# PENGARUH BIMBINGAN KLASIKAL DENGAN TEKNIK *CHINEMATHERAPY* TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS VII SMP N 3 PARIANGAN

**SKRIPSI**

***Ditulis sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S-1)***
***Jurusan Bimbingan dan Konseling***

**Oleh:**

**MELLA RAHMADANI**
**NIM. 15 300 800 052**

**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING**
**FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**
**BATUSANGKAR**
**2020**

# PENGARUH BIMBINGAN KLASIKAL DENGAN TEKNIK *CHINEMATHERAPY* TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS VII SMP N 3 PARIANGAN

**SKRIPSI**

***Ditulis sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S-1)***
***Jurusan Bimbingan dan Konseling***

**Oleh:**

**MELLA RAHMADANI**
**NIM. 15 300 800 052**

**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING**
**FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**
**BATUSANGKAR**
**2020**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

| | |
|---|---|
| Nama | : Mella Rahmadani |
| Nim | : 15300800052 |
| Tempat/tanggal lahir | : Batusangkar/ 20 juni 1996 |
| Fakultas | : Tarbiyah |
| Jurusan | : Bimbingan dan Konseling |

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **"PENGARUH BIMBINGAN KLASIKAL DENGAN TEKNIK *CHINEMATHERAPY* TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS VII SMP N 3 PARIANGAN"** adalah benar karya sendiri, bukan plagiat. Apabila di kemudian hari terbukti sebagai plagiat maka bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Batusangkar, 20 Mei 2020

Saya yang Menyatakan,

**Mella Rahmadani**

**NIM. 15300800052**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing skripsi atas nama MELLA RAHMADANI NIM. 15300800052, dengan judul "PENGARUH BIMBINGAN KLASIKAL DENGAN TEKNIK *CHINEMATHERAPI* TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS VII SMP N 3 PARIANGAN" memandang bahwa skripsi yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan ke sidang *munaqasyah*.

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Batusangkar, 20 Mei 2020

| Pembimbing I | Pembimbing II |
| --- | --- |
| Dra. Fadhilah Syafwar, M.Pd | Rina Yulitri, M.Pd |
| NIP. 19670810 1993303 2 002 | NIP. 19820716 201503 2 001 |

## PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi ini atas nama **MELLA RAHMADANI NIM. 15300800052**, judul **"PENGARUH BIMBINGAN KLASIKAL DENGAN TEKNIK *CHINEMATHERAPY* TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS VII SMP N 3 PARIANGAN"** telah diujikan dalam Ujian *Munaqasyah* Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Batusangkar pada hari Rabu 20 Mei 2020

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dipergunakan seperlunya.

| No | Nama/NIP Penguji | Jabatan dalam tim | Tanda Tangan dan Tanggal Persetujuan |
|---|---|---|---|
| 1 | Dra. Fadhilah Syafwar, M.Pd<br>NIP. 19670810 1993303 2 002 | Ketua Sidang/<br>Pembimbing I | 3/6-2020 |
| 2 | Rina Yulitri, M.Pd<br>NIP. 19820716 201503 2 001 | Pembimbing II/ Anggota<br>Penguji Pendamping | 3/6-2020 |
| 3 | Dr. Dasril, S. Ag., M. Pd<br>NIP. 19750201 200501 1 007 | Penguji Utama | 27/6-2020 |

Batusangkar, 20 Mei 2020
Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

**Dr. Sirajul Munir, M.Pd**
**NIP. 19740725 199903 1 003**

## ABSTRAK

**MELLA RAHMADANI. NIM, 15300800052** Judul skripsi **"PENGARUH BIMBINGAN KLASIKAL DENGAN TEKNIK *CINEMATHERAPY* TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS VII.1 DI SMPN 3 PARIANGAN".** Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar.

Masalah pokok dalam penelitian ini adalah banyak siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah yaitu kurangnya keyakinan akan Kemampuan dirinya, tidak Optimis dan objektif, tidak bertanggung jawab dan mudah menyerah dalam mengerjakan tugas, tidak bisa berfikir secara rasional, tidak bisa menyesuaikan diri di ligkungan sekolah, kurang memanfaatkan kelebihan dan tidak memiliki mental dan fisik yang menunjang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh bimbingan klasikal dengan teknik *chinematerapy* untuk meningkatkan kepecayaan diri siswa.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan metode penelitian eksperimen dan jenis desain yang digunakan adalah *pre-experimental design* dengan tipe *one group pre-tes – post-test design.* Instrumen yang digunakan adalah instrumen dengan menggunakan skala kepercayaan diri siswa model likert.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII.1 SMPN 3 Pariangan. Sampel penelitian ini adalah siswa yang dari skor hasil *Pre-test* dikategorikan memiliki kepercayaan diri yang rendah, dan diperoleh sampel sebanyak 25 orang siswa. Jenis pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh signifikan bimbingan klasikal dengan teknik *cinematherapy* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa.

Dari penelitian yang telah dilakukan di lapangan dapat disimpulkan bahwa bimbingan klasikal dengan teknik *cinematherapy* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMPN 3 Pariangan. Hal ini ditunjukkan oleh hasil analisis dimana $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga Ha yang menyatakan bimbingan klasikal dengan teknik *cinematherapy* berpengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri siswa secara signifikan diterima, dan H0 yang menyatakan bahwa bimbingan klasikal dengan teknik *cinematherapy* tidak berpengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri siswa ditolak.



**Kata kunci**: Bimbingan klasikal, Chinematerapy, Kepercayaan Diri

## DAFTAR ISI

**HALAMAN JUDUL**

**SURAT PERNYATAAN KEASLIAN**

**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI**

**ABSTRAK ..... i**

**DAFTAR ISI ..... ii**

**DAFTAR TABEL ..... v**

**DAFTAR GAMBAR ..... vi**

**BAB I PENDAHULUAN ..... 1**

A. Latar Belakang ..... 1

B. Identifikasi Masalah ..... 10

C. BatasanMasalah ..... 11

D. Rumusan Masalah ..... 11

E. Tujuan Penelitian ..... 11

F. Manfaat Penelitian ..... 11

G. Definisi Operasional ..... 12

**BAB II KAJIAN PUSTAKA ..... 15**

A. Landasan Teori ..... 15

1. Kepercayaan Diri ..... 15

a. Pengertian Kepercayaan Diri ..... 15

b. Ciri-ciri Kepercayaan Diri ..... 18

c. Jenis-jenis kepercayaan diri ..... 21

d. Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri ..... 23

e. Kiat Menumbuhkan Rasa Percaya Diri ..... 28

2. Layanan Bimbingan Klasikal ..... 30

a. Pengertian Layanan Bimbingan Klasikal ..... 30

b. Tujuan Layanan Bimbingan Klasikal ..... 33

c. Langkah-langkah Layanan Bimbingan Klasikal ..... 35

3. Teknik Cinematherapy ..... 36
a. Pengertian Teknik *Cinematherapy* ..... 36
b. Manfaat *ChinemaTherapy* ..... 37
*c*. Tahapan Pelaksanaan *Cinematherapy* ..... 38
B. Keterkaitan Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Menggunakan Teknik *Chinematherapy* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri ..... 42
C. Penelitian yang Relevan ..... 44
D. Kerangka Berfikir ..... 46
E. Hipotesis ..... 46
**BAB III METODE PENELITIAN ..... 47**
A. Jenis Penelitian ..... 47
B. Waktu dan Tempat Penelitian ..... 48
C. Populasi dan Sampel ..... 48
D. Teknik Pengumpulan data ..... 50
E. Pengembangan Instrumen ..... 52
F. Desain Penelitian ..... 60
G. Teknik Analisis Data ..... 61
**BAB IV HASIL PENELITIAN ..... 65**
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian ..... 65
1. Deskripsi data hasil *pre-test* ..... 65
2. Rencana Pelaksanaan Treatment ..... 67
3. Pelaksanaan Bimbingan Klasikal Teknik *Chinematherapy* ..... 68
4. Deskripsi Hasil Data Postest ..... 87
5. Perbandingan Hasil *Pre-test* dengan *Pos-test* ..... 89
B. Pengujian Persyaratan Analisis ..... 91
1. Data berdistribusi normal ..... 91
2. Data Harus Homogen ..... 92
3. Uji Statistik ..... 92
4. Uji Peningkatan N-Gain ..... 95

C. Pembahasan ..... 98
**BAB V PENUTUP ..... 102**
A. Kesimpulan ..... 102
B. Implikasi ..... 102
C. Saran ..... 103
**DAFTAR KEPUSTAKAAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah Populasi ..... 49
Tabel 3. 2 Jumlah Sampel ..... 50
Tabel 3. 3 Skor Skala Likert ..... 51
Tabel 3. 4 Rentang Skor Kepercayaan Diri Siswa ..... 51
Tabel 3. 5 Kisi-Kisi Instrumen Kepercayaan Diri ..... 53
Tabel 3. 6 Hasil Validitas Isi Skala Kepercayaan Diri Siswa ..... 55
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Item Skala Kepercayaan Diri Siswa ..... 57
Tabel 3. 8 Item Valid dan Item Gugur pada Setiap Indikator Validasi ..... 58
Tabel 3. 9 Reliability Statistics ..... 59
Tabel 3. 10 Reabilitas Tes dan Klasifikasi ..... 60
Tabel 3. 11 Model Pre-Eksperiment ..... 60
Tabel 3. 12 Klasifikasi dan Kriteria N-gain ..... 64
Tabel 4. 1 Data Pretest Kepercayaan Diri Siswa ..... 66
Tabel 4. 2 Frekuensi Kategori Kepercayaan Diri Siswa ..... 67
Tabel 4. 3 Rencana Pelaksanaan Treatment ..... 68
Tabel 4. 4 Hasil Post-test Kepercayaan Diri Siswa Kelompok Eksperimen ..... 87
Tabel 4.5 Interval Kepercayaan Diri ..... 88
Tabel 4. 6 Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test Kepercayaan Diri ..... 89
Tabel 4. 7 Uji Normalitas ..... 91
Tabel 4. 8 ANOVA ..... 92
Tabel 4. 9 Tabel Perhitungan Data Pre-test-Post-test dengan Statistik Uji-t ..... 93
Tabel 4. 10 Analisis Data dengan N-Gain Kepercayaan Diri Siswa (Keseluruhan) .. 95
Tabel 4. 11 Kriteria Indeks Gain ..... 97
Tabel 4. 12 Tabel Kerja Uji N-Gain Kelompok Eksperimen Secara Keseluruhan .... 97

# DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir.....46

Gambar 4. 1 Perbandingan Pre-test Dan Post-test Kepercayaan Diri (Keseluruhan) .90

# BAB I
# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Kepercayaan diri merupakan modal dasar yang paling utama dalam diri seseorang untuk bisa mengaktualisasikan diri. Kepercayaan diri merupakan salah satu hasil karya dari aktualisasi diri yang positif, dengan memiliki kepercayaan diri siswa mampu mengembangkan bakat, minat dan potensi yang ada di dalam dirinya sehingga bisa berkembang menjadi sebuah kesuksesan atau yang disebut dengan prestasi. Kepercayaan diri memiliki kontribusi yang besar terhadap motivasi siswa. Seperti dalam melaksanakan kewajiban siswa sebagai pelajar, melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi dan dalam perencanaan karir, siswa perlu mengenali potensi diri, membuat target yang akan ditempuh dan mampu berkembang serta bersaing baik dalam dunia akademik maupun dunia karir siswa. Ghufron dan Risnawita (2010:35) kepercayaan diri merupakan "keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis". Jadi dapat dipahami bahwa kepercayaan pada diri sendiri merupakan keyakinan yang bersifat positif yang dapat mengembangkan potensi yang dimiliki oleh siswa yaitu dengan yakin terhadap kemampuan dirinya sendiri, mampu untuk bersikap optimis, objektif, bertanggung jawab terhadap diri dan lingkungannya, serta dapat bersikap rasional dan realistis.

Dari pendapat Ghufron dan Risnawita dapat dipahami bahwa rasa percaya diri merupakan keyakinan seseorang terhadap dirinya sendiri, dengan adanya rasa percaya diri individu dapat menentukan dan mempengaruhi sikap hati-hati, ketergantungan, ketidakserakahan, toleransi, dan cita-cita. Ciri-ciri orang yang

memiliki kepercayaan diri menurut pendapat Ghufron dan Rini (2010:35) antara lain :

> *Keyakinan akan kemampuan diri* yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa dia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya, *Optimis* yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan, *Obyektif* yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala, *Bertanggung jawab* yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya, *Rasional* yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan dan *Realistis* yaitu sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi.

Dari kutipan Ghufron dan Rini dapat dipahami bahwa ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri yaitu keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Rasa percaya diri ini bisa ditanamkan melalui proses belajar dan pembelajaran sehari-hari serta menumbuhkan pembiasaan sikap berani dalam bersosialisasi baik di dalam kelas maupun luar kelas atau di lingkungan sekolah, maka dari itu percaya diri merupakan sifat pribadi yang harus ada pada peserta didik.

Kurangnya percaya diri dapat menyebabkan peserta didik merasa rendah diri dan gagal mencapai tujuan didalam pembelajaran. Percaya diri terbentuk dari proses pemikiran, emosi, pembelajaran dan lingkungan yang seiring berjalan dengan proses perkembangan peserta didik. Keyakinan positif dari percaya diri untuk bertindak dan berhasil membuat peserta didik optimis terhadap tujuan belajarnya. Secara bertahap, percaya diri dapat menumbuhkan kemandirian peserta didik untuk melakukan tugas-tugasnya dan segala sesuatu yang baik dengan kemauan sendiri dan penuh kesadaran.

Menurut Gatz dan Kelly (dalam Wahyu dan Hardi, 2018:14) “jika siswa tidak menampilkan percaya diri yang tinggi, tentu akan berpengaruh terhadap peforma akademik mereka di sekolah”. Walgito (2010:105) menyatakan bahwa ”banyak faktor yang harus diperhatikan siswa dalam belajar disekolah,

diantaranya yaitu faktor fisik dan psikis yang meliputi motif, minat, konsetrasi perhatian, natural coriousity, balance personality, self confidance, intelegensi, dan ingatan". Dari pendapat Gatz dan Kelly dapat dipahami bahwa salah satu faktor yang menunjang kesuksesan setiap individu dalam proses belajarnya adalah rasa percaya diri (self confident).

Menurut Gufron dan Risnawita (2010:35) "individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan terlihat lebih tenang, tidak memiliki rasa takut dan mampu memperlihatkan kepercayaan dirinya setiap saat". Berdasarkan pendapat Gufron dan Risnawita dapat dilihat mengapa kepercayaan diri penting dimiliki oleh siswa yaitu agar siswa mampu menyampaikan pendapat atau berkomunikasi dan bersikap tenang tanpa adanya rasa takut atau ragu-ragu, serta optimis dalam segala hal dan juga untuk mengoptimalisasikan berbagai potensi yang dimiliki, apabila jika ditunjang dengan hasil belajar yang bagus, akan lebih memudahkan siswa tersebut dalam mengaktualisasikan dirinya.

Menurut Hakim (2004:136-137) "cara membangun percaya diri melalui pendidikan antara lain dengan memupuk keberanian untuk bertanya, melatih diskusi dan berdebat serta memperluas pergaulan yang sehat". Berdasarkan pendapat Hakim kepercayaan diri siswa yang rendah dapat ditingkatkan melalui kegiatan kelompok, seperti diskusi atau berdebat dan jika kondisi ini sering dilakukan maka individu akan dapat membangun kepercayaan dirinya tampil di depan umum. Senada dengan pendapat di atas Prayitno (2002:26) menyatakan bahwa "keaktifan seseorang akan tampak apabila ia memberikan komentar atau pendapat. Untuk itu agar seseorang bisa aktif dalam mengemukakan pendapat dan menanggapi pendapat, maka ia harus memiliki kepercayaan diri dalam dirinya". Begitu banyak dampak bagi kehidupan siswa yang apabila tidak memiliki kepercayaan diri maka akan menimbulkan akibat yang lebih buruk bagi siswa tersebut. Untuk mengatasi hal yang demikian perlu adanya bimbingan dari seorang konselor maupun orang-orang yang berperan dalam perkembangan individu baik di lembaga pendidikan maupun di luar lembaga pendidikan.

Layanan konseling yang diberikan oleh konselor kepada siswa dalam upaya mengentaskan permasalahan dan mengembangkan potensi, penyesuaikan diri dengan lingkungan baru serta menjadikan siswa mandiri, salah satunya melalui bimbingan klasikal. Menurut Syamsu Yusuf, et all (2016:72) Bimbingan klasikal merupakan :

> Kegiatan layanan yang diberikan kepada sejumlah peserta didik/konseli dalam satu rombongan belajar dan dilaksanakan di kelas dalam bentuk tatap muka antara guru bimbingan dan konseling atau konselor dengan peserta didik/konseli. Metode bimbingan klasikal antara lain diskusi, bermain peran, dan ekspositori. Bimbingan klasikal merupakan salah satu strategi layanan dasar serta layanan peminatan dan perencanaan indivual pada komponen program bimbingan dan konseling. Bimbingan klasikal diberikan kepada semua peserta didik/konseli dan bersifat pengembangan, pencegahan, dan pemeliharaan.

Berdasarkan pengertian tersebut dapat dipahami bahwa bimbingan klasikal diberikan kepada peserta didik dalam satu rombongan belajar yang dilaksanakan di dalam kelas dengan langsung bertatap muka antara peserta didik dan guru BK/konselor.

Menurut Dirjen PMPTK, (2016:72) Bimbingan klasikal merupakan :

> kegiatan layanan yang diberikan kepada sejumlah peserta didik/konseli dalam satu rombongan belajar dan dilaksanakan di kelas dalam bentuk tatap muka antara guru bimbingan dan konseling atau konselor dengan peserta didik/konseli. Metode bimbingan klasikal antara lain diskusi, bermain peran, dan ekspositori. Bimbingan klasikal merupakan salah satu strategi layanan dasar serta layanan peminatan dan perencanaan indivual pada komponen program bimbingan dan konseling. Bimbingan klasikal diberikan kepada semua peserta didik/konseli dan bersifat pengembangan, pencegahan, dan pemeliharaan.

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa bimbingan klasikal merupakan layanan yang diberikan kepada sejumlah peserta didik dalam satu rombongan bejar dan dilaksanakan di kelas da;am bentuk tatap muka. Bimbingan klasikal merupakan strategi layanan dasar serta layanan peminatan dan perencanaan individual pada komponen bimbingan dan konseling. Selanjutnya Gazda (dalam

Ainur Rosidah, 2017, p.11) menjelaskan bahwa "bimbingan klasikal merupakan layanan bantuan bagi siswa melalui kegiatan secara klasikal yang disajikan secara sistematis, dalam rangka membantu siswa mengembangkan potensinya secara optimal". Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa bimbingan klasikal adalah layanan bagi siswa dengan cara klasikal dan sistematis untuk membantu siswa mengembangkan potensinya secara optimal. Akos (dalam Ainur Rosidah, 2017, p.7) "Pemberian layanan bimbingan klasikal merupakan cara yang efektif bagi guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan bantuan baik berupa informasi atau masalah-masalah yang dialami oleh siswa dalam bidang pribadi, sosial, belajar, maupun karirnya". Dari kutipan di atas dipahami bahwa bimbingan klasikal merupakan cara efektif guru BK dalam memberikan layanan bantuan baik berupa informasi masalah-masalah pribadi, sosial, belajar, dan karir.

Tujuan bimbingan klasikal menurut Farozin, Astuti, & Eliasa (dalam Ainur Rosidah, 2017, p.8):

> Kegiatan layanan bimbingan klasikal berbasis kebutuhan dalam *guidance curriculum* (layanan dasar) bertujuan untuk membantu dalam pencapaian kemandirian seorang individu yang meliputi: (1) *self-esteem,* (2) motivasi berprestasi, (3) keterampilan pengambilan keputusan, (4) keterampilan pemecahan masalah, (5) keterampilan hubungan antar pribadi atau berkomunikasi, (6) penyadaran keragaman budaya, dan (7) perilaku bertanggung jawab.

Berdasarkan tujuan di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari bimbingan klasikal yaitu self-esteem, motivasi berprestasi, keterampilan pengambilan keputusan, keterampilan pemecahan masalah, keterampilan hubungan antar pribadi atau berkomunikasi, penyadaran keragaman budaya, dan perilaku bertanggung jawab. Dari tujuan bimbingan klasikal tersebut yang berkaitan dengan peningkatan kepercayaan diri yaitu keterampilan pengambilan keputusan, keterampilan pemecahan masalah, keterampilan hubungan antar pribadi atau berkomunikasi, perilaku bertanggung jawab.

Secara umum masalah yang dihadapi peserta didik yaitu masalah sosial, pribadi, dan masalah belajar. Dari beberapa masalah tersebut dapat menghambat peserta didik dalam melaksanakan belajar mengajar dikelas. Salah satunya dapat hidup bersosial yaitu tumbuhnya sikap pescaya diri, sikap pescaya diri merupakan sikap yang dapat membantu peserta didik untuk bersosialisasi dengan teman sebayanya atau masyarakat yang ada disekolah tersebut. Pada dasarnya rasa percaya diri adalah keyakinan pada diri untuk dapat menggapai segala sesuatu dengan baik sesuai dengan kemampuan diri yang dimiliki. Kemampuan menyesuaikan diri di lingkungan sekolah akan menjadikan peserta didik dapat mengendalikan perilakunya. Peserta didik yang dapat menyesuaikan diri memiliki perilaku yang terkontrol. Sikap peserta didik yang terkontrol sangat berpengaruh dalam melakukan interaksi sosial di sekolah. Kerjasama dapat berlangsung dengan baik apabila peserta didik dapat mengontrol perilakunya dari perbuatan yang merugikan orang lain. Artinya jika peserta didik yang tidak memiliki kepercayaan diri dan penyelesaian masalah akan mudah untuk berperilaku nakal.

Mengacu pada uraian tersebut diperoleh gambaran bahwa kemampuan kepercayaan diri peserta didik memiliki pengaruh terhadap perilaku yang dimunculkan serta keberhasilan peserta didik dalam berhubungan sosial di sekolah. Ketidakmampuan siswa dalam menyesuaikan diri akan membuat peserta didik sulit untuk berinteraksi sosial dengan baik yang akibatnya peserta didik menjadi terganggu dalam proses kegiatan pembelajaran di sekolah. Sebaliknya, peserta didik yang mampu menyesuaikan diri dengan baik akan lebih mudah untuk melakukan interaksi sosial di sekolah sehingga kegiatan pembelajaran di sekolah dapat berjalan dengan baik.

Kenyataan yang terjadi, di SMP N 3 Pariangan terdapat beberapa peserta didik yang mempunyai kepercayaan diri rendah di sekolah. Berdasarkan wawancara yang penulis lakukan pada tanggal 9 September 2019 dengan Guru BK SMP N 3 Pariangan, diperoleh keterangan bahwa para peserta didik

khususnya peserta didik kelas VII banyak yang mengalami permasalahan yaitu kurangnya kepercayaan diri peserta didik. Perilaku yang dimunculkan yaitu:

1. Kurangnya keyakinan akan Kemampuan dirinya
2. Tidak Optimis dan objektif
3. Tidak bertanggung jawab dan mudah menyerah dalam mengerjakan tugas
4. Tidak bisa berfikir secara rasional
5. Tidak bisa menyesuaikan diri di ligkungan sekolah
6. Kurang memanfaatkan kelebihan
7. Tidak memiliki mental dan fisik yang menunjang.

Wawancara yang dilakukan pada tanggal 9 September 2019, dengan siswa TAM kelas VII SMP N 3 Pariangan yang mengungkapkan bahwa siswa tersebut merasa malu jika harus ke depan kelas untuk presentasi ataupun menjawab pertanyaan dari guru. Siswa tersebut tidak yakin bahwa apa yang siswa sampaikan benar dan akhirnya ditertawakan oleh teman-temannya. Selain itu ada beberapa siswa yang mengaku bahwa ketika mereka memiliki masalah, mereka tidak mau datang ke ruang bimbingan dan konseling untuk menceritakan masalahnya kepada guru bimbingan dan konseling. Keadaan ini sering menyulitkan guru bimbingan dan konseling untuk membantu siswa yang terlihat memiliki masalah.

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa ada siswa yang belum berani untuk tampil ke depan kelas, pesimis, dan merasa takut untuk berbicara di depan umum selama proses pembelajaran. Hal ini terjadi bukan karena mereka tidak mau tampil kedepan melainkan karena kurangnya rasa percaya diri yang dimiliki oleh siswa tersebut. Banyak dari mereka yang takut ditertawakan, dicemooh, serta diejek temannya saat memberikan pendapat. Merasa minder dalam mengungkapkan gagasan atau ide-ide, perasaan takut untuk ditertawakan dapat menghambat potensi yang dimiliki oleh siswa, padahal siswa tersebut sebenarnya mampu untuk mengembangkan potensinya. Bahkan pada saat persentasi dan diskusi siswa belum mampu menyampaikan pendapat, merasa cemas, selalu merasa kurang yakin atas kemampuannya serta berkata tidak bisa

padahal belum mencoba untuk menyampaikan gagasan atau idenya tersebut. Kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri merupakan ciri-ciri orang yang tidak memiliki rasa percaya diri.

