama. Konselor menyampaikan tujuan khusus yang akan dicapai. Konselor memberikan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggungjawab siswa. Konselor membuat kesepakatan, bahwa hari ini akan melakukan kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* terkait materi memandang masalah sebagai tantangan selama 45 menit. Tahap peralihan, dilakukan dengan konselor mengkondisikan siswa agar siap mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy*. Konselor menanyakan kesiapan siswa pada tiap kelompok.

Tahap kegiatan, dilakukan dengan konselor memberikan penjelasan materi terkait memandang masalah sebagai tantangan. Konselor mencari dan menentukan film *Laskar Pelangi* sesuai dengan materi memandang masalah sebagai tantangan. Konselor menampilkan film *Laskar Pelangi*. Siswa mendiskusikan tokoh yang memandang masalah sebagai tantangan dalam film *Laskar Pelangi* dengan kelompok masing-masing. Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusinya. Kelompok lain dapat mengajukan pertanyaan. Konselor menampung gagasan dari hasil diskusi siswa. Konselor bertindak sebagai moderator dalam sesi tanya jawab. Konselor dan siswa menyimpulkan hasil kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy*. Konselor memberikan penguatan materi memandang masalah sebagai tantangan. Konselor memberikan lembar laseg untuk mengetahui sikap atau antusias siswa dalam mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy*.

Tahap pengakhiran, dilakukan dengan konselor menjelaskan bahwa kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* akan segera diakhiri. Siswa merefleksikan kemanfaatan dan kebermaknaan kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy*. Guru BK atau konselor dan siswa melakukan evaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan secara bersama-sama. Guru BK atau konselor menyampaikan rencana tindak lanjut pada kegiatan selanjutnya. Guru BK atau konselor dan siswa melakukan doa bersama. Konselor menutup kegiatan dengan salam.

Pada pertemuan keempat, membahas topik sikap optimis. Tahap pembentukan diawali dengan konselor membuka kegiatan dengan salam dan berdoa bersama. Konselor menyampaikan tujuan khusus yang akan dicapai. Konselor memberikan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggungjawab siswa. Konselor membuat kesepakatan, bahwa hari ini akan melakukan kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* terkait materi sikap optimis selama 45 menit. Tahap peralihan, dilakukan dengan konselor mengkondisikan siswa agar siap mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy*. Konselor menanyakan kesiapan siswa pada tiap kelompok.

Tahap kegiatan, dilakukan dengan konselor memberikan penjelasan materi terkait sikap optimis. Konselor mencari dan menentukan film *Laskar Pelangi* sesuai dengan materi sikap optimis. Konselor menampilkan film *Laskar Pelangi*. Siswa mendiskusikan tokoh yang bersikap optimis dalam film *Laskar Pelangi* dengan kelompok masing-masing. Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusinya. Kelompok lain dapat

mengajukan pertanyaan. Konselor menampung gagasan dari hasil diskusi siswa. Konselor bertindak sebagai moderator dalam sesi tanya jawab. Konselor dan siswa menyimpulkan hasil kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy*. Konselor memberikan penguatan materi sikap optimis. Konselor memberikan lembar laiseg untuk mengetahui sikap atau antusias siswa dalam mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy*.

Tahap pengakhiran, dilakukan dengan konselor menjelaskan bahwa kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* akan segera diakhiri. Siswa merefleksikan kemanfaatan dan kebermaknaan kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy*. Guru BK atau konselor dan siswa melakukan evaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan secara bersama-sama. Guru BK atau konselor menyampaikan rencana tindak lanjut pada kegiatan selanjutnya. Guru BK atau konselor dan siswa melakukan doa bersama. Konselor menutup kegiatan dengan salam.

Pada pertemuan kelima, membahas topik suka mencari situasi baru. Tahap pembentukan diawali dengan konselor membuka kegiatan dengan salam dan berdoa bersama. Konselor menyampaikan tujuan khusus yang akan dicapai. Konselor memberikan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggungjawab siswa. Konselor membuat kesepakatan, bahwa hari ini akan melakukan kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* terkait materi suka mencari situasi baru selama 45 menit. Tahap peralihan, dilakukan dengan konselor mengkondisikan siswa agar siap mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy*. Konselor menanyakan kesiapan siswa pada tiap kelompok.

