

## Efektivitas Terapi Film Dalam Meningkatkan Percaya Diri

Yoga Anggi Ardhana

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman  
Email: [yoga.anggia@gmail.com](mailto:yoga.anggia@gmail.com)

---

### Article Info

#### Article history:

Received 5 Juli 2021  
Revised 19 Juli 2021  
Accepted 26 Juli 2021

---

#### Keywords:

Self-confidence;  
Cinema therapy

---

### ABSTRACT

*This research aims to find the effectiveness of film therapy to increase self-confidence. This research uses experimental method with purposive sampling technique. This research takes sample from 60 students of SMP Negeri 31 Samarinda. This research uses non-randomized pre-test-post control group design. This research uses T-test as the statistical analysis technique. The result shows that film therapy is effective to increase students's self-confidence based on the result of the T-test calculating with the rule of p value ( $<0.050$ ). The result shows the p value in the sample is  $p=0.000$ , therefore the  $H_1$  hypothesis is accepted. It means that the film therapy subject gets self-confidence increase.*

---

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi film dalam meningkatkan kepercayaan diri. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan teknik sampel sampling purposive. Sampel penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 31 Samarinda sejumlah 60 siswa. Penelitian ini menggunakan *non-randomized pre test-post test control group design*. Teknik analisa statistik yaitu uji T-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi film efektif meningkatkan percaya diri siswa, hal tersebut berdasarkan hasil perhitungan menggunakan uji t-test dengan kaidah nilai  $p (< 0.050)$  diperoleh nilai  $p = 0.000$  pada kelompok eksperimen, sehingga hipotesis  $H_1$  diterima yang artinya subjek yang diberikan terapi film mengalami peningkatan percaya diri.

---

### Kata kunci

Percaya Diri;  
Terapi Film

## LATAR BELAKANG

Usia remaja merupakan fase yang menentukan bagaimana kemudian kehidupan seseorang di masa dewasanya. Hurlock (2003) mengatakan bahwa masuknya remaja ke masa transisi menyebabkan mereka harus beradaptasi dan berinteraksi dengan keadaan dan lingkungan yang baru, salah satu aspek penting dalam fase ini adalah percaya diri. Perkembangan pribadi seorang remaja sangat bergantung oleh rasa percaya diri yang dimilikinya. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri yang baik biasanya akan merasa bahwa dirinya berharga, memiliki keberanian, mampu untuk menimbang berbagai pilihan yang tersedia serta mampu mengembangkan prestasinya, baik prestasi akademik maupun non-akademik.

*Self confidence* atau percaya diri seseorang terkait dengan dua hal yang paling mendasar dalam praktek hidup kita. Pertama, percaya diri terkait dengan bagaimana seseorang memperjuangkan keinginannya untuk meraih sesuatu (prestasi atau performansi). Kedua, percaya diri terkait dengan kemampuan seseorang dalam menghadapi masalah yang menghambat perjuangannya. Orang yang kepercayaan dirinya bagus akan cenderung berkesimpulan bahwa dirinya “lebih besar” dari masalahnya. Sebaliknya, orang yang memiliki rasa percaya diri rendah akan cenderung berkesimpulan bahwa masalahnya jauh lebih besar dari dirinya. Percaya diri dapat dikembangkan melalui interaksi dengan lingkungan (Iswidharmanjaya, 2004).

Hakim (2002) mengatakan jika percaya diri merupakan suatu keyakinan dan sikap percaya seseorang terhadap kemampuan pada dirinya sendiri dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif yang dibentuk dan dipelajari melalui proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya. Dengan percaya diri

orang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Sementara itu, kurangnya percaya diri akan menghambat pengembangan potensi diri. Jadi orang yang kurang percaya diri akan menjadi seseorang yang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu untuk menyampaikan gagasan, serta bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain. (Maslow, 2012)

Rasa percaya diri bukan merupakan sifat yang diturunkan atau bawaan melainkan diperoleh dari pengalaman hidup, serta dapat diajarkan dan ditanamkan melalui pendidikan, sehingga upaya-upaya tertentu dapat dilakukan guna membentuk dan meningkatkan rasa percaya diri (Lauster, 2002). Pengembangan tingkat percaya diri siswa menjadi teramat penting karena pengembangan tingkat percaya diri ini bukan hanya mampu meningkatkan kualitas hidup siswa semasa sekolah, pun ketika mereka telah memasuki kehidupan bermasyarakat kelak, kepercayaan diri yang tinggi ini juga mampu meningkatkan kualitas hidup mereka.