Menurut keterangan dari guru BK kelas VII SMP N 3 Pariangan upaya yang sudah dilakukan untuk menangani peserta didik yang tidak mempunyai kepercayaan diri yaitu dengan memanggil peserta didik yang bersangkutan untuk diberi layanan bimbingan, bertanya pada teman dekat peserta didik, serta pemanggilan orang tua apabila memang diperlukan. Akan tetapi cara tersebut belum memberikan hasil yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan kepercayaan diri peserta didik, oleh karna itu diperlukan cara lain yang lebih efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik di sekolah.

Teknik dalam bimbingan klasikal dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan kepercayaan diri peserta didik, oleh karena itu penulis memilih menggunakan layanan bimbingan klasikal dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik di sekolah. Menurut Manisha.G (2012:90) Kegiatan bimbingan klasikal:

> Membutuhkan pengetahuan atau informasi untuk disampaikan pada peserta didik. Jika kamu tidak mempunyai kepercayaan diri, berarti kamu seperti anak kecil, kamu terlihat lemah atau menderita yang bisa dikatakan sangat tragis, yang mana kamu menyalahkan diri kamu sendiri ataupun orang lain. Kepercayaan diri seseorang tidak bersifat permanen tapi juga dapat berubah jika tidak diterapkan dengan benar oleh individu tersebut.

Dari kutipan di atas dapat di pahami bahwa kegiatan bimbingan klasikal membutuhkan pengetahuan atau informasi untuk disampaikan pada peserta didik. Pelaksanaan layanan bimbingan klasikal bertujuan agar proses pemecahan masalah yang dialami oleh peserta didik dapat dilaksanakan dengan baik. Peserta didik yang bermasalah, perlu mendapatkan cara pemecahan masalah yang tepat sehingga, apabila masalah dapat dipecahkan maka peserta didik tidak mengalami hambatan dalam perkembangannya. Pemberian layanan bimbingan klasikal dinilai lebih efektif dan efisien untuk diterapkan karena dengan bimbingan

klasikal, proses pemberian layanan dilakukan dengan langsung bertatap muka dan langsung berintraksi dengan peserta didik dalam waktu dan tempat yang sama, oleh karena itu penggunaan layanan bimbingan kelompok dapat dipilih apabila konselor terkendala masalah waktu dan tenaga.

Teknik *cinematherapy* merupakan salah satu solusi yang dianggap dapat membantu meningkatkan percaya diri siswa siswa, karena bimbingan klasikal dengan teknik *cinematherapy* merupakan salah satu jenis bimbingan konseling dengan cara memberikan atau memperlihatkan film-film yang bisa menginspi-rasi siswa yang pada akhirnya dapat meningkatkan percaya diri siswa. Hal ini didukung oleh pendapat Lefkoe (2012: 20) yang menyebutkan bahwa drama atau movie bisa meningkatkan kepercayaan diri atau motivasi karena menghayati drama, penonton seperti mempercayai sepenuhnya pada drama atau movie tersebut. Di samping itu dengan *cinema therapy* dapat membangkitkan percaya diri siswa.

*Cinematherapy* menurut Suarez (dalam Sapiana, 2013:17) adalah "proses menggunakan film dalam terapi sebagai salah satu cara untuk meningkatkan pertumbuhan dan wawasan klien". Sedangkan menurut Hesley (dalam Sapiana, 2013:16), mengidentifikasi "tujuan cinematherapy sebagai potensi sarana untuk membuka diskusi dalam terapi". Film dapat "menunjukkan kehidupan biasa dan membiarkan klien menemukan panduan dalam bekerja". *Cinematherapy* adalah bimbingan yang dilaksanakan oleh konselor dengan menggunakan film dalam rangka membantu meningkatkan pertumbuhan dan wawasan klien, mengatasi masalah (Hidayat, 2018:69), hal ini sejalan dengan apa yang kemukakan oleh Sharp C. & Wedding D, Boy MA bahwa:

> *Cinematherapy is a therapeutic technique that involves careful selection and assignment of movies for clients to watch, with follow-up processing of their experiencess during therapy session. Therapists (e.g., counselor , psychologists) have been using movies as a form of therapy for years, and they report that movies have a powerful effect on poeple's live".*

*Cinematherapy* adalah teknik terapeutik yang melibatkan pemilihan dan penugasan film secara seksama untuk ditonton klien, dengan menindaklanjuti proses pengalaman mereka selama sesi terapi. Terapis (misalnya; konselor, psikolog) telah menggunakan film sebagai bentuk terapi selama bertahun-tahun, dan mereka melaporkan bahwa film memiliki efek yang kuat pada kehidupan orang-orang.

Dari penjelasan di atas, secara keseluruhan dapat dipahami bahwa *cinematherapy* adalah bimbingan yang dilaksanakan oleh konselor dengan menggunakan film dalam rangka membantu meningkatkan pertumbuhan dan wawasan klien serta penyembuhan bagi mereka yang terbuka untuk mereka dan mengikuti proses pengalaman ini juga membangun karakter serta sebagai sarana membuat jelas karakter yang berbudi luhur dan telah teruji dn benar dapat mempengaruhi kehidupan manusia. Pemanfaatan *cinematherapy* dalam kegiatan klasikal ini adalah layanan yang diberikan kepada klien, dengan menggunakan media film yang diberikan kepada seluruh siswa untuk dilihat bersama-sama, bertujuan untuk membangkitkan kepercayaan diri terhadap perilaku yang ditampilkan siswa.

Berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **"Pengaruh Bimbingan Klasikal Dengan Teknik *Cinematherapy* Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VII.1 SMP N 3 Pariangan".**

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, terdapat beberapa masalah yang dapat teridentifikasi, di antaranya:

1. Dukungan keluarga terhadap siswa dalam meningkatan kepercayaan diri
2. Strategi untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa
3. Pengaruh bimbingan klasikal dengan teknik chinematherapy terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa kelas VII.1 yang terjadi di sekolah.

4. Upaya guru BK untuk menangani peserta didik yang tidak mempunyai kepercayaan diri belum memberikan hasil yang signifikan, sehingga diperlukan cara yang lebih efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik di sekolah.

## C. BatasanMasalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka yang menjadi batasan masalah dalam penelitian ini adalah: "Pengaruh Bimbingan Klasikal Dengan Teknik *cinematherapy* Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VII.1 SMP Negeri 3 Pariangan".

## D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah "Adakah Pengaruh Bimbingan Klasikal Dengan Teknik *cinematherapy* terhadap peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VII.1 SMP N 3 Pariangan?".

## E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bimbingan klasikal dengan teknik *cinematherapy* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa kelas VII.1 SMP N 3 Pariangan

## F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan penulis dalam penulisan ilmiah ini adalah:

1. Secara Teoritis
    a. Dapat membantu penulis memperdalam materi yang telah diajarkan selama masa perkuliahan, serta menerapkan teori yang ada ke dalam dunia nyata.
    b. Sebagai pembinaan dan pengembangan ilmu bimbingan dan konseling.
    c. Sebagai informasi ilmiah tentang pengaruh bimbingan klasikal dengan teknik chinematherapy untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMPN 3 Pariangan.

d. Dapat dijadikan acuan bagi penulis lain apabila ingin melakukan penelitian sejenis.

2. Manfaat Praktis

a. Dari penelitian ilmiah ini diharapkan masyarakat mengetahui seberapa pengaruh bimbingan klasikal dengan teknik chinematherapy untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMPN 3 Pariangan.

b. Diproyeksikan untuk menghasilkan perubahan dan peningkatan kepercayaan diri siswa SMPN 3 Pariangan.

c. Sebagai syarat kelulusan Sarjana Pendidikan (S1) Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar.

## G. Definisi Operasional

### 1. Kepercayaan Diri

Ghufron dan Risnawita (2010:35) kepercayaan diri merupakan "keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasionaldan realistis".

Ghufron dan Risnawati (2010:35) "Ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri antara lain *Keyakinan akan kemampuan diri*, *Optimis*, *Obyektif*, Bertanggung *jawab*, *Rasional* dan *Realistis*". Kepercayaan Diri yang penulis maksud dalam penelitian ini yaitu keyakinan akan kemampuan diri, bersikap optimis, bersikap objektif, punya rasa tanggung jawab, bersikap rasional dan realistis.

### 2. Bimbingan Klasikal dengan Teknik *Chinematherapy*

Menurut Dirjen PMPTK, (2016:72) Bimbingan klasikal merupakan :

> Kegiatan layanan yang diberikan kepada sejumlah peserta didik/konseli dalam satu rombongan belajar dan dilaksanakan di kelas dalam bentuk tatap muka antara guru bimbingan dan konseling atau konselor dengan

> peserta didik/konseli. Metode bimbingan klasikal antara lain diskusi, bermain peran, dan ekspositori. Bimbingan klasikal merupakan salah satu strategi layanan dasar serta layanan peminatan dan perencanaan indivual pada komponen program bimbingan dan konseling. Bimbingan klasikal diberikan kepada semua peserta didik/konseli dan bersifat pengembangan, pencegahan, dan pemeliharaan.

Layanan bimbingan klasikal yang penulis maksud adalah layanan yang diberikan kepada konseli dalam satu rombongan belajar dan dilaksanakan di kelas dalam bentuk tatap muka antara guru bimbingan dan konseling, Bimbingan klasikal merupakan salah satu strategi layanan dasar serta layanan peminatan dan perencanaan indivual pada komponen program bimbingan dan konseling.

*Cinematherapy* menurut Suarez (dalam Sapiana, 2013:17) adalah "proses menggunakan film dalam terapi sebagai salah satu cara untuk meningkatkan pertumbuhan dan wawasan klien". *Chinematherapy* yang penulis maksud adalah merupakan salah satu media bimbingan dan konseling yang dapat diberikan kepada siswa dengan cara mempertontonkan film-film, sehingga dapat memberikan inspirasi siswa yang pada akhirnya dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Teknik *cinema therapy* merupakan salah satu solusi yang dianggap dapat membantu meningkatkan percaya diri siswa siswa, karena bimbingan klasikal teknik *cinematherapy* merupakan salah satu jenis bimbingan konseling dengan cara memberikan atau memperlihatkan film-film yang bisa menginspi-rasi siswa yang pada dapat meningkatkan percaya diri siswa. Selanjutnya tahapan bimbingan klasikal dengan teknik *Chinematherapy* sebagai berikut:

a. Persiapan (Tahap Satu: Asesmen)
b. Pelaksanaan (Tahap Tiga: Implementasi)
c. Evaluasi dan tindak lanjut (Tahap Empat: Mengelola Pengalaman atau diskusi)

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa ada 3 langkah dalam pelaksanaan bimbingan klasikal dengan teknik *chinemtherapy* yaitu persiapan (Tahap Satu: Asesmen), pelaksanaan (Tahap Tiga: Implementasi), evaluasi dan tindak lanjut (Tahap Empat: Mengelola Pengalaman atau diskusi).

# BAB II
# KAJIAN PUSTAKA

## A. Landasan Teori

### 1. Kepercayaan Diri

#### a. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan hal yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan, karena dengan kepercayaan diri seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya. Kepercayaan diri diperlukan oleh siswa baik secara individual maupun kelompok. Menurut Gatz dan Kelly (dalam Wahyu dan Hardi, 2018:14) jika siswa tidak menampilkan percaya diri yang tinggi, tentu akan berpengaruh terhadap peforma akademik mereka di sekolah". Walgito (2010:105) menyatakan bahwa" banyak faktor yang harus diperhatikan siswa dalam belajar disekolah, diantaranya yaitu faktor fisik dan psikis yang meliputi motif, minat, konsetrasi perhatian, *natural coriousity, balance personality, self confidance*, intelegensi, dan ingatan". Dari pendapat di atas dapat dipahami bahwa salah satu faktor yang menunjang kesuksesan setiap individu dalam proses belajarnya adalah rasa percaya diri (*self confident*).

Menurut Ghufron dan Rini (2010: 34) kepercayaan diri merupakan "aspek kepribadian yang berisi keyakinan tentang kekuatan, kemampuan dan keterampilan yang dimilikinya. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri biasanya menganggap bahwa dirinya mampu melakukan segala sesuatu yang dihadapinya dengan kemampuan yang dimilikinya". Dari kutipan di atas, dapat dipahami bahwa kepercyaan diri adalah keyakinan yang dimiliki seseorang tentang kekuatan, kemampuan dan keterampilan yang dimiliki, seseorang yang memiliki kepercayaan diri dia

menganggap dirinya mampu melakukan segala sesuatu yang dihadapinya sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

Menurut Willis (dalam Ghufron dan Rini (2010:34) kepercayaan diri adalah "keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain". Dari kutipan tersebut dapat dipahami bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain. Selain itu, menurut Ghufron dan Rini (2010: 34):

> kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang berisi keyakinan tentang kekuatan, kemampuan dan keterampilan yang dimilikinya. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri biasanya menganggap bahwa dirinya mampu melakukan segala sesuatu yang dihadapinya dengan kemampuan yang dimilikinya.

Dari pendapat di atas dapat dipahami bahwa kepercayaan diri adalah aspek dalam kepribadian seseorang yang mana merupakan keyakinan diri terhadap kemampuan yang dimilikinya. Keyakinan tersebut membuatnya mampu melakukan segala sesuatu dengan kemampuan diri yang dimilikinya.

Ghufron dan Risnawita (2010:35) kepercayaan diri merupakan "keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasionaldan realistis". Jadi dapat dipahami bahwa kepercayaan pada diri sendiri merupakan keyakinan yang bersifat positif yangdapat mengembangkan potensi yang dimiliki oleh siswa yaitu dengan yakin terhadap kemampuan dirinya sendiri, mampu untuk bersikap optimis, objektif, bertanggung jawab terhadap diri dan lingkungannya, serta dapat bersikap rasional dan realistis. Rasa percaya diri ini bisa ditanamkan melalui proses belajar dan

pembelajaran sehari-hari serta menumbuhkan pembiasaan sikap berani dalam bersosialisasi baik di dalam kelas maupun luar kelas atau di lingkungan sekolah, maka dari itu percaya diri merupakan sifat pribadi yang harus ada pada peserta didik.

Menurut Ghufron & Rini (2011:35) "kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang, tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang". Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang sangat penting. Tanpa adanya kepercayan diri akan menimbulkan banyak masalah pada diri seseorang. Selanjutnya menurut Hakim (dalam Polpoke, 2004) secara sederhana mengungkapkan bahwasanya "kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut mempunyai merasa mampu untuk mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya". Dari kutipan di atas dapat dipahami bahmwa kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan itulah yang membuatnya merasa mampu untuk mencapai tujuan hidupnya.

Selanjutnya, menurut Lauster (dalam Asrullah 2017:93):

> kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya,

sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

**b. Ciri-ciri Kepercayaan Diri**

Individu yang percaya diri akan terlihat dari sikap yang ditunjukkannya. Menurut Fatimah (dalam Amandha, 2016:46-47) menjelaskan beberapa ciri atau karakterisitik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional, di antaranya adalah :

1) Percaya akan kompetensi/ kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun hormat orang lain.
2) Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
3) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain-berani menjadi diri sendiri.
4) Punya pengendalian diri yang baik (tidak *moody* dan emosinya stabil)
5) Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung/ mengharapkan bantuan orang lain)
6) Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi di luar dirinya.
7) Memiliki harapan yang realisitik terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terajdi.

Dari penjelasan di atas dapat dipahami ciri-ciri kepercayaan diri adalah percaya dengan kemampuan diri sendiri, tidak bersikap konformis demi diterima orang lain, berani menjadi diri sendiri, mampu mengendalikan diri dengan baik, memiliki internal locus of control, mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri dan memiliki harapan yang realistic. Selain itu menurut Darajat (dalam Amandha, 2016:47) :

> Ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri adalah tidak memiliki keraguan dan perasaan rendah diri, tidak takut memulai

suatu hubungan baru dengan orang lain, tidak suka mengkritik dan aktif dalam pergaulan dan pekerjaan, tidak mudah tersinggung, berani mengemukakan pendapat, berani bertindak, dapat mempercayai orang lain, dan selalu optimis.

Dari penjelasan di atas dapat dipahami ciri-ciri kepercayaan diri yaitu tidak ragu dengan kemampuan diri sendiri, tidak takut memulai suatu hubungan yang baru, aktif dalam pergaulan dan pekerjaan, tidak mudah tersinggung, berani mengemukakan pendapat, berani bertindak, mempercayai orang lain dan bersikap optimis.

Menurut Hakim (2005:5) ciri-ciri seseorang yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi sebagai beriku :

1) Bersikap tenang dalam mengerjakan segala sesuatu.
2) Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai.
3) Mampu menetralisasi ketegangan yang muncul di dalam berbagai sistuasi.
4) Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya.
5) Memiliki kecerdasan yang cukup.
6) Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup.
7) Memiliki keahlian atau keterampilan yang menunjang kehidupannya.
8) Memiliki kemampuan bersosialisasi.
9) Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik.
10) Selalu bereaksi positif dalam menghadapi berbagai masalah.

Berdasarkan beberapa karakteristik individu yang memiliki kepercayaan diri yaitu bersikap tenang, memiliki keyakinan akan kemampuan atau potensi yang ia memiliki, memiliki kesehatan mental dan fisik yang baik, mampu untuk bersosialisasi dengan baik, berpikir positif Selain itu, menurut Mardatillah (dalam Asrullah, 2017:93) seseorang yang memiliki kepercayaan diri tentunya memiliki ciri-ciri yakni:

1) Mengenal dengan baik kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya lalu mengembangkan potensi yang dimilikinya

2) Membuat standar atas pencapaian tujuan hidupnya lalu memberikan penghargaan jika berhasil dan bekerja lagi jika tidak tercapai
3) Tidak menyalahkan orang lain atas kekalahan atau ketidakberhasilannya namun lebih banyak instrospeksi diri sendiri
4) Mampu mengatasi perasaan tertekan, kecewa, dan rasa ketidak mampuan yang menghingapinya
5) Mampu mengatasi rasa kecemasan dalam dirinya
6) Tenang dalam menjalankan dan menghadapi segala sesuatunya;
7) Berpikir positif
8) Maju terus tanpa harus menoleh kebelakang

Dari pendapat di atas dapat dipahami bahwa orang yang memiliki kepercayaan diri dapat dilihat dengan ciri-ciri mengenal kekurangan dan kelebihan, mempunyai tujuan hidup yang akan dicapai, intropeksi diri, mampu mngendalikan emosi diri, mampu mengatasi rasa kecemasan dalam diri, bersikap tenang, berpikir positif dan tetap optimis.

Selanjutnya, menurut Peter Lauster (dalam Bekti 2010:20-22) seseorang yang percaya diri adalah mereka yang memiliki beberapa hal di bawah ini :

1) Optimis yaitu senantiasa memiliki harapan terhadap segala hal. Sehingga orang yang optimis adalah orang yang selalu berpengharapan atau berpandangan baik dalam menghadapi segala hal, sikapnya positif, dan terbuka.
2) Mandiri yaitu suatu keadaan dapat berdiri sendiri. Orang mandiri berarti ia dapat berdiri sendiri dan tidak bergantung pada orang lain.
3) Memiliki ambisi yang tidak berlebihan
4) Ambisi adalah dorongan untuk mencapai sukses. Memiliki ambisi yang tidak berlebihan artinya memiliki dorongan dan berusaha ingin mencapainya dengan tetap memiliki pertimbangan-pertimbangan yang bijaksana.
5) Tidak mementingkan diri sendiri, artinya orang yang tidak selalu berorientasi pada diri sendiri secara terus menerus tetapi mau mempedulikan orang lain.
6) Toleran, yaitu dapat bersikap atau bersifat menenggang (menghargai, membiarkan, membolehkan) pendirian (pendapat,

pandangan, kepercayaan, kebiasaan, kelakukan, dan sebagainya) yang berbeda atau bertentangan dengan pendirian sendiri.

7) Tidak berlebihan dan tidak melakukan kompensasi dari keterbatasannya. Orang yang tidak berlebihan berarti mampu menampilkan dirinya secara wajar dan apa adanya tanpa rasa malu. Ia juga tidak perlu menutup-nutupi kekurangannya dengan cara-cara yang menarik perhatian orang lain.
8) Berhati-hati dengan tidak berlebihan. Orang yang dapat berhati-hati secara tidak berlebihan berarti ia mampu menangkap fakta secara objektif, sehingga dapat bersikap dengan pertimbangan tepat tetapi tetap waspada.

Dari kutipan di atas, dapat dipahami aspek-aspek yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah bersikap optimis, mandiri, memiliki ambisi yang tidak berlebihan, tidak mementingkan diri sendiri, bersikap toleransi, tidak berlebihan dan bersikap waspada.

**c. Jenis-jenis kepercayaan diri**

Menurut Angelis (2000: 61-63) jenis-jenis kepercayaan diri ini yaitu:

1) Keyakinan atas kemampuan sendiri untuk melakukan sesuatu.
2) Keyakianan atas kemampuan untuk menindak lanjuti segala prakarsa sendiri secara konsekuen.
3) Keyakinan atas kemampuan pribadi dalam menanggulangi segala kendala.
4) Keyakinan atas kemampuan memperoleh bantuan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa orang yang memiliki kepercayaan diri yaitu yakin atas kemampuan yang dimilikinya, dia mampu menindak lanjuti atas apa yang telah di kerjakan dengan konsekuensinya, jika terjadi kendala atas apa yang telah di kerjakan maka dia mampu untuk mengatasi dan mencari solusi atas kendala yang dihadapi tersebut, namun ketika ia merasa belum mampu untuk mengatasinya dia akan berusaha untuk memperoleh bantuan agar kendala yang dialami dapat terselesaikan.

Pertama, berkenaan dengan tingkah laku dimana orang yang memiliki tingkat rasa percaya diri yang baik, maka akan menampilkan

tingkah laku yang sesuai atau tidak menyimpang. *Kedua,* berkenaan dengan emosi. Orang yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi berkenaan dengan emosi akan terhindar dari sakit hati terhadap orang lain, mereka akan mudah bergaul dengan orang lain dan dapat menjalin persahabat yang langgeng dengan sahabatnya.

Ketiga, bersifat spiritual jenis kepercayaan diri yang bersifat spritual merupakan kepercayaan diri yang terpenting diantara tiga jenis kepercayaan. Dengan memiliki kepercayaan diri spritual ini individu akan mampu untuk memaknai hidup yang dijalani. Menurut Angelis (2000:75-77) berikut ini adalah tiga jenis yang berkaitan dengaan bentuk kepercayaan diri spritual, yaitu:

1) Keyakinan bahwa semesta ini adalah suatu misteri yang terus berubah, dan bahwa setiap perubahan dalam kesemestaan itu merupakan bagian dari suatu perubahan yang lebih besar lagi.
2) Kepercayaan atas adanya kodrat alami sehingga segala yang terjadi tak lebih dari kewajaran belaka.
3) Keyakinan pada diri sendiri dan pada adanya tuhan yang Maha Kuasa dan Maha Tinggi, yang Maha Tahu atau apa pun ungkapan rohani kita pada Maha Pencipta semesta ini.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami, bahwa ada tiga jenis kepercayaan diri yang harus dikembangkan oleh setiap individu yaitu berkenaan dengan tingkah laku, emosi, dan bersifat spritual. Dimana kepercayaan diri yang berkenaan dengan tingkah laku ini berkaitan dengan cara individu tersebut dalam bertindak. Kepercayaan diri berkaitan dengan emosi yaitu bagaimana cara seorang individu dalam menguasai emosinya. Sedangkan kepercayaan diri yang bersifat spiritual berkaitan erat dengan pemaknaan hidup yaitu dimana individu dapat memaknai hidupnya dengan segala permasalahan yang dihadapinya.

Sedangkan menurut Adler (dalam Lautser, 2004:10-11) tingkat kepercayaan diri dalam tiga bentuk yaitu:

1) Kurang percaya diri
   Kurangnya rasa percaya diri dalam diri individu dalam berhubungan dengan orang lain meyebabkan rasa rendah diri, rasa malu, rasa rendah hati yang berlebihan. Semakin rendah rasa percaya diri individu, maka semakin enggan untuk melakukan sesuatu dan semakin kecil pula peluang untuk mencapai tujuan yang ingin diraihnya.
2) Percaya diri
   Orang yang memiliki kepercayaan diri yang bagus, mereka memiliki perasaan yang positif terhadap dirinya, dan mempunyai keyakinan yang kuat atas dirinya.
3) Sangat percaya diri
   Orang yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan mampu bergaul fleksibel, mempunyai toleransi yang cukup baik, bersikap positif, dan tidak mudah terpengaruh orang lain dalam bertindak serta mampu menemukan langkah-langkah pasti dalam kehidupannya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan jenis kepercayaan diri ada tiga macam. Yang mana kurangnya percaya diri, membuat individu menjadi rendah diri sehingga individu menjadi pemalu. Percaya diri, individu yang percaya diri akan memiliki perasaan dan sikap yang positif terhadap dirinya. Dan sangat percaya diri membuat individu mampu unuk bergaul secara fleksibel.