Tahap kegiatan, dilakukan dengan konselor memberikan penjelasan materi terkait suka mencari situasi baru. Konselor mencari dan menentukan film *Laskar Pelangi* sesuai dengan materi suka mencari situasi baru. Konselor menampilkan film *Laskar Pelangi*. Siswa mendiskusikan tokoh yang suka mencari situasi baru dalam film *Laskar Pelangi* dengan kelompok masing-masing. Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusinya. Kelompok lain dapat mengajukan pertanyaan. Konselor menampung gagasan dari hasil diskusi siswa. Konselor bertindak sebagai moderator dalam sesi tanya jawab. Konselor dan siswa menyimpulkan hasil kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy*. Konselor memberikan penguatan materi suka mencari situasi baru. Konselor memberikan lembar laiseg untuk mengetahui sikap atau antusias siswa dalam mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy*.

Tahap pengakhiran, dilakukan dengan konselor menjelaskan bahwa kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* akan segera diakhiri. Siswa merefleksikan kemanfaatan dan kebermaknaan kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy*. Guru BK atau konselor dan siswa melakukan evaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan secara bersama-sama. Guru BK atau konselor menyampaikan rencana tindak lanjut pada kegiatan selanjutnya. Guru BK atau konselor dan siswa melakukan doa bersama. Konselor menutup kegiatan dengan salam.

Hasil laiseg pertemuan pertama, siswa kelas VIII A di SMP Negeri 34 Semarang, menunjukkan bahwa siswa membahas topik kemampuan menghadapi masalah. Siswa mendapatkan pemahaman baru tentang cara menghadapi masalah melalui film *Laskar Pelangi*. Siswa merasa senang mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy*. Siswa akan menerapkan pemahaman baru tentang cara menghadapi masalah dalam kehidupan sehari-hari di sekolah dan di rumah. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* sangat menarik karena terdapat film *Laskar Pelangi* yang diputar.

Hasil laiseg pertemuan kedua, siswa kelas VIII A di SMP Negeri 34 Semarang, menunjukkan bahwa siswa membahas topik sikap percaya diri. Siswa mendapatkan pemahaman baru tentang sikap percaya diri melalui film *Laskar Pelangi*. Siswa merasa senang mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy*. Siswa akan menerapkan pemahaman baru tentang sikap percaya diri dalam kehidupan sehari-hari. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* sangat menarik karena terdapat film *Laskar Pelangi* yang diputar.

Hasil laiseg pertemuan ketiga, siswa kelas VIII A di SMP Negeri 34 Semarang, menunjukkan bahwa siswa membahas topik memandang masalah sebagai tantangan. Siswa mendapatkan pemahaman baru tentang memandang masalah sebagai tantangan melalui *film Laskar Pelangi*. Siswa merasa senang mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy*. Siswa akan menerapkan pemahaman baru tentang memandang masalah sebagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* sangat menarik karena terdapat film *Laskar Pelangi* yang diputar.

Hasil laiseg pertemuan keempat, siswa kelas VIII A di SMP Negeri 34 Semarang, menunjukkan bahwa siswa membahas topik bersikap optimis. Siswa mendapatkan pemahaman baru tentang cara bersikap optimis melalui tokoh di *film Laskar Pelangi*. Siswa merasa senang mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy*. Siswa akan menerapkan pemahaman baru tentang bersikap optimis dalam kehidupan sehari-hari baik di sekolah maupun di rumah. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* sangat menarik karena terdapat film *Laskar Pelangi* yang diputar.

Hasil laiseg pertemuan kelima, siswa kelas VIII A di SMP Negeri 34 Semarang, menunjukkan bahwa siswa membahas topik suka mencari situasi baru. Siswa mendapatkan pemahaman baru tentang mencari situasi baru melalui tokoh di *film Laskar Pelangi*. Siswa merasa senang mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy*. Siswa akan menerapkan pemahaman baru tentang suka mencari situasi baru dalam kehidupan sehari-hari. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* sangat menarik karena terdapat film *Laskar Pelangi* yang diputar.

Hasil *pre-test* skala efikasi diri kelompok eksperimen siswa kelas VIII A di SMP Negeri 34 Semarang, diperoleh nilai rata-rata persentase sebesar 80% dalam kategori baik. Pada aspek I memiliki kemampuan menghadapi masalah, diperoleh nilai rata-rata persentase sebesar 82% dalam kategori sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dengan sangat baik dapat menambah wawasan pengetahuan, agar dapat menyelesaikan suatu masalah lebih mudah dengan sangat baik. Siswa dengan baik mampu menghadapi masalah dengan cara berkomunikasi yang baik. Siswa dengan baik mampu menyelesaikan masalah dengan mengetahui penyebabnya. Siswa dengan sangat baik mampu menyelesaikan masalah dengan memperhatikan akibat yang akan ditimbulkan.