Jika seorang remaja tidak mampu mengembangkan kepribadiannya, maka ia akan kesulitan untuk mengembangkan potensi diri yang dimiliki, tidak berani untuk mencoba hal-hal yang memacu perkembangan karakter dirinya, kesulitan dalam meningkatkan prestasi akademik dan non-akademiknya, dan kesulitan untuk membangun jaringan pertemanan yang baik dengan teman-teman sebayanya. Selain itu, di fase perkembangan selanjutnya, ia akan mengalami kesulitan. Mulai dari terbatasnya relasi, sulit untuk mendapatkan pekerjaan, dan lain sebagainya. Maka, penting sekali untuk mengasah kepercayaan diri sedini mungkin.

Pengembangan tingkat percaya diri seringkali sulit untuk dilakukan karena hal ini dianggap sebagai hal yang lumrah dan biasa terjadi pada anak-anak. Sehingga jarang sekali kemudian anak yang melapor ke guru

tentang masalah-masalah yang timbul akibat kurangnya kepercayaan diri. Dari perspektif guru pun juga kian menjadi sulit, karena kurangnya data mengenai siswa yang memiliki tingkat percaya diri yang rendah.

Hasil penelitian awal yang dilakukan pada tanggal 16 Agustus 2019 kepada 141 siswa kelas VII menunjukkan rata-rata nilai percaya diri siswa berada pada kategori sedang, sebanyak 19 siswa (13.5 persen) berada pada kategori percaya diri sangat tinggi, 25 siswa (17.7 persen) berada pada kategori percaya diri tinggi, 18 siswa (60.3%), sebanyak 12 siswa (8.5 persen) berada pada kategori percaya diri rendah dan tidak ada siswa yang berada pada kategori percaya diri sangat rendah. Dari hasil penelitian awal yang dilakukan ini, maka siswa yang akan diberikan perlakuan terapi film pada penelitian ini adalah siswa yang memiliki skor percaya diri sedang dan rendah.

Dari wawancara yang dilakukan kepada guru berinisial T, didapat keterangan jika siswa yang kurang percaya diri umumnya tertinggal dari teman-temannya dalam proses belajar. Menurut penuturan guru tersebut, siswa yang tidak percaya diri tidak berani bertanya kepada gurunya jika belum mengerti materi yang dijelaskan. Hal ini membuat guru kesulitan untuk melanjutkan proses belajar mengajar. Karena di satu sisi, guru harus membantu siswa yang tertinggal untuk mengejar teman-temannya, namun di sisi lain, guru juga tidak bisa hanya fokus kepada anak yang tertinggal dan juga harus menyelesaikan seluruh materi tepat pada waktunya dan jika guru terus menunggu siswa yang mengalami ketrlambatan ini, perkembangan teman teman sekelasnya juga ikut terhambat.

Melihat masalah-masalah yang terjadi akibat kurangnya percaya diri dan pernyataan guru maupun wakil kesiswaan maka peneliti melihat perlu diadakannya upaya meningkatkan percaya diri pada siswa. Siswa yang kurang merasa percaya

diri atau tergolong pada kategori percaya diri rendah, akan ditingkatkan percaya dirinya agar siswa dapat memiliki kehidupan yang lebih baik.

Berdasarkan hal tersebut, salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan percaya diri adalah terapi film. Terapi film adalah proses menggunakan film dalam terapi sebagai metafora untuk meningkatkan pertumbuhan dan wawasan klien (Suarez, 2006). Solomon menerangkan bahwa Film memiliki kekuatan untuk menarik kita keluar dari diri kita sendiri dan masuk ke dalam pandangan karakter mereka (Demir, 2007). Dengan menonton film atau video dapat melibatkan kesadaran, remaja dapat mengidentifikasi hubungan dengan situasi dan karakter dalam film yang mengarah ke eksplorasi dan wawasan pribadi sambil menjaga jarak emosional dari pengalaman stres.

Terapi ini dilakukan untuk memberikan wawasan kepada para remaja yang kemudian diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri yang dimilikinya. Sejatinya, terapi film ini dapat digunakan untuk mengatasi masalah-masalah seperti motivasi, hubungan, depresi, percaya diri dan lain sebagainya. Tujuan utama dari terapi film adalah untuk secara langsung menyediakan pengalaman emosional terapeutik dengan klien. Film atau video sudah akrab bagi kebanyakan orang, sehingga klien dan terapis dapat saling berbagi pengalaman dimana membantu membangun hubungan terapeutik. Dengan menonton film-film memberikan pembelajaran observasional kepada individu dengan sarana yang kuat dengan kesempatan untuk memilih di antara sikap dan perilaku yang berbeda. Alur cerita dari film mungkin tidak persis mewakili kehidupan individu tetapi dapat berfungsi sebagai metafora yang merupakan aspek penting. Metafora penting ini dapat menjadi komunikasi langsung yang mengarah pada