**d. Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri**

Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja atau di bawa sejak lahir, melainkan ada hal-hal yang menjadi pemicu kepercayaan diri itu sendiri, baik yang bersifat internal maupun yang bersifat eksternal. Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri menurut Ghufron dan Risnawita (2010:34) adalah "konsep diri, harga diri, pengalaman dan pendidikan". Untuk melihat lebih rinci tentang faktor-faktor dari kepercayaan diri tersebut, berikut penjelasannya:

1) Konsep diri

   Terbentuknya rasa kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam

pergaulan suatu kelompok. Terbentuknya kepercayaan diri pada seseorang terletak pada pemahaman tentang dirinya atau konsep diri. Menurut Burn (dalam Ghufron dan Risnawita, 2010:14) konsep diri merupakan "kesan terhadap diri sendiri secara keseluruhan yang mencakup pendapatnya terhadap diri sendiri, pendapat tentang gambaran diri di mata orang lain, dan pendapatnya tentang hal-hal yang dicapai". Menurut Brooks (dalam Rahmat, 2007:99) mendefenisikan konsep diri sebagai "pandangan dan perasaan kita tentang diri kita". Hal senada juga dinyatakan oleh Calhoun (1995: 90) mengenai konsep diri yaitu :

> Konsep diri adalah gambaran mental diri anda sendiri yang terdiri dari pengetahuan tentang diri sendiri, pengharapan, dan penilaian terhadap diri sendiri. Pengetahuan mengenai diri sendiri adalah infromasi yang akan kita miliki tentang diri kita sendiri, umur kita, jenis kelamin, penampilan, dan sebagainya. Pengharapan kita bagi diri kita sendiri adalah gagasan kita tentang kemungkinan menjadi apa kita kelak.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat dipahami bahwa konsep diri adalah cara pandang individu secara menyeluruh tentang dirinya, yang meliputi kemampuan yang dimiliki, perasaan yang dialami, kondisi fisik dirinya maupun lingkungan. Konsep diri sedikit banyak menggambarkan secara objektif diri kita sebagaimana kita ramalkan tentang diri kita sendiri, suatu ramalan yang kita penuhi sendiri. Menurut teori kemanusiaan Jourard (1994 :153) yaitu:

> Ketika seseorang membentuk konsep diri dengan demikian mendefenisikan dirinya sendiri, dia sedikit banyak menggambarkan alamiahnya seperti dia sedang membuat janji bahwa dia akan melanjutkan menjadi seperti orang yang seperti dirinya sekarang dan yang telah lalu. Konsep diri seseorang tidak seperti pencanderaan pengalaman dan kegiatan seperti telah ditentukan. Konsep diri adalah suatu janji.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa ketika individu yang memiliki konsep diri yang positif, maka akan menimbulkan pengalaman yang positif. Jika kita benar-benar melibatkan diri dengan pengalaman kita, hendaknya kita melihat lebih konsep diri sendiri.

Menurut Rifanto (2010:67-71) ada lima hal yang mempengaruhi konsep diri, antara lain:

a) Peran yang dimiliki oleh seseorang
b) Perbandingan
c) Pernyataan-pernyataan (*jugdement*) yang dibuat oleh orang lain
d) Pengalaman-pengalaman akan keberhasilan
e) Budaya.

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi konsep diri seorang individu yaitu adanya kesadaran seseorang terhadap peran yang dia miliki dalam menjalani kehidupannya. Adanya perbandingan terhadap peryataan-pernyataan yang diberikan oleh orang lain terhadap individu, pengalaman-pengalanman masa keberhasilan yang menyenangkan, serta budaya yang ada di lingkungan sekitarnya.

2) Harga Diri

Harga diri adalah salah satu faktor yang sangat menentukan perilaku seseorang. Menurut Baron dan Byrne (2003: 173) mengemukakan bahwa "sikap yang paling peting dikembangkan oleh seseorang adalah sikap terhadap diri. Evaluasi terhadap diri dikenal sebagai *self esteem* (harga diri)". Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa *self esteem* (harga diri) merupakan sikap, penilaian dan perasaan individu terhadap diri sendiri.

Gufron dan Risnawita (2010:47) menyatakan dua faktor yang mempengaruhi harga diri seorang individu yaitu faktor

internal dan eksternal. Faktor internal seperti "jenis kelamin, intelegensi, kondisi fisik individu, faktor eksternal seperti lingkungan sosial, sekolah, dan keluarga". Terpenuhinya kebutuhan harga diri akan menghasilkan sikap optimis dan percaya diri. Sebaliknya apabila kebutuhan harga diri ini tidak terpenuhi, maka akan membuat individu berperilaku negatif, oleh sebab itu harga diri akan sangat mempengaruhi bagaimana sikap dan perilaku seseorang.

3) Pengalaman

Menurut Gufron dan Risnawati (2010:37) "pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang". Dari pendapat di atas dapat di pahami bahwa pengalam merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri individu dan begitu juga sebaliknya, pengalaman dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang.

4) Pendidikan

Menurut Gufron dan Risnawati (2010:37-38) pendidikan merupakan :

> Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan akan berada di bawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya. Sebaliknya, orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memiliki kepercayaan diri yang lebih dibandingkan yang berpendidikan rendah.

Berdasarkan pendapat di atas dipahami bahwa pendidikan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yang dimiliki oleh individu. Dimana semakin tinggi pendidikan individu tersebut maka akan semakin tinggi rasa percaya diri yang dimilikinya, begitu pula sebaliknya

semakin rendah pendidikan individu tersebut, maka semakin rendah pula rasa percaya diri yang dimilikinya.

Sementara itu faktor-faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri menurut Angelis (dalam Atok, 2016) adalah:

1) Kemampuan pribadi, rasa percaya diri hanya timbul pada saat seseorang, mengerjakan sesutau yang memang mampu dilakukan.
2) Keberhasilan seseorang, keberhasilan seseorang terasa ketika mendpatkan apa yang selama ini diharapkan dan cita-cita akan memperkuat timbulnya rasa percaya diri.
3) Keinginan, ketika seseorang menghendaki sesuatu maka orang tersebut akan belajar dari kesalahan yang diperbuat untuk mendapatkannya.
4) Tekat yang kuat, rasa percaya diri datang ketika seseorang memiliki tekat yang kuat untuk mencapai tujuan yang diinginkannya.

Banyak faktor yang sangat mempengaruhi kepercayaan diri dalam diri individu yaitu adanya kemampuan pribadi dimana individu merasa percaya diri ketika mengerjakan sesuatu yang memang sesuai dengan kemampuannya. Keberhasilan seseorang, serta adanya keinginan dan tekat yang kuat untuk mencapai tujuan juga dapat menimbulkan rasa percaya diri individu.

Selain itu, menuut Sears, D.O (dalam Mustofa, 2008:21) faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu:

1) Pola asuh
   Faktor pola asuh merupakan faktor yang amat mendasar bag pembentuk rasa percaya diri. sikap orang tua akan diterima oleh anak sesuai sesuai dengan persepsinya pada saat itu. orang tua yang menunjukan perhatian, penerimaan, cinta dan kasih syang serta kelekatan emosional yang tulus dengan anak, itu akan membangkitkan rasa percaya diri pada anak tersebut.
2) Sekolah
   Dalam lingkungan sekolah guru adalah panutan utama bagi siswanya. Prilaku dan kepribadian seorang guru berdampak besar bagi pemahaman dalam pikiran siswa tentang diri mereka. Salah satu segi dalam pendidikan di sekolah, baik secara tertutup atau terbukapersaingan antar siswa dalam berbagai bidang tela

menjadi bagian yang melekat dalam kehidupan akademik mereka.

3) Teman sebaya

Kelompok teman sebaya adalah lingkungan sosial kedua setelah keluarga, dimana mereka terbiasa bergaul dan mengungkapkan perasaan dan pikiran mereka pada orang lain. Dalam interaksi sosial yang dilakukan, popular atau tidaknya seseorang individu dalam kelomok teman sebaya tersebut sangat menentukan dalam pembentukan sikap percaya diri.

4) Masyarakat

Sebagai anggota masyarakat, kita harus berperilaku sesuai norma dan tata nilai yang sudah berlaku. Kelangsungan berlakunya norma tersebut pada generasi penerus disampaikan melalui orang tua, teman sekolah, teman sebaya, sehingga norma tersebut menjadi bagian dari cita-cita individu. Disamping itu perlakuan masyarakat pada diri kita juga berpengaruh pada pembentukan harga diri dan rasa percaya diri.

5) Pengalaman

Setiap individu pasti pernah merasakan pengalaman gagal dan berhasil. Perasaan gagal akan membentuk gambaran diri yang buruk dan sangat merugikan perkembangan harga diri individu. Sedangkan pengalaman keberhasilan tentu menguntungkan perkembangan harga diri yang akan membentuk gambaran diri yang baik sehingga akan timbul rasa percaya diri dalam diri individu.

Dari kutipan di atas, dapat dipahami bahwa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah pola asuh, sekolah, teman sebaya, masyarakat dan pengalaman.

**e. Kiat Menumbuhkan Rasa Percaya Diri**

Rasa percaya diri pada diri seseorang harus dimulai dari dalam diri sendiri, karena ketika seseorang telah memiliki kepercayaan terhadap dirinya dan mampu dalam melakukan sesuatu perubahan serta dapat mengatasi segala permasalahan dan rasa rendah diri yang dimilikinya. Menurut Fatimah (2006: 152-155) ada beberapa kiat atau hal yang dapat dilakukan untuk memupuk, menumbuhkan dan meningkatkan rasa percaya diri, yaitu:

1) Evaluasi diri secara obyektif
2) Beri peghargaan terhadap diri
3) Positif thinking
4) Gunakan *self-affirmation*
5) Berani mengambil resiko

Dari pendapat di atas dapat dipahami bahwa untuk meningkatkan kepercayaan diri pada diri individu dengan melakukan evaluasi diri, memberikan pernghargaan (*reward)* terhadap diri sendiri, *positive thingking, self affirmation,* dan berani bertindak dalam mengambil resiko. Menurut Suwarjono dan Elisa (2010:74-75) ada beberapa faktor yang dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri, dintaranya yaitu:

1) Pengendalian diri
   Mutlak diperlukan bagi siapa saja untuk mengenali dirinya sendiri, segala kelebihan atau kekurangan diketahui untuk meningkatkan perkembangan sikap pribadi.
2) Umpan balik
   Sarana yang efektif untuk berinteraksi baik dengan diri sendiri maupun lingkungannya untuk memperoleh jati diri kita yang sebenarnya agar mempermudah perkembangannya.
3) Upaya pembentukan sikap
   Sebuah upaya untuk megembangkan segi positif dan mengatasi segi negative yang dimiliki sehingga mampu memupuk sikap-sikap positif sesuai dengan peran anda.
4) Pengembangan diri
   Hendaknya sejalan dengan penyesuaian terhadap lingkungan sosial, yang dapat membangkitkan rasa puas, karena selain anda mampu mengembangkan diri, lingkungan pun mampu menerima diri anda dengan baik.

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa ada beberapa faktor yang dapat meningkatkan kepercayaan diri yaitu adanya pengendalian diri yang baik dilakukan oleh individu, umpan balik dalam berinteraksi dengan orang lain, adanya upaya dalam pembentukan sikap yang positif, dan pengembangan diri serta lingkungannya. Menurut Lautser (2004:11-13) ada sepuluh petunjuk untuk memperbaiki kepercayaan pada diri individu yaitu:

1) Carilah sebab-sebab anda merasa rendah diri
2) Atasi kelemahan anda
3) Cobalah memperkembangkan bakat dan kemampuan anda lebih jauh.
4) Bahagialah dengan keberhasilan anda dalam suatu bidang tertentu dan janganlah ragu-ragu untuk bangsa atasnya.
5) Bebaskan diri anda dari pendapat orang lain.
6) Jika misalnya anda tidak puas dengan pekerjaan anda tapi tidak melihat sesuatu kemungkinannya untuk memperbaiki diri anda, maka kembangkanlah bakat-bakat anda melalui sesuatu hobby.
7) Jika anda diminta untuk melakukan pekerjaan sukar, cobalah melakukan pekerjaan anda dengan rasa optimis.
8) Janganlah terlalu bercita-cita, karena cita-cita kelewatan batas tidak baik.
9) Jangan terlalu sering membandingkan diri anda dengan orang lain.
10) Janganlah mengambil sebaian motto ungkapan yang berbunyi "apapun juga jangan dilakukan dengan baik oleh orang lain saya harus dapat melakukannya dengan sama baiknya.

Kiat-kiat yang dapat dilakukan individu untuk meningkatkan rasa percaya diri dari pendapat di atas adalah mengetahui sebab-sebab individu merasa rendah diri dan mengatasinya. Mengembangkan bakat, kemampuan dan potensi yang dimiliki, menjadi diri sendiri dan tidak terlalu sering membanding-membandingkan diri dengan orang lain serta memiliki sikap optimis juga dapat meningkakan rasa percaya diri dalam diri individu.

## 2. Layanan Bimbingan Klasikal

### a. Pengertian Layanan Bimbingan Klasikal

Dalam bimbingan dan konseling ada beberapa layanan yang salah satunya layanan bimbingan klasikal yang diberikan kepada siswa dalam bentuk kalsikal. Menurut Syamsu Yusuf, *et all* (2016:72) Layanan bimbingan klasikal merupakan :

> Kegiatan layanan yang diberikan kepada sejumlah peserta didik/konseli dalam satu rombongan belajar dan dilaksanakan di

> kelas dalam bentuk tatap muka antara guru bimbingan dan konseling atau konselor dengan peserta didik/konseli. Metode layanan bimbingan klasikal antara lain diskusi, bermain peran, dan ekspositori. Layanan bimbingan klasikal merupakan salah satu strategi layanan dasar serta layanan peminatan dan perencanaan indivual pada komponen program bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan klasikal diberikan kepada semua peserta didik/konseli dan bersifat pengembangan, pencegahan, dan pemeliharaan.

Berdasarkan pengertian tersebut dapat dipahami bahwa layanan bimbingan klasikal diberikan kepada peserta didik dalam satu rombongan belajar yang dilaksanakan di dalam kelas dengan langsung bertatap muka antara peserta didik dan guru BK/konselor.

Menurut Dirjen PMPTK, (2016:72) Bimbingan klasikal merupakan :

> Kegiatan layanan yang diberikan kepada sejumlah peserta didik/konseli dalam satu rombongan belajar dan dilaksanakan di kelas dalam bentuk tatap muka antara guru bimbingan dan konseling atau konselor dengan peserta didik/konseli. Metode bimbingan klasikal antara lain diskusi, bermain peran, dan ekspositori. Bimbingan klasikal merupakan salah satu strategi layanan dasar serta layanan peminatan dan perencanaan indivual pada komponen program bimbingan dan konseling. Bimbingan klasikal diberikan kepada semua peserta didik/konseli dan bersifat pengembangan, pencegahan, dan pemeliharaan.

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa bimbingan klasikal merupakan layanan yang diberikan kepada sejumlah peserta didik dalam satu rombongan bejar dan dilaksanakan di kelas da;am bentuk tatap muka. Bimbingan klasikal merupakan strategi layanan dasar serta layanan peminatan dan perencanaan individual pada komponen bimbingan dan konseling.

Selanjutnya Gazda (dalam Ainur Rosidah, 2017, p.11) menjelaskan bahwa “layanan bimbingan klasikal merupakan layanan bantuan bagi siswa melalui kegiatan secara klasikal yang disajikan secara sistematis, dalam rangka membantu siswa mengembangkan potensinya secara

optimal". Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa layanan bimbingan klasikal adalah layanan bagi siswa dengan cara klasikal dan sistematis untuk membantu siswa mengembangkan potensinya secara optimal. Senada dengan pendapat Gazda, Mastur dan Triyono (dalam Ainur Rosidah, 2017, p.11) menjelaskan bahwa bimbingan klasikal merupakan layanan bantuan bagi siswa melalui kegiatan secara klasikal yang disajikan secara sistematis, dalam rangka membantu siswa mengembangkan potensinya secara optimal. Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa bimbingan klasikal merupakan layanan yang diberikan secara klasikal dan sistematis untuk membantu siswa mengembangkan potensinya dengan optimal. Menurut Syamsu Yusuf (dalam Ida Ittifaqur Rosidah *et.al*, 2018, p.7):

> Bimbingan kalsikal termasuk kedalam kurikulum bimbingan yang diartikan sebagai proses pemberian bantuan kepada peserta didik melalui kegiatan secara klasikal atau kelompok yng disajikan secara sistematis atau upaya membantu peserta didik secara optimal. Layanan ini dilaksankan melalui kegiatan dikelas (klasikal), kelompok-kelompok kecil, dan kerjasama antara konselor atau guru BK dengan siswa untuk mengmbangkan kompetensi tertentu yang diperlukan oleh siswa dalam kehidupannya. Semua siswa tidak terkecuali harus mendapatkan layanan dasar ini secara terencana, teratur, dan sistematis (*guidance forral*).

Dari paparan di atas dapat dipahami bahwa bimbingan klasikal adalah proses pemberian bantuan kepada peserta didik secara klasikal atau kelompok secara sistematis yang dilakukan di kelas agar siswa dapat mengembangkan kompetensi dalam kehidupannya secara optimal. Akos (dalam Ainur Rosidah, 2017, p.7) Pemberian layanan layanan bimbingan klasikal merupakan "cara yang efektif bagi guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan bantuan baik berupa informasi atau masalah-masalah yang dialami oleh siswa dalam bidang pribadi, sosial, belajar, maupun karirnya". Dari kutipan di atas dipahami bahwa layanan

bimbingan klasikal merupakan cara efektif guru BK dalam memberikan layanan bantuan baik berupa informasi masalah-masalah pribadi, sosial, belajar, dan karir.

**b. Tujuan Layanan Bimbingan Klasikal**

Tujuan layanan layanan bimbingan klasikal yang dijelaskan oleh Nurihsan (dalam Ainur Rosidah, 2017, p.14) sebagai berikut:

1) Merencanakan kegiatan penyelesaian studi, perkembangan karir kehidupannya di masa yang akan datang
2) Mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya secara optimal, dan menemukan konsep diri yang dimilikinya
3) Dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan dan lingkungan masyarakat dengan baik, serta mempunyai hubungan pertemanan yang baik.

Berdasarkan pendapat penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa tujuan layanan bimbingan klasikal yaitu dapat merencanakan kegiatan penyelesaian studi, perkembangan karir kehiupan di masa yang akan datang, mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya secara optimal, dan menemukan konsep diri yang dimilikinya, dapat menyesuaikan diri secara optimal.

Menurut Suciati (dalam Donald Ivantoro, 2017, p.1) tujuan layanan bimbingan klasikal yaitu:

1) Tujuan bimbingan klasial dalam aspek kognitif berorientasi pada kemampuan berpikir mencakup kemampuan intelektual sederhana seperti mengingat sampai kemampuan memecahkan masalah. Secara hirarkis tujuan layanan bimbingan klasikal pada aspek kognitif dari tingkat paling rendah meliputi pengetahuan, penerapan, analisis, sintesis, dan evaluasi.
2) Tujuan bimbingan pada aspek afektif berorientasi dengan perasaan, emosi, sistem nilai, dan sikap yang menunjukkan penerimaan atau penolakan terhadap sesuatu. Secara hirarkis tujuan layanan bimbingan klasikal pada aspek afektif dari tingkat paling rendah meliputi penerimaan, partisipasi, penentuan sikap, pembentukan organisasisistem nilai dan pembentukan pola hidup.
3) Tujuan layanan bimbingan klasikal pada aspek psikomotor berorientasi kepada keterampilan motorik yang berhubungan

> dengan anggota tubuh atau tindakan yang memerlukan koordinasi syaraf dan otot. Secara hirarkis tujuan layanan bimbingan klasikal pada aspek psikomotor dari tingkat paling rendah meliputi persepsi, kesiapan, gerak terbimbing, gerakan terbiasa, gerakan komplek dan kreativitas.

Dari paparan di atas dapat dipahami bahwa tujuan layanan bimbingan klasikal terdapah pada semua aspek sepert aspek kognitif yaitu kemampuan berfikir, aspek afektif yaitu perasaan dan aspek psikomotor yaitu keterampilan motorik. Selanjutnya merurut Farozin, Astuti dan Eliasa (dalam Ainur Rosidah, 2017, p.8) Kegiatan layanan bimbingan klasikal dalam layanan dasar bertujuan untuk membantu dalam pencapaian kemandirian seorang individu yang meliputi:

> *1) self-esteem,* (2) motivasi berprestasi, (3) keterampilan pengambilan keputusan, (4) keterampilan pemecahan masalah, (5) keterampilan hubungan antar pribadi atau berkomunikasi, (6) penyadaran keragaman budaya, dan (7) perilaku bertanggung jawab (8) fungsi agama bagi kehidupan, (9) pemantapan pilihan program studi, (10) keterampilan kerja profesional, (11) kesiapan pribadi (fisik-psikis, jasmaniah-rohaniah) dalam menghadapi pekerjaan, (12) perkembangan dunia kerja, (13) iklim kehidupan dunia kerja, (14) cara melamar pekerjaan, (15) kasus-kasus kriminalitas, (16) bahayanya perkelahian masal (tawuran), dan (17) dampak pergaulan bebas.

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa tujuan layanan bimbingan klasial yaitu agar siswa mampu meningkatkan kepercayaan diri. Menurut Syamsu Yusuf, *et all* (2016:72) tujan layanan bimbingan klasikal adalah "untuk membantu peserta didik/konseli dapat mencapai kemandirian dalam kehidupannya, perkembangan yang utuh dan optimal dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir, serta mencapai keselarasan antara pikiran, perasaan dan perilaku". Dari kutipan tersebut dapat dipahami bahwa tujuan dari layanan bimbingan klasikal yaitu siswa mampu mencapai kemandirian dalam segala aspek kehidupannya serta mencapai keselarasan antara pikiran, perasaan dan perilaku.

**c. Langkah-langkah Layanan Bimbingan Klasikal**

Menurut Syamsu Yusuf, *et all* (2016:72) ada tiga langkah-langkah dalam layanan bimbingan klasikal yaitu:

d. Persiapan
   a) Mengajukan jadwal masuk kelas 2 jam setiap kelas / minggu untuk ditetapkan pimpinan sekolah sesuai kalender akademik SMP.
   b) Mempersiapkan topik materi bimbingan klasikal, yang dirumuskan berdasarkan Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) (Ditjen PMPTK, 2007), masalah yang dihadapi peserta didik/konseli yang diases menggunakan AUM atau DCM, dan instrumen lain yang relevan.
   c) Menyusun rencana pelaksanaan layanan bimbingan klasikal dengan menggunakan sistematika sebagaimana disajikan dalam format RPL.
   d) Mendokumentasikan rencana pelaksanaan layanan bimbingan klasikal yang akan diberikan.
e. Pelaksanaan
   a) Melaksanakan layanan bimbingan klasikal sesuai jadwal dan materi yang telah dirancang.
   b) Mendokumentasikan rencana pelaksanaan layanan bimbingan klasikal yang telah diberikan.
   c) Mencatat peristiwa dan atau hal-hal yang perlu perbaikan dan atau tindak lanjut setelah layanan bimbingan klasikal dilaksanakan.
f. Evaluasi dan tindak lanjut
   a) Melakukan evaluasi proses layanan bimbingan klasikal
   b) Melakukan evaluasi hasil layanan bimbingan klasikal yang telah diberikan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa ada 3 langkah dalam pelaksanaan bimbingan klasikal yaitu persiapan, pelaksanaan, evaluasi dan tindak lanjut.

### 3. Teknik Cinematherapy

#### a. Pengertian Teknik *Cinematherapy*

Teknik *cynematherapy* merupakan salah satu media bimbingan dan konseling yang dapat diberikan kepada siswa dengan cara mempertontonkan film film, sehingga dapat memberikan inspirasi siswa yang pada akhirnya dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Menurut Gary Solomon (Allen & Krebs, 2007), *Cynematherapy* merupakan "metode penggunaan film untuk memberi efek positip pada pasien". Profesor Psikologi di Community College of Southern Nevada ini menambahkan, masalah yang bisa diterapi adalah motivasi, hubungan, depresi, percaya diri, dan lain sebagainya. Tapi tidak termasuk gangguan kejiwaan yang akut. *Cinematherapy* menurut Suarez (dalam Sapiana, 2013:17) adalah "proses menggunakan film dalam terapi sebagai salah satu cara untuk meningkatkan pertumbuhan dan wawasan klien".

Sedangkan menurut Hesley (dalam Sapiana, 2013:16), mengidentifikasi tujuan *cinematherapy* sebagai potensi sarana untuk membuka diskusi dalam terapi. Film dapat "menunjukkan kehidupan biasa dan membiarkan klien menemukan panduan dalam bekerja". Berdasarkan pengertian tersebut maka dapat disimpulkan konseling kelompok teknik *cinematherapy* adalah "bimbingan yang dilaksanakan oleh seorang konselor dengan menggunakan potongan film dalam rangka membantu meningkatkan pertumbuhan dan wawasan klien, mengatasi permasalahan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa". Menurut Solomon (dalam Hidayat, 2018:69) *Cinematherapy* telah muncul sebagai intervensi berkhasiat bagi semua orang dewasa, remaja dan anak-anak. Dengan melihat dan mendiskusikan film, konseli dan konselor atau guru bimbingan dan kosenling dapat mengakses konten bermakna metaforis untuk proses pekerjaan dan belajar konseli. Pendapat diatas didukung

oleh Sharp C. & Wedding D, Boy MA (dalam Yang dan Lee(2005:2) bahwa:

> *Cinematherapy is a therapeutic technique that involves careful selection and assignment of movies for clients to watch, with follow-up processing of their experiences during therapy session. Therapists (e.g., counselor , psychologists) have been using movies as a form of therapy for years, and they report that movies have a powerful effect on poeple's live".*

*Cinematherapy* adalah teknik terapeutik yang melibatkan pemilihan dan penugasan film secara seksama untuk ditonton klien, dengan menindaklanjuti pemrosesan pengalaman mereka selama sesi terapi. Terapis (misalnya; konselor, psikolog) telah menggunakan film sebagai bentuk terapi selama bertahun-tahun, dan mereka melaporkan bahwa film memiliki efek yang kuat pada kehidupan orang-orang.