Pada aspek II percaya diri, diperoleh nilai rata-rata persentase sebesar 80% dalam kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dengan sangat baik merasa percaya diri dengan kemampuan belajarnya. Siswa dengan baik merasa lebih percaya diri ketika dapat menyelesaikan suatu tugas. Siswa dengan baik merasa menjadi percaya diri ketika menguasai materi pelajaran di sekolah. Siswa dengan baik tetap percaya diri dengan segala kekurangan yang dimilikinya.

Pada aspek III memandang masalah sebagai tantangan, diperoleh nilai rata-rata persentase sebesar 80% dalam kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dengan sangat baik tertantang untuk menyelesaikan suatu masalah. Siswa dengan baik mempunyai pandangan sebesar apapun suatu masalah, pasti akan ada solusinya. Siswa dengan baik mempunyai pandangan suatu permasalahan harus segera diselesaikan. Siswa dengan sangat baik berpandangan banyaknya masalah akan membuat kita bertambah pengalaman.

Pada aspek IV bersikap optimis, diperoleh nilai rata-rata persentase sebesar 80% dalam kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dengan sangat baik merasa yakin dapat menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu. Siswa dengan baik merasa yakin dapat berprestasi dengan bidang yang diminati. Siswa dengan baik tetap semangat dalam menyelesaikan suatu masalah yang dialami. Siswa mempunyai keyakinan yang baik dengan masa depannya.

Pada aspek V suka mencari situasi baru, diperoleh nilai rata-rata persentase sebesar 79% dalam kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dengan sangat baik senang berteman dengan siapapun. Siswa dengan sangat baik mampu menggali informasi dalam komunikasi dengan teman. Siswa dengan baik mempunyai

ketertarikan pada suatu hal yang baru. Siswa dengan baik mendengarkan dan memahami pendapat orang lain untuk mendapatkan pengalaman baru.

Berdasarkan hasil *pre-test* efikasi diri siswa kelas VIII A di SMP Negeri 34 Semarang pada kelompok eksperimen, menunjukkan bahwa siswa kelompok eksperimen mempunyai efikasi diri yang baik. Siswa memiliki kemampuan menghadapi masalah dengan sangat baik. Siswa memiliki rasa percaya diri yang baik. Siswa dapat memandang masalah sebagai tantangan dengan baik. Siswa memiliki sikap optimis yang baik. Selain itu, siswa memiliki sikap suka mencari situasi baru yang baik.

Hasil *post-test* efikasi diri kelompok eksperimen siswa kelas VIII A di SMP Negeri 34 Semarang, diperoleh nilai rata-rata persentase sebesar 89% dalam kategori sangat baik. Pada aspek I memiliki kemampuan menghadapi masalah, diperoleh nilai rata-rata persentase sebesar 91% dalam kategori sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dengan sangat baik dapat menambah wawasan pengetahuan, agar dapat menyelesaikan suatu masalah lebih mudah dengan sangat baik. Siswa dengan sangat baik mampu menghadapi masalah dengan cara berkomunikasi yang baik. Siswa dengan sangat baik mampu menyelesaikan masalah dengan mengetahui penyebabnya. Siswa dengan sangat baik mampu menyelesaikan masalah dengan memperhatikan akibat yang akan ditimbulkan.

Pada aspek II percaya diri, diperoleh nilai rata-rata persentase sebesar 88% dalam kategori sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dengan sangat baik merasa percaya diri dengan kemampuan belajarnya. Siswa dengan sangat baik merasa lebih percaya diri ketika dapat menyelesaikan suatu tugas. Siswa dengan sangat baik merasa menjadi percaya diri ketika menguasai materi pelajaran di sekolah. Siswa dengan baik tetap percaya diri dengan segala kekurang yang dimilikinya.