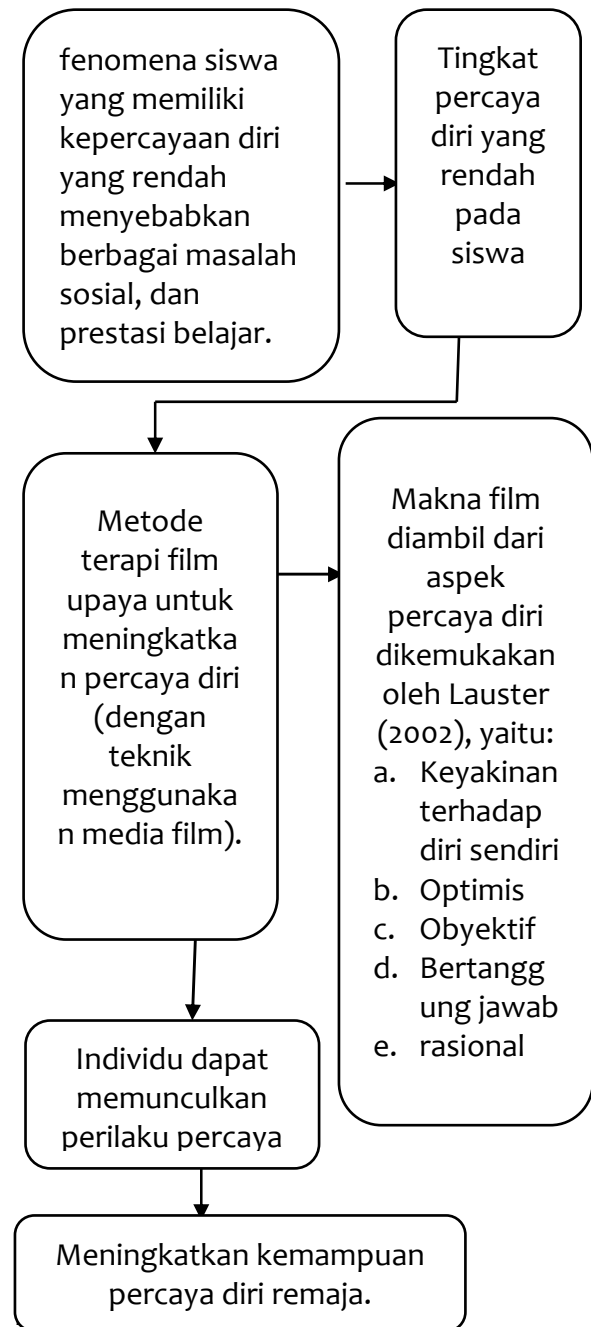
aspek kepribadian dan memungkinkan diskusi yang lebih terbuka (Gregerson, 2010).

Adapun manfaat dari terapi film adalah memberikan alternatif cara untuk menciptakan perubahan dalam cara yang tidak mengancam. Dengan demikian, makna dalam film dapat menjadi bibit untuk pertumbuhan, membongkai ulang masalah, dan memodelkan pemecahan masalah sehat yang dapat diterapkan dalam kehidupan mereka sendiri. Kemudian film juga memberi kesempatan klien untuk aman dalam menilai ide-ide dan perilaku alternatif. Ide dalam pemilihan film adalah memilih film yang mencerminkan masalah konseli saat ini.

Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Christian Dwi Rangga pada tahun 2017 yang menguji efektifitas terapi film pada peningkatan kepercayaan diri berdiri di depan kelas, dengan teknik analisis wilcoxon menunjukkan bahwa ada peningkatan tingkat percaya diri melalui metode terapi film. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Ferisa Surya Agestia juga menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kepercayaan diri pada siswa setelah dilakukannya terapi film. Tujuan dari penelitian ini adalah efektifitas terapi film dalam meningkatkan percaya diri remaja.

Pada penelitian ini, peneliti mengajukan hipotesis yaitu  $H_1$  adalah ada peningkatan percaya diri pada remaja Samarinda setelah diberikan terapi film. Dan  $H_0$  adalah tidak ada peningkatan percaya diri pada remaja Samarinda setelah diberikan terapi film.