Dari penjelasan di atas, secara keseluruhan dapat dipahami bahwa *cinematherapy* adalah bimbingan yang dilaksanakan oleh konselor dengan menggunakan film dalam rangka membantu meningkatkan pertumbuhan dan wawasan klien serta penyembuhan bagi mereka yang terbuka untuk mereka dan mengikuti proses pengalaman ini juga membangun karakter serta sebagai sarana membuat jelas karakter yang berbudi luhur dan telah teruji dn benar dapat mempengaruhi kehidupan manusia.

**b. Manfaat *ChinemaTherapy***

Ada beberapa manfaat penting dalam menggunakan *cinematherapy* sebagai alat terapi. Salah satu keuntungan menurt McGrath (dalam Ningsih, Hidayat, Setiyowati, 2016:2) adalah: "(a) Film memberikan alternatif cara untuk menciptakan perubahan dalam cara yang tidak mengancam. (b) Film memberi kesempatan klien untuk aman dalam menilai ide-ide dan perilaku alternatif".

Dua poin yang penting adalah saat pemilihan film yang tepat dan mengikuti pedoman *cinematherapy*. Solomon mengatakan bahwa ide dalam pemilihan film adalah memilih film yang mencerminkan masalah konseli saat ini (Wolz, dalam Ningsih, Hidayat, Setiyowati, 2016:2). Ide atau gagasan yang dikemukakan dengan cara audiovisual seperti film akan sangat mudah diterima oleh khalayak umum. Media yang baik digunakan dalam pendidikan adalah dengan memanfaatkan membaca, mendengarkan, dan adanya gambar yang mendukung, semua ini telah terangkum dalam sebuah film. Dengan menonton film semua indera manusia akan bekerja dalam waktu yang bersamaan, dan tidak hanya mendengar, atau melihat gambar saja, dengan menonton film individu akan mengaktifkan otak untuk bekerja lebih aktif, hal ini akan bagus untuk menyampaikan pesan yang ingin disampaikan, karena akan mudah diterima, diingat dan akan lebih mudah diresapi oleh perasaan.

***c.*** **Tahapan Pelaksanaan *Cinematherapy***

Dalam pelaksanaannnya *cinematherapy* memiliki beberapa tahapan yang harus dilaksanakan. Hidayat (2018:73-74) menjelaskan secara rinci tentang tahapan pelaksanaan *cinematherapy* tersebut meliputi:

1) Proses diagnosis dan asesmen.

   Proses diagnosis mencakup menanyakan sejarah atau latar belakang keluarga, konflik apa saja yang sering dialami, yang sering terjadi dalam keluarga konseli, serta mengobservasi bagaimana gaya hidup konseli. Selain itu konselor atau guru bimbingan dan koseling bisa menanyakan beberapa film bagi sangat bermakna bagi konseli atau film yang disukai oleh konseli. Proses asesmen ini ada untuk membantu konselor atau guru bimbingan dan konseling memahmi sikap, perasaan serta pikiran klien.

2) Proses dalam menghadapi hambatan

*Cinematherapy* dalam mengatasi hambatan konseli dalam cerita yang disajikan. Film juga dapat menunjukkan perubahan perilaku dan konseling dapat membayangkan bagaimana cara mengentaskan masalah mereka sendiri.

3) Mengekspresikan emosi atau perasaan

Setelah menonton film konselor atau guru bimbingan dan konseling akan mendorong konseli untuk menyadari respon emosinya. Selanjuntnya akan meminta konseli untuk mengintegrasi pengalaman, mengekspresikan emosi atau perasaan, atau mungkin melakukan katarsis.

4) Mengidentifikasi dan memperkuat kekuatan yang ada di dalam diri

Ada beberapa hal yang harus dilakukan oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling untuk tahapan ini, yaitu:

a) Mengingatkan bahwa setiap orang memiliki kekuatan dalam diri. Banyak klien berjuang dengan harga diri yang rendah. Mereka tidak menyadari asset dan sarana yang dapat mereka akses, mereka tidak menyadari potensi yang ada dalam dirinya dan menganggap dirinya tidak bisa apa-apa. Konseli in membutuhkan bimbingan untuk mengingat potensi yang telah dilupakan dan menjadikannya peluang sumber daya itu untuk diterapkan dalam dirinya.

b) Memberi harapan dan dorongan

Banyak film yang dimulai dengan bercerita bahwa tokoh utama memiliki permasalahan yang sangat rumit hingga mengalami putus asa akan tetapi bisa berakhir dengan keberhasilan atau kemenangan. Jika konseli dapat mengidentifikasi dirinya dengan kararkter yang terjebak dalam situasi dan masalah yang dialami konseli, dan berbagi kekecawaan sebagai langkah awal yang goyah untuk menuju kebebasan, maka konseli akan memiliki alasan untuk selalu optimis dalam setiap situasi yang ada. Dalam hal ini konselor dan guru bimbingan dan konseling membantu meningkatkan keberanian konseli untuk melakukan yang perlu dilakukan untuk mengubah situas konseli.

c) Validasi
Dengan menonton film, konseli akan mendapakan pengalaman baru. Konseli dapat mengembangkan kasih saying terhadap diri serta membantu konseli mendapatkan kekuatan yang baru.

5) Memperkuat dan memperkenalkan ide untuk menyelesaikan masalah. Ada beberapa hal yang harus dilakukan oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling untuk tahapan ini, yaitu:
   a) Masalah reframing
   Bandler dan Grindler (dalam Hidayat, 2018:75) mengatakan bahwa makna setiap peristiwa memiliki ketergantungan pada "*frame*" setiap orang mengartikannya. Apabila ada perubahan makna ada akan terhadi perubahan tanggapan dan perilaku. Film sering membingkai fiksi yang merupakan cerita yang ideal untuk reframing masalah klien dan hal ini membantu konseli mampu mengatasi keraguan, produktif dan kritis terhadap masalah sendiri
   b) Memberikan metafora terapi
   Dengan melihat dan mendiskusikan film, konseli dan konselor atau guru bimbingan dan konseling dapat mengakses konten bermakna metafora. Metafora dalam film dapat membanti konseli melampaui materi sadar dan mengatasi ranah afeksi jiwa. Dengan cara ini konseli telah menambah dampak wawasan kognisinya.

Tahapan *cinematherapy* ini dikembangkan oleh Michael Lee Powell yang merupakan hasil adaptasi dari Dermer, S. B., & Hutchings, J. B., yaitu:

1) Tahap Satu: Asesmen
   a) Mengidentifikasi permasalahan dan menentukan tujuan dalam terapi.
   b) Menilai dan mengetahui konseli dari segi kemampuan, keingintahuan, kematangan, ketertarikan, kepentingan, kegiatan, aktivitas.
   c) Menelaah kapasitas mental dan perkembangan emosi konseli dalam memahami isi film, menangkap makna, serta mengenali persamaan dan perbedaan antara konseli dan karakter.
   d) Dalam pemilihan film, pertimbangkan isu-isu yang berkaitan dengan budaya, ras, etnis, status sosial, ekonomi dan gender.

e) Setelah mendapatkan data asesmen, konselor dapat menggunakan film yang sesuai, tepat dan cocok berdasarkan asesmen yang telah dilakukan.

2) Tahap Dua: Persiapan
   a) Tontonlah terlebih dahulu film yang akan digunakan dalam terapi, agar konselor mengetahui dimana bagianbagian penting dalam film yang dapat ditelaah nantinya. Selain itu, kebanyakan film memiliki adegan-adegan yang kurang pantas atau kurang penting seperti konten seksual. Pada saat inilah konselor dapat mempersiapkan untuk melakukan penanganan berupa mempercepat film agar adegan tidak terlihat, atau langsung melompati ke bagian selanjutnya.
   b) Dapatkan persetujuan atau izin dari wali (sebaiknya tertulis) untuk menggunakan film pada konseli khususnya konseli yang masih anakanak dan remaja, karena terkadang setiap wali (orang tua) memiliki pandangan yang berbeda terhadap apa yang cocok untuk anak mereka.
   c) Rencanakan penampilan dengan mempertimbangkan waktu, lokasi, siapa saja yang boleh ikut menonton, apakah semua bagian film akan ditampilkan atau hanya memerlukan beberapa scene saja, apakah membutuhkan persepsi dari konseli yang lain sehingga dalam bentuk kelompok akan lebih baik.
   d) Meyakinkan konseli untuk siap mengikuti terapi dengan cara memberitahukan cinematherapy, menjelaskan mengenai cara kerja dan keuntungannya bagi konseli sehingga konseli nantinya dapat berpartisipasi hingga akhir.
3) Tahap Tiga: Implementasi
   a) Tetapkan film.
   b) Jadwalkan sesi di kemudian hari untuk proses menonton dalam terapi.
4) Tahap Empat: Mengelola Pengalaman

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

## B. Keterkaitan Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Menggunakan Teknik *Chinematherapy* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri

Menurut Ghufron dan Rini, (2010:34) "kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang berisi keyakinan tentang kekuatan, kemampuan dan keterampilan yang dimilikinya. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri biasanya menganggap bahwa dirinya mampu melakukan segala sesuatu yang dihadapinya dengan kemampuan yang dimilikinya". Pengertian ini menggambarkan keyakinan yang dimiliki seseorang tentang kekuatan, kemampuan dan keterampilan yang dimiliki, seseorang yang memiliki kepercayaan diri, dia menganggap dirinya mampu melakukan segala sesuatu yang dihadapinya sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

Jadi terlihat bahwa jika seseorang mampu menumbuhkan rasa percaya diri yang bisa ditanamkan melalui proses belajar dan pembelajaran sehari-hari serta menumbuhkan pembiasaan sikap berani dalam bersosialisasi baik di dalam kelas maupun luar kelas atau di lingkungan sekolah, maka dari itu percaya diri merupakan sifat pribadi yang harus ada pada peserta didik. Oleh sebab itu perlunya layanan yang diberikan oleh guru BK dengan bimbingan klasikal menggunakan teknik sosiodrama untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Menurut Syamsu Yusuf, *et all* (2016:72) Layanan bimbingan klasikal merupakan :

> Kegiatan layanan yang diberikan kepada sejumlah peserta didik/konseli dalam satu rombongan belajar dan dilaksanakan di kelas dalam bentuk tatap muka antara guru bimbingan dan konseling atau konselor dengan peserta didik/konseli. Metode layanan bimbingan klasikal antara lain diskusi, bermain peran, dan ekspositori. Layanan bimbingan klasikal merupakan salah satu strategi layanan dasar serta layanan peminatan dan perencanaan indivual pada komponen program bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan klasikal diberikan kepada semua peserta didik/konseli dan bersifat pengembangan, pencegahan, dan pemeliharaan.

Berdasarkan pengertian tersebut dapat dipahami bahwa layanan bimbingan klasikal diberikan kepada peserta didik dalam satu rombongan belajar yang

dilaksanakan di dalam kelas dengan langsung bertatap muka antara peserta didik dan guru BK/konselor. Selanjutnya Dirjen PMPTK, 2007: 207-209 "Bimbingan klasikal merupakan nilai efisien kaitannya antara jumlah peserta didik yang dilayani dengan guru bimbingan dan konseling masa sekarang layanan bimbingan klasikal sebagai salah satu layanan dasar yang digunakan untuk memberikan informasi belajar, karir, pribadi, sosial". Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa bimbingan klasikal merupakan layanan dasar yang digunakan untuk memberi informasi belajar, karir, pribadi, dan sosial.

*Cinematherapy* merupakan metode penggunaan film untuk memberi efek positif pada konseli (Solomon, dalam Allen & Krebs, 2007). Pemberian efek positif pada seseorang dapat terjadi apabila sebuah film dapat memberi dampak yang mempengaruhi kehidupan seseorang. Film dapat memberi sebuah informasi ataupun membantu permasalahan yang dihadapi seseorang. Metode *cinematherapy* juga dapat membantu individu dalam mengatasi berbagai permasalahan. Masalah yang dapat diterapi salah satunya yaitu motivasi, hubungan, depresi dan percaya diri, tetapi tidak termasuk gangguan kejiwaan yang akut (Solomon, dalam Allen & Krebs 2007).

Teknik *cinema therapy* merupakan salah satu solusi yang dianggap dapat membantu meningkatkan percaya diri siswa siswa, karena bimbingan klasikal teknik *cinematherapy* merupakan salah satu jenis bimbingan konseling dengan cara memberikan atau memperlihatkan film-film yang bisa menginspi-rasi siswa yang pada akhirnya dapat meningkatkan percaya diri siswa. Hal ini didukung oleh pendapat Lefkoe (2012: 20) yang menyebutkan bahwa drama atau movie bisa meningkatkan kepercayaan diri atau motivasi karena menghayati drama, penonton seperti mempercayai sepenuhnya pada drama atau movie tersebut. Di samping itu dengan cinema therapy dapat membangkitkan percaya diri siswa.

Oleh sebab itu bimbingan klasial dengan teknik *cinematherapy* yang diberikan agar permasalahn dalam kehidupan sosial siswa dapat terentaskan sehingga tujuan dari layanan bimbingan klasikal dapat tercapai salah satunya

yaitu perkembangan dalam kehidupan sosialnya. Dari penjelasan tersebut telah terdeskripsikan secara rinci, bahwa bimbingan klasikal adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh guru BK dengan memberikan materi untuk memecahkan suatu permasalahan, teknik *chinematherapy* merupakan salah satu cara meningkatkan kepercayaan diri melalui kegiatan drama dengan bimbingan klasikal dalam membentuk kepercayaan diri peserta didik di SMP N 3 Pariangan.

## C. Penelitian yang Relevan

1. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rina Aristiani Tahun 2016 dengan judul "Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual Di SMA Negeri 2 Kudus". Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat kenaikan tingkat kepercayaan diri siswa antara sebelum dan sesudah diberikan layanan informasi berbantuan audiovisual. Sementara penulis pada penelitian ini melihat peningkatan kepercayaan diri siswa melalui layanan bimbingan klasikal di SMP N 3 Pariangan.

   Persamaan penelitian yang dilakukan dengan yang diteliti adalah untuk meningkatkan kepercayaan diri dapat merubah atau mengurangi pemikiran yang negatif dengan mengubah konteks masalah yang terjadi. Sementara perbedaan dalam penelitian yang dilakukan adalah layanan yang digunakan, yang mana penelitian Rina Aristiani menggunakan layanan informasi berbantuan audiovisual sedangkan peneliti menggunakan layanan bimbingan klasikal dengan teknik *chinemtherapy* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

2. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Nanda Eka Saputra, Hardi Prasetiawan Tahun 2018 dengan judul "meningkatkan percaya diri siswa melalui teknik *cognitive defusion*". Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat kenaikan tingkat kepercayaan diri siswa antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan menggunakan konseling teknik *cognitive defusion*. Sementara penulis pada penelitian ini melihat peningkatan

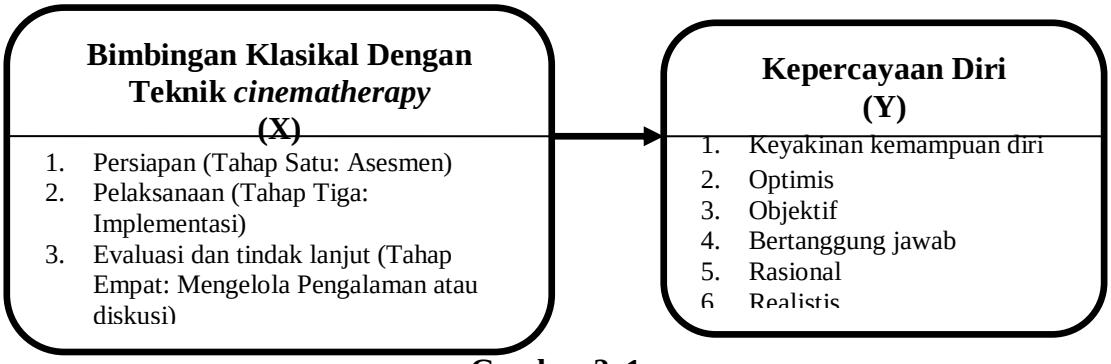
kepercayaan diri siswa melalui layanan bimbingan klasikal di SMP N 3 Pariangan.

Persamaan penelitian yang dilakukan dengan yang diteliti adalah dengan pendekatan cognitive dapat merubah atau mengurangi pemikiran yang negatif dengan mengubah konteks masalah yang terjadi. Sementara perbedaan dalam penelitian yang dilakukan adalah pendekatan yang digunakan, yang mana penelitian wahyu menggunakan pendekatan *cognitive defusion* dan peneliti menggunakan layanan bimbingan klasikal dengan teknik *chinematherapy* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

3. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Siska, Sudardjo & Esti Hayu Purnamaningsih Tahun 2003 dengan judul "kepercayaan diri dan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa". Hasil penelitian menunjukkan semakin tinggi kepercayaan diri, maka semakin rendah kecemasan komunikasi interpersonalnya, begitu pula sebaliknya. Sementara penulis pada penelitian ini melihat peningkatan kepercayaan diri siswa melalui layanan bimbingan klasikal di SMP N 3 Pariangan.

   Persamaan penelitian yang dilakukan dengan yang diteliti adalah dengan semakain rendah kecemasan komunikasi interpersonal menunjukkan semakin tinggi kepercayaan diri. Sementara perbedaan dalam penelitian yang dilakukan adalah teknik yang digunakan, yang mana penelitian Siska menggunakan teknik korelasi dan peneliti menggunakan teknik experiment.

## D. Kerangka Berfikir




**Gambar 2. 1**
**Kerangka Berfikir**

Berdasarkan kerangka berfikir di atas, dapat dipahami bahwa bimbingan klasikal dengan teknik *chinematherapy* merupakan perlakuan yang akan diberikan kepada siswa didalam kelas dengan memberikan maateri berupa film-film yang berkaitan dengan kepercayaan diri siswa. Dari paparan di atas dapat dipahami bahwa dengan adanya pemberian bimbingan klasikal dengan teknik *chinematherapy* terhadap kepercayaan diri maka diharapkan siswa kelas VII.1 di SMP N 3 Pariangan dapat meningkatkan kepercayaan diri dengan baik. Jadi pola kerangka berpikir di atas yang penulis maksud adalah **pengaruh bimbingan klasikal dengan teknik *cinematherapy* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa kelas VII.1 SMP N 3 Pariangan.**

## E. Hipotesis

Hipotesis (jawaban sementara) dalam penelitian ini adalah tentang pengaruh layanan bimbingan klasikal terhadap kepercayaan diri siswa. Hipotesisnya adalah:

$H_0$: Bimbingan klasikal dengan teknik *chinematherapy* tidak berpengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri siswa.

$H_1$: Bimbingan klasikal dengan teknik *chinematherapy* berpengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri siswa.

Hipotesis statistik: $H_0$ $t_0 \leq t_t$ dan $H_a$ $t_0 > t$

# BAB III
# METODE PENELITIAN

## A. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang penulis gunakan adalah metode penelitian pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. (Moh. Kasiram 2008:211) mengatakan penelitian eksperimen adalah "Model penelitian dimana peneliti memanipulasi suatu stimuli atau kondisi, kemudian mengobservasi pengaruh atau akibat dari perubahan stimuli atau kondisi tersebut pada objek yang dikenai stimuli atau kondisi tersebut". Selanjutnya menurut (Kasiram 2010: 53) penelitian eksperimen, digunakan untuk mengkaji sebab akibab dari suatu peristiwa, biasanya pola yang digunakan adalah pola *one-group* dan pola *control-group,* dan pola yang dipakai dalam penelitian ini adalah pola *one-group.*

Berdasarkan pendapat di atas, diketahui bahwa penelitian eksperimen adalah suatu metode yang sistematis, terkontrol, dan logis untuk menjawab pertanyaan peneliti melalui observasi untuk melihat pengaruh atau perubahan yang diakibatkan oleh manipulasi secara sengaja dan sistematis terhadap objek penelitian.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2014:36) metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data yang bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguju hipotesis yang telah ditetapkan.

Berdasarkan pengertian di atas dapat dipahami bahwa penelitian kuantitatif adalah suatu penelitian yang berangkat dari teori, yang dimana dalam penelitian kuantitatif menyajikan data dengan cara statistik. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen. Menurut Djarwanto (2001:86) penelitian eksperimen

adalah ”proses penelitian dimana dua variabel atau lebih dimanipulasi di bawah kondisi tertentu, sehingga pengumpulan dan penganalisaan data dapat dilakukan dan dapat ditunjukkan pengaruh antar variable tersebut, tanpa dikacaukan oleh variabel lainnya yang tidak dimanipulasi”.

Penelitian eksperimen ini dimaksudkan untuk melihat pengaruh X (bimbingan klasikal dengan teknik *cinematherapy*) untuk meningkatkan Y (kepercayaan diri). Jadi dalam penelitian eksperimen ini akan dapat dilihat seberapa besar variabel X memberikan pengaruh terhadap variabel Y.

## B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada Tanggal 09 September 2019 sampai 02 Maret 2020. Tempat penelitian yaitu di SMP N 3 Pariangan.

## C. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Suatu penelitian tentu memerlukan suatu objek yang akan dijadikan sebagai sasaran penelitian, yang sering disebut sebagai objek penelitian, oleh karena itu sebelum penelitian dilaksanakan maka penulis perlu untuk menetapkan terlebih dahulu objek penelitiannya yang disebut dengan istilah populasi dan sampel. Populasi menurut Sukardi (2009:53) pada prinsipnya adalah “semua anggota kelompok manusia, binatang, peristiwa, atau benda yang tinggal bersama dalam satu tempat dan secara terencana menjadi target kesimpulan dari hasil akhir suatu penelitian”. Sedangkan populasi menurut sugiyono (2013:125) adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Objek yang akan menjadi populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP N 3 Pariangan. Jumlah seluruh siswa di kelas VII di sekolah tersebut adalah 50 orang.

**Tabel 3. 1**
**Jumlah Populasi**

| No | Nama | Jumlah |
|---|---|---|
| 1. | VII 1 | 25 |
| 2. | VII 2 | 25 |
| Jumlah | | 50 |

Sumber: Tata Usaha SMP N 3 Pariangan

**2. Sampel**

Menurut Sugiyono (2013:125) sampel adalah **"**sebagian dari populasi itu". Jadi yang dimaksud dengan sampel penelitian adalah bagian dari jumlah populasi yang menjadi sasaran penelitian untuk memperoleh data penelitian. Menurut Yusuf (2005:186) sampel adalah "sebagian dari populasi yang terpilih dan mewakili populasi tersebut". Berdasarkan pendapat di atas yang mengatakan bahwa sampel adalah perwakilan dari populasi yang akan diteliti oleh peneliti, dengan kata lain sampel adalah perwakilan dari keseluruhan populasi yang ada.

Penelitian eksperimen ini menggunakan *purposive sampling*. Noor (2013:155) menyatakan bahwa *purposive sampling* merupakan "teknik penentuan sampel dengan pertimbangan khusus sehingga layak dijadikan sampel". Berdasarkan kutipan di atas *purposive sampling* ialah teknik pengambilan sampel atau sumber data dengan pertimbangan tertentu. Pada penelitian ini sampelnya merupakan rekomendasi dari guru BK yaitu kelas VII 1 yang berjumlah 25 orang, terdiri dari 12 orang laki-laki dan 11 orang perempuan. Alasan guru BK merekomendasikannya karena siswa pada kelas tersebut memilik kepercayaan diri yang rendah. Terlihat dari gejala-gejala yang tampak seperti tidak berani untuk mengemungkakan pendapatnya sendiri dan tidak berani untuk bertanya kepada guru.

**Tabel 3. 2**
**Jumlah Sampel**

| No | Nama | Jumlah |
|---|---|---|
| 1 | VII 1 | 25 |

## D. Teknik Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data (instrumen) yang penulis gunakan dalam penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan skala sebagai instrumen untuk mengukur variabel X (bimbingan klasikal teknik *chinematherapy*) dan variabel Y (kepercayaan diri). Sugiyono mengatakan "Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif". (2013 : 92). Selanjutnya Sugiyono juga menyebutkan "Dengan skala pengukuran ini, maka nilai variabel yang diukur dengan instrumen tertentu dapat dinyatakan dalam bentuk angka, sehingga akan lebih akurat, efisien dan komunikatif". (2013 : 92).

Berdasarkan beberapa kutipan tersebut dapat dipahami bahwa skala merupakan salah satu yang dapat digunakan dalam penelitian sebagai acuan dalam alat ukur yang dapat menghasilkan data kuantitatif dimana nilai variabel yang diukur dengan instrumen tertentu dapat dinyatakan dalam bentuk angka, sehingga akan lebih akurat, efisien dan komunikatif.