Pada aspek III memandang masalah sebagai tantangan, diperoleh nilai rata-rata persentase sebesar 88% dalam kategori sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dengan sangat baik tertantang untuk menyelesaikan suatu masalah. Siswa dengan sangat baik mempunyai pandangan sebesar apapun suatu masalah, pasti akan ada solusinya. Siswa dengan sangat baik mempunyai pandangan suatu permasalahan harus segera diselesaikan. Siswa dengan sangat baik berpandangan banyaknya masalah akan membuat kita bertambah pengalaman.

Pada aspek IV bersikap optimis, diperoleh nilai rata-rata persentase sebesar 89% dalam kategori sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dengan sangat baik merasa yakin dapat menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu. Siswa dengan sangat baik merasa yakin dapat berprestasi dengan bidang yang diminati. Siswa dengan baik tetap semangat dalam menyelesaikan suatu masalah yang dialami. Siswa mempunyai keyakinan yang sangat baik dengan masa depannya.

Pada aspek V suka mencari situasi baru, diperoleh nilai rata-rata persentase sebesar 89% dalam kategori sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dengan sangat baik senang berteman dengan siapapun. Siswa dengan sangat baik mampu menggali informasi dalam komunikasi dengan teman. Siswa dengan sangat baik mempunyai ketertarikan pada suatu hal yang baru. Siswa dengan sangat baik mendengarkan dan memahami pendapat orang lain untuk mendapatkan pengalaman baru.

Berdasarkan hasil *post-test* efikasi diri siswa kelas VIII A di SMP Negeri 34 Semarang pada kelompok eksperimen, menunjukkan bahwa siswa kelompok eksperimen mempunyai efikasi diri yang sangat baik. Siswa memiliki kemampuan menghadapi masalah dengan sangat baik. Siswa memiliki rasa percaya diri yang sangat baik. Siswa dapat memandang masalah sebagai tantangan dengan sangat baik. Siswa memiliki sikap optimis yang sangat baik. Selain itu, siswa memiliki sikap suka mencari situasi baru yang sangat baik.

Hasil *pre-test* efikasi diri kelompok kontrol siswa kelas VIII A di SMP Negeri 34 Semarang, diperoleh nilai rata-rata persentase sebesar 79% dalam kategori baik. Pada aspek I memiliki kemampuan menghadapi masalah, diperoleh nilai rata-rata persentase sebesar 79% dalam kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dengan sangat baik dapat menambah wawasan pengetahuan, agar dapat menyelesaikan suatu masalah

lebih mudah dengan sangat baik. Siswa dengan baik mampu menghadapi masalah dengan cara berkomunikasi yang baik. Siswa dengan baik mampu menyelesaikan masalah dengan mengetahui penyebabnya. Siswa dengan baik mampu menyelesaikan masalah dengan memperhatikan akibat yang akan ditimbulkan.

Pada aspek II percaya diri, diperoleh nilai rata-rata persentase sebesar 79% dalam kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dengan baik merasa percaya diri dengan kemampuan belajarnya. Siswa dengan baik merasa lebih percaya diri ketika dapat menyelesaikan suatu tugas. Siswa dengan baik merasa menjadi percaya diri ketika menguasai materi pelajaran di sekolah. Siswa dengan baik tetap percaya diri dengan segala kekurangan yang dimilikinya.

Pada aspek III memandang masalah sebagai tantangan, diperoleh nilai rata-rata persentase sebesar 79% dalam kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dengan baik tertantang untuk menyelesaikan suatu masalah. Siswa dengan baik mempunyai pandangan sebesar apapun suatu masalah, pasti akan ada solusinya. Siswa dengan baik mempunyai pandangan suatu permasalahan harus segera diselesaikan. Siswa dengan baik berpandangan banyaknya masalah akan membuat kita bertambah pengalaman.

Pada aspek IV bersikap optimis, diperoleh nilai rata-rata persentase sebesar 80% dalam kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dengan sangat baik merasa yakin dapat menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu. Siswa dengan baik merasa yakin dapat berprestasi dengan bidang yang diminati. Siswa dengan baik tetap semangat dalam menyelesaikan suatu masalah yang dialami. Siswa mempunyai keyakinan yang sangat baik dengan masa depannya.

Pada aspek V suka mencari situasi baru, diperoleh nilai rata-rata persentase sebesar 77% dalam kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dengan sangat baik senang berteman dengan siapapun. Siswa dengan baik mampu menggali informasi dalam komunikasi dengan teman. Siswa dengan baik mempunyai ketertarikan pada suatu hal yang baru. Siswa dengan baik mendengarkan dan memahami pendapat orang lain untuk mendapatkan pengalaman baru.