Berdasarkan berbagai penjelasan di atas, peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian berjudul efektivitas terapi film dalam meningkatkan percaya diri pada siswa SMP Negeri 31 Samarinda. Adapun kerangka berfikir yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



### Desain Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain *pretest* dan *posttest control group design*. Dalam desain ini terdapat dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kedua kelompok kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal sekaligus untuk seleksi peserta penelitian yang memenuhi syarat untuk dijadikan subjek penelitian. (Sugiyono, 2015). Setelah diadakan *pretest* dan subjek penelitian telah didapatkan,

kemudian subjek penelitian yang berjumlah 60 orang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan berupa terapi menonton film sebagai upaya meningkatkan kepercayaan diri, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan dan berfungsi sebagai pembanding. Setelah dilakukan perlakuan terhadap kelompok eksperimen, kedua kelompok diberikan *posttest* untuk mengukur perbedaan skor tingkat percaya diri antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

### Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 31 Samarinda yang berjumlah 468 siswa. Sampel penelitian ini ditentukan dengan metode *purposive sampling*. Metode *purposive sampling*, yaitu Teknik pengambilan sampel dengan kriteria-kriteria tertentu (Sugiyono, 2008). Kriteria subjek penelitian yang akan dikenakan dalam penelitian ini seperti berikut :

1. Subjek berada pada fase remaja awal yaitu 11 sampai 14 tahun.
2. Subjek bersekolah di SMP Negeri 31 Samarinda dan saat penelitian subjek menduduki pada kelas VIII.
3. Subjek memiliki tingkat percaya diri yang rendah ditinjau dari hasil pengukuran *pretest* menggunakan skala penelitian.

### Metode Pengumpulan Data

Alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala percaya diri yang dibuat berdasarkan aspek percaya diri yang dikemukakan oleh lauster (1978). Proses pengumpulan data dilakukan dalam tiga tahap yakni *pretest*, *posttest* dan *follow up*. Skala yang digunakan telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Dalam uji validitas, dari 40 item yang dimasukkan ke dalam skala awal, terdapat 12 item gugur dan 28 item sah yang kemudian dijadikan sebagai skala penelitian. Kemudian pada uji reliabilitas,

tiap aspek pada skala ini memiliki skor di atas 0.600 yang artinya skala ini dinyatakan reliabel.

Selain dengan skala, instrumen lain yang digunakan ialah modul semiotika dari film yang dipilih sebagai media terapi. Peneliti melakukan *professional judgement* terhadap modul film kepada ahli atau profesional yang berkecimpung pada bidangnya untuk memastikan kelayakan film sebagai media terapi. Hasil dari *professional judgement* yang dilakukan. Film yang dipilih dinyatakan andal atau layak dijadikan media terapi.

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik yaitu *t-test*. Uji paired *t-test* adalah uji beda parametris pada dua data yang berpasangan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS. Peneliti menggunakan Teknik analisis *paired T-test* karena data yang dimiliki memenuhi syarat untuk menggunakan *T-test* yaitu data berdistribusi normal dan bersifat homogen.

### HASIL PENELITIAN

Hipotesis yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah terapi film efektif dalam meningkatkan percaya diri. Hasil uji paired *T-test* pada *pretest* dan *posttest* skala tingkat percaya diri kelompok kontrol menunjukkan nilai  $p=0.255$  atau  $p>0.05$  dan *t* hitung sebesar 8.26667 dengan *t* table sebesar 2.04523, atau  $t$  hitung  $> t$  table. Maka hipotesis pada kelompok kontrol yaitu  $H_1$  ditolak dan  $H_0$  diterima. Hipotesis pada  $H_1$  ialah ada peningkatan kepercayaan diri setelah dilakukan terapi film dan  $H_0$  tidak ada peningkatan kepercayaan diri setelah dilakukan terapi film. Artinya, tidak ditemukan perbedaan atau peningkatan percaya diri antara sebelum dan sesudah

diberi perlakuan berupa terapi menonton film.

Kemudian pada kelompok eksperimen, nilai  $p$  pada *pretest* dan *posttest* skala tingkat percaya diri menunjukkan nilai  $p=0.000$  atau  $p<0.05$  dan  $t$  hitung sebesar 1.162 dengan  $t$  table sebesar 2.04523, atau  $t$  hitung  $< t$  table maka hipotesis pada kelompok eksperimen yaitu  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Hipotesis pada  $H_1$  ialah ada peningkatan kepercayaan diri setelah

dilakukan terapi film dan  $H_0$  tidak ada peningkatan kepercayaan diri setelah dilakukan terapi film. Artinya, terdapat peningkatan percaya diri pada siswa setelah diberi perlakuan berupa terapi menonton film hasil penelitian memuat hasil analisis uji hipotesis yang dapat menyertakan tabel, grafik, dan sebagainya.

Adapun hasil perhitungan yang dilakukan adalah sebagai berikut

**Tabel 1. Paired T-test kelompok kontrol dan eksperimen**

Kelompok	Mean	T	T table	df	Sig. (2-Tailed)
Kelompok Kontrol	1.30000	1.162	2.04523	29	.255
Kelompok Eksperimen	-8.26667	-6.326	2.04523	29	.000

## PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan memiliki judul “Efektivitas Terapi Film Dalam Meningkatkan Percaya Diri (Pada siswa SMP Negeri 31 Samarinda.)”. Hasil uji hipotesis kemudian menunjukkan bahwa subjek yang tergabung dalam kelompok eksperimen atau kelompok yang diberi perlakuan mengalami peningkatan percaya diri dilihat melalui signifikansinya yang  $< 0.05$ . Sehingga terapi film terbukti efektif dalam meningkatkan percaya diri. Sementara untuk subjek yang tergabung dalam kelompok kontrol atau kelompok yang tidak diberi perlakuan, hasil uji hipotesisnya tidak menunjukkan adanya peningkatan percaya diri. Hal ini terlihat dari nilai signifikansinya yang  $> 0.05$ . Perbandingan antara dua kelompok menunjukkan perbedaan hasil dari pemberian terapi film.

Hasil penelitian ini diperkuat dengan beberapa hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa terapi film ini mampu meningkatkan percaya diri, beberapa penelitian sebelumnya ialah penelitian yang dilakukan oleh Christian Dwi Rangga pada tahun (2017) yang menguji efektifitas terapi film pada peningkatan kepercayaan diri berdiri di depan kelas, dengan teknik analisis wilcoxon menunjukkan bahwa ada

peningkatan tingkat percaya diri melalui metode terapi film yang menyatakan bahwa terapi film mampu meningkatkan percaya diri secara signifikan. Hal ini berkaitan erat dengan tujuan terapi film sendiri yaitu digunakan sebagai media terapi untuk membuka hambatan emosional (Hesley & Hesley). Terapi film akan memberikan artit erapiutik pada klien yang dengan ini dapat meningkatkan kesadaran siswa mengenai potensi diri dan arti dalam kehidupan. Siswa juga akan belajar dan mencari wawasan baru dalam memandang fenomena sosial yang terjadi di lingkungan sekitarnya. Hasilnya adalah perubahan cara pandang dan cara mengatasi masalah yang dihadapi. Hal ini juga pada ujungnya akan berdampak kepada perilaku siswa.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Ferisa Surya Agestia (2017) menyatakan bahwa penerapan terapi film untuk meningkatkan kepercayaan diri terbukti efektif. Pada hal ini, film yang ditampilkan dijadikan sebagai bahan diskusi untuk merubah perspektif siwa dan membuka pola pikir tentang bagaimana percaya diri dapat membuat kualitas hidup seseorang menjadi lebih baik. Pemahaman-pemahaman ini kemudian diaplikasikan dengan baik oleh

siswa sehingga terjadi peningkatan percaya diri yang cukup signifikan.

Hasil dari penelitian ini memiliki dinamika dimana ada subjek yang mengalami peningkatan skor percaya diri yang signifikan, namun ada juga yang tidak mengalami peningkatan. Peneliti kemudian menggali informasi melalui taha wawancara lanjutan kepada subjek yang mengalami peningkatan percaya diri tertinggi dan yang terendah untuk mengetahui factor-faktor yang mendukung maupun yang menghambat proses penelitian.

Wawancara pada subjek yang memiliki peningkatan percaya diri tertinggi mendapatkan hasil bahwa menurut subjek, film yang disajikan adalah film yang menarik, subjek menyukai semua film yang disajikan. Terkhusus film pertama yang disajikan yaitu film Ayah, Mengapa Aku Berbeda, subjek mengatakan bahwa film itu membuat subjek terharu, bahkan subjek juga bercerita jika saat selesai menonton, subjek mencari film yang disajikan itu di rumahnya melalui media sosial untuk menonton ulang dan mengetahui kelanjutan ceritanya.

Pada observasi yang dilakukan kepada subjek, didapat data bahwa selama 4 sesi perlakuan, subjek selalu duduk di barisan paling depan dan posisinya tepat di depan layar. Subjek juga tidak banyak berinteraksi dengan temannya. Ketika film diputar. Pandangannya tertuju ke layar, dan ekspresi yang ditunjukkan sesuai dengan scene yang tampil. Saat bagian lucu, subjek tertawa, saat bagian serius, subjek diam, dan ada beberapa kali subjek juga terlihat meremas bagian pinggir rok yang dikenakan saat bagian bagian yang mendebarkan.

Wawancara kemudian dilanjutkan ke subjek yang paling rendah peningkatan percaya dirinya atau dalam hal ini kategori percaya dirinya tidak mengalami perubahan. Subjek menerangkan jika, saat menonton film dia tidak dapat mendengarkan dan melihat film dengan baik karena duduk di posisi paling belakang, subjek juga

mengatakan jika dia sebenarnya tidak ingin dating saat sesi terapi karena tidak ada teman yang akrab dengannya. Subjek mengakui jika ia malu saat dating sendiri ke ruang perlakuan. Subjek juga mengatakan jika tidak suka dengan film yang disajikan. Menurut subjek, film yang ditampilkan adalah film khusus untuk wanita, sehingga menurut subjek film tersebut tidak menarik.

Selain film yang disajikan, subjek juga tidak suka dengan tahapan-tahapan yang ada selama proses terapi berlangsung, subjek merasa tidak nyaman ketika diminta untuk berbicara di depan osubjek lain yang tidak dikenalnya.

Pada observasi yang dilakukan terhadap subjek, didapat data jika dalam 4 kali sesi pertemuan, subjek terlambat datang sebanyak 3 kali dan hanya pertemuan perdana subjek datang tepat waktu. Selain itu, subjek juga terlihat tidak memperhatikan layar monitor dan beberapa kali terlihat tertidur. Posisi subjek duduk di barisan paling belakang. Subjek juga terlihat tidak banyak melakukan interaksi dengan teman-teman yang berada di dekatnya. Ketika berada dalam sesi lingkaran kecil, observer mengalami kesulitan dalam membangun komunikasi kepada subjek karena subjek ketika ditanya hanya menjawab dengan jawaban yang singkat, seringkali hanya menganggukkan kepala atau menggelengkan kepala.

Melalui hasil penelitian yang dilakukan, didapat kesimpulan jika terapi film mampu untuk meningkatkan percaya diri. Hal ini dijelaskan oleh Bandura (1963) sebagai proses belajar dengan melakukan pengamatan. Dalam eksperimennya yang terkenal yang diberi tajuk boneka Bobo, Bandura memperlihatkan bahwa anak-anak belajar dan meniru perilaku-perilaku yang mereka amati dilakukan oleh orang lain. Anak-anak dalam observasi ini mengamati orang dewasa melakukan kekerasan terhadap boneka Bobo. Ketika anak-anak tersebut diperbolehkan untuk bermain

dalam kamar bersama dengan boneka Bobo, mereka mulai meniru tindakan-tindakan agresif yang telah mereka amati dilakukan sebelumnya oleh orang-orang dewasa. Bandura (2011) kemudian juga mengidentifikasi metode belajar dengan pengamatan menjadi 3 model dasar yakni melalui model hidup, melalui model instruksional verbal dan melalui model simbolik, yaitu menggunakan tokoh tokoh nyata atau fiksi yang menampilkan perilaku-perilaku tertentu dalam buku, film, program televisi atau media online.

dasar kognitif dalam proses belajar dapat diringkas dalam empat tahap, yaitu: perhatian, mengingat, reproduksi gerak, dan motivasi.

1) Perhatian (attention): Individu cenderung memerhatikan tingkah laku model untuk dapat mempelajarinya. Perhatiannya tertuju kepada nilai, harga diri, sikap, dan lain-lain yang ia kira dimiliki oleh model. Contohnya, seorang pemain musik yang tidak percaya diri mungkin akan meniru tingkah laku pemain musik yang terkenal sehingga tidak menunjukkan gayanya sendiri.

2. Mengingat (retention): Individu yang sedang belajar harus merekam peristiwa yang ingin ia tiru dalam sistem ingatannya. Ini memberikan kesempatan kepadanya untuk meniru atau mengulang tindakan itu kelak bila diperlukan atau diingini.

3. Reproduksi gerak (reproduction): Setelah mengetahui atau mempelajari suatu tingkah laku, individu juga cenderung menunjukkan kemampuannya atau menghasilkan kembali apa yang ia ingat dalam bentuk tingkah laku. Misalnya, kemampuannya dalam berbahasa asing atau bermain bola. Jadi setelah ia memperhatikan model dan menyimpan informasi, sekarang saatnya untuk benar-benar mempraktikkan contoh perilaku yang diamatinya. Praktik lebih lanjut dari

perilaku yang dipelajari mengarah pada kemajuan perbaikan dan keterampilan.

4. Motivasi (motivation): Motivasi juga penting dalam pemodelan Bandura karena ia adalah penggerak individu untuk terus melakukan sesuatu. Jadi, ia harus termotivasi untuk meniru perilaku yang telah dimodelkan

Pada penelitian yang dilakukan ini, peneliti menemukan masih terdapat banyak keterbatasan, yaitu jadwal pertemuan yang dilaksanakan bukan di jam belajar. Pertemuan pertama dan kedua dilakukan pagi sebelum kelas dimulai, hal ini menyebabkan ada beberapa subjek yang terlambat datang ke lokasi penelitian sehingga penelitian tertunda beberapa saat. Kemudian pertemuan ketiga dan keempat dilakukan setelah jam sekolah selesai, hal ini membuat beberapa anak kehilangan fokusnya karena ingin segera pulang.

Kendala lainnya ialah penelitian dilakukan di ruangan yang tidak kedap suara. Hal ini sedikit banyaknya mempengaruhi fokus dari subjek yang sedang mengikuti sesi terapi karena dalam penayangan film, selain efek visual, efek audio memiliki peran penting. Karena penelitian berada di ruangan yang tidak kedap suara, banyak suara-suara dari luar yang terkdang mengalihkan fokus peserta penelitian seperti suara motor, suara pengeras suara sekolah dan lain-lain.

Selain itu, penugasan kepada subjek juga menjadi salah satu aspek penelitian yang mengalami kendala. Subjek yang diberikan lembar *worksheet* untuk dibawa pulang dan diisi dirumah ada beberapa yang terkadang tidak mengumpulkan *worksheet* nya dikarenakan hilang, tertinggal atau lupa mengisi. Hal ini kemudian menyulitkan peneliti untuk melakukan pengolahan data *worksheet* tiap subjek.

Kendala lainnya yaitu kurangnya referensi film yang dimiliki oleh peneliti. Sehingga, peneliti cukup kesulitan dalam menyeleksi film yang digunakan pada



penelitian. Film yang digunakan dalam penelitian harus memenuhi beberapa kriteria yang ditetapkan, diantaranya ialah harus memenuhi setiap aspek dari variabel penelitian yang diangkat, tema yang harus sesuai dengan usia subjek dan memiliki makna yang mendalam terhadap subjek.

Kendala lainnya ialah keterbatasan observer yang berasal dari program studi psikologi, sehingga observer yang terlibat dalam penelitian ini tidak memiliki pengalaman observasi sebelumnya. Hal ini membuat data observasi yang didapat menjadi kurang berbobot karena cara penulisan laporan observasi yang masih keliru dan masih terdapat kesalahan dalam menginterpretasikan hasil observasi yang dilakukan.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, makadapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat peningkatan kemampuan percaya diri siswa setelah dilakukan terapi film pada siswa kelas VII SMP Negeri 31 Samarinda. Dalam jalannya penelitian, peneliti memberikan terapi sebanyak 4 kali pertemuan. Penggunaan terapi film ini memberikan pengetahuan lebih dan pengalaman dalam membuat keputusan untuk melakukan tindakan-tindakan yang ditakuti sehingga kesadarannya menjadi meningkat. Siswa dapat mengetahui potensi dirinya dan menerima kekurangan yang ada pada dirinya sehingga menumbuhkan percaya diri dalam menjalani kehidupannya.

### Saran

Melakukan survey ke lokasi penelitian untuk memastikan ketersediaan ruang yang mendukung untuk dilaksanakannya penelitian. Melakukan Kerjasama kepada orangtua maupun guru yang bersangkutan untuk memastikan tugas yang diberikan kepada subjek dikerjakan secara benar dan

tuntas. Melakukan banyak diskusi dengan berbagai orang yang terlibat di dalam dunia film, seperti dosen Ilmu Komunikasi yang spesifik terhadap film, penggiat film dan lain lain. Melakukan Kerjasama dengan pihak-pihak yang bisa membantu, semisal bekerjasama dengan pihak civitas akademika psikologi untuk menjadikan penelitian yang dikerjakan sebagai sarana praktikum observasi.