Pada penelitian ini penulis menggunakan skala likert dengan memberikan Angket pada variabel Y. Jawaban pada setiap item instrumen skala likert mempunyai gradasi yaitu bentuk positif dan negatif. Dalam hal ini skala yang peneliti susun berupa pernyataan yang berkaitan dengan bimbingan klasikal teknik chinematherapy dan kepercayaan diri, jawaban dari skala likert ini memiliki alternatif jawaban berupa "Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-ragu (RG), Tidak Setuju (TS)". Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3. 3**
**Skor Skala Likert**

| No. | Alternatif Jawaban | Pernyataan Positif | Pernyataan Negatif |
|---|---|---|---|
| 1. | Selalu (SL) | 5 | 1 |
| 2. | Sering (SR) | 4 | 2 |
| 3. | Kadang-kadang (KD) | 3 | 3 |
| 4. | Jarang (J) | 2 | 4 |
| 5. | Tidak Pernah (TP) | 1 | 5 |

Untuk mengetahui skor kepercayaan diri siswa dengan jumlah sebagai berikut :

Skor maksimum = Jumlah item x skor tertinggi
Skor minimum = Jumlah item x skor terendah
Rentang skor = Skor tertinggi – skor terendah
Panjang kelas interval = Rentang skor : jumlah kategori

Klasifikasi skor untuk melihat tingkat kepercayaan diri siswa yang dimiliki oleh siswa adalah sebagai berikut :

Skor maksimum : 30 x 5 = 150
Skor minimum : 30 x 1 = 30
Rentang Skor : 150 – 30 = 120
Panjang kelas interval : 120 : 5 = 24

**Tabel 3. 4**
**Rentang Skor Kepercayaan Diri Siswa**

| No | Rentang Skor | Klasifikasi |
|---|---|---|
| 1. | 130 – 150 | Sangat Tinggi |
| 2. | 105 – 129 | Tinggi |
| 3. | 80 – 104 | Sedang |
| 4. | 55 – 79 | Rendah |
| 5. | 30 – 54 | Sangat Rendah |

Pada penelitian ini, bertujuan untuk melihat pengaruh bimbingan klasikal dengan teknik *chinematerapy* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa, maka peneliti menyusun kisi-kisi instrumen, yang peneliti susun dari 12 indikator yang terdiri dari 32 item dan setelah dilakukan pengujian validitas item dengan

menggunakan SPSS.20 maka item yang valid menjadi 30 item. Tujuan ini adalah untuk melihat pengaruh antara bimbingan klasikal teknik *chinematerapy* dengan kepercayaan diri siswa.

## E. Pengembangan Instrumen

Sebelum melakukan pengembangan instrumen ada beberapa langkah yang perlu dilakukan terlebih dahulu untuk menyusun suatu instrument, menurut Nurkancana (1993: 219) yaitu:

### 1. Menetapkan jenis/ pola Instrumen

Langkah pertama dalam penyusunan instrumen adalah menetapkan pola atau instrumen yang akan dilakukan. Dalam penelitian ini penulis menggunakan skala kepercayaan diri model *Likert*. Teknik pengumpulan data dalam bentuk skala model *Likert.* Menurut Sugiyono (2013:93) adalah skala model *Likert* yaitu "skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang". Jadi dapat dipahami bahwa bentuk skala model likert ini dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang.

### 2. Menetapkan isi instrumen dan menyusun kisi-kisi

Berdasarkan atas pola instrumen yang akan digunakan serta isi instrumen yang akan digunakan, maka dibuatlah suatu rancangan instrumen dalam kisi-kisi yang di dalamnya tercantum hal-hal variabel, sub variabel, indikator, pola instrumen, jumlah item, dan nomor-nomor item.

**Tabel 3. 5**
**Kisi-Kisi Instrumen Kepercayaan Diri**

| Variabel | Sub Variabel | Indikator | No Item | | Jumlah Item |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | + | - | |
| Kepercayaan Diri | Keyakinan Akan Kemampuan diri | 1. Sikap positif tentang diri sendiri | 1, 2 | 3, 4 | 4 |
| | | 2. Bersungguh-sungguh dalam melakukan sesuatu | 5, 6 | 7, 8 | 4 |
| | Optimis | 1. Selalu berpandangan baik tentang diri sendiri | 9 | 10 | 2 |
| | | 2. Selalu berpandangan baik pada kemampuan yang dimiliki | 11 | 12 | 2 |
| | Objektif | 1. Mampu menganalisis permasalahan untuk mendapatkan kebenaran | 13, 14 | 15, 16 | 4 |
| | | 2. Menghargai pendapat orang lain | 17, 18 | 19, 20 | 4 |
| | Bertanggung Jawab | 1. Kesediaan dalam mengembangkan tugas sampai tuntas | 21 | 22 | 2 |
| | | 2. Berani menanggung resiko terhadap pekerjaan | 23, 24 | 25, 26 | 4 |
| | Rasional | 1. Mampu berfikir secara rasional | 27 | 28 | 2 |
| | | 2. Mampu menganalisis masalah secara rasional | 29 | 30 | 2 |
| | Realistis | 1. Dapat menerima kenyataan sesuai dengan kebenaran semestinya | 31 | 32 | 2 |
| **Jumlah** | | | | | 32 |

**3. Validitas konstruk**

Noor (2011:133) mengemukakan bahwa "Validitas konstruk merupakan analisis butir kuesioner untuk membuktikan seberapa bagus hasil yang diperoleh dari penggunaan ukuran sesuai dengan teori yang hendak diukur''. Selanjutnya menurut Sukardi (2010:123) validitas konstruk yaitu "menunjukkan suatu tes mengukur sebuah konstruk sementara". Pengujian validitas konstruk ini dilakukan dengan meminta penilaian dari ahli setelah skala tersebut dikonstruksi (dibuat kisi-kisi) tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori.

Cara yang digunakan untuk menguji validitas konstruk dapat digunakan pendapat dari para ahli (*expert* judgment). Sebelum melakukan validitas kepada validator atau penguji, penulis terlebih dahulu melakukan uji validitas kepada pembimbing yaitu Dra. Fadhillah Syafwar, M.Pd dan RinaYulitri, M.Pd. Setelah validitas bersama pembimbing, penulis juga melakukan validitas dengan penguji atau validator yaitu Dr. Dasril, S. Ag., M. Pd, setelah skala tersebut dikonstruksikan tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu.

**4. Validitas isi**

Validitas isi ialah derajat dimana tes mengukur cakupan substansi yang ingin diukur. Menurut Desmita validitas isi merupakan "suatu model yang digunakan dalam menentukan validitas suatu alat ukur atau tes dengan cara menilai sejauh mana item-item yang dibuat sesuai dengan tingkah laku yang akan diukur" (2006 : 123). Selanjutnya menurut Sugiyono (2007 : 182) bahwa validitas isi :

> Secara teknis pengujian validitas konstruk dan validitas isi dapat dibantu dengan kisi-kisi *instrument* atau menarik pengambangan *instrument*, dalam kisi-kisi itu terdapat variabel yang diteliti, indikator, dengan kisi-kisi instrumen itu maka pengujian validitas dapat dilakukan dengan mudah dan sistematis.

Menurut Suryabrata "validitas isi ditegakkan pada langkah telaah dan revisi butir pernyataan/butir pernyataan, berdasarkan pendapat profesional (*experts judment*) para penelaah" (2011: 61). Juga dijelaskan oleh Noor (2012 : 133) "validitas isi memastikan bahwa skala item-item telah cukup memasukkan sejumlah item yang representatif dalam mencerminkan domain konsep".

Berdasarkan kutipan di atas skala dalam penelitian ini mempunyai validitas isi apabila pernyataan skala untuk mengukur kepercayaan diri siswa benar-benar menggambarkan apa yang ingin diukur validitasnya.

Hasil instrument berdasarkan teori dan pernyataan penelitian konsultasi dengan dosen pembimbing dengan penguji didapatkan hasil validasi isi sebagai berikut :

**Tabel 3. 6**
**Hasil Validitas Isi Skala Kepercayaan Diri Siswa**

| No Item | Penilaian | No Item | Penilaian |
|---|---|---|---|
| 1 | Valid dengan revisi | 17 | Valid dengan revisi |
| 2 | Valid dengan revisi | 18 | Valid dengan revisi |
| 3 | Valid dengan revisi | 19 | Valid dengan revisi |
| 4 | Valid dengan revisi | 20 | Valid dengan revisi |
| 5 | Valid dengan revisi | 21 | Valid dengan revisi |
| 6 | Valid dengan revisi | 22 | Valid dengan revisi |
| 7 | Valid dengan revisi | 23 | Valid dengan revisi |
| 8 | Valid dengan revisi | 24 | Valid dengan revisi |
| 9 | Valid dengan revisi | 25 | Valid dengan revisi |
| 10 | Valid dengan revisi | 26 | Valid dengan revisi |
| 11 | Valid dengan revisi | 27 | Valid dengan revisi |
| 12 | Valid dengan revisi | 28 | Valid dengan revisi |
| 13 | Valid dengan revisi | 29 | Valid dengan revisi |
| 14 | Valid dengan revisi | 30 | Valid dengan revisi |
| 15 | Valid dengan revisi | 31 | Valid dengan revisi |
| 16 | Valid dengan revisi | 32 | Valid dengan revisi |

**5. Uji Validitas Item atau butir**

Dalam penyusunan instrumen, item yang tidak diperhatikan kualitas yang baik atau yang tidak valid harus disingkirkan atau direvisi terlebih dahulu sebelum dapat disajikan. Menurut Azwar (2012 : 152) validitas item merupakan kualitas item yang tinggi dilihat dari keselarasan antara isi item dengan indikator keperilakuan dan oleh kelayakan sematik kalimat yang digunakan. Salah satu parameter fungsi pengukuran item yang sangat penting adalah statistik yang memperlihatkan kesesuaian antara fungsi item dengan fungsi tes secara keseluruhan yang dikenal dengan istilah konsistensi item total. Dasar kerja yang digunakan dalam analisis item dalam hal ini adalah memilih item-item yang fungsi ukurnya selaras atau sesuai dengan fungsi ukur tes seperti yang dikehendaki oleh penyusunnya.

Berdasarkan item di atas dapat dipahami bahwa untuk mendapatkan konsistensi item total maka digunakan statistik yang memperhatikan kesesuaian skor masing-masing item berkorelasi atau signifikan dengan skor total masing-masing sub variabel. Validitas isi ditegakkan pada telaah dan revisi butir pernyataan, berdasarkan pendapat dan penelaah atau pembimbing (Dra. Fadhillah Syafwar, M.Pd dan RinaYulitri, M.Pd). Selain pembimbing peneliti juga meminta pendapat ahli untuk memvalidasi instrumen yang telah disusun yaitu kepada validator Dr. Dasril, S. Ag., M. Pd.

Adapun hasil uji validitas konstruk dan isi yang diuji oleh para ahli di atas ialah memperbaiki format petunjuk pengisian, penyusunan item, penggunaan bahasa yang efektif dan sesuai dengan EYD, dan perbaikan item pada aspek.

Validitas item, untuk menghasilkan skor interval maka digunakan formula koefisien korelasi linear Product Moment Person. Koefisien

korelasi person dapat diperoleh dengan bantuan SPSS 20. Adapun hasil validitasnya adalah seperti pada tabel berikut :

**Tabel 3. 7**
**Hasil Uji Validitas Item Skala Kepercayaan Diri Siswa**

| No. | Item Pernyataan | Corrected Item Total Corelation | Keterangan |
|---|---|---|---|
| 1 | Item 1 | 0,713 | Item valid |
| 2 | Item 2 | 0,683 | Item valid |
| 3 | Item 3 | 0,605 | Item valid |
| 4 | Item 4 | 0,491 | Item valid |
| 5 | Item 5 | 0,612 | Item valid |
| 6 | Item 6 | 0,826 | Item valid |
| 7 | Item 7 | 0,721 | Item valid |
| 8 | Item 8 | 0,345 | Item valid |
| 9 | Item 9 | 0,735 | Item valid |
| 10 | Item 10 | 0,600 | Item valid |
| 11 | Item 11 | 0,534 | Item valid |
| 12 | Item 12 | 0,681 | Item valid |
| 13 | Item 13 | 0,617 | Item valid |
| 14 | Item 14 | 0,635 | Item valid |
| 15 | Item 15 | 0,391 | Item valid |
| 16 | Item 16 | 0,425 | Item valid |
| 17 | Item 17 | 0,265 | Item tidak valid |
| 18 | Item 18 | 0,736 | Item valid |
| 19 | Item 19 | 0,431 | Item valid |
| 20 | Item 20 | 0,624 | Item valid |
| 21 | Item 21 | 0,667 | Item valid |
| 22 | Item 22 | 0,469 | Item valid |
| 23 | Item 23 | 0,504 | Item valid |
| 24 | Item 24 | 0,397 | Item valid |
| 25 | Item 25 | 0,251 | Item tidak valid |
| 26 | Item 26 | 0,618 | Item valid |
| 27 | Item 27 | 0,466 | Item valid |
| 28 | Item 28 | 0,488 | Item valid |
| 29 | Item 29 | 0,464 | Item valid |
| 30 | Item 30 | 0,596 | Item valid |
| 31 | Item 31 | 0,491 | Item valid |
| 32 | Item 32 | 0,543 | Item valid |

Berdasarkan tabel 3.6 di atas dapat dilihat gambaran hasil uji validitas skala kepercayaan diri siswa diperoleh 30 item yang valid dari 32 item. Sedangkan pada taraf signifikan menurut Azwar (dalam Duwi, 2011) menyatakan bahwa :

> Semua item yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya pembedanya dianggap memuaskan. Tetapi Azwar mengatakan bahwa bila jumlah item belum mencukupi kita bisa menurunkan sedikit batas kriteria 0,30 menjadi 0,25 tetapi menurunkan batas kriteria di bawah 0,20 sangat tidak disarankan.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan batas nilai korelasi 0,30. Rincian item yang valid per indikator dapat dilihat pada tabel 3.7 di bawah ini:

**Tabel 3. 8**
**Item Valid dan Item Gugur pada Setiap Indikator Validasi**

| No. | Indikator | Jumlah Item | Item yang Valid | Item yang Gugur |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Keyakinan Akan Kemampuan Diri | 8 | 8 | 0 |
| 2. | Optimis | 4 | 4 | 0 |
| 3. | Objektif | 8 | 7 | 1 |
| 4. | Bertanggung Jawab | 6 | 5 | 1 |
| 5. | Rasional | 4 | 4 | 0 |
| 6. | Realistis | 2 | 2 | 0 |
| Jumlah | | 32 | 30 | 2 |

Berdasarkan hasil validasi instrumen di atas, maka diperoleh 30 item yang valid dari 32 item. Item yang tidak valid terletak pada nomor 17 dan 25.

**6. Reliabilitas**

Instrumen yang reliabilitas adalah instrumen yang apabila digunakan beberapa kali hasil datanya tetap sama. Sukardi (2003:127) mengemukakan suatu instrumen penelitian dikatakan mempunyai nilai reliabilitas yang tinggi apabila "tes yang dibuat mempunyai hasil yang

konsisten dalam mengukur yang hendak diukur". Berdasarkan pendapat tersebut dapat dikatakan reliabilitas secara konsisten memberi hasil ukur yang sama.

Pengujian reliabilitas instrumen dapat dilakukan secara eksternal maupun internal. Secara eksternal pengujian dapat dilakukan dengan test-retest (stability), equivalent, dan gabungan keduanya. Secara internal reliabilitas instrumen dapat diuji dengan menganalisis konsistensi butir-butir yang ada pada instrumen dengan teknik tertentu (Sugiyono, 2013:130).

Uji reliabilitas instrument penelitian dalam hal ini yaitu dengan menggunakan program SPSS 20 dengan teknik *Alpha Cronbach.* Sofyan (2015:48) menyatakan bahwa "instrument dapat dikatakan reliabel bila memiliki konsisten reliabilitas > 0,6, menggunakan *Alpha Cronbach".* Adapun hasil uji reliabilitas skala campuran tentang kepercayaan diri yaitu :

**Tabel 3. 9**
**Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|---|---|
| .928 | 30 |

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami bahwa hasil perhitungan reliabilitas menggunakan SPSS 20 adalah 0,928. Hal ini berarti uji reliabilitas skala kepercayaan diri siswa menunjukkan hasil yang reliabel, adapun menurut Arikunto klasifikasi reliabilitas instrumen adalah:

**Tabel 3. 10**
**Reabilitas Tes dan Klasifikasi**

| Reabilitas Tes | Klasifikasi |
|---|---|
| 0.80-1.00 | Reliabilitas sangat tinggi |
| 0.60-0.79 | Reliabilitas tinggi |
| 0.40-0.59 | Reliabilitas sedang |
| 0.20-0.39 | Reliabilitas rendah |
| 0.00-0.19 | Reliabilitas sangat rendah |

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa klasifikasi reliabilitas skala kepercayaan diri siswa pada reliabel 0.80-1.00 pada kategori sangat tinggi.

## F. Desain Penelitian

Bentuk *Pre-Experimental Design* menurut Sugiyono (2013:74) ada beberapa macam yaitu *one-shot case study, one-group pretest design, one-group pretest-posttest design, dan intact-group comparison*. Tipe *Pre Experimental Design* yang penulis gunakan adalah *The one group pretest-posttes design.* Adapun model desain *Pre-experiment* adalah seperti berikut:

**Tabel 3. 11**
**Model Pre-Eksperiment**

| Group | Pretest | Treatmen | Posttest |
|---|---|---|---|
| Eksperimen | $O_1$ | X | $O_2$ |

Keterangan:

$O_1$ : Pretest (sebelum diberikan perlakuan)
X : Tindakan atau perlakuan
$O_2$ : Posttest (setelah diberikan perlakuan)

Dari gambar di atas dapat dipahami bahwa penelitian ini dilakukan dengan cara mengobservasi satu kelompok eksperimen, kemudian diberikan *pretest* (*$O_1$*) *pretest* yang diberikan berbentuk skala kepercayaan diri model Likert, untuk mengukur kepercayaan diri siswa sebelum diberikan layanan. Setelah itu diberikan treatmen (X) kepada kelompok eksperimen, *treatment* menggunakan bimbingan klasikal dengan teknik *chinematerapy*, lalu diberikan *posttest* ($O_2$).

*Posttest* yang diberikan adalah skala yang sama pada saat *prettest* gunanya untuk mengukur kepercayaan diri siswa setelah diberikan treatmen. Penulis membandingkan $O_1$ dan $O_2$ untuk mengetahui atau melihat berpengaruh secara signifikan atau tidak bimbingan klasikal dengan teknik *chinematerapy* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. Langkah- langkah yang akan dilakukan dirinci sebagai berikut:

1. **Melakukan prettest**, yaitu memberikan skala kepercayaan diri, sebelum dilakukannya treatmen. Hal ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tingkat kepercayaan diri siswa sementara sebelum diberikan treatmen.
2. **Melakukan treatmen**, yaitu mengaplikasikan bimbingan klasikal dengan teknik *chinematerapy*. Menurut Myric (2003:222), "untuk penelitian eksperimen, seorang peneliti memberikan treatmen minimal 6 kali pertemuan dengan durasi waktu 40-50 menit". Dalam penelitian ini penulis melakukan *treatment* sebanyak 6 sesi mengenai bimbingan klasikal dengan teknik *chinematerapy*.
3. **Memberikan Posttest** setelah perlakuan diberikan, yaitu memberikan skala yang diberikan saat *prettest*. Tujuannya untuk melihat seberapa tingkat kepercayaan diri siswa setelah diberikan *treatment*, dan nanti akan dibandingkan dengan hasil *prettest.*

## G. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2013:207) menyatakan bahwa kegiatan menganalisa data adalah:

> Mengelompokkan data berdasarkan jenis variable dan responden. mentabulasikan data berdasarkan variable dari seluruh responden, menyajikan data setiap variable yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Teknik analisis dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistik.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa dalam analisis data dalam peneltian kuantitatif adalah dengan menggunakan statistic. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

**1. Statistik deskriptif**

Menurut Sugiyono (2012:207) statistik deskriptif adalah:

> Statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah dikumpulkan sebgaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum dan generalisasi, baik berupa tabel, grafik, diagram, pictogram, mean, median, modus, dan lainnya.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat dipahami bawha statistic deskriptif adalah teknik analisis data dengan cara menggambarkan atau mendeskripsikan data yang telah terkumpul baik dalam bentuk apapun.

**2. Uji-t**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara membandingkan hasil rerata *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen dengan memakai metode statistik uji-t dengan rumus:

a. Mencari *Mean* dan *Difference*

1) Mencari Mean dari *difference*

$$M_D = \frac{\sum D}{N}$$

2) Mencari deviasi standar dari *difference*

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$$

3) Mencari standar error mean dari *difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \frac{(\sum D)2}{(N)}}$$

b. Menghitung perbedaan rerata dengan uji-t dengan rumus sebagai berikut:

$$t_o = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

c. df = N – 1

Keterangan:

$M_D$ : Mean *of difference.* Nilai rata-rata hitung dari beda/selisih antara skor *pre-test* dan skor *post-test*

$SD_D$ : Mean *defiasi standart dari difference* dari perbedaan antara skor *pre-test* dan skor *post-test*

$SE_{MD}$ : Mean error kedua *mean of difference.* (standar kesesatan) dari *mean of difference*

N : *Number of cases* = jumlah subyek yang akan diteliti.

$\sum D$ : Jumlah beda/selisih antara skor *pretest* dan skor *posttest.*

Selanjutnya harga$t_{hitung}$ dibandingkan dengan harga kritikt pada table taraf signifikansi. Apabila $t_{hitung}$ ($t_0$) besar nilainya dari$t_{tabel}$ ($t_t$), maka hipotesis nihil ($h_0$) ditolak dan hiposis alternative ($h_a$) diterima, artinya bimbingan klasikal dengan teknik *cinematherapy* berpengaruh signifikan kepercayaan diri siswa. Apabila harga $t_{hitung}$ ($t_0$) kecil dari harga $t_{tabel}$ ($t_t$), maka hipotesis nihil ($h_0$) diterima dan hipotesis alternatif ($h_a$) ditolak, bimbingan klasikal dengan teknik *chinematerapy* tidak berpengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri siswa.

**3. Uji peningkatan dengan *N-gain***

Menurut Masril (2015:90) untuk menguji pengaruh X terhadap Y digunakan analisis N-*gain*yang rumusnya sebagai berikut:

$$g = \frac{skorposttes - skorpretest}{skormaximum - skorpretest}$$

Kategori perolehan N-*gain* skor dapat ditentukan berdasarkan nilai N-*gain* maupun dari N-*gain* dalam bentuk persen. Adapun pembagian kategori perolehan N-*gain* sebagai berikut:

**Tabel 3. 12**
**Klasifikasi dan Kriteria N-gain**

| Indeks Gain | Kategori |
|---|---|
| Indeks Gain ≥ 0,70 | Tinggi |
| 0,30 ≤ Indeks Gain ≤ 0,70 | Sedang |
| Indeks Gain < 0,30 | Rendah |

Tabel 3.12 menunjukkan bahwa jika nilai N-gain yang diperoleh sebesar atau sama dengan 0,70 maka kriterianya tinggi. Jika N-gainnya 0.30 lebih kecil dari N-gain atau nilai yang berbeda lebih kecil dari 0.70 maka kriterianya sedang. Selanjutnya kriterianya rendah apabilai nilai yang diperoleh kecil dari 0,30.