Berdasarkan hasil *pre-test* efikasi diri siswa kelas VIII A di SMP Negeri 34 Semarang pada kelompok kontrol, menunjukkan bahwa siswa kelompok kontrol mempunyai efikasi diri yang baik. Siswa memiliki kemampuan menghadapi masalah dengan baik. Siswa memiliki rasa percaya diri yang baik. Siswa dapat memandang masalah sebagai tantangan dengan baik. Siswa memiliki sikap optimis yang baik. Selain itu, siswa memiliki sikap suka mencari situasi baru yang baik.

Hasil *post-test* efikasi diri kelompok kontrol siswa kelas VIII A di SMP Negeri 34 Semarang, diperoleh nilai rata-rata persentase sebesar 82% dalam kategori sangat baik. Pada aspek I memiliki kemampuan menghadapi masalah, diperoleh nilai rata-rata persentase sebesar 85% dalam kategori sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dengan sangat baik dapat menambah wawasan pengetahuan, agar dapat menyelesaikan suatu masalah lebih mudah dengan sangat baik. Siswa dengan sangat baik mampu menghadapi masalah dengan cara berkomunikasi yang baik. Siswa dengan sangat baik mampu menyelesaikan masalah dengan mengetahui penyebabnya. Siswa dengan sangat baik mampu menyelesaikan masalah dengan memperhatikan akibat yang akan ditimbulkan.

Pada aspek II percaya diri, diperoleh nilai rata-rata persentase sebesar 83% dalam kategori sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dengan sangat baik merasa percaya diri dengan kemampuan belajarnya. Siswa dengan baik merasa lebih percaya diri ketika dapat menyelesaikan suatu tugas. Siswa dengan sangat baik merasa menjadi percaya diri ketika menguasai materi pelajaran di sekolah. Siswa dengan sangat baik tetap percaya diri dengan segala kekurangan yang dimilikinya.

Pada aspek III memandang masalah sebagai tantangan, diperoleh nilai rata-rata persentase sebesar 82% dalam kategori sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dengan baik tertantang untuk menyelesaikan suatu masalah. Siswa dengan sangat baik mempunyai pandangan sebesar apapun suatu masalah, pasti akan

ada solusinya. Siswa dengan baik mempunyai pandangan suatu permasalahan harus segera diselesaikan. Siswa dengan baik berpandangan banyaknya masalah akan membuat kita bertambah pengalaman.

Pada aspek IV bersikap optimis, diperoleh nilai rata-rata persentase sebesar 79% dalam kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dengan sangat baik merasa yakin dapat menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu. Siswa dengan baik merasa yakin dapat berprestasi dengan bidang yang diminati. Siswa dengan baik tetap semangat dalam menyelesaikan suatu masalah yang dialami. Siswa mempunyai keyakinan yang baik dengan masa depannya.

Pada aspek V suka mencari situasi baru, diperoleh nilai rata-rata persentase sebesar 82% dalam kategori sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dengan sangat baik senang berteman dengan siapapun. Siswa dengan baik mampu menggali informasi dalam komunikasi dengan teman. Siswa dengan baik mempunyai ketertarikan pada suatu hal yang baru. Siswa dengan sangat baik mendengarkan dan memahami pendapat orang lain untuk mendapatkan pengalaman baru.

Berdasarkan hasil *post-test* efikasi diri siswa kelas VIII A di SMP Negeri 34 Semarang pada kelompok kontrol, menunjukkan bahwa siswa kelompok kontrol mempunyai efikasi diri yang sangat baik. Siswa memiliki kemampuan menghadapi masalah dengan sangat baik. Siswa memiliki rasa percaya diri yang sangat baik. Siswa dapat memandang masalah sebagai tantangan dengan sangat baik. Siswa memiliki sikap optimis yang baik. Selain itu, siswa memiliki sikap suka mencari situasi baru yang sangat baik.

Hasil uji normalitas dengan taraf kesalahan 5% atau 0,05 menunjukkan bahwa nilai *Sig.* data hasil efikasi diri siswa kelompok eksperimen kelas VIII A di SMP Negeri 34 Semarang, sebesar 0,200 > 0,05, maka data berdistribusi normal. Dapat disimpulkan bahwa data hasil efikasi diri siswa kelompok eksperimen kelas VIII A di SMP Negeri 34 Semarang, dikatakan berdistribusi normal.

Hasil uji normalitas dengan taraf kesalahan 5% atau 0,05 menunjukkan bahwa nilai *Sig.* data hasil efikasi diri siswa kelompok kontrol kelas VIII A di SMP Negeri 34 Semarang, sebesar 0,200 > 0,05, maka data berdistribusi normal. Dapat disimpulkan bahwa data hasil efikasi diri siswa kelompok kontrol kelas VIII A di SMP Negeri 34 Semarang, dikatakan berdistribusi normal.

Hasil homogenitas dengan taraf signifikansi sebesar 5% atau 0,05, menunjukkan bahwa data hasil efikasi diri siswa kelompok eksperimen dengan nilai *P value sig.* 0,857 > 0,05, maka variabel dinyatakan bersifat homogen. Dapat disimpulkan bahwa data hasil efikasi diri siswa kelompok eksperimen kelas VIII A di SMP Negeri 34 Semarang, dinyatakan bersifat homogen.

Hasil homogenitas dengan taraf signifikansi sebesar 5% atau 0,05, menunjukkan bahwa data hasil efikasi diri siswa kelompok kontrol dengan nilai *P value sig.* 0,812 > 0,05, maka variabel dinyatakan bersifat homogen. Dapat disimpulkan bahwa data hasil efikasi diri siswa kelompok kontrol kelas VIII A di SMP Negeri 34 Semarang, dinyatakan bersifat homogen.

Hasil uji *independent sample t-test* yang telah dilakukan diperoleh nilai *sig 2-tailed* sebesar 0,000 < 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil efikasi diri kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol siswa kelas VIII SMP Negeri 34 Semarang. Nilai rata-rata *mean* kelompok kontrol diperoleh sebesar 82,18 atau 82%, sedangkan nilai rata-rata *mean* kelompok eksperimen diperoleh sebesar 89,18 atau 89%. Dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* untuk meningkatkan efikasi diri siswa kelas VIII SMP Negeri 34 Semarang dengan peningkatan sebesar 7%.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Haenida (2018) menunjukkan bahwa hasil uji *independent sample t-test* diperoleh *t* hitung lebih besar dari *t* tabel, yaitu 3,636 > 1,980 pada taraf signifikansi 5%. Maka, teknik *cinema therapy* (terapi film) efektif untuk meningkatkan efikasi diri siswa kelas XI APK di SMK PGRI 2 Kota Kediri. Sedangkan pada penelitian ini terdapat efektivitas bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* untuk meningkatkan efikasi diri siswa kelas VIII SMP Negeri 34 Semarang.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat efektivitas bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* untuk meningkatkan efikasi diri siswa kelas VIII SMP Negeri 34 Semarang dengan peningkatan sebesar 7%. Hasil efikasi diri kelompok eksperimen, diperoleh nilai rata-rata persentase sebesar 89% dalam kategori sangat baik. Hasil efikasi diri kelompok kontrol, diperoleh nilai rata-rata persentase sebesar 82% dalam kategori sangat baik. Hal ini berarti bahwa siswa memiliki kemampuan menghadapi masalah dengan sangat baik, siswa memiliki percaya diri yang sangat baik, siswa dapat memandang masalah sebagai tantangan dengan sangat baik, siswa dapat bersikap optimis dengan sangat baik, dan siswa suka mencari situasi baru dengan sangat baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. 2016. *Guide for Constructing Self-efficacy Scales*. USA: Sage Publishing.
- Haenida, Hana' Bernike. 2018. *Efektifitas Teknik Cinema Therapy untuk Meningkatkan Efikasi Diri Pada Siswa Kelas XI APK di SMK PGRI 2 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018*. *Jurnal UN PGRI Kediri*.
- Hadi, Sutrisno. 2015. *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Jayati, B. D. 2018. *Pemanfaatan Cinema Therapy dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Self Efficacy Karir Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Baureno Bojonegoro*. *Jurnal BK Unesa*, 8(1).
- Purwanti, Indri. 2015. *Hubungan Antara Self-Efficacy dan Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar (Studi Korelasi terhadap Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 45 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015)*. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sintadewi dkk. 2014. *Efektivitas Model Konseling Behavioral Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014*. *Jurnal Undika Jurusan Bimbingan Konseling*. Vol.2, No.1 tahun 2014.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.