Sehingga peneliti maupun civitas akademika psikologi sama sama diuntungkan. Melakukan studi awal dalam menentukan film yang sesuai dengan usia subjek dan kebutuhan penelitian. Melakukan perlakuan terapi film secara individual dan bisa ditambahkan dengan perlakuan relaksasi agar subjek lebih mudah menginternalisasi nilai-nilai yang diteliti dan terhindar dari stimulus yang tidak diinginkan. Melakukan kerjasama dengan pihak sekolah untuk memonitoring penugasan yang diberikan oleh peneliti.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abbott, R. A., & Davies. (2004) Habitual Physical Activity and Physical Activity Intensity: Their Relation to Body Composition in 5.0–10.5-y-old Children. *European Journal of Clinical Nutrition*; 58.
- Abedin, A., & Molaie, A. (2010). The effectiveness of Group Movie Therapy (GMT) on parental stress reduction in mothers of children with mild mental retardation in Tehran. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5. 988–993, doi:10.1016/j.sbspro.2010.07.223.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia [APJII]. (2014). *Profil Pengguna Internet Indonesia*. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Azwar, Saifuddin. ( 2009). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsyad, Azhar. (2011). *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Bandura, A. (2005). *Self-Efficacy The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Bastaman, Hana J. (2001). *Integrasi Psikologi Dengan Islam*: Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Barker, R. L. (1987). *The social work dictionary*. Silver Springs: MD: NASW Berg-Cross, L., Jennings, P., & Baruch, R. 1990. *Cinematheapy: Theory and Application. Psychotherapy in Private Practice*. 8 (1). 135-136
- Bungin, B. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif (edisi ke-2)*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Dahar, R. W. (2011). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Erlangga.
- Demir, E.S. (2007). *Cinema Therapy*. Metu: State University Of Metu.
- Drajat Zakiah (2007) *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Elizabeth B. Hurlock, (2003). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Elliot G. (2006). *Film and education*. Chapter II. New York: Philosophical library.
- Fatchurahman, M. (2017). Penerapan Teknik Cynema Therapy Untuk Meningkatkan Pemahaman Siswa Terhadap Bahaya Merokok. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 3 (1), 1-10.
- Gael Lindenfield. (1997) *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*. Jakarta: Arcan
- Gardner, Howard. 2003. *Kecerdasan Majemuk (Multiple Intelligences) Teori dalam Praktek*. Terjemahan oleh Alexander Sindoro. Batam: Interaksa.
- Ghufron, M.R.(2011). *Teori-Teori Psikologi*. Jogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Gregerson, Marry Banks. (2010). *The Cynematic Mirror for Psychology and Life Coaching*. New York : Springer Science+Business Media
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Purwaswara
- Hesley , J.W. & Hesley, J. G. ( 2001). *Rent Two Films and Let's Talk in the Morning: Using Popular Movies in Psychotherapy (2nd )* NY: Wiley and Sons
- Hurlock,E.B.(2012). *Psikologi Perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (edisi kelima)*. Jakarta: Erlangga
- Iswidharmanjaya, D. (2004). *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. Jakarta : PT Elex media komputindo
- Joseph, A. E. (2015). *Reel Therapy: Using Movie in Counseling and Psychotherapeutic Practice*. *International Journal of Scientific & Engineering Research*, 6 (8), 2100-2108.
- Kuriansky, J., Ortman, J., DelBuono, J., Vallarelli, A. (2010). *Cinematheapy: Using Movie Metaphors to Explore Real Relationship in Counseling and Coaching*. Paper presented at Springer Science + Business Media, LCC.
- Latipun. (2015). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Lauster, Peter. (2002). *Tes Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Lefkoe, Murty. (2012). *Strategi Peningkatan Motivasi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Maslow, A.H. (1971). *The Third Forces: The Psychology of Abraham Maslow*. New York: Gable Washington.
- Olivia, Femi. (2010) *Mendampingi Anak Belajar Bebaskan Anak Dari Stres dan Depresi Belajar*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan) edisi*

- kesembilan. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Rakhmat, Jalaludin, (2009). Psikologi Komunikasi, Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Santrock, J. W. (2003). Adolescence: Perkembangan Remaja. Jakarta : Erlangga.
- Sharp, C., Smith, J.V., & Cole, A. (2002). Cinematherapy: metaphorically promoting therapeutic change. *Counseling Psychology Quarterly*. 15(3): 269-276.
- Suarez. (2006). *Cinema Terapi untuk Anak*. Jakarta: Departemen Psikologi Antiock University
- Sugiyono (2005). *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta
- Suwanto, I., & Nisa A. T. (2017). *Cinema Therapy Sebagai Intervensi Dalam Konseling Kelompok*. *Proceeding Jambore Konselor* 3, 147-152.
- Wolz, B. (2003). *Cinematherapy: Using the power of imagery in films for therapeutic process*. USA: The Therapist.