# BAB IV
# HASIL PENELITIAN

## A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

### 1. Deskripsi data hasil *pre-test*

Berdasarkan data *Pre-test* yang diperoleh melalui angket awal yang dilaksanakan. Data *pre-test* digunakan untuk memberikan gambaran mengenai kemampuan awal siswa sebelum penelitian dilakukan atau sebelum perlakuan diberikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan klasikal dengan teknik chinematerapy terhadap peningkatan kepercayaan diri, yaitu melakukan uji beda dengan menggunakan rumus uji-t terhadap hasil skor tes kelompok eskperimen. Tes ini diberikan pada kelas VII 1 yang terdiri dari 25 orang siswa sebagai sampel menggunakan teknik *non random.*

Data tentang pengaruh bimbingan klasikal dengan teknik chinematerapy terhadap peningkatan kepercayaan diri diperoleh dengan menggunakan tes kepada siswa yang ada di SMPN 3 Pariangan Kecamatan Pariangan Kabupaten Tanah Datar yaitu kelas VII sebagai sampel penelitian kelas VII 1. 25 orang siswa. Seperti dijelaskan pada bab III bahwa penelitian ini menggunakanquasi eksperimen yaitu dengan *tipe one group pretest-postest design*. Melalui pretes pada tanggal 13 Januari 2020 diperoleh data secara umum pada tabel berikut:

**Tabel 4. 1**
**Data Pretest Kepercayaan Diri Siswa**

| No | Nama Siswa ( Inisial) | Skor | Kategori |
|---|---|---|---|
| 1 | AM | 67 | Rendah |
| 2 | ASD | 71 | Rendah |
| 3 | BPH | 65 | Rendah |
| 4 | BPY | 76 | Rendah |
| 5 | DQB | 87 | Sedang |
| 6 | FRF | 112 | Tinggi |
| 7 | FD | 111 | Tinggi |
| 8 | GZ | 106 | Tinggi |
| 9 | HB | 68 | Rendah |
| 10 | IM | 115 | Tinggi |
| 11 | MI | 96 | Sedang |
| 12 | PZ | 60 | Rendah |
| 13 | RDP | 72 | Rendah |
| 14 | RF | 96 | Sedang |
| 15 | RK | 67 | Rendah |
| 16 | SM | 80 | Sedang |
| 17 | SB | 108 | Tinggi |
| 18 | SH | 86 | Sedang |
| 19 | TAM | 60 | Rendah |
| 20 | TF | 71 | Rendah |
| 21 | WJH | 83 | Sedang |
| 22 | WW | 105 | Tinggi |
| 23 | YF | 87 | Sedang |
| 24 | YDS | 66 | Rendah |
| 25 | ZA | 76 | Rendah |
| **Jumlah** | | 2091 | |
| **Rata-Rata** | | 83.64 | Sedang |

Berdasarkan data pada tabel di atas tentang kepercayaan diri, yang menjadi populasi dari penelitian ini dapat dijelaskan ada 25 siswa kelas VII.1 SMPN 3 Pariangan. Dari hasil *pre-test* kepercayaan diri siswa diperoleh jumlah keseluruhan 2091 poin dengan rata-rata 83,64 poin dengan kategori sedang. Artinya kepercayaan diri siswa secara keseluruhan berada pada kategori sedang. Selanjutnya secara klasifikasi kepercayaan diri tingkatan masing-masing aspek dapat dirinci pada tabel berikut :

**Tabel 4. 2**
**Frekuensi Kategori Kepercayaan Diri Siswa**

| No | Interval Skor | Klasifikasi | Frekuensi | % |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 130 – 150 | Sangat Tinggi | 0 | 0 % |
| 2 | 105 – 129 | Tinggi | 6 | 24 % |
| 3 | 80 – 104 | Sedang | 7 | 28 % |
| 4 | 55 – 79 | Rendah | 12 | 48 % |
| 5 | 30 – 54 | Sangat Rendah | 0 | 0 % |
| Jumlah | | | 25 | 100% |

Berdasarkan tabel frekuensi kepercayaan diri di atas dapat dijelaskan dari hasil *pre-test* awal secara keseluruhan dari 28 orang siswa yang mengisi angket kepercayaan diri terdapat 6 orang siswa berada pada kategori tinggi 7 orang siswa berada pada kategori sedang dan 12 orang siswa berada pada kategori rendah. Berdasrkan data ini dapat dipahami bahwa paling banyak siswa yang memiliki kepercayaan diri pada kategori rendah.

Artinya dari data tersebut kondisi responden masing-masing kategori beragam/berbeda-beda ada yang rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi.

**2. Rencana Pelaksanaan Treatment**

Setelah peneliti menetapkan kelompok eksperimen maka langkah selanjutnya adalah merencanakan layanan atau *treatment* yang akan diberikan. Rencana *treatment* berguna terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa kelas VII.1 SMPN N 3 Pariangan melalui bimbingan klasikal dengan teknik *chinematherapy* adalah sebanyak 6 kali pertemuan dengan uraian sebagai berikut:

**Tabel 4. 3**
**Rencana Pelaksanaan Treatment**

| No | Hari/tanggal | Topik | Tempat |
|---|---|---|---|
| 1. | Senin, 17 Februari 2020 | Pelaksanaan bimbingan klasikal tentang pentingnya kepercayaan diri | Kelas VII.1 |
| 2. | Kamis, 20 Februari 2020 | Pelaksanaan bimbingan klasikal dengan teknik *chinematerapy* pada aspek keyakinan kemampuan diri | Kelas VII.1 |
| 3. | Sabtu, 22 Februari 2020 | Pelaksanaan bimbingan klasikal dengan teknik *chinematerapy* pada optimis | Kelas VII.1 |
| 4. | Senin, 24 Februari 2020 | Pelaksanaan bimbingan klasikal dengan teknik *chinematerapy* pada aspek berperilaku objektif | Kelas VII.1 |
| 5. | Kamis, 27 Februari 2020 | Pelaksanaan bimbingan klasikal teknik *chinematerapy* pada aspek bertanggung jawab | Kelas VII.1 |
| 6. | Sabtu, 29 Februari 2020 | Pelaksanaan bimbingan klasikal teknik *chinematerapy* pada aspek rasional dan realistik | Kelas VII.1 |

Tujuan pemberian materi di atas ialah untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa yaitu sesuai dengan hasil *pre-test* yang diperoleh, topik yang akan dibahas disesuaikan dengan permasalahan pribadi siswa agar siswa benar-benar serius dan berpartisipasi aktif dalam proses kegiatan. Adapun RPL, LPL dan absen serta lembar kepuasan klien dalam pelaksanaan bimbingan klasikal teknik *chinematherapy* peneliti paparkan pada bagian lampiran.

**3. Pelaksanaan Bimbingan Klasikal Teknik *Chinematherapy***

**a. Pelaksanaan treatment 1 (Senin, 17 Februari 2020)**

Treatmen pertama dilakukan pada hari senin tanggal 17 Februari 2020, yang berlokasi di kelas VII.1 SMPN 3 Pariangan, dengan jumlah siswa 25 orang. Pada treatment pertama ini membahas topik yang sudah ditentukan, yaitu pada pertemuan pertama membahas mengenai secara umum terkait tentang kepercayaan diri siswa itu. Pada tahap ini pelaksanaannya dengan bimbingan klasikal belum menggunakan teknik,

karena peneliti membahas yang awal saja terkait masalah yang ada pada diri siswa itu yaitu tentang kepercayaan diri siswa. Tujuan dari bimbingan klasikal ini supaya siswa bisa melatih diri dari perilaku yang tidak percaya diri ke perilaku yang percaya diri sesuai dengan yang diharapkan. Adapun tahap-tahap yang dilaksanakan pada sesi ini, yaitu:

1) Tahap awal

   Sebelum melakukan kegiatan bimbingan klasikal dengan teknik *chinematherapy*, hal pertama yang dilakukan yaitu mengenali suasana kelas terlebih dahulu. Kemudian menanyakan kabar siswa dan menanyakan perasaannya setelah berada di SMPN 3 Pariangan ini. Setelah itu dilanjutkan dengan pengambil absen siswa untuk mengetahui siapa saja yang tidak hadir dan agar lebih mudah dalam menghafal dan mengingat nama-nama siswa. Setelah itu mengajak siswa untuk melakukan kegiatan selanjutnya.

2) Tahap kegiatan

   Pada tahap ini penulis belum menggunakan teknik chinematerapy, karena peneliti ingin menjelaskan dahulu tentang permasalahan yang dihadapi peserta didik yaitu tentang kepercayaan diri yang terjadi pada diri mereka masing-masing. Peneliti memberikan pertanyaan mengenai apa itu kepercayaan diri?, agar anggota kelas secara aktif dapat mengemukakan pendapat atau gagasan. Seperti AM secara aktif menyatakan bahwa kepercayaan diri itu berani untuk tampil menyampaikan pendapat. Tidak hanya AM, BPM juga berpendapat bahwa percaya diri itu keberanian yang dimiliki untuk menyampaikan apa yang dinginkan. Sependapat dengan BPM, FD juga menyampaikan bahwa rasa percaya diri dimana seseorang telah berani untuk tampil dan menyampaikan pendapatnya. Sementara ASD mengganggap bahwa dirinya termasuk orang yang tidak

percaya diri, ASD tidak berani untuk berbicara di depan kelas atau di forum. Semua anggota kelas menganggap bahwa rasa percaya diri sangat penting untuk dimiliki. Seperti yang disampaikan oleh GZ bahwa dengan adanya rasa percaya diri, maka dirinya akan mampu untuk meraih cita-cita di masa depan. Sementara RF juga mengatakan bahwa dengan adanya percaya diri maka dirinya akan mampu meraih prestasi yang bagus baik itu dalam belajar maupun organisasi, karena apabila seseorang itu sudah percaya diri dia akan berani untuk tampil di depan forum tanpa harus merasa cemas atau takut lagi. ZA berpendapat bahwa ketika tidak percaya diri maka dirinya akan cemas, takut, gugup sehingga terkadang sampai tangannya mengeluarkan keringat. Semua anggota kelas berpendapat bahwa ketika mereka tidak percaya diri maka mereka tidak akan mampu untuk mencapai tujuan atau meraih cita-cita, menjadi pribadi yang tertutup, tidak memiliki banyak teman, dan tidak akan menjadi orang yang sukses. Banyaknya dampak yang ditimbulkan bagi siswa yang apabila tidak memiliki rasa percaya diri. Untuk itu peneliti menggunakan teknik *chinematherapy* pada treatmen selanjutnya.

3) Penutup

Setelah diskusi selesai dan tidak ada lagi hal yang akan dibahas, Sebelum layanan bimbingan klasikal diakhiri, diminta kepada siswa untuk menyimpulkan dan menyampakan hasil diskusi yang telah dilakukan. Setelah disimpulkan, setelah itu membahas kegiatan lanjutan dengan siswa dan terakhir menutup kegiatan bimbingan klasikal dengan salam dan berdoa.

**b. Pelaksanaan treatment 2 (Kamis, 20 Februari 2020)**

*Treatment* kedua melaksanakan layanan bimbingan klasikal dengan *teknik chinematherapy* tentang aspek keyakinan akan kemampuan diri.

*Treatment* kedua ini dilakukan pada hari Kamis tanggal 20 Februari 2020 di kelas VII.1 SMPN 3 Pariangan. Tujuan dari bimbingan klasikal dengan teknik *cinematherapy* ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih dari pengalamannya menonton film dan melihat pengalaman yang ada dalam film agar dapat membantu merubah sikap yang benar dan tepat terhadap kepercayaan dirinya. Adapun kegiatan yang dilakukan yaitu:

1) Tahap awal

   Sebelum melakukan kegiatan bimbingan klasikal dengan teknik *chinematherapy*, hal pertama yang dilakukan yaitu mengenali suasana kelas terlebih dahulu. Kemudian menanyakan kabar siswa dan menanyakan perasaannya setelah berada di SMPN 3 Pariangan ini. Setelah itu dilanjutkan dengan pengambil absen siswa untuk mengetahui siapa saja yang tidak hadir dan agar lebih mudah dalam menghafal dan mengingat nama-nama siswa. Setelah itu mengajak siswa untuk melakukan kegiatan selanjutnya.

2) Tahap kegiatan

   Karena kegiatan klasikal ini menggunakan teknik *cinematherapy*, maka pada tahap kegiatan ini dengan menonton film bersama. Pada pertemuan pertama ini peneliti menayangkan film yang berjudul "Bad Moms 2016".

   Film dari hasil karya penulis Jon Lucas dan Scott Moore ini mengisahkan mengenai lika-liku keluarga, suka-duka menjadi seorang ibu rumah tangga. Kisah sosok ibu yang bernama Amy Mitchell yang diperankan oleh Mila Kunis ini memiliki kehidupan yang terbilang sempurna. Bagaimana tidak? Diusianya yang masih muda, Amy sudah menikah dengan acara yang sempurna, memiliki rumah indah, karier yang bagus, dan anak-anak yang berprestasi. Namun, dibalik itu semua Amy harus bersusah payah dan bekerja keras untuk menyeimbangkan semuanya. Belum lagi

harus olahraga demi mempertahankan bentuk tubuhnya yang indah. Sementara itu, sang suami tidak memperdulikan usahanya, melainkan selingkuh dengan perempuan lain. Akhirnya, Amy merasa kesabarannya habis dan lelah menjadi ibu yang sempurna. Tanpa berpikir panjang, Amy langsung keluar dari rutinitas biasanya dan mencoba menjadi *bad moms*, yaitu pergi kemanapun dan melakukan apapun yang diinginkan bersama teman-temannya yang memiliki nasib yang serupa. Menjadi sosok yang sempurna tentulah tidak ada satu orang pun yang bisa mencapainya. Sekalinya sudah bekerja keras pasti ada masalah atau kekurangan yang akan dihadapi. Sama halnya dengan bila seseorang memiliki keinginan untuk mengikuti standar kesempurnaan orang lain, justru akan menyulitkan diri sendiri yang tentu tidak bisa menikmati hidup. Alangkah baiknya, ketahui terlebih dahulu seberapa besar kemampuan diri dalam menjalankan beberapa kegiatan dan lakukanlah kegiatan tersebut dengan porsi yang seimbang. Hal tersebut tentu akan memotivasi diri untuk lebih bisa menyesuaikan dengan diri sendiri sebelum menjalankan atau menyelesaikan pekerjaan.

Sedang asyik menontton, pada bagian-bagian tertentu peneliti mematikan film untuk menyampaikan kepada siswa hal-hal yang perlu ditunjukkan, nilai-nilai pesan yang harus dipahami oleh siswa, dan siswa pun mampu menunjukkan sikap dan pesan-pesan apa yang perlu mereka tiru dan mereka miliki. Setelah penayangan film selesai, kegiatan selanjutnya dilanjutkan dengan berdiskusi seputar film yang ditonton. Pertama peneliti menanyakan pendapat para siswa tentang film yang telah ditonton bersama. Banyak siswa di kelas yang ikut aktif dalam kegiatan ini, semua anggota kelompok mengajukan pendapatnya masing-masing secara

bergantian, walaupun ada yang sama tapi dengan mengajukan pendapat meraka masing-masing adalah hal yang diinginkan dari kegiatan ini.

Setelah memastikan semua siswa di kelas telah mendapatkan pengalaman dari film yang ditonton, selanjutnya diskusi diarahkan pada penguatan dan pengenalan ide baru untuk menyelesaikan masalah yang ada. Peneliti mengarahkan siswa untuk mengingat kembali hal yang telah dipelajari dengan meminta semua siswa mengulangi hal yang telah dipelajari secara bergantian. Lalu untuk mengenalkan ide baru untuk menyelesaikan masalah yang ada, peneliti menanyakan kepada siswa hal apa yang harus dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri.

Pada tahap pelaksanaan ini peneliti menggunakan strategi kegiatan bantuan dengan memberikan penguatan kepada anggota kelompok mengenai rasa percaya diri. Ketika mereka ingin sukses baik itu dalam hal belajar maupun organisasi mereka harus yakin dengan kemampuan diri dan mengembangkan potensi-potensi apa saja yang dimilikinya.

Pada tahap ini peneliti menjelaskan perilaku apa yang harus dilakukan serta perubahan-perubahan apa yang harus dilakukan oleh anggota kelompok. Misalnya mengenai mengubah pemikiran yang negatif mengenai kepercayaan diri menjadi positif.

3) Penutup

Setelah diskusi selesai dan tidak ada lagi hal yang akan dibahas, Sebelum layanan bimbingan klasikal diakhiri, diminta kepada siswa untuk menyimpulkan dan menyampakan hasil diskusi yang telah dilakukan. Setelah disimpulkan, setelah itu membahas kegiatan lanjutan dengan siswa dan terakhir menutup kegiatan bimbingan klasikal dengan salam dan berdoa.

**c. Pelaksanaan treatment 3 (Sabtu, 22 Februari 2020)**

*Treatment* ketiga melaksanakan layanan bimbingan klasikal dengan *teknik chinematherapy* mengarahkan kegiatan dan menjelaskan aspek-aspek percaya diri khususnya optimis. *Treatment* ketiga ini dilakukan pada hari Sabtu tanggal 22 Februari 2020 di kelas VII.1 SMPN 3 Pariangan. Tujuan dari konseling kelompok dengan teknik *cinematherapy* ini bertujuan untuk memunculkan perilaku yang seharusnya diubah dan dimunculkan terhadap kepercayaan dirinya serta memberikan wawasan yang lebih dari pengalamannya menonton film. Adapun kegiatan yang dilakukan yaitu:

1) Pendahuluan

Sebelum melakukan kegiatan bimbingan klasikal dengan teknik *chinematherapy*, hal pertama yang dilakukan yaitu mengenali suasana kelas terlebih dahulu. Kemudian menanyakan kabar siswa dan menanyakan perasaannya setelah berada di SMPN 3 Pariangan ini. Setelah itu dilanjutkan dengan pengambil absen siswa untuk mengetahui siapa saja yang tidak hadir dan agar lebih mudah dalam menghafal dan mengingat nama-nama siswa. Setelah itu mengajak siswa untuk melakukan kegiatan selanjutnya.

2) Tahap kegiatan

Karena kegiatan klasikal ini menggunakan teknik *cinematherapy*, maka pada tahap kegiatan ini dengan menonton film bersama. Pada pertemuan pertama ini peneliti menayangkan film yang berjudul "Negeri 5 Menara".

Film yang diterbitkan pada tahun 2009 yang menceritakan seorang anak sederhana yang baru saja lulus smp di maninjau yang bernama alif (gazza zubizareta), bersama sahabatnya randai (sakurta ginting), alif ingin melanjutkan sma di kota bandung dan kemudian masuk ke kampus idamannya di ITB. Namun mimpi

tinggal mimpi ketika amaknya (lulu tobing) menginginkan alif untuk masuk ke pondok madani, sebuah pesantren di sudut ponorogo, jawa timur. Walau pada awalnya alif tidak mau, akhirnya alif memenuhi pinta orang tuanya, walau dengan setengah hati. Saat alif tiba di pondok madani bersama ayah (david chalik), hatinya makin remuk. Tempat itu benar-benar makin 'kampungan' dan mirip penjara di matanya. Ditambah lagi dengan keharusan mundur setahun untuk kelas adaptasi. Alif menguatkan hati untuk mencoba menjalankan setidaknya tahun pertama di pondok madani ini. Awalnya, alif lebih sering menyendiri. Namun, seiring berjalannya waktu, alif mulai bersahabat dengan teman-teman satu kamarnya, yaitu baso (billy sandy) dari gowa, atang (rizky ramdani) dari bandung, said (ernest samudera) dari surabaya, raja (jiofani lubis) dari medan, dan dulmajid (aris putra) dari madura. Mereka berenam selalu berkumpul di menara masjid dan menamakan diri mereka sahibul menara alias para pemilik menara. Suasana kian menghangat di kelas pertama, saat alif disentak oleh teriakan penuh semangat dari ustad salman (donny alamsyah): man jadda wajada! Artinya, siapa yang bersungguh-sungguh pasti akan berhasil. "mantra" ini lah yang menambah semangat dan kegigihan keenam anak itu. Para sahibul menara selalu berpikir visioner dan bercita-cita besar. Mereka masing-masing memiliki ambisi untuk menaklukan dunia. Dari tanah indonesia, amerika, eropa, asia hingga afrika. Dibawah menara madani, mereka berjanji dan bertekad untuk bisa menaklukan dunia dan mencapai cita-cita; dan menjadi orang besar yang bisa bermanfaat bagi banyak orang.

Pada pemutaran film ini sepertinya mereka sangat senang sekali menonton film nya. Sesekali mereka tertawa ketika melihat

adegan yang lucu, sesekali mereka juga berteriak ketika filmnya menegangkan, dan ikut merasa sedih ketika adegan yang sedih namun sesekali mereka terlihat kecewa ketika peneliti menghentikan film tersebut.

Sedang asyik menonton, pada bagian-bagian tertentu peneliti mematikan film untuk menyampaikan kepada siswa hal-hal yang perlu ditunjukkan, nilai-nilai pesan yang harus dipahami oleh siswa, dan siswa pun mampu menunjukkan sikap dan pesan-pesan apa yang perlu mereka tiru dan mereka miliki. Setelah penayangan film selesai, kegiatan selanjutnya dilanjutkan dengan berdiskusi seputar film yang ditonton. Pertama-tama peneliti menanyakan pendapat para siswa tentang film yang telah ditonton bersama. Banyak anggota yang ikut aktif dalam kegiatan ini, semua siswa mengajukan pendapatnya masing-masing secara bergantian, walaupun ada yang sama tapi dengan mengajukan pendapat meraka masing-masing adalah hal yang diinginkan dari kegiatan ini. Dan membahas pembahasan hingga tuntas.

Setelah memastikan semua siswa di kelas telah mendapatkan pengalaman dari film yang ditonton, selanjutnya diskusi diarahkan pada penguatan dan pengenalan ide baru untuk menyelesaikan masalah yang ada. Peneliti mengarahkan siswa untuk mengingat kembali hal yang telah dipelajari dengan meminta semua siswa mengulangi hal yang telah dipelajari secara bergantian. Lalu untuk mengenalkan ide baru untuk menyelesaikan masalah yang ada, peneliti menanyakan kepada siswa hal apa yang harus dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri.

Pada teknik ini penulis memberikan kepada anggota kelas alternatif perilaku yaitu:

a) Saya tidak ingin memiliki kepercayaan diri yang buruk akan membuat saya tidak optimis.
b) Memiliki sikap optimis merupakan ciri-ciri orang yang percaya diri.

Pada tahap pelaksanaan ini peneliti menggunakan strategi kegiatan bantuan dengan memberikan penguatan berupa pujian kepada anggota kelompok mengenai sikap optimis. Yang mana mereka telah mengubah pola pikir mereka yang pesimis dalam melakukan sesuatu, namun dengan penelitian ini mereka mengetahui bahwa sikap optimis ini sangat penting dalam membuat seseorang sukses dalam mengapai tujuan masa depannya.

Pada tahap ini peneliti menjelaskan perilaku apa yang harus dilakukan serta perubahan-perubahan apa yang harus dilakukan oleh anggota kelompok yaitu kalau ingin menjadi orang yang sukses dan berhasil dalam meraih cita-cita, harus menjadi pribadi yang tidak pesimis dan mudah putus asa.

3) Penutup

Setelah diskusi selesai dan tidak ada lagi hal yang akan dibahas, Sebelum layanan bimbingan klasikal diakhiri, diminta kepada siswa untuk menyimpulkan dan menyampakan hasil diskusi yang telah dilakukan. Setelah disimpulkan, setelah itu membahas kegiatan lanjutan dengan siswa dan terakhir menutup kegiatan bimbingan klasikal dengan salam dan berdoa.

**d. Pelaksanaan treatment 4 (Senin, 24 Februari 2020)**

*Treatment* keempat ini melaksanakan layanan bimbingan klasikal dengan *teknik chinematherapy* mengarahkan kegiatan pada menjelaskan aspek-aspek kepercayaan diri khususnya objektif. *Treatment* keempat ini dilakukan pada hari Senin tanggal 24 Februari 2020 di kelas VII.1 SMPN

3 Pariangan. Tujuan dari konseling kelompok dengan teknik *cinematherapy* ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih dari pengalamannya menonton film dan melihat pengalaman yang ada dalam film agar dapat membantu merubah sikap yang benar dan tepat terhadap kepercayaan dirinya. Adapun kegiatan yang dilakukan yaitu:

1) Tahap awal

   Sebelum melakukan kegiatan bimbingan klasikal dengan teknik *chinematherapy*, hal pertama yang dilakukan yaitu mengenali suasana kelas terlebih dahulu. Kemudian menanyakan kabar siswa dan menanyakan perasaannya setelah berada di SMPN 3 Pariangan ini. Setelah itu dilanjutkan dengan pengambil absen siswa untuk mengetahui siapa saja yang tidak hadir dan agar lebih mudah dalam menghafal dan mengingat nama-nama siswa. Setelah itu mengajak siswa untuk melakukan kegiatan selanjutnya.

2) Tahap kegiatan

   Karena kegiatan klasikal ini menggunakan teknik *cinematherapy*, maka pada tahap kegiatan ini dengan menonton film bersama. Pada pertemuan keempat ini peneliti menayangkan film yang berjudul "5 Elang".

   Film 5 (lima) elang bercerita tentang baron (christoffer nelwan) yang kesal saat harus mengikuti orang tuanya pindah dari jakarta ke balikpapan. Ia pun memilih untuk menutup diri dari lingkungan barunya dan sibuk sendiri bermain mobil rc. Namun, suatu ketika, baron harus mewakili sekolahnya untuk mengikuti perkemahan pramuka tingkat daerah. Ia satu regu dengan rusdi (iqbaal dhiafkari ramadhan), pramuka supel tapi kelewat optimistis dan sering kali membuat baron jengkel. Bersama dengan anggota lain, anton (teuku rizky muhammad) si ahli api, dan aldi (bastian bintang simbolon), si kerdil yang tempramental,

mereka memulai petualangan barunya di perkemahan. Mereka juga bertemu dengan sindai (monica sayangbati), gadis perkasa, yang banyak membantu baron dkk ketika harus menjelajahi hutan lebat dalam salah satu games perkemahan. Situasi semakin menegangkan ketika rusdi dan anton diculik oleh komplotan penebang hutan liar pimpinan arip jagau di tengah hutan. Baron, aldi, dan sindai, yang tadinya mau kabur dari perkemahan, harus kembali untuk menolong kedua sahabatnya. Petualangan yang tersaji penuh ketegangan namun terkadang lucu.

Lima Elang ini sekaligus berusaha menanamkan nilai-nilai positif dari kegiatan pramuka. Film ini memang merupakan kerjasama antara Kwartir Nasional (Kwarnas) Gerakan Pramuka dengan SBO Films. Bahkan Ketua Kwarnas, Prof.Dr.dr Azrul Azwar, MPH. Pun turut menjadi produser eksekutif. Kwartir Nasional Gerakan Pramuka juga menunjuk sejumlah pengurus Kwarnas tim khusus yang terdiri atas tim supervisi teknis serta tim lapangan yang mendampingi tim produksi saat syuting film 5 Elang berlangsung. Film Lima Elang ini pantas menjadi tontonan wajib bagi anggota pramuka. Pun bagi orang-orang yang selama SD maupun SMP pernah memiliki pengalaman dalam kegiatan kepramukaan, film 5 Elang dapat dijadikan film nostalgia. Bahkan bagi yang tidak pernah bersentuhan dengan pramuka ataupun yang selama ini alergi dengan kegiatan pramuka, film ini pastinya akan mampu memberikan gambaran baru tentang pramuka dengan segala seluk beluknya.

Setelah penayangan film selesai, kegiatan selanjutnya dilanjutkan dengan berdiskusi seputar film yang ditonton. Pertamatama peneliti menanyakan pendapat para siswa tentang film yang telah ditonton bersama. Banyak siswa yang ikut aktif

dalam kegiatan ini, semua siswa mengajukan pendapatnya masing-masing secara bergantian, walaupun ada yang sama tapi dengan mengajukan pendapat meraka masing-masing adalah hal yang diinginkan dari kegiatan ini. Dari beragamnya jawaban yang telah diajukan, peneliti merangkum dan memberikan ide baru yang sesuai dengan cara meningkatkan kepercayaan diri dengan baik.

Pada teknik ini penulis memberikan kepada anggota kelas alternatif perilaku yaitu:

a) aya tidak ingin menjadi orang yang tidak objektif dan mudah terpengaruh oleh lingkungan.
b) Memiliki sikap objektif merupakan ciri-ciri orang yang percaya diri.
c) Saya tidak mau terpengaruh dengan omongan orang lain yang belum tentu kebenarannya.

Pada tahap pelaksanaan ini peneliti menggunakan strategi kegiatan bantuan dengan memberikan penguatan kepada anggota kelompok mengenai sikap objektif yang mana pada awalnya mereka masih mudah dipengaruhi oleh lingkungan. Namun dengan penelitian ini mereka mengetahui bahwa sikap objektif penting dalam membuat atau mengambil keputusan.

Pada tahap ini peneliti menjelaskan perilaku apa yang harus dilakukan serta perubahan-perubahan apa yang dilakukan oleh anggota kelompok. Seperti merubah perilaku yang mudah terpengaruh oleh baik itu dalam belajar serta dalam mengambil keputusan.

3) Penutup

Setelah diskusi selesai dan tidak ada lagi hal yang akan dibahas, Sebelum layanan bimbingan klasikal diakhiri, diminta

kepada siswa untuk menyimpulkan dan menyampakan hasil diskusi yang telah dilakukan. Setelah disimpulkan, setelah itu membahas kegiatan lanjutan dengan siswa dan terakhir menutup kegiatan bimbingan klasikal dengan salam dan berdoa.

**e. Pelaksanaan treatment 5 (Kamis, 27 Februari 2020)**

*Treatment* kelima ini melaksanakan layanan bimbingan klasikal dengan *teknik chinematherapy* dengan mengarahkan kegiatan pada aspek-aspek kepercayaan diri khususnya bertanggung jawab. *Treatment* kelima ini dilakukan pada hari Kamis tanggal 27 Februari 2020 di kelas VII.1 SMPN 3 Pariangan. Tujuan dari konseling kelompok dengan teknik *cinematherapy* ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih dari pengalamannya menonton film dan melihat pengalaman yang ada dalam film agar dapat membantu merubah sikap yang benar dan tepat terhadap kepercayaan dirinya. Adapun kegiatan yang dilakukan yaitu:

1) Tahap awal

Sebelum melakukan kegiatan bimbingan klasikal dengan teknik *chinematherapy*, hal pertama yang dilakukan yaitu mengenali suasana kelas terlebih dahulu. Kemudian menanyakan kabar siswa dan menanyakan perasaannya setelah berada di SMPN 3 Pariangan ini. Setelah itu dilanjutkan dengan pengambil absen siswa untuk mengetahui siapa saja yang tidak hadir dan agar lebih mudah dalam menghafal dan mengingat nama-nama siswa. Setelah itu mengajak siswa untuk melakukan kegiatan selanjutnya.

2) Tahap kegiatan

Karena kegiatan konseling ini menggunakan teknik *cinematherapy*, maka pada tahap kegiatan ini kegiatan diawali dengan menonton film bersama. Pada pertemuan kelima ini peneliti menayangkan film yang berjudul “Hickhi”.

Hichki merupakan film yang menceritakan tentang seorang gadis yang berjuang membuktikan diri agar mendapatkan kepercayaan meski memiliki kekurangan pada fisiknya. Naina mathur merupakan tokoh sentral pada film tersebut. Peran yang dibintangi oleh rani mukerji harus menelan ejekan dari mata umum karena penyakit yang dideritanya. Dia mengalami sindrom tourette. Dimana setiap orang yang mengidap penyakit tersebut akan secara spontan mengeluarkan suara (cegukan) tanpa terkontrol. Dengan penyakit yang dideritanya, banyak warga yang meremehkan kemampuan naina mathur. Terbukti, saat ia masih dibangku sekolah harus mengalami pemberhentian secara tidak adil. 12 sekolah yang sudah mengeluarkan mathur karena merasa terganggu dengan suara cegukan yang dikeluarkan olehnya. Meski dengan keadaan seperti itu, dia tetap berhasil meraih gelar sarjana pendidikan dan magister sains. Cita-citanya menjadi guru ia bulatkan meski banyak pertentangan dari apa yang di derita. Bahkan, ayah mathur juga menyepelekan kemampuannya untuk menjadi seorang pendidik. Tetapi, naina mathur tetap mencari pekerjaan yang diinginkan. Walhasil, ia diterima disalah satu sekolah terbaik setelah ia ditolak 18 instansi pendidikan karena penyakit tourette yang diderita. St. Notker's merupakan satu-satunya sekolahan yang menerima mathur sebagai guru. Perjuangannya itu terbayar meski 5 kali ditolak dari st. Notker's. Padahal sekolahan tersebut merupakan mantan sekolah naina mathur. Ia berambisi menjadi guru karena salah satu guru st. Notker's yang memotivasi agar mathur diperlakukan secara adil (sama dengan siswa lainnya). Motivasi tersebut didapatkan saat ia berstatus sebagai siswa st. Notker's.

Setelah memastikan semua siswa di kelas telah mendapatkan pengalaman dari film yang ditonton, selanjutnya diskusi diarahkan pada penguatan dan pengenalan ide baru untuk menyelesaikan masalah yang ada. Peneliti mengarahkan siswa untuk mengingat kembali hal yang telah dipelajari dengan meminta semua siswa mengulangi hal yang telah dipelajari secara bergantian. Lalu untuk mengenalkan ide baru untuk menyelesaikan masalah yang ada, peneliti menanyakan kepada siswa hal apa yang harus dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri. Beberapa dari siswa ada yang mengatakan untuk berlaku hal sama, ada juga yang diam saja, dan ada juga mengatakan untuk memilih pergi. Dari beragamnya jawaban yang telah diajukan, peneliti merangkum dan memberikan ide baru yang sesuai dengan cara meningkatkan kepercayaan diri dengan baik.

Pada teknik ini penulis memberikan kepada anggota kelas alternatif perilaku yaitu:

a) Saya tidak mau menjadi orang yang tidak bertanggung jawab.
b) Saya akan menjadi percaya diri jika memiliki sikap bertanggung jawab.

Pada tahap pelaksanaan ini peneliti menggunakan strategi kegiatan bantuan yang mana memberikan penguatan berupa pujian kepada anggota kelompok yang telah mulai merubah pola pikir serta tingkah laku yang selama ini salah. Bertanggung jawab kepada diri sendiri sertadalam mengemban tugas yang diberikan guru.

Pada tahap ini peneliti menjelaskan perilaku apa yang harus dilakukan serta perubahan-perubahan apa yang dilakukan oleh

anggota kelas. Seperti merubah sikap yang tidak bertanggung jawab kepada diri sendiri serta kepada orang lain.

3) Penutup

Setelah diskusi selesai dan tidak ada lagi hal yang akan dibahas, Sebelum layanan bimbingan klasikal diakhiri, diminta kepada siswa untuk menyimpulkan dan menyampakan hasil diskusi yang telah dilakukan. Setelah disimpulkan, setelah itu membahas kegiatan lanjutan dengan siswa dan terakhir menutup kegiatan bimbingan klasikal dengan salam dan berdoa.

**f. Pelaksanaan treatment 6 (Sabtu, 29 Februari 2020)**

*Treatment* keenam ini melaksanakan layanan bimbingan klasikal dengan *teknik chinematherapy* mengarahkan kegiatan pada menjelaskan aspek-aspek kepercayaan diri khususnya rasional dan realistik. *Treatment* keenam ini dilakukan pada hari Sabtu tanggal 29 Februari 2020 di kelas VII.1 SMPN 3 Pariangan. Tujuan dari konseling kelompok dengan teknik *cinematherapy* ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih dari pengalamannya menonton film dan melihat pengalaman yang ada dalam film agar dapat membantu merubah sikap yang benar dan tepat terhadap kepercayaan dirinya. Adapun kegiatan yang dilakukan yaitu:

1) Tahap awal

Sebelum melakukan kegiatan bimbingan klasikal dengan teknik *chinematherapy*, hal pertama yang dilakukan yaitu mengenali suasana kelas terlebih dahulu. Kemudian menanyakan kabar siswa dan menanyakan perasaannya setelah berada di SMPN 3 Pariangan ini. Setelah itu dilanjutkan dengan pengambil absen siswa untuk mengetahui siapa saja yang tidak hadir dan agar lebih mudah dalam menghafal dan mengingat nama-nama siswa. Setelah itu mengajak siswa untuk melakukan kegiatan selanjutnya.

2) Tahap kegiatan

Karena kegiatan klasikal ini menggunakan teknik *cinematherapy*, maka pada tahap kegiatan ini dengan menonton film bersama. Pada pertemuan ini peneliti menayangkan film yang berjudul "Taere Zamen Par".

Ishaan (darsheel safary) merupakan siswa kelas 3 yang 'payah' dalam urusan apapun di sekolahnya. Itu karena dia tidak bisa membaca dan menulis. Dia selalu melihat dunia dengan imajinasinya. Setiap pelajaran mendapat nilai jelek, yang membuat guru-gurunya geram. Terlebih lagi dia sering membolos sekolah. Ishaan dicap sebagai anak pemalas, nakal, dan idiot. Puncaknya, orang tua ishaan memindahkannya ke sekolah berasrama. Namun di sekolah yang disiplin dan tegas tersebut, dia tetap mendapat nilai yang buruk dalam semua mata pelajaran yang membuatnya depresi. Dia juga merasa sedih karena harus tinggal jauh dari keluarganya. Sampai akhirnya ada seorang guru baru bernama ram shankar nikumbh (aamir khan). Guru ishan yang bernama ram shankar nikumbh melatih ishan sedikit demi sedikit dengan cara melatih membaca, menulis, melukis dan belajar menghitung dengan cara naik turun tangga. Hingga akhirnya ishan bisa seperti layaknya anak anak lain. Ram shankar nikumbh mengadakan lomba melukis yang di ikuti oleh semua siswa siswi dan guru guru, tetapi pada saat itu ishan menghilang ram shankar nikumbh mencari ishan, dan menanyakan ke sahabat ishan yang bernama rajan damodaran, tetapi dia tidak tahu dimana ishan berada. Dan setelah itu ishan datang untuk mengikuti perlombaan tersebut. Kemudian ishan melukis dengan imanijasinya yang tinggi. Setelah juri menilai,ternyata lukisan ishan lah yang terbaik. Dan ishan lah yang menjadi pemenangnya, dan diberikanlah piala

tersebut kepada ishan, setelah perlobaan selesai dan orang tuanya menjemputnya,dan keluarganya tidak menyangka [bangga]. Dan pada akhirnya ishan menjadi anak yang pintar dan cerdas

Setelah penayangan film selesai, kegiatan selanjutnya dilanjutkan dengan berdiskusi seputar film yang ditonton. Pertamatama peneliti menanyakan pendapat para siswa tentang film yang telah ditonton bersama. Banyak anggota kelas yang ikut aktif dalam kegiatan ini, semua anggota kelas mengajukan pendapatnya masing-masing secara bergantian, walaupun ada yang sama tapi dengan mengajukan pendapat meraka masing-masing adalah hal yang diinginkan dari kegiatan ini.

Pada teknik ini penulis memberikan kepada anggota kelas alternatif perilaku yaitu:

a) Saya mulai dari sekarang perlu memperbaiki pikiran yang tidak rasional dan juga realistis.
b) Saya akan menjadi pribadi yang lebih baik jika mampu bersikap rasional dan irasional dalam bersikap dan mengambil keputusan.

Pada tahap pelaksanaan ini peneliti menggunakan strategi kegiatan yang mana memberikan penguatan berupa pujian kepada anggota kelas yang telah mulai merubah pola pikir serta tingkah laku yang selama ini salah. Dan mulai membiasakan diri untuk berpikir rasional dan realistis sehingga yakin dengan kemampuan yang dimilikinya untuk meraih tujuan masa depannya. Kemudian peneliti menjelaskan bagaimana cara yang bisa dilakukan serta perubahan-perubahan apa yang perlu dilakukan oleh anggota kelas. Seperti merubah pemikiran yang tidak irasional menjadi rasional.

3) Penutup

Setelah diskusi selesai dan tidak ada lagi hal yang akan dibahas, Sebelum layanan bimbingan klasikal diakhiri, diminta kepada siswa untuk menyimpulkan dan menyampakan hasil diskusi yang telah dilakukan. Setelah disimpulkan, setelah itu membahas kegiatan lanjutan dengan siswa dan terakhir menutup kegiatan bimbingan klasikal dengan salam dan berdoa.

**4. Deskripsi Hasil Data Postest**

Setelah melakukan *treatment* selanjutnya peneliti melakukan *posttest* kepada kelompok eksperiment atau kelompok sampel sebanyak 25 orang dengan memberikan skala kepercayaan diri siswa yang sama pada saat *pre-test*. Hasil *post-test* peneliti gambarkan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

**Tabel 4. 4**
**Hasil Post-test Kepercayaan Diri Siswa Kelompok Eksperimen**

| No | Nama Siswa ( Inisial) | Skor | Kategori |
|---|---|---|---|
| 1 | AM | 90 | Sedang |
| 2 | ASD | 102 | Sedang |
| 3 | BPH | 89 | Sedang |
| 4 | BPY | 104 | Sedang |
| 5 | DQB | 107 | Tinggi |
| 6 | FRF | 130 | sangat tinggi |
| 7 | FD | 127 | Tinggi |
| 8 | GZ | 128 | Tinggi |
| 9 | HB | 103 | Sedang |
| 10 | IM | 130 | sangat tinggi |
| 11 | MI | 114 | Tinggi |
| 12 | PZ | 87 | Sedang |
| 13 | RDP | 90 | Sedang |
| 14 | RF | 108 | Tinggi |
| 15 | RK | 86 | Sedang |
| 16 | SM | 94 | Sedang |
| 17 | SB | 116 | Tinggi |
| 18 | SH | 100 | Sedang |
| 19 | TAM | 91 | Sedang |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 20 | TF | 93 | Sedang |
| 21 | WJH | 105 | Tinggi |
| 22 | WW | 116 | Tinggi |
| 23 | YF | 106 | Tinggi |
| 24 | YDS | 87 | Sedang |
| 25 | ZA | 90 | Sedang |
| **Jumlah** | | 2593 | |
| **Rata-Rata** | | 103.72 | Sedang |

Berdasarkan data kelompok pada tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa hasil post-*test* kepercayaan diri dengan kategori skor sangat tinggi sebanyak 2 orang siswa, dengan kategori tinggi sebanyak 9 orang siswa dan kategori sedang sebanyak 14 orang siswa. Secara keseluruhan dengan jumlah point 2593 dan rata-rata skor sampel 103,72 point dengan kategori sedang. Dari tabel di atas dapat juga dipahami bahwa tidak ada lagi yang kategori rendah atau sangat rendah kepercayaan diri siswa.

Selanjutnya peniliti jelaskan interval terkait dengan kepercayaan diri siswa yaitu:

**Tabel 4.5**
**Interval Kepercayaan Diri**

| No | Interval Skor | Klasifikasi | Frekuensi | % |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 130 – 150 | Sangat Tinggi | 2 | 8 % |
| 2 | 105 – 129 | Tinggi | 9 | 36 % |
| 3 | 80 – 104 | Sedang | 14 | 56 % |
| 4 | 55 – 79 | Rendah | 0 | 0 % |
| 5 | 30 – 54 | Sangat Rendah | 0 | 0 % |
| Jumlah | | | 25 | 100% |

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa hasil *post-test* kepercayaan diri siswa kelas VII.1 SMPN 3 Pariangan sebanyak 2 orang dengan kategori sangat tinggi dengan persentase 8%, 9 orang dengan kategori tinggi dengan persentase 36% dan 14 orang dengan kategori sedang dengan persentase 56%.

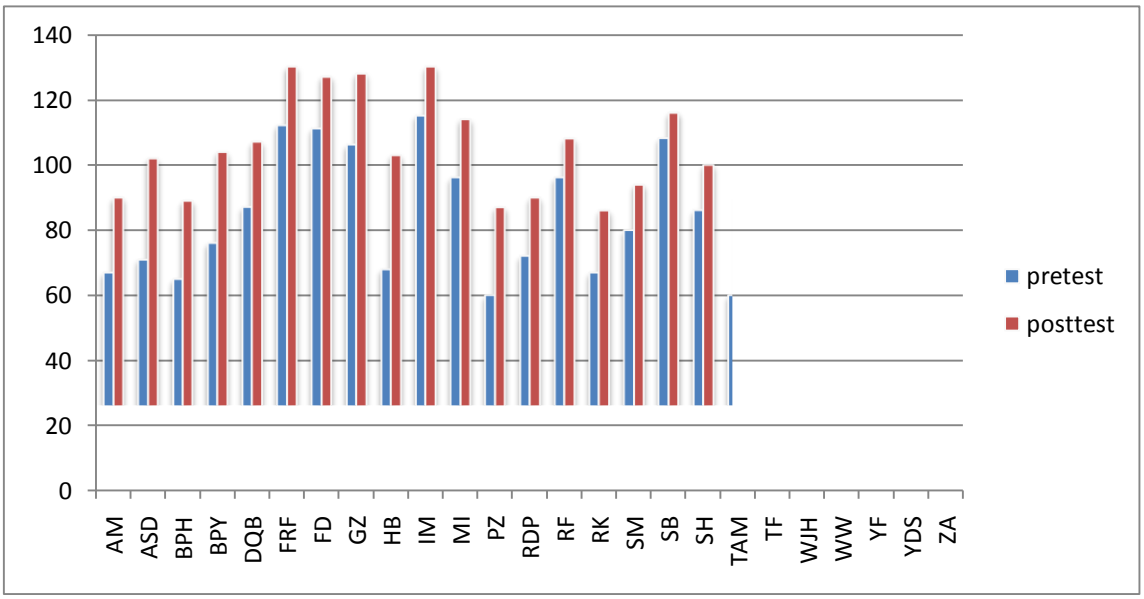
**5. Perbandingan Hasil *Pre-test* dengan *Pos-test***

Setelah hasil *treatment* didapatkan maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data hasil *treatment* tersebut dengan cara melakukan uji statistik (uji-t) untuk melihat pengaruh bimbingan klasikal dengan teknik *chinematherapy* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. Sebelum itu perlu diketahui dahulu perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* yang peneliti sajikan dalam tabel dibawah ini:

**Tabel 4. 6**
**Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test Kepercayaan Diri**

| No | Kode siswa | *Pre-test* | | *Post-test* | | Peningkatan Skor |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Skor | Kategori | Skor | Kategori | |
| 1 | AM | 67 | Rendah | 90 | Sedang | Naik 23 |
| 2 | ASD | 71 | Rendah | 102 | Sedang | Naik 31 |
| 3 | BPH | 65 | Rendah | 89 | Sedang | Naik 24 |
| 4 | BPY | 76 | Rendah | 104 | Sedang | Naik 28 |
| 5 | DQB | 87 | Sedang | 107 | Tinggi | Naik 20 |
| 6 | FRF | 112 | Tinggi | 130 | sangat tinggi | Naik 18 |
| 7 | FD | 111 | Tinggi | 127 | Tinggi | Naik 16 |
| 8 | GZ | 106 | Tinggi | 128 | Tinggi | Naik 22 |
| 9 | HB | 68 | Rendah | 103 | Sedang | Naik 35 |
| 10 | IM | 115 | Tinggi | 130 | sangat tinggi | Naik 15 |
| 11 | MI | 96 | Sedang | 114 | Tinggi | Naik 18 |
| 12 | PZ | 60 | Rendah | 87 | Sedang | Naik 27 |
| 13 | RDP | 72 | Rendah | 90 | Sedang | Naik 18 |
| 14 | RF | 96 | Sedang | 108 | Tinggi | Naik 12 |
| 15 | RK | 67 | Rendah | 86 | Sedang | Naik 19 |
| 16 | SM | 80 | Sedang | 94 | Sedang | Naik 14 |
| 17 | SB | 108 | Tinggi | 116 | Tinggi | Naik 8 |
| 18 | SH | 86 | Sedang | 100 | Sedang | Naik 14 |
| 19 | TAM | 60 | Rendah | 91 | Sedang | Naik 31 |
| 20 | TF | 71 | Rendah | 93 | Sedang | Naik 22 |
| 21 | WJH | 83 | Sedang | 105 | Tinggi | Naik 22 |
| 22 | WW | 105 | Tinggi | 116 | Tinggi | Naik 11 |
| 23 | YF | 87 | Sedang | 106 | Tinggi | Naik 19 |
| 24 | YDS | 66 | Rendah | 87 | Sedang | Naik 21 |
| 25 | ZA | 76 | Rendah | 90 | Sedang | Naik 14 |
| **Jumlah** | | 2091 | | 2593 | | **502** |
| **Rata-rata** | | 83.64 | **Sedang** | 103.72 | **Sedang** | **20,1** |

Tabel di atas, dapat dijelaskan perbandingan skor *pre-test* dengan *pos-test*, skor *pre-test* sebanyak 2091 dengan rata-rata 83,64 berada pada kategori sedang. Setelah dilakukan treatment terjadi perubahan skor posttest sebanyak 2593 dengan rata-rata 103,72 berada pada kategori sedang. Hal ini dapat disimpulkan bahwa perbedaan skor sebanyak 502 dengan rata-rata 20,1. Artinya bimbingan klasikal dengan teknik *chinematerapy* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Adapun secara terperinci untuk melihat kepercayaan diri siswa hasil perbandingan *pre-test* dan *post-test* pada masing-masing aspek *treatment* adalah sebagai berikut:




**Gambar 4. 1**
**Perbandingan Pre-test Dan Post-test Kepercayaan Diri (Keseluruhan)**

Berdasarkan grafik 1 di atas dapat diketahui skor pada grafik berkisar 0-160. Hasil treatmen menunjukkan bahwa adanya peningkatan skor *pre-test* ke skor *post-test* dari masing-masing siswa.

Peningkatan skor pada masing-masing siswa berbeda-beda, ada yang jumlah peningkatan tertinggi mencapai 35 poin dan yang terendah mencapai

ss10 poin. Dan dapat dijelaskan bahwa pada kelompok eksperimen terjadi peningkatan kepercayaan diri siswa yang cukup signifikan.

## B. Pengujian Persyaratan Analisis

Analisis data bertujuan untuk melihat signifikan pengaruh bimbingan klasikal dengan teknik chinematerapy terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. Sugiyono (2013:207) menyatakan bahwa kegiatan dalam analisis data adalah :

> Mengelompokkan data berdasarkan jenis variabel dan responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Untuk penelitian yang tidak merumuskan hipotesis, langkah terakhir tidak dilakukan. Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistik.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa dalam menganalisis data penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Adapun teknik analisis data yang dilakukan yaitu membandingkan data hasil *pre-test* dengan data hasil *post-test* kelompok eksperimen dengan menggunakan metode statistik uji-t. Uji-t merupakan bagian dari statistik parametris. Sugiyono mengemukakan bahwa syarat menggunakan uji-t yaitu data tersebut harus berdistribusi normal, data harus bersifat homogen, dan data harus menggunakan interval atau rasio. Adapun uji prasyarat yang telah dilakukan sebagai berikut:

### 1. Data berdistribusi normal

Peneliti dalam penelitian ini menggunakan data yang berdistribusi normal. Hal ini dapat dilihat pada tabel uji normalitas di bawah ini:

**Tabel 4. 7**
**Uji Normalitas**

| | Kolmogorov-Smirnov[a] | | | Shapiro-Wilk | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Statistic | Df | Sig. | Statistic | Df | Sig. |
| Pretest | .146 | 25 | .176 | .913 | 25 | .035 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Posttest | .150 | 25 | .152 | .902 | 25 | .021 |

a. Lilliefors Significance Correction

Jika sampel < 50 Menggunakan Shapiro Wilk

Jika sampel > 50 Menggunakan Kolmogorov-Smirnov

Berdasarkan tabel di atas bahwa data memiliki distribusi normal jika p > 0,05, berdasarkan hasil tabel di atas, sig 0,176 untuk variabel kepercayaan diri yaitu 0,176 > dari 0,05. Jadi variabel tersebut memiliki distribusi data yang normal.

**2. Data Harus Homogen**

Data dalam penelitian ini sudah bersifat homogen. Hal ini terbukti dengan hasil homogenitas yang dicapai yaitunya, 006. Dalam menentukan homogenitasnya suatu data harus besar dari 0,05. Adapun hasil dari homogenitas data dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4. 8**
**ANOVA**

Posttest

| | Sum of Squares | Df | Mean Square | F | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|
| Between Groups | 4826.040 | 18 | 268.113 | 9.299 | .006 |
| Within Groups | 173.000 | 6 | 28.833 | | |
| Total | 4999.040 | 24 | | | |

**3. Uji Statistik**

Setelah *posttest* secara keseluruhan dari kelompok *eksperiment,* maka selanjutnya signifikan atau tidaknya pengaruh bimbingan klasikal dengan teknik chinematerapy terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa dilakukan dengan menggunakan analisis statistik (uji beda)/ uji-t

dengan menggunakan rumus dan langkah-langkah dalam menganalisis data sebagai berikut:

**a. Menyiapkan Tabel Perhitungannya**

**Tabel 4. 9**
**Tabel Perhitungan Data Pre-test-Post-test dengan Statistik Uji-t**

| No | *Post-test* | *Pre-test* | D | $D^2$ |
|---|---|---|---|---|
| | ***Post-test* (Y2)** | ***Pre-test* (Y1)** | **($Y_2$-$Y_1$)** | **($Y_2$-$Y_1$)$^2$** |
| 1 | 90 | 67 | 23 | 529 |
| 2 | 102 | 71 | 31 | 961 |
| 3 | 89 | 65 | 24 | 576 |
| 4 | 104 | 76 | 28 | 784 |
| 5 | 107 | 87 | 20 | 400 |
| 6 | 130 | 112 | 18 | 324 |
| 7 | 127 | 111 | 16 | 256 |
| 8 | 128 | 106 | 22 | 484 |
| 9 | 103 | 68 | 35 | 1225 |
| 10 | 130 | 115 | 15 | 225 |
| 11 | 114 | 96 | 18 | 324 |
| 12 | 87 | 60 | 27 | 729 |
| 13 | 90 | 72 | 18 | 324 |
| 14 | 108 | 96 | 12 | 144 |
| 15 | 86 | 67 | 19 | 361 |
| 16 | 94 | 80 | 14 | 196 |
| 17 | 116 | 108 | 8 | 64 |
| 18 | 100 | 86 | 14 | 196 |
| 19 | 91 | 60 | 31 | 961 |
| 20 | 93 | 71 | 22 | 484 |
| 21 | 105 | 83 | 22 | 484 |
| 22 | 116 | 105 | 11 | 121 |
| 23 | 106 | 87 | 19 | 361 |
| 24 | 87 | 66 | 21 | 441 |
| 25 | 90 | 76 | 14 | 196 |
| ∑ | **2593** | **2091** | **502** | **11150** |
| **Rata-rata** | **103.72** | **83.64** | **20,1** | **446** |

1) Mencari Mean *Of Difference*

$M_D = \frac{\sum D}{N}$

$M_D = \frac{502}{25}$

$M_D = 20,1$

2) Mencari Deviasi Standar dari *Difference*

$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2}$

$SD_D = \sqrt{\frac{11150}{25} - \left(\frac{502}{25}\right)^2}$

$SD_D = \sqrt{446 - 404,01}$

$SD_D = \sqrt{41,29}$

$SD_D = 6,43$

3) Mencari *Standard Error* dari *Mean Of Difference*

$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$

$SE_{MD} = \frac{6,43}{\sqrt{25-1}}$

$SE_{MD} = \frac{6,43}{24}$

$SE_{MD} = \frac{6,43}{4,89}$

$SE_{MD} = 0,91$

4) Mencari Harga $t_0$ dengan rumus

$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}}$

$t_0 = \frac{20,1}{0,91}$

$t_0 = 22,09$

5) Mencari nilai df

df =N-1
df = 25-1
df = 24

Berdasarkan analisis data statistik di atas dapat diketahui bahwa Mencari harga kritik "t" yang tercantum pada tabel nilai "t" dengan berpegang pada df atau db yang telah diperoleh, baik pada taraf signifikansi 5%. Dengan df =N-1, 25-1= 24 diperoleh dengan harga kritik "t" pada $t_t$ dengan taraf signifikasi 5% yaitu sebesar 2,06. Menarik kesimpulan dengan membandingkan besarnya t yang diperoleh $t_0$ (22,09) > $t_t$ (2,06) pada db = 24 taraf signifikansi 5%.

Dengan demikian, maka hipotesis alternatif ($H_a$) diterima dan ($H_0$) ditolak pada taraf signifikan 5% dengan db atau df 24. Ini berarti bahwa pengaruh bimbingan klasikal dengan teknik chinematerapy berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMPN 3 Pariangan.

**4. Uji Peningkatan N-Gain**

Untuk mengetahui berapa persen peningkatan dari *pre-test* ke *post-test* pada setiap anggota kelompok dapat dilakukan dengan rumus N-Gain sebagai berikut :

$$\text{N-Gain} = \frac{\text{Skor post-test} - \text{skor pre-test}}{\textit{skor maksimum} - \textit{skor pre-test}}$$

**Tabel 4. 10**
**Analisis Data dengan N-Gain Kepercayaan Diri Siswa (Keseluruhan)**

| No | *Skor Post-test* | *Skor Pre-test* | Post-test – pre-test |
|---|---|---|---|
| 1 | 90 | 67 | 23 |
| 2 | 102 | 71 | 31 |
| 3 | 89 | 65 | 24 |
| 4 | 104 | 76 | 28 |
| 5 | 107 | 87 | 20 |
| 6 | 130 | 112 | 18 |
| 7 | 127 | 111 | 16 |
| 8 | 128 | 106 | 22 |
| 9 | 103 | 68 | 35 |
| 10 | 130 | 115 | 15 |
| 11 | 114 | 96 | 18 |
| 12 | 87 | 60 | 27 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 13 | 90 | 72 | 18 |
| 14 | 108 | 96 | 12 |
| 15 | 86 | 67 | 19 |
| 16 | 94 | 80 | 14 |
| 17 | 116 | 108 | 8 |
| 18 | 100 | 86 | 14 |
| 19 | 91 | 60 | 31 |
| 20 | 93 | 71 | 22 |
| 21 | 105 | 83 | 22 |
| 22 | 116 | 105 | 11 |
| 23 | 106 | 87 | 19 |
| 24 | 87 | 66 | 21 |
| 25 | 90 | 76 | 14 |
| **Jumlah** | **2593** | **2091** | **502** |

Contoh perhitungan sebagai berikut :

Klasifikasi skor untuk melihat peningkatan kepercayaan diri yang dimiliki siswa adalah sebagai berikut :

Skor maksimum : 5 x 30 = 150

Skor minimum : 1 x 30 = 30

Rentang skor : 150 - 30 = 120

Panjang kelas interval : 120 : 5 = 24

N-Gain $= \frac{\text{Skor post-test} - \text{skor pre-test}}{\textit{skor maksimum} - \textit{skor pre-test}}$

N-Gain $= \frac{2593-2091}{3750-2091}$

N-Gain $= \frac{502}{1659}$

N-Gain = 0,30

N-Gain = 30%

Berdasarkan hasil N-gain di atas, dapat di jelaskan bahwa hasil n-gain berada pada angka 30%, yaitu berada pada kategori rendah. Adapun kriteria dari indeks n-gain tersebut adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. 11**
**Kriteria Indeks Gain**

| Indeks Gain | Kategori |
|---|---|
| Indeks Gain ≥ 0,70 | Tinggi |
| 0,30 ≤ Indeks Gain ≤ 0,70 | Sedang |
| Indeks Gain < 0,30 | Rendah |

Berdasarkan data tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa indeks gain < 0,30 berada pada kategori rendah, 0,30 ≤ Indeks Gain ≤ 0,70 berada pada kategori sedang dan Indeks Gain ≥ 0,70 berada pada kategori tinggi. Adapun hasil kerja uji n-gain kelompok eksperimen secara keseluruhan adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. 12**
**Tabel Kerja Uji N-Gain Kelompok Eksperimen Secara Keseluruhan**

| No | *Jumlah Skor* | | D | N-Gain | % | Kategori |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | ***Post-test*** | ***Pre-test*** | | | | |
| 1 | 67 | 90 | 23 | 0,38 | 38 % | Sedang |
| 2 | 71 | 102 | 31 | 0,65 | 65 % | Sedang |
| 3 | 65 | 89 | 24 | 0,39 | 39 % | Sedang |
| 4 | 76 | 104 | 28 | 0,61 | 61 % | Sedang |
| 5 | 87 | 107 | 20 | 0,47 | 47 % | Sedang |
| 6 | 112 | 130 | 18 | 0,9 | 90 % | Tinggi |
| 7 | 111 | 127 | 16 | 0,69 | 69 % | Sedang |
| 8 | 106 | 128 | 22 | 1 | 100 % | Tinggi |
| 9 | 68 | 103 | 35 | 0,74 | 74 % | Tinggi |
| 10 | 115 | 130 | 15 | 0,75 | 75 % | Tinggi |
| 11 | 96 | 114 | 18 | 0,5 | 50 % | Sedang |
| 12 | 60 | 87 | 27 | 0,43 | 43 % | Sedang |
| 13 | 72 | 90 | 18 | 0,3 | 30 % | Rendah |
| 14 | 96 | 108 | 12 | 0,29 | 29 % | Rendah |
| 15 | 67 | 86 | 19 | 0,29 | 29 % | Rendah |
| 16 | 80 | 94 | 14 | 0,25 | 25 % | Rendah |
| 17 | 108 | 116 | 8 | 0,24 | 24 % | Rendah |
| 18 | 86 | 100 | 14 | 0,28 | 28 % | Rendah |
| 19 | 60 | 91 | 31 | 0,53 | 53 % | Sedang |
| 20 | 71 | 93 | 22 | 0,39 | 39 % | Sedang |
| 21 | 83 | 105 | 22 | 0,49 | 49 % | Sedang |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 22 | 105 | 116 | 11 | 0,32 | 32 % | Sedang |
| 23 | 87 | 106 | 19 | 0,43 | 43 % | Sedang |
| 24 | 66 | 87 | 21 | 0,33 | 33 % | Sedang |
| 25 | 76 | 90 | 14 | 0,23 | 23 % | Rendah |
| **Jumlah** | **2091** | **2593** | **502** | **11,88** | **1188** | **Tinggi** |

Pada tabel di atas dapat dipahami dari 25 orang siswa yang menjadi sampel terdapat 2 orang dengan kategori tinggi ($g \geq 0,70$), 13 orang dengan kategori sedang ($0,30 \leq g \leq 0,70$) dan 10 orang terdapat pada kategori rendah ($g < 0,30$). Setelah dilakukan gain ternormalisasi pada rata-rata skor angket awal dan angket akhir diperoleh nilai N-Gain 0,30. Hal ini menunjukkan rerata kepercayaan diri siswa meningkat namun persentase peningkatannya rendah yaitu 30%.

## C. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan tentang pengaruh bimbingan klasikal dengan teknik chinematerapy untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa menunjukkan bahwa terjadinya peningkatan skor *pre-test* ke skor *post-test*, pada skor *pre-test* jumlah skor siswa adalah 2091 dengan rata-rata 83.64. Sedangkan skor pada skor *post-test* terjadi peningkatan skor menjadi 2593 dengan rata-rata 103.72.

Berdasarkan analisis data statistic di atas dapat diketahui bahwa mencari harga kritik "t" yang tercantum pada tabel nilai "t" dengan berpegang pada df atau db yang telah diperoleh, baik pada taraf signifikansi 5%. Dengan df =N-1, 25-1= 24 diperoleh dengan harga kritik "t" pada $t_t$ dengan taraf signifikasi 5% yaitu sebesar 2,06. Menarik kesimpulan dengan membandingkan besarnya t yang diperoleh $t_0$ (22,09) > $t_t$ (2,06) pada db = 24 taraf signifikansi 5%.

Dengan demikian, maka hipotesis alternatif ($H_a$) diterima dan ($H_0$) ditolak pada taraf signifikan 5% dengan db atau df 24. Ini berarti bahwa pengaruh bimbingan klasikal dengan teknik chinematerapy berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMPN 3 Pariangan.

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil penelitian yang menyatakan bahwa bimbingan konseling dengan teknik chinematerapy berpengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri siswa di SMPN 3 Pariangan, artinya data empirik ini didukung oleh teori pendapat Lefkoe (2012:20) yang menyebutkan bahwa drama atau movie bisa meningkatkan kepercayaan diri atau motivasi karena menghayati drama, penonton seperti mempercayai sepenuhnya pada drama atau movie tersebut. Di samping itu dengan *chinematerapy* dapat membangkitkan percaya diri siswa. Teknik *chinematerapy* merupakan salah satu solusi yang dianggap dapat membantu meningkatkan percaya diri siswa, karena bimbingan klasikal dengan teknik *chinematerapy* merupakan salah satu jenis bimbingan konseling dengan cara memberikan atau memperlihatkan film-film yang bisa menginspirasi siswa yang pada akhirnya dapat meningkatkan percaya diri siswa.

Hasil penelitian sebelumya juga menunjukkan bahwa terdapat kenaikan tingkat kepercayaan diri siswa antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan menggunakan konseling teknik *cognitive defusion* yang dilakukan oleh Wahyu Nanda Eka Saputra, Hardi Prasetiawan dengan judul "meningkatkan percaya diri siswa melalui teknik *cognitive defusion*". Begitu juga hasil penelitian yang di lakukan Irawati berdasarkan perhitungan statistik, terlihat bahwa setelah dilakukan *treatment* skor siswa meningkat. Ini berarti dengan pendekatan *cognitve behavior therapy* setting kelompok efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswakelas X MIA. Hal ini juga dapat dilihat dengan taraf signifikan 1% , $t_0$ 10,25>$t_t$3,36 bahwa kepercayaan diri siswa meningkat setelah dilakukannya *treatment*. Analisis data yang digunakan yaitu uji- t dan *N- gain.* Berdasarkan hasil analisis uji-t didapatkan hasil bahwa hipotesis alternatif ($H_o$) ditolak. Ini berarti pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) setting kelompok dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Berdasarkan hasil uji pengaruh menggunakan *N-gain* didapatkan hasil bahwa pengaruh konseling pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) setting kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri berada pada kategori sedang.

Menurut Dirjen PMPTK, (2016:72) Bimbingan klasikal merupakan:

> Kegiatan layanan yang diberikan kepada sejumlah peserta didik/konseli dalam satu rombongan belajar dan dilaksanakan di kelas dalam bentuk tatap muka antara guru bimbingan dan konseling atau konselor dengan peserta didik/konseli. Metode bimbingan klasikal antara lain diskusi, bermain peran, dan ekspositori. Bimbingan klasikal merupakan salah satu strategi layanan dasar serta layanan peminatan dan perencanaan indivual pada komponen program bimbingan dan konseling. Bimbingan klasikal diberikan kepada semua peserta didik/konseli dan bersifat pengembangan, pencegahan, dan pemeliharaan.

Layanan bimbingan klasikal yang penulis maksud adalah layanan yang diberikan kepada peserta didik konseli dalam satu rombongan belajar dan dilaksanakan di kelas dalam bentuk tatap muka antara guru bimbingan dan konseling, Bimbingan klasikal merupakan salah satu strategi layanan dasar serta layanan peminatan dan perencanaan indivual pada komponen program bimbingan dan konseling.

Menurut Ghufron dan Risnawita (2010:35) kepercayaan diri merupakan "keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasionaldan realistis".

Menurut Ghufron dan Risnawati (2010:35) "Ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri antara lain Keyakinan akan kemampuan diri, Optimis, Obyektif, Bertanggung jawab, Rasional dan Realistis". Kepercayaan Diri yang penulis maksud dalam penelitian ini yaitu keyakinan akan kemampuan diri, bersikap optimis, bersikap objektif, punya rasa tanggung jawab, bersikap rasional dan realistis.

Berdasarkan hal tersebut seorang konselor tentu harus memiliki beberapa cara untuk meningkatkan untuk mengentaskan permasalahan tersebut, salah satunya tentang rendahnya kepercayaan diri siswa, maka salah satu upaya dapat dilakukan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan bimbingan klasikal menggunakan teknik *chinematerapy*. Dengan demikian penelitian ini

dapat dijadikan sebagai alternatif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan mempertimbangkan waktu, proses serta keefektifan dalam melaksanakan teknik ini.

# BAB V
# PENUTUP

## A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh bimbingan klasikal dengan teknik *chinematerapy* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa kelas VII.1 SMPN 3 Pariangan dapat disimpulkan bahwa:

1. Terjadi perbedaan skor kepercayaan diri setelah diberi bimbingan klasikal dengan nilai pretest 2091 point, postest 2593 point. Dari hasil tersebut terjadi peningkatan sebanyak 502 point.
2. Terdapat pengaruh signifikan bimbingan klasikal dengan teknik *chinematerapy* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa di SMPN 3 Pariangan.

## B. Implikasi

Hasil penelitian yang telah peneliti peroleh tentu memiliki arah tindak lanjutnya. Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber infomasi baru tentang cara meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan bimbingan klasikal teknik *cinematherapy*. Penelitian ini dapat dikembangkan untuk kemajuan ilmu terutama dalam bidang bimbingan dan konseling di sekolah. Hasil penelitiann ini juga bisa menjadi wacana bagi calon konselor dan pembaca lainnya atau sebagai referensi.

Selanjutnya sesuai dengan hasil penelitian yang telah peneliti temukan bisa menjadi sumber bagi guru BK untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa lebih baik dan juga mampu menerapkan materi tentang bimbingan klasikal dengan teknik cinematherapy dalam pemberikan layanan. Jika guru Bk sudah mengetahui bagaimaa meningkatkan kepercayaan diri siswa, maka nantinya siswa dapat memanfaatkan berbagai layanan yang sama dengan teknik yang sama atau lainnya yang ada pada bimbingan dan konseling dalam proses

pengembangan diri siswa serta mengembangkan potensi yang ada dalam diri siswa.

## C. Saran

Adapun saran yang penulis berikan untuk penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti yang akan datang penulis berharap hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan awal dalam melakukan penelitian selanjutnya, guna untuk menggali lagi seberapa besar pengaruh bimbingan klasikal dengan teknik *chinematerapy* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa.
2. Bagi Sekolah, penulis berharap dengan kepercayaan diri siswa yang rendah, pihak sekolah bisa memberikan layanan dan konseling dengan melakukan bimbingan klasikal dengan teknik *cinematherapy* yang bisa membantu para siswa terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa baik itu di lingkungan sekolah, maupun di luar sekolah.
3. Bagi Pelajar, dengan penelitian ini penulis berharap para siswa bisa dengan mudah untuk bisa percaya diri dengan kemampuan yang dimilki.

## DAFTAR KEPUSTAKAAN


ABKIN. 2013. *Panduan Umum pelayanan bimbingan dan konseling pada satuan pendidikan dasar dan menengah.* Jakarta

Angelis, B. 2003. *Confidence (Percaya Diri) Sumber Sukses Dan Kemandirian.* Cetakan ketujuh. Jakarta: Gramedia pustaka utama.

Azwar S. 2012. *Reliabilitas dan Validitas(Edisi keempat)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Budiamin, A. 2016. *Program Layanan Bimbingan Kasikal untuk Meningkatkan Self-Control Siswa*. Jurnal Psikopedagogik. Universitas Pendidikan Indonesia

Darimis. 2014. *Model-Model Konseling*. Batusangkar: STAIN Batusangkar Press.

Djamarah, S, B. 2006. *Strategi Belajar-Mengajar*. Jakarta. Reneka Cipta.

Dirjen Peningkatan Mutu Pendidikan dan Tenaga Kependidikan Departemen Pendidikan Nasional (PMPTK) 2007: 40

Fatchurahman. M dan H Pratikto. 2012. *Kepercayaan Diri, Kematangan Emosi, Pola Asuh Orang Tua Demokratis dan Kenakalan Remaja.* Jurnal Psikologi Indonesia. Vol (1) No. 2

Fatimah, E. 2006. *Psikolgi Perkembangan.* Bandung: CV Pustaka Setia.

Ghufron, M.N dan Risnawita S. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Azzura Media

Ghufron, M.N dan Rini Risnawita S. 2016 *Teori-teori Psikologi.* Ar-Ruzz Media. Yogyakarta

Hakim, T. 2004. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara

Hidayat, D.R. 2018. Konseling di Sekolah: pendekatan-pendekatan kontemporer. Edisi Pertama. Cetakan Pertama. Prenada Media Group. Jakarta

Hanafi, A.H. 2011. *Metodologi Penelitian.* Jakarta: Diedit Media Press.

Hapasari. A dan E. Primastuti. 2014. *Kepercayaan Diri Mahasiswi Papua Ditinjau Dari Dukungan Teman Sebaya.* Psikodimensia Vol (13) No.1

Ivantoro, D. 2017. *Peningkatan Karakter Self Leadership Melalui Bimbingan Klasikal dengan Pendekatan Experiental Learning*. Skripsi. Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma

Juliansyah Noor. 2011. *Metodologi Penelitian Skripsi, Tesis, Disertasi, Dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. *Panduan Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Pertama (SMP). Direktorat Jendral guru dan Tenaga Kependidikan*. Jakarta

Lautser, P. 2006. *Tes Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara.

Nanda, W. S dan Hardi, P. 2018. *Menigkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Teknik Cognitve Defusion*. Jurnal Kajian bimbingan dan konseling 3(1): 14-21)

Ningsih, A.M.; Hidayat, D.R; Setiyowati, E. 2016. *Pengaruh Penggunaan Chinematherapy terhadap peningkatan Motivasi Belajar Siswa (Studi Kasus Eksperimen terhadap siswa kelas XI di SMA N 59 Jakarta)* Jurnal Bimbingan Konseling. Vol. (3) No. 1

M. Ali dan M. Asrori. 2009. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik, Cet. Kedua*. Jakarta: PT Bumi Aksara

Permendikbud No. 111 tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah

Pihasniwati. 2004. *Psikologi Konseling*, Penerbit Teras.

Pratiwi, I. D dan H, Laksmiwati. 2016. *Kepercayaan Diri dan Kemandirian Belajar Pada Siswa SMA Negeri "X".* Jurnal Psikologi Teori dan Terapan. Vol (7) No. 1

Prayitno. 2001. *Panduan Kegiatan Pengawasan Bimbingan dan konseling di Sekolah. Jakarta*. Reneka Cipta

Prayitno. 2012. *Jenis layanan dan kegiatan pendukung konseling.* Padang. Universitas Negeri Padang.

Rangga, D. 2017. *Efektivitas Chinematherapy untuk meningkatkan rasa percaya diri di depan kelas siswa kelas XI Pemasaran SMK PGRI Kediri.* Kediri. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan: Universitas Nusantara PGRI Kediri. Skripsi

Romlah, T. 2006. *Teori dan Praktek Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Bandung. Universitas Negeri Malang

Rosidah, A. 2017. *Layanan Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Underachiver.* Jurnal Fokus Konseling. Bimbingan dan Konseling, STKIP Muhammadiyah Pringsewu. Vol. (3) No. 2

Soelaiman. J dan Slamet. S. 1981. *Pengantar Pendidikan Sosial*. Surabaya. Usaha Naisonal

Solomon, Gary, 2007. *Tretment Video Terapy*. Yogyakarta: Graha Ilmu

Sugiyono, 2007. *Metodologi Penelitian (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D).* Bandung: Alfabeta.

Sukardi, D.K, 2000. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: PT Rineka Cipta

Sukardi, 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kompetensi dan Praktiknya)*. Jakarta: Bumi Aksara.

Sukardi, Dewa. K. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sulistyowati, E. dan Setiawati, D. 2016. *Pemanfaatan cinematherapy dalam bimbingan kelompok untuk pemahaman tentang meningkatkan perilaku prososial siswa kelas VIII di SMP N 2 Meganti*. Vol 6, No 2

Suarez. 2006. *Chinematerapi Untuk Anak. Jaka*rta: Departemen Psikologi Antiock University

Thursan Hakim. 2004. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri (Edisi Kedua)*. Jakarta: Puspa Swarsa.

Tohirin. 2007. Bimbingan *dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta. Raja Grasindo.

Wina Sanjaya. H. 2012. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta. Kencana Prenada Media Group.

Wingkel. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta. PT. Gramedia

Yang, H., & Lee, Y. (2005). *The Use Of Single-Session Cinematherapy And Aggressive Behavioral Tendencies Among Adopted Children*: A pilot study. American Journal of Recreation Therapy

Yolanda. T. 2014. *Peningkatan Kemampuan Penyesuaian Diri Di Sekolah Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama Pada Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Gisting Tahun Pelajaran 2013/2014 (On-Line).* Tersedia: digilib. Unila

Yusuf, A. M. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Padang: UNP Press.

Yusuf. S. et all, 2016. *Panduan operasional Penyelenggaraan bimbingan dan konseling Sekolah Menengah Atas (SMA)*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan.