BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bimbingan dan konseling sebagai salah satu komponen yang tidak terpisahkan dari pendidikan memiliki peran yang sangat strategis dalam membantu para peserta didik mengatasi berbagai masalah yang dihadapinya. Bimbingan konseling disekolah akan senantiasa terkait dengan perubahan yang terjadi pada kehidupan siswa dan lingkungannnya melalui layanan bimbingan dan koseling siswa dibantu agar dirinya mampu membaca dan mengubah ancaman menjadi sebuah tantangan yang selanjutnya menjadi peluang, sehingga mampu bertahan dan mengembangkan dirinya dalam kondisi lingkungan yang penuh dengan ketidakpastian.[1]

Bimbingan dan konseling adalah layanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal dalam bidang – bidang pengembangan melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung, berdasarkan norma – norma yang berlaku.[2]

Sebagaimana firman Allah dalam surat Al – Mujaadilah, ayat 11 yang berbunyi :

---

[1] Uman Suherman. *Manajemen Bimbingan dan Konseling.* (Bandung : Rizqi Press,2009), h.12

[2] Prayitno. *Panduan kegiatan Pengawasan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. (Jakarta: Rineka Cipta,2001), h.24

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِذَا قِيلَ لَكُمۡ تَفَسَّحُواْ فِي ٱلۡمَجَٰلِسِ فَٱفۡسَحُواْ يَفۡسَحِ ٱللَّهُ لَكُمۡۖ وَإِذَا قِيلَ ٱنشُزُواْ فَٱنشُزُواْ يَرۡفَعِ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ مِنكُمۡ وَٱلَّذِينَ أُوتُواْ ٱلۡعِلۡمَ دَرَجَٰتٖۚ وَٱللَّهُ بِمَا تَعۡمَلُونَ خَبِيرٞ ١١

Artinya : "Hai orang-orang beriman apabila kamu dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majlis", Maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", Maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan. (Q.S Al-Mujaadilah, ayat 11)

Secara umum tujuan dari bimbingan dan konseling adalah sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, sebagaimana tertuang dalam Undang – undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 tahun 2003, yaitu untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Sedangkan tujuan khusus dari layanan bimbingan dan konseling adalah untuk membantu siswa agar dapat mencapai tujuan – tujuan perkembangan yang meliputi aspek pribadi, sosial, belajar dan karir. Untuk mewujudkan tujuan tersebut, layanan bimbingan konseling meliputi bidang pengembangan yang pelaksanaannya disesuaikan dengan permasalahan individu.[3]

Pengembangan diri memberikan kesempatan kepada konseli untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhannya

[3] Prayitno, Erman Amti. *Dasar – Dasar Bimbingan dan Konseling*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), h. 310

yang disesuaikan pula dengan kondisi lingkungan sekitarnya. Sebagian dari pengembangan diri dilaksanakan melalui pelayanan bimbingan dan konseling. Mengingat bahwa bimbingan konseling merupakan suatu kegiatan dan tuntunan yang diberikan kepada individu umumnya dan kepada siswa khususnya disekolah dalam rangka mengembangkan kepribadian siswa dan menghasilkan efek positif. Pengembangan diri memiliki pengaruh yang penting dalam berbagai karakteristik kepribadian dan keadaan siswa, salah satu dari karakteristik siswa yaitu berkenaan dengan perbedaan – perbedaan kepribadian seperti minat, perasaan serta sikap[4].

Berbagai sikap dan kepribadian yang dimiliki siswa selain memberikan pengaruh yang baik, tentu ada juga yang memberikan pengaruh yang kurang baik terhadap perkembangan kepribadian siswa. Pengaruh yang kurang baik ini dapat disimpulkan seperti kurang memiliki kepercayaan diri atau cenderung menarik diri dari lingkungan dan takut untuk menghadapi lingkungan disekitarnya yang dapat menjadikan siswa malu untuk berada dilingkungannya.

Malu adalah bentuk yang lebih ringan dari rasa takut yang ditandai dengan sikap mengerutkan tubuh untuk menghindari kontak dengan orang lain yang masih belum dikenal. Gejalanya bicara dengan gagap, suara lemah. Pemalu juga sering disebut sebagai suatu keadaan diri seseorang dimana individu sangat peduli dengan penilaian orang lain terhadap dirinya

[4] Sardiman,*Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. *(*Jakarta: Rajawali Press,2011), h.75

dan merasa cemas karena penilaian sosial tersebut, sehingga cendrung untuk menarik diri.[5]

Sifat pemalu memiliki ciri – ciri seperti menghindari kontak mata, tidak mau melakukan apa – apa, terkadang memperlihatkan perilaku mengamuk yang dilakukan untuk menghilangkan kecemasannya, tidak banyak bicara, tidak mau mengikuti kegiatan di kelas, tidak mau meminta pertolongan atau bertanya kepada orang yang tidak dikenal mengalami demam panggung (pipi merah, tangan berkeringat, keringat dingin) disaat tertentu, menggunakan berbagai alasan untuk tidak berhubungan dengan orang lain (misalnya agar tidak perlu ke sekolah), mengalami psikomotoris dan merasa tidak ada yang menyukainya[6].

Sumber dari sifat pemalu adalah rasa kurang harga diri yang ditambah dengan rasa takut bahwa orang lain akan selalu meneliti kekurangan – kekurangan yang ada pada dirinya dan berprasangka bahwa orang telah mengetahui kekurangannya itu.[7]

Pembicaraan mengenai pengembangan kepribadian siswa pemalu tentunya tidak terlepas dari cara yang digunakan. Salah satu cara yang dapat dilakukan ialah melalui pelaksanaan bimbingan kelompok. Dalam bimbingan konseling ada beberapa layanan yang bisa diberikan dalam pengembangan kepribadian siswa, salah satunya adalah layanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan yang dilakukan

---

[5] Supriyo.*Studi Kasus Bimbingan Konseling.* (Semarang : CV. Nieuw Setapak, 2008), h.31

[6] M.Olson James dan Gregory R.Maio, *Social Psychology Attitudes in Social Behavior*, (ebook)

[7] Supriyo. *Studi Kasus Bimbingan Konseling*,...h 32

oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, terbuka, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain-lain sebagainya.[8]

Ditambah lagi asumsi yang didasarkan pada pendapat yang dikemukakan Prayitno Berikut ini :

> Bimbingan kelompok bermaksud membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual (hangat) dan menjadi perhatian peserta. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang diwujudkannya tingkah laku yang lebih efektif. Dalam hal ini kemampuan berkomunikasi, verbal maupun non-verbal, ditingkatkan.[9]

Pendapat Prayitno diatas mengantarkan pada pemahaman bahwa bimbingan layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mengembangkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap peserta layanan untuk mewujudkan sikap yang lebih efektif. Hal yang perlu ditekankan adalah bimbingan kelompok dapat mengembangkan sikap peserta layanan. Hal ini berarti siswa yang diberikan layanan bimbingan kelompok akan mampu mewujudkan pengembangan sikap yang positif dari dalam diri siswa.

Banyak cara, teknik ataupun metode yang dapat digunakan dalam membentuk dan mengubah sikap negatif menjadi positif peserta didik yang tercermin dari dalam diri peserta didik. Dalam penggunaan cara, teknik atau metode ini tentunya kita perlu melakukan inovasi atau pembaharuan, salah

---

[8] Prayitno, *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok(Dasar dan Profil)*, (Padang:Ghalia Indonesia, 1995), h:178

[9] Prayitno, *Seri Layanan Konseling L1-L9*, (Padang: UNP, 2004), h.3

satu pembaruan yang dapat dilakukan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok adalah dengan menggunakan teknik *cinematherapy* karena dapat memotivasi siswa untuk mengembangkan kepribadiannya khususnya siswa pemalu dengan memanfaatkan teknologi yang ada pada saat sekarang ini.

Cinematherapy merupakan suatu konseling kreatif, di mana seorang konselor menggunakan film atau video sebagai alat konseling. Sinema konseling adalah suatu metode dengan mengunakan film dalam sebuah konseling yang memiliki positif efek pada orang kecuali pada seseorang dengan gangguan psikotik. [10]

Cinematherapy merupakan konseling yang spesifik dimana konselor bukan hanya menayangkan film, namun juga memilih kesesuaian film dengan tujuan dalam konseling.[11] *Cinematherapy* merupakan sebuah konseling spesifik untuk melihat konseli secara individual atau kelompok, yang mana menggunakan film sebagai sarana mencapai keuntungan konseling.

Secara singkat metode *cinematherapy* ini memiliki langkah – langkah kegiatan yaitu : a) penayangan film, b) refleksi isi film, c) refleksi diri, d) pengembangan komitmen, e) uji komitmen, dan f) refleksi pengalaman. Film atau video yang digunakan dalam sinema konseling memiliki durasi paling lama 60 menit.[12] Alur cerita film atau video hendaknya yang disukai oleh konseli dan memilih tokoh yang mana

---

[10] Gary Solomon, *Treatment video terapy*. Jurnal(Yogyakarta: Graha Ilmu, 2007)

[11] Wolz. *E-Motion picture Magic A Movie lover's Guide to healing and Transformation*. (Colorado : Glennbridge Publishing Ltd.2004), h. 29

[12] Gary Solomon, *Treatment video terapy*. Jurnal (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2007)

menarik dan sesuai dengan usia perkembangan konseli. Hal ini diharapkan akan lebih mempermudah penyerapan oleh konseli terhadap pesan yang hendak disampaikan melalui film. Serangkaian kegiatan yang telah disampaikan diatas sangat berpengaruh terhadap kesuksesan dari konseling. Prosedural yang sistematis akan mendukung kesuksesan pelaksanaan sinema konseling.

Dari beberapa definisi mengenai *cinematherapy* menurut beberapa ahli, dapat disimpulkan bahwa *cinematherapy* adalah sebuah metode dalam konseling yang menggunakan film atau video bisa dilakukan secara individual maupun kelompok yang memiliki tujuan tertentu.

Pemberian layanan bimbingan kelompok teknik *cinematherapy* diharapkan pengembangan diri siswa menjadi positif, sebagaimana salah satu tujuan layanan bimbingan kelompok adalah mengembangkan sikap seseorang sehingga dapat mencapai kehidupan efektif sehari-hari dan diterima oleh lingkungan. Uraian pendapat ahli di atas mengantarkan pada kesimpulan bahwa bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik sinema konseling dapat digunakan untuk membantu mengembangkan dan merubah sikap siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang ada di dalam layanan bimbingan kelompok itu sendiri.

Dari beberapa kali hasil wawancara yang penulis lakukan dengan salah seorang guru BK di SMP N 2 Bukittinggi pada tanggal 11 Oktober 2017, mengatakan bahwa bimbingan kelompok biasanya dilakukan 1 kali dalam 1 minggu, dalam pelaksanaannya seperti bimbingan kelompok pada

umumnya. Biasanya dilakukan dengan topik tugas dan topik bebas serta dengan berbagai materi seperti motivasi, meningkatkan percaya diri, serta materi- materi dengan topik bebas yang berasal dari keinginan anggota kelompok untuk dibahas. Tapi, dalam pelaksanaan bimbingan kelompok lebih sering menggunakan topik tugas , hal ini dikarenakan kurangnya keinginan siswa untuk mengemukakan pendapat saat akan melakukan bimbingan kelompok dengan topik bebas. Ditambah lagi pada saat melaksanakan bimbingan kelompok, anggota kelompok lebih banyak diam saat diminta untuk mengemukakan pendapat mengenai topik yang dibahas, siswa terkesan malu dan takut untuk mengemukakan pendapatnya, sehingga harus ditunjuk dulu oleh pemimpin kelompok.[13]

Hasil wawancara yang penulis lakukan dengan siswa RJ (Nama samaran), RJ menyatakan " Saya terpaksa mengikuti bimbingan kelompok karena tuntutan dari guru BK ditambah lagi saya orangnya pemalu jadi saya kurang suka untuk dikelilingi oleh banyak orang apalagi disuruh untuk berbicara didekat orang banyak saya merasa gemetaran".[14] Kemudian wawancara penulis dengan siswa AA (Nama Samaran), AA menyatakan "Saya kurang berminat mengikuti layanan bimbingan kelompok karena saya malu untuk menyampaikan pendapat saat melakukan bimbingan kelompok dan saya takut dilihat teman – teman lain saat menyampaikan pendapat, dan apabila saya ditunjuk oleh pemimpin kelompok saya terpaksa untuk menyampaikan pendapat, tapi saat saya berbicara saya menjadi tidak

[13] Wawancara dengan guru BK, tanggal 11, 18 dan 20 Oktober 2017
[14] Wawancara dengan siswa RJ (VIII), Tanggal 17 Oktober 2017

mampu menata bahasa yang saya gunakan, hal itu yang menyebabkan saya malu untuk mengikuti bimbingan kelompok.[15] Kemudian penulis juga menemukan kenapa siswa tidak terbuka dalam menyampaikan pendapat dikarenakan siswa takut apabila pendapat yang disampaikannnya itu tidak sesuai dan nanti ia akan ditertawakan oleh temannya. Serta dalam pelaksanaan bimbingan kelompok belum ada inovasi yang dilakukan supaya pelaksanaan bimbingan kelompok terlihat lebih menarik.

Berangkat dari permasalahan yang terjadi di lapangan tersebut, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran sentral untuk mengembangkan dan mengubah sikap siswa ke arah yang lebih baik. Berdasarkan fenomena di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut dalam bentuk proposal dengan judul **"Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok melalui *Cinematherapy* dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri Siswa Pemalu di SMP N 2 Bukittinggi"**.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang permasalahan diatas ada beberapa masalah yang dapat di identifikasi, yaitu:

1. Terdapat siswa yang kurang memiliki pemahaman mengenai manfaat dari layanan bimbingan kelompok
2. Terdapat siswa yang kurang terbuka dalam menyampaikan pendapat atau menanggapi pendapat dalam bimbingan kelompok.
3. Terdapat siswa yang takut diam saja saat dimintai pendapat.

[15] Wawancara dengan siswa AA (VIII), Tanggal 17 Oktober 2017

4. Terindikasi siswa malu atau lebih banyak diam dan menunduk saja saat pelaksanaan bimbingan kelompok.
5. Siswa kurang tertarik dengan kegiatan layanan BKP yang sudah biasa dilaksanakan yang belum menggunakan *cinematherapy*.

C. Batasan Masalah

Mengingat luas dan banyaknya masalah yang akan diteliti serta menghindari penyimpangan maka penulis membatasi pada: "Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok melalui *Cinematherapy* dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri Siswa Pemalu di SMP N 2 Bukittinggi."

D. Rumusan Masalah

Adapun yang menjadi rumusan masalah bagi penulis adalah:

1. Hasil kepercayaan diri siswa pemalu sebelum melaksanakan bimbingan kelompok.
2. Hasil kepercayaan diri siswa pemalu setelah melaksanakan bimbingan kelompok.
3. Perbedaan kepercayaan diri siswa pemalu sebelum melaksanakan bimbingan kelompok dan sesudah melaksanakan bimbingan kelompok.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah Layanan Bimbingan Kelompok melalui *cinematherapy* efektif untuk mengembangkan kepribadian siswa pemalu di SMP N 2 Bukittinggi.

F. Manfaat Penelitian

Penulis berharap semoga penelitian yang penulis lakukan, ini dapat berguna sebagai berikut:

1. Teoritis

   Untuk memberikan sambungan yang positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya berkaitan dengan pengembangan bimbingan kelompok, dan wujud dari sumbangan tersebut yaitu ditemukannya hasil-hasil penelitian baru tentang bimbingan dan konseling guna meningkatkan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah.

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi Guru BK, penelitian ini dapat bermanfaat bagi guru BK di SMP N 2 Bukittinggi untuk dapat menggunakan bimbingan kelompok dengan dalam mengentaskan permasalahan siswa pemalu.

   b. Bagi siswa

      Siswa dapat mengembangkan kepercayaan diri serta sikap pemalu yang ada dalam dirinya.

   c. Bagi Peneliti

      Sebagai salah satu persyaratan akademis sebagai syarat meraih gelar sarjana (S 1) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling di IAIN Bukittinggi.

G. Penjelasan Judul

Untuk menghindari kesalahpahaman akan maksud judul ini, maka penulis akan memberi penjelasan istilah yang terdapat dalam judul sebagai berikut:

Bimbingan Kelompok : Bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, member saran, dan lain-lain sebagainya[16].

Cinematherapy : Sebuah metode dalam konseling yang menggunakan film atau video bisa dilakukan secara individual maupun kelompok yang memiliki tujuan tertentu dan efek positif pada individu kecuali pada individual yang memiliki gangguan psikotik[17].

Kepercayaan Diri : Kepercayaan diri adalah sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian yang positif, baik

[16] Prayitno, *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok(Dasar dan Profil)*, (Padang:Ghalia Indonesia, 1995), h:178

[17] Gary Solomon, *Treatment video terapy.* Jurnal(Yogyakarta: Graha Ilmu, 2007)

terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan dan situasi yang dihadapinya[18].

Pemalu : Suatu keadaan diri seseorang dimana individu sangat peduli dengan penilaian orang lain terhadap dirinya dan merasa cemas karena penilaian sosial tersebut, sehingga cendrung untuk menarik diri[19].

Secara keseluruhan maksud judul ini adalah apakah Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok melalui *cinematherapy* dapat mengembangkan kepribadian siswa pemalu di SMPN 2 Bukittinggi karena itu merupakan manfaat dari bimbingan kelompok .

H. Sistematika Penulisan

Agar lebih terarah penulisan penelitian ini, maka penulis akan menggunakan sistematika penulisan sebagai berikut :

BAB I : Pendahuluan

Berisikan pendahuluan yang menggambarkan isi yang akan dibahas yang mana dimuat di dalamnya latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, penjelasan judul, tujuan dan kegunaan penelitian serta sistematika penulisan.

[18] Nur Ghufran dan Rini Risniwita, *Teori – teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), h.11

[19] M.Shaw, Phyllis, *Psikologi Populer*, (Jakarta:Arcan,1991),h.57

BAB II : Landasan Teoritis

Merupakan landasan teoritis yang berisikan teori-teori yang mendukung penelitian. Meliputi materi tentang Bimbingan Kelompok, *cinematherapy* dan pemalu.

BAB III : Metode Penelitian

Merupakan metodologi penelitian yang meliputi jenis penelitian, lokasi penelitian, rancangan penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, dan pengujian hipotesis.

BAB IV : Hasil Penelitian

Berisi deskripsi hasil penelitian, uji persyaratan analisis, dan pembahasan.

BAB V : Penutup

Berisi kesimpulan, dan saran.

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) pada peserta didik melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok aktifitas, dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta layanan.[20]

Menurut Prayitno dan Erman Amti, bimbingan kelompok merupakan kegiatan pemberian informasi kepada sekelompok peserta didik untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat.[21] Pemberian informasi dalam layanan bimbingan dan kelompok dimaksudkan untuk meningkatkan pemahaman peserta didik tentang kenyataan, aturan – aturan dalam kehidupan dan cara – cara yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan tugas, serta meraih masa depan dalam studi, karier ataupun kehidupan.

Bimbingan kelompok dapat digunakan sebagai wadah oleh anggota kelompok untuk menambah informasi yang diberikan oleh pemimpin kelompok. Informasi tersebut dapat berguna dalam proses

---

[20] Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah* (Berbasis Integrasi), h.170

[21] Prayitno dan Erman Amti, *Dasar Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta,2004),h.309

penyesuaian diri siswa, seperti siswa yang susah untuk berinteraksi dengan teman, memiliki sifat pemalu yang berlebihan dan siswa yang sulit untuk berpendapat didepan umum.

Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Sukardi "Layanan bimbingan kelompok adalah layanan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh bahan dari narasumber tertentu (terutama guru bimbingan konseling atau konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupan sehari-hari baik individu sebagai pelajar, anggota keluarga, dan masyarakat serta untuk mempertimbangkan dalam pengambilan keputusan".[22]

Layanan bimbingan kelompok bisa membantu peserta didik untuk saling berinteraksi dengan anggota kelompok dengan berbagai pengalaman, pengetahuan, gagasan atau ide – ide dan diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada peserta didik mengenai keberanian untuk mengemukakan pendapat dimuka umum. Menurut Prayitno, layanan bimbingan dan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran dan lain – lain sebagainya.[23]

---

[22] Dewa Ketut Sukardi, *Pelaksanaan Bimbingan Konseling disekolah*,(Jakarta: PT Rineka Cipta 2008),h.78

[23] Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995),h.178

Pada bimbingan kelompok, pemimpin kelompok akan dapat mengembangkan sikap social, sikap memahami peranan peserta didik dalam lingkunganya menurut penglihatan orang lain dalam kelompok itu karena iya mendapatkan pandangan baru tentang dirinya dari orang lain serta hubunganya dengan orang lain. Dengan demikian, melalui bimbingan kelompok ini dapat timbul kemungkinanya group teraphi (penyembuhan gangguan jiwa melalui kelompok) yang fokusnya berbeda dengan penciptaan situasi kebersamaan hak secara keterkaitan antara satu sama lain maupun secara persiapan batin melalui peragaan panggung dari contoh tingkah laku atau peristiwa.[24]

Dari beberapa pengertian bimbingan kelompok yang telah dipaparkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah proses pemberian informasi dan bantuan yang diberikan oleh seorang ahli (guru BK) pada sekelompok individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai suatu tujuan tertentu, dan didalam kegiatan bimbingan kelompok individu saling berinteraksi, mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya, sehingga individu dapat mencapai perkembangan secara optimal.

[24] Samsul Munir Amin,*Bimbingan Dan Konseling Islam*(Jakarta: Bumi Aksara, 2010) Hal:70

2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Secara umum layanan bimbingan dan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan. Secara lebih khusus, layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pegembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal para siswa.[25]

Tujuan bimbingan kelompok yang dikemukakan oleh Winkel dan Hastuti mengatakan bahwa "Tujuan bimbingan kelompok adalah menunjang perkembangan pribadi dan perkembangan sosial masing-masing anggota kelompok serta meningkatkan mutu kerja sama dalam kelompok guna mencapai aneka tujuan yang bermakna bagi para partisipan".[26] Artinya bimbingan kelompok juga bertujuan untuk merespon kebutuhan dan minat para peserta didik. Dalam bimbingan kelompok topik yang dibahas atau didiskusikan bersifat umum atau tidak rahasia, sehingga dalam pelaksanaan bimbingan kelompok anggota kelompok dapat secara bebas menyampaikan pengetahuan yang berkaitan dengan topik bahasan di dalam kelompok tersebut.

---

[25] Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah* (Berbasis Integrasi), h.172

[26] Ws Winkel, *Bimbingan konseling di Institusi pendidikan*,(Yogyakarta : Media Abadi, 2006), h.547

Kegiatan layanan bimbingan kelompok ini berhasil dilaksanakan apabila konselor berhasil dalam mencapai tujuan bimbingan kelompok dan mempersiapkan kegiatan secara baik dan matang, serta melaksanakan aspek – aspek yang terdapat dalam layanan bimbingan kelompok.

Adanya layanan bimbingan kelompok ini dapat bermanfaat bagi siswa karena dengan bimbingan kelompok siswa akan memperoleh informasi sehingga dapat mempermudah dalam mengambil keputusan dalam bertingkah laku di dalam masyarakat, dan didalam kegiatan layanan bimbingan kelompok bisa menimbulkan interaksi dengan anggota-anggota kelompok mereka memenuhi kebutuhan psikologis, seperti kebutuhan bertukar pikiran dan berbagi perasaan, kebutuhan menemukan nilai-nilai kehidupan sebagai pegangan, dan kebutuhan untuk menjadi lebih mandiri serta mampu menyesuaikan diri. Sedangkan menurut Prayitno tujuan bimbingan kelompok adalah mewujudkan kemandirian dalam kehidupan kepentingan pribadi maupun kepentingan sosial.[27]

Menurut Prayitno dalam buku L1-L9 sebagai berikut :

a. Tujuan Umum

Tujuan umum layanan BKP dan KKP adalah berkembanganya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Dalam hal ini,

[27] Prayitno,*Bimbingan Dan Konseling Kelompok, (Dasar Dan Profil*), (Jakarta : Balai Aksara,(1995) 24

sering menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialiasi atau berkomunikasi seseorang sering terganggu oleh perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang tidak objektif, sempit dan terkungkung serta tidak efektif. Melalui kondisi dan proses perasaan, berpikir, berpersepsi dan berwawasan yang terarah , lues dan luas serta dinamis kemampuan berkomunikasi, bersosialisasai dan bersikap dapat dikembangkan.

b. Tujuan Khusus

Bimbingan Kelompok membahas topik tertentu yang mengandung permasalahan actual (hangat) dan menjadi perhatian peserta. Melalui dinamika kelompok yang instensif, pembahasan topic-topik itu mendorong pengembangan, perasaan , pikiran persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang terwujudnya tingkah laku yang efektif dalam hal ini berkomunikasi, verbal maupun non verbal ditingkatkan.[28]

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari bimbingan kelompok adalah untuk memberikan informasi kepada peserta didik serta memberikan pengembangan persaan, pikiran persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang terwujudnya tingkah laku yang efektif. Sehingga fokus tujuan bimbingan kelompok

[28] Prayitno, *Seri Layanan Konseling L1-L9* (Padang:UNP, 2004), Hal: 2-3

seutuhnya untuk mewujudkan kemandirian serta keberanian anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

3. Azas – azas Layanan Bimbingan Kelompok

Dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok hal mendasar yang sangat perlu ditekankan adalah penggunaan azas – azas yang ada dalam bimbingan kelompok. Menurut Prayitno, azas – azas yang perlu dilaksanakan dalam kegiatan bimbingan kelompok yaitu:

a. Azas Kesukarelaan

Kesukarelaan dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh konselor.[29] Dengan kesukarealaan itu anggota kelompok akan dapat mewujudkan peran aktif diri mereka masing – masing untuk mencapai tujuan layanan.

b. Azas Keterbukaan

Semua peserta bebas mengeluarkan pendapat, ide, saran dan apa saja yang dirasakan dan dipikirkannya, tidak mersa takut, malu atau ragu – ragu dan bebas berbicara tentang apa saja, baik tentang dirinya, sekolah, pergaulan, keluarga dan sebagainya.[30] Artinya semua anggota kelompok bebas mengutarakan apa yang dirasakannya pada saat itu. Sehingga dalam kegiatan bimbingan kelompok tidak adanya paksaan.

---

[29] Prayitno, *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*, (FIP UNP: Padang,2004), h.14

[30] Prayitno dkk, *Pelayanan bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi*, (Jakarta: Balitbang Depdiknas, 2002), h.7

c. Azas Kegiatan

Partisipasi semua anggota kelompok dalam mengemukakan pendapat sehingga cepat tercapainya tujuan dari bimbingan kelompok. Peserta menjadi sasaran layanan berpartisipasi di dalam penyelenggaraan kegiatan bimbingan.[31] Dalam kegiatan bimbingan kelompok partisipasi dari anggota kelompok sangat menentukan dalam menimbulkan dinamika kelompok yang baik.

d. Azas Kenormatifan

Semua hal yang dibicarakan dan yang dilakukan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma – norma dan peraturan yang berlaku.[32] Semua yang dilakukan dan dibicarakan dalam bimbingan kelompok harus sesuai dengan norma adat, norma agama, norma hukum, norma ilmu dan kebiasaan – kebiasaan yang berlaku. Sehingga tidak terjadi penyimpangan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok.

e. Azas Kerahasiaan

Azas kerahasian yaitu semua yang hadir harus menyimpan dan merahasiakan apa saja, data dan informasi yang didengar dan dibicarakan dalam kelompok, terutama hal – hal yang tidak boleh atau tidak layak untuk diketahui oleh orang lain.[33] Para peserta berjanji untuk tidak akan membicarakan hal – hal yang bersifat

---

[31] Prayitno dkk, *Pelayanan bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi*, (Jakarta: Balitbang Depdiknas, 2002), h.

[32] Prayitno, Erman Amti, *Dasar – Dasar Bimbingan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), h.115

[33] Prayitno, Erman Amti, *Dasar – Dasar Bimbingan Konseling*,...h.115

rahasia diluar kelompok, termasuk pemimpin kelompok. Dalam hal ini informasi yang sampaikan pada saat kegiatan hanya dibahas dalam kelompok saja dan tidak dibenarkan untuk dibicarakan pada kelompok lain.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat peneliti tarik kesimpulan bahwa dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok seorang pemimpin kelompok harus menjelaskan semua azas – azas yang ada dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok.

4. Komponen Layanan Bimbingan Kelompok

Dalam layanan bimbingan kelompok ada tiga komponen penting dalam pelaksanaan kegiatan ini, yaitu suasana kelompok, pemimpin kelompok serta anggota kelompok. Sebagaimana ketiga komponen tersebut sangatlah penting, maka peneliti memamparkan sebagai berikut:

a. Suasana kelompok

Menurut Prayitno, suasana kelompok yaitu hubungan dari semua orang yang terlibat dalam kelompok, dapat merupakan wahana dimana masing – masing anggota kelompok itu (secara perorangan) dapat memanfaatkan semua informasi, tanggapan dan berbagai reaksi dari anggota kelompok lainnya untuk kepentingan dirinya yang bersangkut paut dengan pengembangan diri anggota

kelompok yang bersangkutan.[34] Suasana kelompok muncul dari keaktifan peserta layanan atau anggota kelompok, sehingga dalam suasana kelompok tersebut tercipta dinamika kelompok.

Selain itu ada hal yang menentukan keefektifan layanan kelompok, yakni:

1) Interaksi yang dinamis
2) Keterkaitan emosional
3) Altruistik (mengutamakan kepedulian terhadap orang lain)
4) Intelektual (rasional, cerdas dan kreatif)
5) Katarsis (mengemukakan ide – idenya dan gagasan - gagasanya)
6) Empati, suasana yang saling memahami tentang apa yang dipikirkan dan dirasakan sehingga dapat menyesuaikan sikapnya dengan tepat.[35]

Hal yang diungkapkan diatas merupakan hal yang sangat menentukan keefektifan layanan bimbingan kelompok didalam suasana kelompok tesebut. Sehingga dalam kelompok harus dimiliki hal – hal yang dicantumkan diatas.

b. Pemimpin kelompok (PK)

Pemimpin kelompok (PK) adalah konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional, dan konselor memiliki keterampilan khusus menyelenggarakan bimbingan kelompok.[36] Pemimpin kelompok adalah orang yang mampu menciptakan suasana sehingga para anggota kelompok

[34] Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995), h.180

[35] Belajar Psikologi, Http://www.belajarpsikologi.com/suasana-kelompok-bimbingan-konseling, diakses tanggal 12/Mei/18

[36] Prayitno, *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*, (FIP UNP: Padang,2004), h.4

dapat belajar bagaimana mengatasi masalah mereka sendiri. Pemimpin kelompok juga adalah orang yang mengatur lalu lintasnya kegiatan layanan bimbingan kelompok.

Adapun karakteristik pemimpin kelompok adalah:

1) Mampu membentuk kelompok dan mengarahkannya sehingga terjadi dinamika kelompok dalam suasana unteraksi anggota kelompok yang bebas, terbuka dan demokratik, konstruktif, saling mendukung dan meringankan beban, menjelaskan, memberikan pencerahan, memberikan rasa nyaman, menggembirakan dan membahagiakan, serta mencapai tujuan bersama kelompok.[37] Pemimpin kelompok harus mampu dalam membentuk suasana yang hangat dengan anggota kelompok, sehingga tercipta dinamika kelompok.
2) Berwawasan luas dan tajam sehingga mampu mengisi, menjembatani, meningkatkan, memeprluas dan mensinergikan konten bahasan yang tumbuh dalam aktivitas kelompok.[38] Konselor atau pemimpin kelompok harus *update* dengan informasi terkini yang sesuai dengan topik bahasan yang dibahas dalam bimbingan kelompok.
3) Memiliki hubungan antar-personal yang hangat dan nyaman, sabar dan memberi kesempatan, demokratik dan mengambil kesimpulan dan keputusan, tanpa memaksakan dalam

[37] Konseling Indonesia, Http://www.konselingindonesia.com/bimbingan-kelompok, diakses tanggal 12/Mei/18

[38] Prayitno, *Layanan Bimbingan Kelompok*,... h.5-6

ketegasan dan kelembutan, jujur tidak berpura –pura, disiplin dan kerja keras.[39] Maksudnya adalah agar pemimpin kelompok dapat bersifat fleksibel dengan anggota kelompoknya tersebut.

Berdasarkan karakteristik diatas dapat disimpulkan bahwa seorang pemimpin kelompok haruslah memiliki wawasan yang luas, mampu membangun kelompok dalam menghidupkan dinamika kelompok. Serta pemimpin kelompok mampu membentuk anggota kelompok dalam menjalin hubungan antar personal di alam kelompok.

Adapun peran pemimpin kelompok adalah:[40]

1) Pembentukan kelompok dari sekumpulan atau calon peserta terdiri atas 8-10 orang, sehingga terpenuhi syarat – syarat kelompok yang mampu secara aktif mengembangkan dinamika kelompok, yaitu:
   a) Terjadi hubungan antara anggota kelompok, menuju keakraban diantara mereka dan terjadinya suasana yang hangat dalam kelompok tersebut.
   b) Tumbuhnya tujuan bersama didalam anggota kelompok, dalam suasana kebersamaan.[41] Dengan suasana kebersamaan, anggota kelompok dapat menentukan tujuan

[39] Prayitno, *Layanan Bimbingan Kelompok*,... h.5
[40] Prayitno, *Layanan Bimbingan Kelompok*,... h.5-8
[41] Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995), h.35

dari terentaskan masalah anggota yang berkaitan dengan penyesuaian diri.

c) Berkembangnya itikad dam tujuan bersama untuk mencapai tujuan kelompok. Anggota kelompok sama – sama memiliki keinginan dalam mengentaskan permasalahan yang berkaitan dengan topik yang dibahas.

d) Terbinanya kemandirian pada setiap anggota kelompok. Sehingga mereka masing – masing mampu berbicara dan tidak menjadi yes-man.

e) Terbinanya kemandirian kelompok, sehingga kelompok berusaha dan mampu tampil beda dari kelompok lain. Adanya perbedaan antara kelompok yang satu dengan kelompok yang lainnya dengan kreativitas yang ditampilkan dalam kelompok.

2) Penstrukturan, yaitu membahas bersama anggota kelompok apa, mengapa dan bagaimana layanan bimbingan kelompok dilaksanakan. Dalam tahapan penstrukturan pemimpin kelompok memiliki peran yang sangat besar dalam menjelaskan bagaimana prosedur dalam kegiatan tesebut.

3) Pembahasan topik serta pengentasannya

4) Penilaian segera hasil layanan bimbingan kelompok.[42] Dalam penilaian segera pemimpin kelompok melihat sejauh mana

[42] Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*,...h.36

anggota kelompok memahami dan menerapkan tentang topik bahasan.

5) Tindak lanjut layanan.[43] Tindakan yang dimaksud disini adalah rencana layanan selanjutnya setelah kegiatan berakhir pada satu topik.

Dari uraian diatas karakteristik yang harus dimiliki seorang pemimpin kelompok (PK) dapat membangun suasana kelompok dengan baik dan memanfaatkan dinamika kelompok. Sehingga peran pemimpin kelompok dapat terlihat dari karakteristik pemimpin kelompok tersebut.

c. Anggota kelompok

Anggota kelompok merupakan salah satu unsur pokok dalam proses kehidupan kelompok. Tanpa anggota tidak akan ada kelompok. Kegiatan ataupun kehidupan kelompok itu sebagian besar didasarkan atas peranan para anggotanya.

1) Besarnya kelompok

Agar dinamika kelompok yang berlangsyng didalam kelompok tersebut dapat secara efektif bermanfaat bagi pembinaan para anggota kelompok, maka jumlah anggota kelompok tidak boleh terlalu besar, sekitar 10-15 orang.[44] Dalam penentuan anggota kelompok, pemimpin kelompok membagi antara laki – laki dan perempuan sama banyaknya,

[43] Prayitno, *Layanan Bimbingan Kelompok*,... h.7-8
[44] Prayitno, Bimbingan dan Konseling SLTP, ... h.104

yang permasalahannya berkaitan dengan pengembangan kepercayaan diri siswa pemalu.

2) Peran anggota kelompok

a) Aktifitas mandiri adalah bersifat dari, oleh dan untuk para anggota kelompok itu sendiri. Masing – masing anggota kelompok beraktifitas langsung dan mandiri dalam bentuk: mendengar, memahami dan merespon dengan tepat dan positif (3-M), berfikir dan berpendapat, menganalisis, mengkritisi dan beragumentasi, merasa, berempati dan bersikap, berpartisipasi dalam kegiatan bersama.[45]

b) Aktifitas mandiri masing – masing anggota kelompok itu diorientasikan pada kehidupan bersama dalam kelompok. Keakraban itu diwujudkan melalui: pembinaan keakraban dan keterlibatan secara semosional dalam kelompok, kepatuhan terhadap aturan dalam kegiatan kelompok, komunikasi jelas dan lugas dengan lembut dan bertatakrama, salaing memahami, memberi kesempata dan membantu, kesadaran bersama untuk menyukseskan kegiatan kelompok.[46]

Dengan demikian, peranan anggota kelompok sangat berpengaruh dalam kelancaran kegiatan layanan bimbingan kelompok. Karena jika anggota kelompok tidak memenuhi peran

[45] Konseling Indonesia, Http://www.konselingindonesia.com/bimbingan-kelompok, diakses tanggal 12/Mei/18

[46] Prayitno, *Layanan Bimbingan Kelompok*,... h.12-13

yang disebutkan diatas, maka suasana dan dinamika kelompok tidak akan tercipta.

5. Materi – materi Layanan Bimbingan Kelompok

Pada pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok ada beberapa macam materi yang dapat dibicarakan. Hanya saja dalam penelitian ini materi yang diberikan yaitu berkenaan dengan pengembangan kepercayaan diri siswa pemalu adalah materi dalam bidang pengembangan sosial.

Menurut Winkel dan Sri Hastuti, layanan bimbingan kelompok dalam bidang sosial meliputi kegiatan penyelenggaraan bimbingan kelompok yang membahas aspek – aspek perkembangan sosial peserta didik, yaitu hal – hal yang berkenaan dengan:

a. Kemampuan berkomunikasi, serta menerima dan menyampaikan pendapat secara logis, efektif dan produktif
b. Kemampuan bertingkah laku dan berhubungan sosial (di rumah, di sekolah dan masyarakat) sesuai dengan tatakrama, nilai agama, dan adat istiadat yang berlaku
c. Hubungan dengan teman sebaya (disekolah dan di masyarakat)
d. Pengendalian emosi, penanggulangan konflik dan permasalahan yang timbul di masyarakat (baik di sekolah, di rumah dan di masyarakat).[47]

Pada materi pengembangan sosial, peneliti dapat mengetahui bagaimana pengembangan kepercayaan diri siswa pemalu dengan memanfaatkan sinema konseling atau dengan menayangkan beberapa film yang dapat mengembangkan kepercayaan diri, sehingga peneliti

[47] W.S Winkell, Sri Hastuti, *Bimbingan dan konseling di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi,2004), h.560

dapat membantu proses pengembangan diri siswa pemalu dengan cara bimbingan kelompok melalui sinema konseling.

Berdasarkan teori diatas, peneliti menyimpulkan bahwa dalam proses perwujudan pengembangan diri siswa pemalu materi yang tepat dalam pelaksanaan bimbngan kelompok adalah materi yang berkaitan dengan bidang pengembangan sosial.

6. Tahap Layanan Bimbingan Kelompok

Pada pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok ada beberapa tahap pelaksanaan yang harus dilalui oleh setiap pemimpin kelompok.

Menurut Prayitno, ada empat tahapan dalam pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok, yakni:[48]

a. Tahap pembentukan

Yaitu tahap untuk membentuk kerumunan sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama. Pada tahap ini merupakan tahap pengenalan, pelibatan diri, tahap memasukan diri kedalam kelompok. Pada tahap ini anggota kelompok saling memperkenalkan diri, pemimpin kelompok menjelaskan cara dan azas dalam bimbingan kelompok.

[48] Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995), h.40-57

b. Tahap peralihan

Yaitu tahap untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujan kelompok. Tahap peralihan dilakukan setelah suasana kelompok terbentuk dan dinamika kelompok sudah mulai tumbuh. Pemimpin kelompok dlam tahap ini menjelaskan apa yang akan dilakukan oleh anggota kelompok pada tahap kegiatan lebih lanjut dalam kegiatan inti.

c. Tahap kegiatan

Yaitu tahapan kegiatan inti untuk membahas topik – topik tertentu, sasaran yang ingin dicapai dalam tahap ini adalah terbahasnya secara tuntas permasalahan yang dihadapi anggota kelompok. Pada tahapan ini terdapat kelompok bebas dan kelompok tugas. Dimana nantinya pemimpin kelompok menyampaikan satu topik dan anggota kelompok akan menanggapinya

d. Tahap pengakhiran

Yaitu tahapan akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, serta merencanakan kegiatan selanjutnya.

Berdasarkan beberapa tahapan pelaksanan kegiatan layanan bimbingan kelompok diatas membantu peneliti dalam melaksanakan kegiatan penelitian nantinya. Peneliti menerapkan dari setiap

tahapannya, sehingga dari keempat tahap tersebut dapat berjalan sesuai dengan aturannya.

7. Teknik dalam Layanan Bimbingan Kelompok

Penggunaan teknik dalam bimbingan kelompok mempunyai banyak fungsi selain dapat lebih memfokuskan kegiatan bimbingan kelompok terhadap tujuan yang ingin dicapai tetapi juga dapat membuat suasana yang terbangun dalam kegiatan bimbingan kelompok agar lebih bergairah dan tidak cepat membuat siswa jenuh mengikutinya.

Menurut Tatiek Romlah bahwa teknik bukan merupakan tujuan tetapi sebagai alat untuk mencapai tujuan. Beberapa teknik yang bisa digunakan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok antara lain:[49]

a. Teknik pemberian informasi

Teknik pemberian informasi disebut juga dengan metode ceramah, yaitu: pemebrian penjelasan oleh seorang pembicara kepada sekelompok pendengar. Pelaksanaan teknik ini mecakup tiga hal, yaitu: perencanaan, pelaksanaan dan penilaian.

b. Diskusi kelompok

Merupakan percakapan yang telah direncanakan oleh tiga orang atau lebih dengan tujuan untuk memecahkan masalah atau untuk memperjelas suatu persoalan. Tujuan dari diskusi kelompok

[49] Tatiek Romlah, *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok* (Malang: UM, 2001), h.86-109

tersebut dapat mengembangkan kesadaran terhadap dirinya sendiri yang berhubungan interaksi dengann lingkungan sekitarnya.

c. Teknik pemecahan masalah (*Problem Solving*)

Teknik pemecahan masalah mengajarkan pada individu bagaimana pemecahan masalah secara sistematis. Menurut Munro dan Dinkmeyer dalam Romlah, langkah – langkah dalam tahap ini adalah:

1) Mengidentifikasi dan merumuskan masalah
2) Mencari sumber dan memperkirakan sebab masalah
3) Mencari alternatif pemecahan masalah
4) Menguji masing – masing alternatif
5) Memilih dan melaksanakan alternatif yang paling menguntungkan
6) Mengadakan penilaian terhadap hasil yang dicapai.

d. Teknik permainan peran (*Role Playing*)

Menurut Bennet dalam buku Romlah, bahwa permainan peran adalah suatu alat belajar yang menggambarkan keterampilan – keterampilan dan pengertian – pengertian mengenai hubungan antar manusia dengan jalan memerankan situasi yang parallel dengan yang terjadi dalam kehidupan yang sebenarnya. Permainan peran tersebut sangat membantu anggota kelompok dalam menggambarkan peran yang akan ditampilkannya dalam keterampilan yang berguna dalam pengentasan masalah yang berhubungan dengan ketidak mampuan dalam pengembangan kepercayaan diri.

e. Permainan simulasi (*Simulation Games*)

Menurut Adams dalam buku Romlah, bahwa permainan simulasi adalah permainan yang dimaksudkan untuk merefleksikan situasi – situasi yang terdapat dalam kehidupan yang sebenarnya. Permainan simulasi dapat dikatakan permainan peran dan teknik diskusi.

f. Teknik *Hoom Room*

Yaitu suatu program yang dilakukan dengan tujuan agar guru dapat mengenal murid – muridnya dengan lebih baik, sehingga dapat membantunya secara efesien. Kegiatan ini dilakukan dalam kelas dalam bentuk pertemuan antara guru dengan murid diluar jam pelajaran untuk membicarakan hal yang dianggap perlu.[50] Dengan kondisi tersebut siswa dapat mengutarakan perasaannya seperti dirumah sehingga timbul suasana keakraban.

g. Teknik karyawisata (*Field Trip*)

Kegiatan rekreasi yang dikemas dengan metode mengajar untuk bimbingan kelompok dengan tujuan siswa memperoleh penyesuaian diri dalam kelompok untuk bekerjasama dengan penuh tanggung jawab.[51] Dalam teknik ini siswa diajak ketempat seperti: pengadilan, museum, kantor, percetakan, atau ketempat yang mengandung nilai sejarah dan nilai kebudayaan tertentu.

---

[50] Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (berbasis integrasi)*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada,2007), h.290

[51] Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (berbasis integrasi)*,...h.295

Sehingga membuat siswa tersebut menjadi mengerti akan keberagaman dalam setiap kelompok dan mengetahui aturan – aturan yang mesti dipatuhi.

Beberapa teknik yang dipaparkan diatas, diantaranya teknik pemberian informasi, diskusi kelompok, teknik pemecahan masalah, oermainan peran, permainan simulasi, home room, dan karya wisata dapat membantu peneliti dalam menerapkan teknik yang akan digunakan dalam penyelenggaraan layanan bimbingan kelompok.

Berdasarkan beberapa teknik diatas, teknik yang akan digunakan peneliti dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yakni: teknik pemberian informasi, diskusi kelompok dan teknik pemecahan masalah.

8. Manfaat dan Pentingnya Layanan Bimbingan Kelompok

Melalui bimbingan kelompok para peserta didik bisa mengembangkan kepercayaan dirinya, yaitu dengan:

a. Diberi kesempatan yang luas untuk berpendapat dan membicarakan hal yang terjadi disekitarnya. Pendapat mereka boleh jadi ada yang positif dan ada yang negatif. Semua pendapat itu diluruskan, pendapat yang salah disingkronasikan dan dimantapkan sehingga para peserta didik;
b. Menjadi percaya diri dan tidak takut jika berpendapat saat kegiatan bimbingan kelompok, maupun dilingkungan sosialnya. serta memiliki pemahaman yang obyektif dan luas diharapkan dapat;

c. Menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan diri dan yang mereka bicarakan dalam kelompok. Sikap positif ini lebih diharapkan dapat merangsang peserta didik untuk;
d. Menyusun program kegiatan untuk mewujudkan penolakan yang buruk dan sokongan terhadap yang baik. Lebih jauh lagi, program-program kegiatan itu diharapkan dapat mendorong peserta didik untuk;
e. Melakasanakan kegiatan nyata dan langsung untuk membuahkan hasil sebagaimana mereka programkan semula.

Jadi peneliti dapat menyimpulkan bahwa jika manfaat itu dikembangkan dengan baik oleh guru BK maka kegiatan kelompok akan lebih lancar lagi dan bisa mengembangkan kepercayaan diri peserta didik serta berani dan tidak malu lagi untuk tampil dimuka umum.

B. Cinematherapy

1. Pengertian *Cinematherapy*

Cinematherapy adalah suatu teknik konseling kreatif, di mana seorang konselor menggunakan film atau video sebagai alat konseling (*Cinema Therapy*). Sinema konseling adalah suatu metode dengan mengunakan film dalam sebuah konseling yang memiliki positif efek pada orang kecuali pada seseorang dengan gangguan psikotik. [52]

[52] Gary Solomon,*Treatment video terapy*.Jurnal(Yogyakarta: Graha Ilmu,2007)

Cinematherapy merupakan konseling yang spesifik dimana konselor bukan hanya menayangkan film, namun juga memilih kesesuaian film dengan tujuan dalam konseling. *Cinematherapy* adalah sebuah konseling spesifik untuk melihat konseli secara individual atau kelompok, yang mana menggunakan film sebagai sarana mencapai keuntungan konseling.[53]

Secara singkat metode *cinematherapy* ini memiliki langkah – langkah kegiatan yaitu : [54]

a. Penayangan film

   Yaitu dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, pemimpin kelompok menayangkan film yang berkaitan dengan permasalahan yang dialami anggota kelompok

b. Refleksi isi film

   Yaitu berupa umpan balik anggota kelompok mengenai isi film setelah ditayangkannya film dalam kegiatan bimbingan kelompok.

c. Refleksi diri

   Yaitu penilaian yang dilakukan oleh anggota kelompok terhadap dirinya sendiri yang berkaitan dengan film yang ditayangkan pada kegiatan bimbingan kelompok.

---

[53] Berg-Cross, Jenning & Baruch *Cinematherapy : theory and aplication. Psychotherapy in Private Practice* (Jurnal.1990).

[54] Gary Solomon, *Treatment video terapy*. Jurnal(Yogyakarta: Graha Ilmu,2007)

d. Pengembangan komitmen

Yaitu membangun komitmen yang sudah ditetapkan anggota kelompok terhadap dirinya sendiri, sehingga dapat membuat perubahan yang lebih baik.

e. Uji komitmen

Yaitu melihat kembali bagaimana pelaksanaan komitmen yang sudah dibuat sebelumnya setelah merefleksikan diri, apakah komitmen yang dibuat oleh anggota kelompok sesuai dengan perubahan yang ada pada dirinya atau perubahan yang dilakukan malah menurun.

f. Rrefleksi pengalaman.

Yaitu melihat kembali bagaimana pengalaman anggota kelompok setelah penanyangan film dalam kegiatan konseling ataupun bimbingan kelompok.

Film atau video yang digunakan dalam *cinematherapy* memiliki durasi paling lama 60 menit. Alur cerita film atau video hendaknya yang disukai oleh konseli dan memilih tokoh yang mana menarik dan sesuai dengan usia perkembangan konseli. Hal ini diharapkan akan lebih mempermudah penyerapan oleh konseli terhadap pesan yang hendak disampaikan melalui film. Serangkaian kegiatan yang telah disampaiakan diatas sangat berpengaruh terhadap kesuksesan dari konseling. Prosedural yang sistematis akan mendukung kesuksesan pelaksanaan *cinematherapy*.

Berdasarkan pendapat diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa *cinematherapy* adalah salah satu pelaksanaan konseling yang lebih inovatif dengan sebuah metode dalam konseling yang menggunakan film atau video bisa dilakukan secara individual maupun kelompok yang memiliki tujuan tertentu dan menghasilkan efek positif kecuali pada seseorang dengan gangguan psikotik.

2. Manfaat *Cinematherapy*

Wolz mengatakan bahwa film dapat memberikan pelepasan emosional yang sehat. Dia menunjukkan penelitian medis tentang tertawa dan menangis. Tertawa meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan mengurangi hormon stres dan menangis melepaskan pemancar neuro yang mengurangi rasa sakit.[55]

Ada beberapa manfaat penting dalam menggunakan *cinematherapy* sebagai alat konseling sebagai berikut:

a) Tertawa bekerja sebagai obat. Penelitian ilmiah telah membuktikan bahwa tawa dapat meningkatan aktivitas sistem kekebalan. Tertawa juga dapat mengurangi hormon stres, yang menyempitkan pembuluh darah dan menekan aktivitas hormon (epinefrin dan dopamin). Dalam keadaan bermasalah, film lucu dapat menjadi alat yang ampuh untuk mendapatkan sedikit ketenangan.

b) Menangis sebagai katarsis emosional, sebuah film yang membuat seseorang menangis dapat merangsang pelepasan emosional yang

[55] Demir, E.S,*Cinema Therapy*. Jurnal(Metu: State University Of Metu 2007)

terpendam, selanjutnya akan menimbulkan perasaan lega dan dapat mengangkat semangat untuk membuka sebuah perspektif baru.

c) Mendapatkan harapan dan semangat, tidak ada film yang dengan sendirinya dapat membalikkan pandangan dunia yang negatif. Tapi jika seseorang berada pada perasaan tidak berdaya dan putus asa, film yang di mulai dengan cerita mengenai keputus asaan dan berakhir pada kemenangan dapat memberikan harapan. Film akan membawa seseorang seolah-olah berada didalamnya, merasakan seperti pada cerita sehingga dapat memunculkan sikap optimis dan keberanian dalam mengubah situasi pada diri.

d) Mempertanyakan keyakinan negatif tentang diri dan menemukan kembali kekuatan diri. Seseorang mungkin memegang keyakinan negatif tentang dirinya, dan tidak menyadari kekuatan pada diri dan cara mendapatkannya. Dengan merefleksikan cerita dan karakter yang terdapat dalam film seseorang dapat menemukan kekuatan yang sebenarnya ada dalam diri, integrasi kehidupan tidak nyata ke dalam kehidupan nyata dapat terjadi ketika seseorang bercermin pada film.

e) Memperbaiki komunikasi, film dapat digunakan sebagai sarana dalam memperbaiki komunikasi yang kurang baik antara teman atau pasangan. Dengan menonton film bersama-sama dan menjelaskan kepada pasangan atau teman mengenai alasan memilih film tertentu, dapat memungkinkan masuk ke percakapan yang

lebih produktif. Film berfungsi sebagai metafora yang mungkin lebih akurat untuk mewakili perasaan dan ide-ide dari pada kata-kata dari seseorang yang kesulitan dalam perangkaiannya.

Salah satu keuntungan adalah: (1) Film memberikan alternatif cara untuk menciptakan perubahan dalam cara yang tidak mengancam. (2) 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 klien saat ini.[56]

Selain itu film dapat memberikan kesehatan emosi serta dapat meningkatkan pengetahuan seseorang terhadap nilai yang terkandung dalam sebuah film, sehingga penonton dapat meniru perilaku yang diperankan oleh tokoh dalam film tersebut dan dapat menjalankan pengetahuan baru yang diperoleh dari cerita dalam sebuah film.

3. Tahap – tahap penggunaan *Cinematherapy* dalam Bimbingan Kelompok

Berikut adalah langkah - langkah penggunaan *Cinematherapy* dalam bimbingan kelompok :

[56] Wolz, B. *Cinematherapy: using the power of image in film for the therapeutic process*. The Therapist. 2003, h

a. Tahap I : Tahap Pembentukan.

Tahap pembentukan menurut Juntika Nurihsan adalah tahap pengenalan, pelibatan dan pemasukan diri meliputi kegiatan mengungkapkan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok; menjelaskan cara dan asas bimbingan kelompok; teknik khusus dan permainan penghangatan atau pengakraban. Sedangkan menurut Prayitno tahap pembentukan dalam kehidupan suatu kelompok bertujuan agar anggota memahami maksud bimbingan kelompok.[57]

Pemahaman anggota kelompok sangat pentin gagar menumbuhkan suasana saling mengenal, membina hubungan baik, percaya, menerima dan membantu teman-teman yang ada dalam kelompok. Partisipasi aktif kelompok menurut Prayitno, berdasarkan peran pemimpin kelompok pada tahap awal, yaitu : (a) Menampilkan diri secara utuh dan terbuka, (b) Menampilkan penghormatan kepada orang lain, hangat, tulus, bersedia membantu dan penuh empati, (c) Bertindak sebagai contoh. Selanjutnya Prayitno menyebutkan bahwa kegiatan yang harus dilakukan pada tahap awal adalah : (1) Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan bimbingan kelompok, (2) Menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan bimbingan kelompok, (3) Saling memperkenalkan

[57] Achmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan &Konseling*,(Bandung :PT. Riefika Aditama,2007),h.19

dan mengungkapkan diri, (4) teknis khusus, (5) permainan penghangatan atau pengakraban.[58]

Berdasarkan penjelasan diatas pemimpin kelompok berperan penting merangsang dan memantapkan keterlibatan orang-orang baru dalam suasana kelompok yang diinginkan. Sedangkan kegiatan-kegiatan dalam bimbingan kelompok tahap awal harus dikendalikan oleh pemimpin kelompok agar berjalan dengan efektif. Selain itu pemimpin kelompok jug aharus memperhatikan kurun waktu kapan dan berapa kali bimbingan kelompok dengan media film ini diselenggarakan serta menyeleksi film yang sesuai dengan permasalahan anggota kelompok.

Dalam melaksanakan bimbingan kelompok dengan media film perlu memperhatikan pemilihan film, yaitu: (1)film menimbulkan perubahan kelompok sehingga dipilih isu-isu tertentu seperti mengembangkan kepercayaan diri, mengatasi dan tumbuh dari tantangan hidup, menghilangkan rasa malu, kekuatan dalam kerentanan, motivasi untuk percaya diri, menemukan makna hidup, dll.(2) Pesan simbolis dalam aktifitas film mendukung penyembuhan dan pertumbuhan model perjalanan batin anggota kelompok sehingga tujuan dapat tercapai. Film dipilih untuk mewakili mendemonstrasikan karakter, mempelajari anggota kelompok serta akan menemukan bahwa film yang dipilih akan

[58] Prayitno,*Bimbingan Dan Konseling Kelompok (Dasar Dan Profil*), (Jakarta : Balai Aksara,1995),h.46

membantu permasalahan dalam kelompok.(3) Setelah dari bagian film menyentuh secara mendalam. Terjadi proses pada kelompok yang akan membantu anggota mengetahui tentang diri mereka.[59]

Jadi pada tahap permulaan bimbingan kelompok dengan media film atau *cinematherapy* peran pemimpin kelompok harus memperhatikan lamanya waktu pelaksanaan dan memperhatikan topik film yang akan diberikan kepada penonton (anggota kelompok). Peneliti menggunakan jenis film cerita karena berkaitan dengan topik kepercayaan diri.

b. Tahap II : Tahap Peralihan

Tahap Peralihan ini merupakan tahap transisi dari tahap pembentukan ketahap kegiatan. Pemimpin kelompok dapat menegaskan jenis kegiatan bimbingan kelompok tugas atau bebas. Tahap transisi (peralihan) menurut Prayitno pada tahap ini suasana kelompok mulai terbentuk dan dinamika kelompok sudah mulai tumbuh.[60]

Menurut Hartinah, kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap peralihan adalah : (1) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, (2)Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap ketiga), (3)Membahas suasana yang terjadi,

---

[59] Wolz. *E-Motion picture Magic A Movie lover's Guide to healing and Transformation.* (Colorado : Glennbridge Publishing Ltd, 2004). h.179

[60] Prayitno,*Bimbingan Dan Konseling Kelompok (Dasar Dan Profil*), (Jakarta : Balai Aksara,(1995) h. 47

(4)Meningkatkan kemampuan keikut sertaan anggota dan jika diperlukan, perlu kembali kebeberapa aspek tahap pertama (tahap pembentukan).[61]

Pada pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan metode film, ditahap ini pemimpin kelompok sudah menetapkan film yang akan dibahas atau ditayangkan pada tahap kegiatan. Dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pada tahap peralihan tugas pemimpin kelompok adalah meningkatkan keikutsertaan anggota kelompok agar menjadi sebuah kelompok yang saling bekerjasama dengan erat.

c. Tahap III : Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan menurut Juntika Nurihsan dilaksanakan oleh pemimpin kelompok dengan mengemukakan masalah. Kemudian dilakukan tanya jawab antara anggota dengan pemimpin kelompok dibahas secara tuntas dan mendalam dan adanya kegiatan selingan.[62]

Tahap ketiga menurut Prayitno merupakan kegiatan inti,anggota kelompok saling mengutarakan permasalahan dihati maupun dipikiran menyangkut pengembangan kemampuan

[61] Hartinah,*Bimbingan Dan Konseling Kelompok*, h.139-140.

[62] Achmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan &Konseling,* (Bandung :PT. Riefika Aditama,2007), 19

berkomunikasi, berpendapat, sabar dan tenggang rasa dikemukakan dalam kelompok.[63]

Secara singkat metode sinema konseling ini memiliki langkah – langkah kegiatan yaitu : [64]

a. Penayangan film

   Yaitu dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, pemimpin kelompok menayangkan film yang berkaitan dengan permasalahan yang dialami anggota kelompok

b. Refleksi isi film

   Yaitu berupa umpan balik anggota kelompok mengenai isi film setelah ditayangkannya film dalam kegiatan bimbingan kelompok.

c. Refleksi diri

   Yaitu penilaian yang dilakukan oleh anggota kelompok terhadap dirinya sendiri yang berkaitan dengan film yang ditayangkan pada kegiatan bimbingan kelompok.

d. Pengembangan komitmen

   Yaitu membangun komitmen yang sudah ditetapkan anggota kelompok terhadap dirinya sendiri, sehingga dapat membuat perubahan yang lebih baik.

e. Uji komitmen

---

[63] Prayitno,*Bimbingan Dan Konseling Kelompok (Dasar Dan Profil*), (Jakarta : Balai Aksara,(1995) 47-48

[64] Gary Solomon, *Treatment video terapy*. Jurnal(Yogyakarta: Graha Ilmu,2007)

Yaitu melihat kembali bagaimana pelaksanaan komitmen yang sudah dibuat sebelumnya setelah merefleksikan diri, apakah komitmen yang dibuat oleh anggota kelompok sesuai dengan perubahan yang ada pada dirinya atau perubahan yang dilakukan malah menurun.

f. Refleksi pengalaman.

Yaitu melihat kembali bagaimana pengalaman anggota kelompok setelah penanyangan film dalam kegiatan konseling ataupun bimbingan kelompok.

Jadi, dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan sinema konseling pada tahap ini pemimpin kelompok menanyangkan film yang sesuai dengan permasalahan yang dialami anggota kelompok, kemudian pemimpin kelompok melakukan tanya jawab, mengutarakan isi hati dan pikiran yang menyangkut dengan isi film yang dibahas.

g. Tahap IV : Tahap Pengakhiran

Tahap Pengakhiran merupakan tahap terakhir dari kegiatan bimbingan kelompok, yaitu penilaian (evaluasi) dan tindak lanjut (*follow-up*). Tahap ini merupakan tahap penutup dengan ditandainya tercapainya suatu pemecahan masalah oleh kelompok tersebut.[65]

[65] Prayitno,*Bimbingan Dan Konseling Kelompok (Dasar Dan Profil*), (Jakarta : Balai Aksara,(1995) 60

Pada kegiatan kelompok pemimpin kelompok berperan untuk memberikan penguatan terhadap hasil yang dicapai oleh kelompok meliputi tetap mengusahakan suasana hangat, bebas, dan terbuka, mengucapkan terima kasih atas keikutsertaan anggota, Memberikan semangat dengan rasa empatidan persahabatan. Kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini adalah : (a) Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, (b) Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan pesan dan hasil-hasil kegiatan, (c) Membahas kegiatan lanjutan, (d) Mengemukakan pesan dan harapan.[66]

C. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian yang positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan dan situasi yang dihadapinya. [67]

Kepercayaan diri adalah kepercayaan kepada diri sendiri yang ditentukan oleh pengalaman-pengalaman yang dilalui sejak kecil. Orang yang percaya pada dirinya sendiri dapat mengatasi segala faktor-faktor dan situasi yang buruk, bahkan mungkin situasi tersebut tidak terasa sama sekali. Tapi sebaliknya orang yang kurang percaya

[67] Nur Ghufran dan Rini Risniwita, *Teori – teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), h.11

ada dirinya akan sangat peka terhadap bermacam-macam situasi yang menekan.[68]

Kepercayaan diri tumbuh dari pesan-pesan positif, ketika berhasil mempelajari cara mengatasi pesan negatif dan seseorang akan fokus kepada pesan-pesan positif yang akan membuat kepercayaan diri tumbuh dan berkembang.

Kepercayaan diri berarti merasa positif tentang apa yang bisa dilakukan dan tidak mengkhawatirkan apa yang tidak bisa dilakukan, tetapi memiliki kemauan untuk belajar. Kepercayaan diri adalah kemampuan untuk mempercayai kemampuan sendiri dan seorang telah diberi kemampuan untuk percaya diri.[69]

Hal ini bukan berarti individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri. Rasa kepercayaan diri yang tinggi sebenarnya merajuk pada adanya aspek dari kehidupan individu tersebut bahwa ia merasa memiliki kompetensi, yakin mampu dan percaya bahwa ia bisa karena didukung pengalaman, potensi aktual, prestas serta harapan yang realistik terhadap diri sendiri.[70]

Tingkat kepercayaan diri yang baik memudahkan pengambilan keputusan dan melancarkan jalan untuk mendapatkan teman,

---

[68] Zakiya Daradjat. *Kesehatan Mental*.(Jakarta: Haji Masagung 1990), h.25

[69] Martin Perry,*Confidence Boosters Pendongkrak Kepercayaan Diri* (Esensi: Erlangga,2006) h.11

[70] Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan* (Bandung: Pustaka Setia, 2010),h.149

membangun hubungan dan membantu mempertahankan kesuksesan dalam pekerjaan.[71]

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu kepribadian berupa sikap yang meyakini kemampuan sendiri yang dapat menghilangkan pikiran negatif dan dapat menimbulkan hal-hal positif sehingga individu dapat melakukan hal-hal yang ingin diinginkan.

2. Karakteristik Kepercayaan Diri

Menurut Guilford dkk yang dikutip dari Afiatin Martaniah mengemukakan bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri ditandai dengan ciri – ciri sebagai berikut: [72]

a) Individu percaya sekali terhadap dirinya serta memiliki ketenangan sikap. Hal ini didasari oleh adanya keyakinan terhadap kekuatan dan kemampuan. Ia bersikap tenang, tidak mudah gugup, cukup toleran terhadap berbagai macam komunikasi.

b) Individu merasa diterima oleh kelompoknya, hal ini didasari oleh adanya keyakinan terhadap kekuatan dan kemampuan dalam berhubungan sosial. Ia merasa bahwa kelompoknya atau orang lain menyukainya, aktif menghadapi lingkungan, berani

[71] Ros Taylor, *Mengembangkan Kepercayaan Diri* (Esensi: Erlangga, 2009), h.6

[72] Afiatin T, Martaniah, *Peningkatan Kepercayaan Diri Melalui Konseling Kelompok*, (Yogyakarta: UGM, 1998),h.67

mengemukakan ide – idenya secara bertanggung jawab dan tidak mementingkan diri sendiri.

c) Individu memiliki kemandirian. Hal ini didasari oleh adanya keyakinan terhadap kekuatan dan kemampuan keterampilan yang dimiliki. Ia merasa optimis, cukup ambisius, tidak selalu memerlukan bantuanorang lain, sanggup bekerja keras, mampu mengerjakan tugas dengan baik dan bekerja secara efektif dan bertanggung jawab atas keputusan dan perbuatannya

Orang yang tidak memiliki kepercayaan diri tidak akan meyakini kemampuan dirinya sendiri. Mereka menganggap dirinya lemah dan rendah. Mereka takut mengalami kesulitan hidup. Mereka juga akan melalaikan tanggung jawab serta membuat sulit tugas – tugas yang mudah, melalui pikiran – pikiran negatif dan ketakberdayaan. Akibatnya, mereka menghabiskan hidupnya dalam kemurungan dan kekecewaan.[73]

Orang yang percaya diri memiliki bahasa tubuh yang terbuka dan aman, yang berdiri dengan santai, tangan terbuka dan melakukan kontak mata dengan tenang serta tidak mudah tegang dan mampu melakukan tugas – tugas alami. Sedangkan orang yang tidak percaya diri tubuh pasif yaitu pada saat berdiri bahu terbungkuk dan tubuh tertutup, menghindari kontak mata dan sikap tubuh agresif termasuk

[73] Ibrahim Amini, *Anakmu AmanatNya* (Kajarta: Al-Huda,2006),h.294

mengebalkan tangan, mengetukkan kaki dan mengeraskan rahang dan tubuh bagian atas.[74]

Ada tiga jenis kepercayaan diri yang perlu dikembangkan, yang berkenaan dengan: [75]

a. Tingkah laku

Tingkah laku adalah kepercayaan diri untuk mampu bertindak dan mampu menyelesaikan tugas – tugas, baik tugas yang paling sederhana.

Ciri – ciri kepercayaan diri yang berkaitan dengan tingkah laku:

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

Ciri – ciri tidak mempunyai kepribadian berkaitan dengan tingkah laku:

1) Sering ragu ragu untuk memulai suatu pekerjaan
2) Terlalu banyak pertimbangan dan tidak benar – benar bertekad untuk kukuh pada salah satu keputusan yang sudah diambil
3) Berupaya menghindari diri dari tantangan yang besar dan malah berkonsentrasi pada hal – hal kecil yang sebenarnya tiak begitu memerlukan perhatian
4) Saat mengahadapi kesulitan cendrung menutup diri dari bantuan orang lain dan berlagak seperti tidak terjadi apa - apa.

---

[74] Ros Taylor, *Mengembangkan Kepercayaan Diri* (Esensi: Erlangga, 2009), h.6

[75] Barbara De Angelis, *Confidance Percaya Diri*, (jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2001) h.58

b. Emosi

Emosi adalah kepercayaan diri untuk yakin dan mampu menguasai segenap sisi emosi. Untuk memahami segala yang dirasakan, menggunakan emosi untuk melakukan pilihan yang tepat, melindungi diri dari sakit hati atau mengetahui cara bergaul secara sehat dan langgeng.

Ciri – ciri kepercayaan diri yang berkaitan dengan emosional:

1) Keyakinan terhadap kemampuan untuk mengetahui perasaan sendiri
2) Keyakinan terhadap kemampuan untuk mengungkapkan perasaan sendiri
3) Keyakinan terhadap kemampuan untuk menyatukan diri dengan kehidupan orang – orang lain, dalam pergaulan yang positif dan penuh pengertian
4) Keyakinan terhadap kemampuan untuk memperoleh rasa sayang, pengertian dan perhatian dalam segala situasi, khususnya disaat mengalami kesulitan
5) Keyakinan terhadap kemampuan mengetahui manfaat apa yang dapat disumbangkan kepada orang lain

Ciri – ciri tidak mempunyai kepercayaan diri yang berkaitan dengan emosional:

1) Sering mengumpulkan perasaan sendiri dan tidak tahu apa yang terjadi dalam hidup
2) Mengukung perasaan dengan enggan mengungkapkannya secara terus terang
3) Mengasingkan diri, tidak mempunyai keyakinan
4) untuk bergaul dengan orang lain, sama dengan mengasingkan diri dari kehidupan sosial
5) Menyenagkan hati orang lain dengan menjadi "*yes man"*
6) Menjadi pribadi yang cendrung subjektif dan berfikir negatif.

c. Kerohanian (Spiritual)

Kepercayaan diri yang paling penting adalah kepercayaan diri spiritual, tanpa kepercayaan diri secara spritual tidak mungkin kita dapat mengembangkan kedua jenis kepercayaan diri lainnya yang bersifat tingkah laku dan emosional.

Ciri – ciri kepercayaan diri yang berkaitan dengan spiritual:

1) Keyakinan bahwa semesta ini dalah 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 taklebih dari kewajarab belaka
3) Keyakinan pada diri sendiri dan pada adanya tuhan yang maha kuasa dan maha tinggi, yang maha tahu ataupun ungkapan rohani kita pada maha pencipta semesta ini.

Ciri – ciri tidak mempunyai kepercayaan diri yang berkaitan dengan spiritual:

a. Cenderung mengendalikan segala sesuatu, ini dikarenakan individu tidak yakin bahwa tuhan atau alam semesta ini punya tujuan demi kebaikan
b. Tidak berani membuat rintisan atau mengambil resiko
c. Memendam kegelisahan yang dalam.

Jadi, dari berbagai penjelasan diatas dapat diketahui bahwa karakteristik kepercayaan diri dapat dilihat dari ciri – cirinya berdasarkan tingkah laku, emosi serta kerohanian atau spritual.

3. Aspek – aspek Kepercayaan Diri

Lauster berpendapat bahwa kepercayaan diri yang sangat berlebihan, bukanlah sifat positif. Pada umumnya akan menjadikan orang tersebut kurang berhati – hati dan akan berbuat seenaknya

sendiri, hal ini menjadikan sebuah tingkah laku yang menyebabkan konflik dengan orang lain. Orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif adalah yang disebut dibawah ini: [76]

a. Keyakinan kemampuan diri

   Keyakinan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tenyang dirinya. Ia mampu secara sungguh – sungguh akan apa yang dilakukannya. Berani untuk menunjukkan potensi yang ada di dalam dirinya.

b. Optimis

   Optimis adalah sikap positif yang dimiliki sesorang yang selalu berpandangan baik dalam mengahadpi segala hal tentang diri dan kemampuannya.

c. Objektif

   Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut diri sendiri.

d. Bertanggung jawab

   Bertanggung jawab adalah kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi kosekuensinya.

e. Rasional dan realistis

   Rasional dan realistis adalah analisis terhadap suatu masalah, sesuatu hal dan suatu kejadian dengan menggunakan

[76] Nur Ghufran dan Rini Risniwita, *Teori – teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011),h.36

pemikiran yang dapat diteriman oleh akal dan sesuai dengan kenyataannya.

4. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan keyakinan akan kemapuan diri sendiri untuk mencapai suatu yang dicita – citakan.[77] Seseorang meyakini kemampuan diri sendiri merupakan hal yang positif yang ada pada dirinya.

Kepercayaan diri dipengaruhi beberapa faktor berikut ini adalah faktor tersebut;[78]

a. Konsep Diri

Menurut Anthony terbentuknya kepercayaan diri pada diri sendiri diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dari pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri

b. Harga diri

Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Santoso berpendapat bahwa tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang.

c. Pengalaman

---

[77] Savitri Ramadhani, *Positive Communication*, (yogyakarta: Diaglossia Media,2006),h.127

[78] Nur Ghufran dan Rini Risniwita, *Teori – teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011),h.38

Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri, dan sebaliknya pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya percaya diri seseorang. Anthony mengemukakan bahwa pengalaman masa lalu adalah hal terpenting untuk mengembangkan kepribadian sehat.

d. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri sesorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada dibawah kekuasaan orang yang lebih pandai darinya. Sebaliknya, orang yang mempunyai pendidikan yang tinggi akan memiliki tingkat diri lebih dibandingkan orang yang berpendidkan rendah.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang terjadi bukan hanya karena satu faktor, melainkan banyak faktor yang saling berkesinambungan yang beralngsung tidak dalam waktu singkat melainkan terbentuk sejak awal masa perkembangan manusia.

D. Pemalu.

1. Pengertian Pemalu

Kata “malu” mencakup sekian banyak kecemasan dan kesulitan yang berbeda. Pertama sekali kita dapat membagi orang pemalu menjadi orang yang :

a. Tidak dapat mempelajari kemampuan sosialisasi, orang yang telah mempelajarinya tetapi tidak dapt mempraktekkannya karena ia mengalami kecemasan.
b. Orang yang telah mempelajarinya dan kini dapat mempraktekkannya dengan hampir sempurna, walaupun mereka tetap malu.[79]

Menurut Swallow sikap pemalu adalah sebagai suatu keadaan dalam diri seseorang dimana orang tersebut sangat peduli dengan penilaian orang lain terhadap dirinya dan merasa takut atau cemas karena penialain tersebut, sehingga cenderung untuk menarik diri.

Sikap pemalu pada siswa bisa dikatakan wajar apabila ditunjukan dengan proporsisi yang cukup. Apabila tanda-tanda pemalu ditunjukan siswa dengan sikap yang berlebihan, hal itu perlu diwaspadai, baik oleh orangtua maupun pendidik atau guru. Karena pada dasarnya sikap ini berpengaruh terhadap perkembangan siswa dalam tahapan selanjutnya.

Pemalu termasuk salah satu permasalahan yang penting, dimana kemampuan siswa dalam bersosialisasi dan berinteraksi belum berlangsung maksimal. Untuk itu siswa memerlukan proses adaptasi atau penyesuaian diri dengan lingkungannya. Apabila proses adaptasi ini dapat dilalui dengan baik, maka proses interaksi akan berjalan dengan optimal.

[79] M.Shaw, Phyllis, *Psikologi Populer,* (Jakarta:Arcan,1991),h.57

Hal ini dipengaruhi oleh pola asuh yang diberikan orangtua dan lingkungan sekitar dalam memberikan dan membentuk kemampuan sosial kepada individu atau siswa. Pada dasarnya sikap pemalu berkaitan dengan perasaan takut. Perasaan takut yang dimaksud adalah bentuk perilaku siswa yang tidak memiliki keberanian untuk mengungkapkan apa yang dirasakannya.

Pemalu dapat diartikan sebagai perasaan gelisah yang dialami seseorang terhadap pandangan orang lain atas dirinya. Pemalu adalah perilaku yang merupakan hasil belajar atau respon terhadap suatu kondisi tertentu, pemalu akan menimbulkan rasa tidak nyaman, cemas dalam setiap kegiatan sosial khususnya karena mereka tidak memahami lingkungannya kemudian rasa tidak senang, takut akan direndahkan dan juga takut untuk berbuat sesuatu yang kurang baik.

Pada dasarnya pemalu bukanlah hal yang menjadi masalah ataupun dipermasalahkan, dan sudah pasti bukan merupakan abnormalitas. Tetapi masalah justru bisa muncul akibat sifat pemalu. Rasa malu sangat berpengaruh dalam pergaulan kita dengan orang lain dan perilaku kita didalam masyarakat.[80]

Jadi, rasa malu yang berlebihan inilah yang perlu untuk dilakukan pembinaan agar siswa memiliki keberanian dan dapat bergaul dengan lingkungan sosialnya.

---

[80] Dananjaya, Damar Nastiti, *Sikap psikologis pada Anak Pemalu* (Departemen Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Airlangga, 2016) h. 1-13

2. Faktor Penyebab Siswa Pemalu

Faktor yang mempengaruhi siswa pemalu dapat disebabkan oleh :

a. Masa Kanak – kanak yang kurang gembira

Ada sebagian siswa atau individu yang mengalami hal yang kurang menyenagkan pada masa kanak – kanaknya. Misalnya orangtua yang sering berpindah – pindah, orangtua bercerai, dipaksa pindah sekolah atau dihina oleh teman dan sebagainya. Semua pengalaman itu mengakibatkan terganggunya hubungan social mereka dengan lingkungan, suka menghindar atau mundur dan tidak berani bergaul dengan orang yang tidak dikenal.

b. Kurang bermasyarakat.

Hal ini terjadi apabila anak hidup dengan latar belakang dimana ia diabaikan oleh orangtuanya atau dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang mengasingkan diri, terlalu dikekang sehingga anak tidak dapat mengalami hubungan social yang normal dengan masyarakat.

c. Perasaan rendah diri.

Bisa saja malu itu muncul karena bertubuh pendek, bersikap kaku atau mempunyai kebiasaan yang jelek, lalu berusaha menutupinya dengan menyendiri dan menghindari pergaulan denga orang lain.

d. Pandangan orang lain.

Melabel individu dengan sebutan pemalu. Individu yang dilabel dengan sebutan tersebut akan membuat dirinya tidak berani mencoba dan mengalami kesulitan untuk berinteraksi dengan lingkuan sekitar.[81]

2. Ciri – ciri Sikap Siswa Pemalu

Ciri – ciri dari sikap siswa yang pemalu dapat dilihat dari hal yang berikut ini :

a. Menghindari kontak mata dengan orang lain

Hal ini tampak ketika individu melihat kita sekilas dan saat kita memperhatikannya, maka dengan buru-buru individu akan mengalihkan pandangannya kearah lain. Hal lainnya adalah ketika kita mengajak berbicara, individu terkesan menunduk dan tidak memperhatikan kita.

b. Tidak banyak bicara.

Dalam hal ini bila ditanya siswa atau individu hanya akan menjawab antara "ya atau tidak". Untuk siswa yang lebih ekstrim, ketika ditanya siswa hanya akan mengengguk dan menggeleng.

c. Tidak memiliki keberanian untuk tampil didepan umum.

[81] Dananjaya, Damar Nastiti, *Sikap psikologis pada Anak Pemalu* (Departemen Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Airlangga, 2016),h.14

Bila tampil didepan orang banyak, siswa mengalami demam panggung yang ditandai dengan gemetar, berkeringat, dan lainnya.[82]

d. Menyimpan rasa takut atau kekhawatiran terhadap penolakan.

e. Sulit menerima keadaan diri

Yaitu terlalu menerima serta memikirkan kekurangan diri dan memandang rendah kemampuan diri sendiri namun dilain pihak, memasang harapan yang tidak realistik terhadap diri sendiri.[83]

f. Pesimis atau mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif.

Yaitu seseorang yang memiliki sikap pemalu yang berlebihan cenderung menilai segala sesuatu dari sisi yang positif

g. Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.

h. Cenderung menolak pujian yang ditujukan secara tulus.

i. Menempatkan atau memosisikan diri sendiri sebagai yang terakhir

Yaitu individu tidak mau atau takut menjadi yang pertama dalam melakukan segala sesuatu kegiatan, mereka yang pemalu lebih memilih untuk selalu bertindak sebagai yang terakhir, mereka selalu menilai dirinya tidak mampu. Mudah menyerah pada nasip, sangat bergantung pada keadaan dan pengakuan atau penerimaan serta bantuan orang lain.

---

[82] M.Shaw, Phyllis, *Psikologi Populer, (*Jakarta:Arcan,1991),h.56

[83] Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan* (Bandung: Pustaka Setia, 2010), h.150

3. Bahaya yang Timbul dari Sikap Pemalu.

Bahaya yang akan timbul dari sikap pemalu adalah :[84]

a. Mereka tidak memenuhi, tepatnya, mencapai pemenuhan dalam pergaulan, sebab rasa takut mereka menahan dan menghambat langkah dalam pergaulan mereka dengan orang lain.
b. Mereka mendekati orang-orang dengan terlalu hati-hati, mereka berpendapat bahwa orang lain tidak akan berminat atau menghargai mereka, mendekati orang lain dengan pelan, ragu-ragu, cemas sambil menduga bagaimana orang lain akan menerima mereka, dan bertindak sesuai dengan penangkapannya.
c. Mereka terlalu sadar diri dan cemas tentang bagaimana orang lain melihat mereka.
d. Mereka berbuat dengan sengaja agar diterima dan disuakai. Mereka mempersiapkan diri untuk ditolak orang, karena terlalu sopan dan kaku perilaku orang pemalu, jadinya terpecah antara usaha untuk disukai dan menjaga agar jangan tidak disukai orang.
e. Mereka terlalu memandang unsur-unsur negatif yang dikira ada pada diri mereka.

Pemalu juga dapat menjadi masalah, jika sikap ini menyebabkan potensi anak menjadi terkubur dan anak tidak berkembang secara optimal sesuai dengan potensinya. Misalnya anak yang punya suara bagus dan berbakat menyanyi, tapi merasa malu untuk mengasah

[84] Dananjaya, Damar Nastiti, *Sikap psikologis pada Anak Pemalu* (Departemen Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Airlangga, 2016),h .13

bakatnya dengan les vokal dan mengikuti kejuaraan, maka suara indahnya akan tersimpan sia-sia dan tidak bertambah indah. Hal ini sangat disayangkan baik bagi anak maupun orangtuanya.

Beberapa dampak lain yang muncul akibat perilaku malu, yaitu terhambatnya perkembangan individu, semakin tidak terasahnya kemampuan sosial individu, tidak bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan, kurang informasi dan pergaulan, kurang pengalaman, menimbulkan kesulitan belajar apabila terjadi pada anak usia sekolah.

4. Dampak Sikap Pemalu terhadap Perkembangan Siswa

Dampak lain yang dapat ditimbulkan oleh sifat pemalu antara lain adalah :

a. Kehilangan keberanian mengemukakan pendapat.
b. Anak pemalu dapat mengalami krisis eksistensi dalam kelompok sebaya.
c. Anak pemalu dalam pergaulan tidak cepat menjadi hangat terutama dengan orang asing.
d. Dapat memicu kebiasaan berkelanjutan.

   Misal: Ketika disekolah, karena malu mengatakan ingin buang air kecil akhirnya mengompol. Keadaan ini dapat terus berlanjut, bila tidak segera ditangani dan anak mempunyai kebiasaan mengompol.

e. Anak menjadi kurang kreatif karena tidak memiliki kepercayaan diri untuk menunjukkan potensi dirinya.[85]

5. Cara Mengatasi Siswa Pemalu

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi siswa pemalu yaitu :

a. Memerlukan instropeksi

Orangtua atau orang dewasa memberikan rasa aman yang cukup kepada individu dan memberikan kesempatan kepada individu untuk mengungkapkan isi hatinya.

b. Memberikan kepercayaan.

Dengan membangun rasa percaya diri terhadap orang lain.

c. Memperluas hubungan social

Sebaiknya orangtua ataupun orang dewasa mengajak individu untuk berinteraksi dengan lingkungan sehingga individu terdorong untuk bergaul dengan orang lain. [86]

E. Hipotesis.

Hipotesis merupakan dugaan sementara yang masih perlu dibuktikan kebenarannya melalui suatu penelitian.[87] Berdasarkan deskripsi teoritis di atas maka menarik sebuah hipotesis dalam penelitian ini adalah berkembangnya kepercayaan diri siswa pemalu melalui pelaksanaan

[85] Dananjaya, Damar Nastiti, *Sikap psikologis pada Anak Pemalu* (Departemen Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Airlangga, 2016),h.15

[86] Dananjaya, Damar Nastiti, *Sikap psikologis pada Anak Pemalu* (Departemen Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Airlangga, 2016),h .15

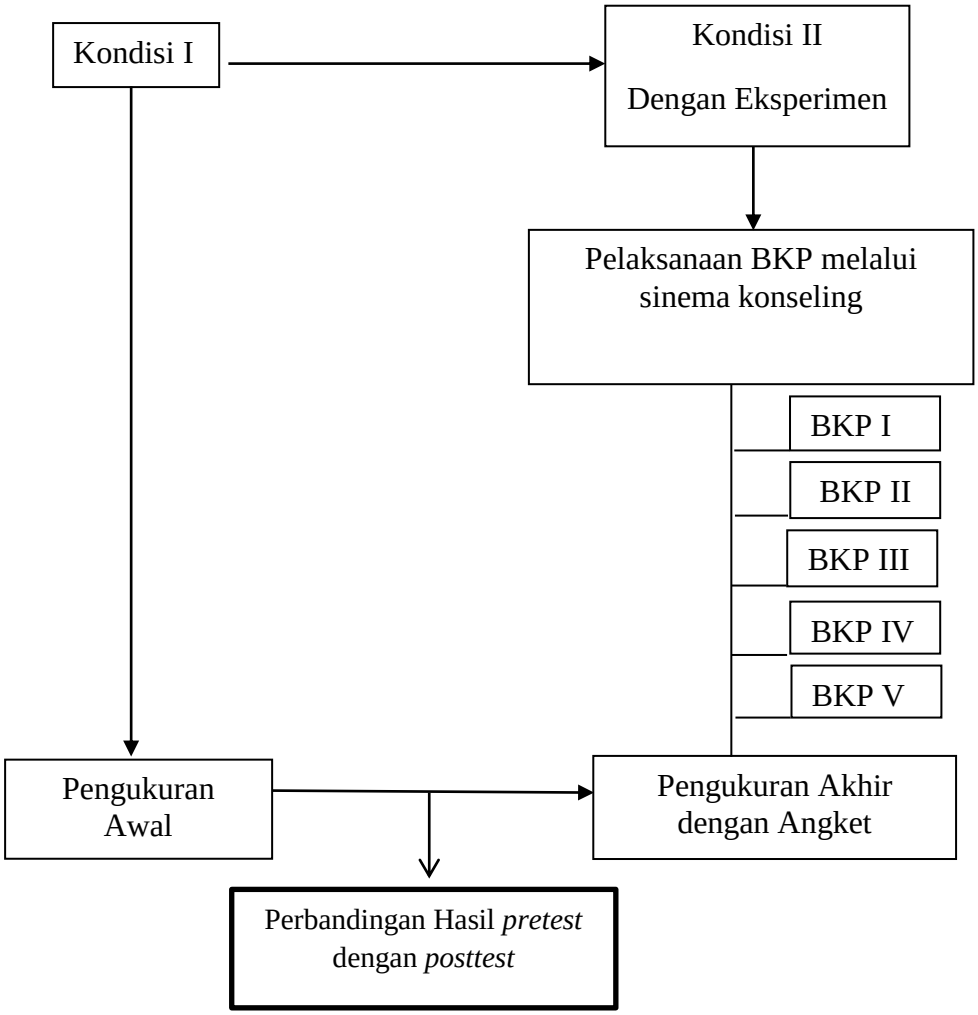
[87] Narbuko Cholid dan Abu Ahmadi, *Metodologi Penelitian* (Jakarta : Bumi Aksara, 1997) cet ke-1, h. 141

bimbingan kelompok dengan teknik sinema konseling di SMP N 2 Bukittinggi.

F. Kerangka Konseptual

Alur kerja dari penelitian eksperimen ini adalah seperti bagan dibawah ini:

Gambar 2.1 Skema Kerangka Konseptual



Bagan alur kerja dari penelitian eksperimen ini adalah menunjukkan bahwa penelitian eksperimen ini merupakan kegiatan yang terencana secara sistematis. Dari populasi yang telah di tetapkan, ditentukan siswa yang menjadi kelompok eksperimen melihat gambar

pretest kepercayaan diri yang dilakukan siswa bagi kelompok eksperimen. Kemudian dilakukan perlakuan terhadap kelompok eksperimen tersebut, setelah itu dilaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan sinema konseling pada kelompok eksperimen dan dilihat pengaruh dari perlakuan yang diberikan untuk mengembangkan kepercayaan diri siswa pemalu yang dilakukan dan dilihat hasil perbandingan *pretes* dan *postes* bagi kelompok eksperimen setelah pelaksanaan pemberian layanan bimbingan kelompok menggunakan sinema konseling oleh siswa SMPN 2 Bukittinggi.

G. Penelitian Relevan

Adapun yang memperkuat peneliti dalam mengembangkan kepercayaan diri siswa pemalu dengan layanan bimbingan kelompok menggunakan sinema konseling sudah ditemukan penelitian yang relevan dengan hasil yang menujukkan bahwa dengan melaksanakan layanan bimbingan kelompok menggunakan sinema konseling bisa mengembangkan kepercayaan diri siswa.

Dalam penelitian ini yang dilakukan Sofian Aries Saputra mengenai keefektifan sinema edukasi untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMK kelas X pada tahun 2017 yang merupakan skripsi mahasiswa Universitas Malang. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu dengan desain *Pretest Posttest One Group Desain*, dimana dalam desain eksperimen ini, observasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu pada saat pretest dan posttest. Berdasarkan hasil pretest dan

posttest diketahui perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Berdasarkan hasil analisis uji Wilcoxon pada saat sebelum perlakuan, perlakuan dan sesudah perlakuan menunjukkan bahwa Nilai beda (z) sesudah dengan sebelum treatment adalah Z = -2,207 dan nilai signifikansinya (2-tailed) adalah 0,027. Nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,05 (nilai asyimp.sig < 0,05) menunjukkan bahwa H0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik sinema edukasi efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X SMK. Hal ini tampak dari sebelum dilakukan perlakuan dan sesudah silakukan perlakuan. Masing-masing subyek menunjukkan adanya peningkatan tingkat kepercayaan diri. Berdasarkan kesimpulan, dapat dikatakan bahwa sinema edukasi efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMK, dikemukakan beberapa saran yang perlu dipertimbangkan, yaitu: (1) Konselor dapat menggunakan sinema edukasi dengan dinamika bimbingan kelompok maupun bimbingan klasikal sesuai dengan tujuan yang akan dicapai. (2) Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan sinema edukasi yang lebih kreatif, dan diusahakan menggunakan film yang berbahasa Indonesia untuk mempermudah siswa dalam memahami isi dan makna dalam film.[88]

[88] Sofian Aries Saputra,2017 (Keefektifan Sinema Edukasi untuk Meningkatan Kepercayaan Diri siswa SMK),Universitas Negeri Malang

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian.

Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian yang telah dirumuskan pada bagian sebelumnya, jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *Pre-Experimental Designs.* Jenis penelitian ini pada prinsipnya tidak dapat mengontrol validitas internal dan eksternal secara utuh, karena satu kelompok hanya dipelajari satu kali, atau kalau menggunakan dua kelompok diantara kedua kelompok itu tidak disamakan terlebih dahulu.[89]

Berdasarkan permasalahan yang diteliti, maka penelitian ini menggunakan model *One Group Pretes Posttest Design* yaitu eksperimen yang dirancang hanya melibatkan satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Model ini lebih sempurna jika dibandingkan dengan model *One Shot Case Study* karena adanya informasi tentang sampel atau subjek penelitian yang berkaitan dengan hasil *pretest*.[90] .

Menurut A. Muri Yusuf rancangan penelitian ini terdiri dari satu kelompok (tidak ada kelompok kontrol) dengan melihat perbedaan *pretest* dan *posttest* sebagai hasil dari perlakuan.[91]

---

[89] A Muri Yusuf, *Metode Penelitian : Dasar-dasar Penyelidikan Ilmiah,* (Universitas Negeri Padang (UNP), 1997), h. 235

[90] Punanji Setyosari, *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan,* (Jakarta : Kencana, 2012) h. 174

[91]A.Muri Yusuf, *Metodologi Penelitian*, (Padang: UNP Press, 2005), h.228.

Penelitian *one group pretest-posttest design* dilaksanakan dalam tiga tahap yaitu :

1. Melaksanakan *pretest* (T1) untuk mengukur kondisi awal responden sebelum diberikan pelakuan.
2. Memberikan perlakuan (X).
3. Melakukan *posttest* (T2) untuk mengetahui keadaan variabel terikat sesudah diberikan perlakuan. Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* merupakan hasil perlakuan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh perlakuan yang diberikan terhadap variabel dependen (terikat). Dari membentuk kelompok eksperimen, selanjutnya kelompok tersebut diberikan perlakukan berupa pemberian layanan bimbingan kelompok menggunakan sinema konseling. Setelah itu pada tahap akhir akan dilakukan pengukuran untuk mengetahui seberapa perubahan perilaku yang dimiliki siswa-siswa yang berada pada kelompok eksperimen.

B. Lokasi Penelitian

Dalam penentuan lokasi penelitian, peneliti tertarik melakukan eksperimen terhadap bimbingan kelompok melalui sinema konseling untuk mengembangkan kepercayaan diri siswa pemalu. Peneliti menetapkan lokasi penelitian di SMP N 2 Bukittinggi sebagai tempat penelitian. Alasan peneliti mengambil lokasi di SMP N 2 Bukittinggi menunjukkan bahwa terdapat fenomena yang menggambarkan adanya kecendrungan siswa yang pemalu dan belum mampu mengembangkan kepercayaan diri seperti siswa yang lain.

Ditambah lagi berdasarkan dari wawancara peneliti dengan salah satu guru BK yang merekomendasikan peneliti untuk memilih SMP N 2 Bukittinggi, bahwasanya ada salah satu kelas yang memang memiliki siswa yang cenderung pemalu, kemudian dalam pelaksanaan bimbingan kelompok yang masih seperti pelaksanaan bimbingan kelompok pada umumnya.

C. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Dalam rancangan ini digunakan satu kelompok subjek. Pertama-tama dilakukan pengukuran, lalu dikenakan perlakuan untuk jangka waktu tertentu, kemudian dilakukan pengukuran untuk kedua kalinya. Rancangan ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel. 3.1 Rancangan penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*.[92]

Pretest	Treatment	Posttest
T_1	X	T_2

Keterangan:

X = Perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen, yaitu layanan bimbingan kelompok dengan sinema konseling

T_1 = Tes awal yang diberikan kepada subjek penelitian.

T_2 = Tes akhir yang diberikan kepada subjek penelitian.

[92] Sumadi Suryabrata, 2004, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada). h. 101.

Rancangan penelitian *One Group Pretest Postes Desing* ini menurut Gall dan Borg dalam Punanji Setyosari meliputi tiga langkah, yaitu :

1. Pelaksanaan *pretest* untuk mengukur variable terikat.
2. Pelaksanaan perlakuan atau eksperimen.
3. Pelaksanaan *posttes* untuk mengukur hasil atau dampak terhadap variable.[93]

Maka dengan demikian, dampak perlakuaan ditentukan dengan cara membandingkan skor hasil *pretest* dan *posttest*. Rancangan penelitian ini melakukan pengukuran sebanyak dua kali sebelum dan sesudah perlakuan. Data yang terkumpul berupa nilai tes pertama dan nilai tes kedua.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/ subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.[94] Jadi populasi bukan hanya orang tetapi juga benda. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja awal yang mempunyai permasalahan pemalu rentang usia 11 tahun sampai dengan 14 tahun remaja laki-laki dan perempuan, yaitu seluruh siswa kelas VIII.1 SMPN 2 Bukittinggi. Populasi akan diberikan angket, dan dari hasil skor angket akan diambil 10 orang yang memiliki skor tertinggi (pemalu) untuk dijadikan sampel.

---

[93] Punanji Setyosari, *Metode **P**enelitian Pendidikan dan Pengembangan*,,,h. 174

[94] Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung, Alfabeta, 2011) h. 80

Tabel 3.2 Populasi

No	Kelas	Jumlah
1	VIII.1	31

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi, segala karakteristik populasi tercermin dalam sampel yang diambil.[95] Agar sampel dapat mewakili dan mengambarkan sifat serta karakteristik dari populasi, maka perlu dilakukan teknik sampel yang tepat. Cara pengambilan sampel yang dipakai dalam penelitian ini adalah teknik *non random sampling,* yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak semua individu dalam populasi diberi peluang yang sama untuk ditugaskan menjadi anggota sampel.[96]

Teknik non random sampling yang digunakan adalah *purposif sampling,* artinya teknik pengambilan sampel secara sengaja. Maksudnya, peneliti menentukan sendiri sampel yang diambil karena ada pertimbangan tertentu. Jadi sampel diambil tidak secara acak, tapi ditentukan oleh peneliti, yaitu siswa – siswa yang terrindikasi cenderung memiliki sikap pemalu yang berlebihan. Teknik ini dilakukan bukan didasarkan atas strata, random atau daerah. Tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu, yaitu kurangnya pengembangan kepercayaan diri siswa pemalu dilingkungannya. Maka dari hasil *pretest* yang menjadi sampel adalah 10 orang siswa yang memiliki skor tertinggi (pemalu dan kurang percaya diri).

[95]Sudjana, *Metode Statistika,* (Bandung: Tarsito, 2005),.. h.161

[96]Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D,* (Bandung, Alfabeta, 2011) h.81

E. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini penulis memakai teknik angket (kuesioner). Menurut Sugiyono Angket (quesioner) "merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya"[97]. Dalam penelitian ini, maka angket/quesioner yang diberikan berisi sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang berisi seputar kepercayaan diri siswa pemalu.

Adapun skala yang dipakai dalam penyusunan angket ini adalah skala Likert (sikap), yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi sseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Jawaban dari skala Likert ini memiliki alternatif jawaban berupa sangat sesuai (SS), sesuai (S), Cukup Sesuai (CS), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Seuai (STS). Setiap item pernyataan ada yang berupa pernyataan positif dan ada berupa pernyataan negatif. Sebelum data diolah maka masing-masing item jawaban dari angket diberi bobot atau skor terlebih dahulu, baik untuk penyataan positif maupun pernyataan negatif. Seperti yang terdapat pada tabel berikut:

[97] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatf, Kuantitatif dan R&D* (Bandung:Alfabeta, 2007), h.199

Tabel 3.3

Alternatif Jawaban Angket dan Bobot

Jawaban	Item positif	Item negative
Sangat sesuai	5	1
Sesuai	4	2
Cukup sesuai	3	3
Tidak sesuai	2	4
Sangat tidak sesuai	1	5

Langkah-langkah menyusun instrument, adalah:

1. Menyusun kisi-kisi instrument setiap variabel. Kisi-kisinya adalah rangkuman rancangan peyusunan butir-butir instrumen sesuai dengan dimensi variabel yang akan diukur.
2. Mengkaji ulang butir-butir instrument. Butir-butir yang telah disusun dikaji ulang agar mutunya lebih baik.
3. Perbaikan instrumen, dilakukan setelah melakukan uji coba angket terhadap kelas diluar kelas eksperimen.
4. Penyebaran instrumen. Apabila telah selesai perbaikan maka instrumen telah siap untuk disebarkan.

F. Prosedur Penelitian

Secara umum prosedur penelitian dapat dibagi menjadi tiga tahap, yaitu:

1. Tahap Persiapan.
   a. Menetapkan tempat penelitian. Penelitian ini dilakukan di SMPN 2 Bukittinggi
   b. Menentukan jadwal penelitian.
   c. Mengurus izin penelitian pada pihak kampus.

d. Mengurus surat izin penelitian ke KESBANGPOL kota Bukittinggi
e. Mempersiapkan instrument angket yang akan digunakan untuk penelitian, berupa angket kepercaan diri bagi siswa pemalu.
f. Melakukan validasi angket kepada beberapa ahli, yaitu: Ibu Azmatul Khairiah Sari, S.PdI, M.Pd, bapak Dodi Pasila Putra, M.Pd dan Ibu Nur Hasnah, M.A Saran-saran yang diberikan oleh validator terhadap angket kepercayaan diri siswa pemalu antara lain:
    1) Ibu Azmatul Khairiah Sari, S.PdI, M.Pd

       Mengganti kata tidak menjadi kurang serta ganti kalimat item yang kurang tepat. Dan penilaian secara keseluruhan diberikan validator terhadap angket adalah B yakni bias dilanjutkan dengan sedikit revisi.
    2) Bapak Dodi Pasila Putra M. Pd

       Perbaiki kalimat yang menggunakan kata tidak menjadi kata kurang. Dan penilaian secara keseluruhan diberikan validator terhadap angket adalah B yakni bias dilanjutkan dengan sedikit revisi.
    3) Ibu Nurhasnah, M.A

       Perbaiki kalimat yang kurang tepat dan kalimat yang menggunakan kata tidak menjadi kata kurang. Dan penilaian

secara keseluruhan diberikan validator terhadap angket adalah B yakni bisa dilanjutkan dengan sedikit revisi.

Lembar validasi angket kepercayaan diri siswa pemalu yang dilakukan kepada ahli dapat dilihat pada lembar validasi (terlampir).

g. Melakukan uji coba angket yang telah di validasi kepada siswa yang mempunyai permasalahan yang sama dengan populasi penelitian. Uji coba diberikan kepada 20 orang siswa selain sample kelas VIII.I di SMPN 2 Bukittinggi.
h. Mengolah hasil uji coba angket penelitian dengan menggunakan program komputer SPSS versi 22.00 untuk mengetahui item yang valid dan tidak valid.
i. Mengkonsultasikan kepada dosen pembimbing mengenai hasil uji coba angket tersebut sehingga di dapat 41 item angket yang valid dan 10 item angket yang tidak valid.

2. Tahap pelaksanaan
   a. Memberikan angket setelah uji coba kepada siswa yang teridentifikasi kurang mempunyai kepercayaan diri dan pemalu.
   b. Menganalisis hasil angket dan menentukan sampel.
   c. Melaksanakan eksperimen. Pada subjek penelitian, peneliti melaksanakan layanan bimbingan kelompok menggunakan sinema konseling untuk mengembangkan kepercayaan diri siswa pemalu. Berikut rincian pelaksanaan kegiatan penelitian termasuk

pengukuran awal dan pengukuran akhir yang dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 3.4

Pelaksanaan Kegiatan Eksperimen

No	Hari/Tanggal	Materi	Durasi	Waktu
1	Kamis, 6 September 2018	Pemberitahuan sekaligus pemberian angket untuk uji validitas	45 Menit	08.50 s/d 09.30
2	Kamis, 13 September 2018	Pengukuran pretest kepercayaan diri siswa pemalu kepada 10 orang siswa (sampel)	45 Menit	08.50 s/d 09.30
3	Kamis, 20 September 2018	Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan tema "Apa itu kepercayaan diri dan sikap pemalu"	45 Menit	08.50 s/d 09.30
4	Kamis, 27 September 2018	Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan tema "Menggali hal - hal yang menyebabkan seseorang malu"	45 Menit	08.50 s/d 09.30
5	Kamis, 11 Oktober 2018	Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan tema "Kepercayaan diri dan pemalu dan menampilkan film inspirasi dwngan judul "Optimis"	45 Menit	08.50 s/d 09.30
6	Kamis, 18 Oktober 2018	Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan tema "Usaha dan solusi yang dapat dilakukan untuk mengembangkan kepercayaan diri dan menghilangkan sikap pemalu".	45 Menit	08.50 s/d 09.30
7	Kamis, 25 Oktober 2018	Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan tema "Menampilkan film pendek inspirasi seseorang yang bisa bangkit dari rasa kurang kepercayaan diri dan pemalu"	45 Menit	08.50 s/d 09.30
8	Sabtu, 27 Oktober 2018	Pengukuran posttest kepercayaan diri siswa pemalu kepada 10 orang siswa (sampel)	45 Menit	09.30 s/d 10.10

Berdasarkan tabel di atas materi yang diberikan telah ditetapkan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan siswa. Materi dan

film mengenai pengembangan kepercayaan diri dan sikap pemalu disampaikan agar siswa mampu memahami dan mengaplikasikan agar siswa mampu untuk percaya diri berinteraksi dengan teman dan lingkungan sekitar.

Langkah – langkah yang ditempuh dalam pelaksanaan penelitian eksperimen adalah :

1. Pertemuan pertama
   a. Tahap pembentukan
      1) Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan bimbingan kelompok.

         Bimbingan kelompok adalah salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada sekelompok untuk memperoleh informasi dan pemahaman baru dari topik – topik yang akan dibahas.

         Tujuan bimbingan kelompok adalah:

         a) Untuk memperoleh informasi dan pemahaman baru dari topik – topik yang dibahas
         b) Untuk mengembangkan aspek kepribadian masing – masing anggota kelompok seperti:
            (1) Berani berbicara didepan umum
            (2) Berani mengemukakan pendapat dimuka umum
            (3) Berani menanggapi pendapat orang lain
            (4) Berani menyampaikan pengalaman masa lalu

(5) Berani mengemukakan ide – ide dan gagasan baru

(6) Berkembangnya kepercayaan diri masing – masing anggota kelompok

2) Menjelaskan cara – cara dan azaz – azaz dalam bimbingan kelompok

Cara – cara dalam bimbingan kelompok yakni:

a) Dengan posisi duduk melingkar ysng bertujuan untuk memudahkan anggota kelompok dalam membangun dinamika kelompok agar bertujuan supaya anggota kelompok mampu aktif dalam kegiatan kelompok yang berlangsung.

b) Masing – masing anggota kelompok secara bebas dan suka rela, bertanya, mengeluarkan pendapat, ide, sikap, saran serta perasaan yang dirasakan

c) Mendengarkan dengan baik bila anggota kelompok berbicara, yaitu setiap salah satu anggota kelompok menyampaikan tanggapannya. Maka anggota kelompok lain meperhatikan, karena dengan mendengarkan dan memperhatikan akan mempermudah untuk saling menanggapi tanggapan orang lain

d) Mengikuti aturan yang ditetapkan oleh kelompok dalam bimbingan kelompok yaitu pelaksanaan bimbingan

kelompok dalam kegiatan bimbingan kelompok tersebut.

Sedangkan azaz – azaz dalam bimbingan kelompok adalah azaz kesukarelaan, azaz keterbukaan, azaz kegiatan,azaz kenormatifan dan azaz kerahasiaan.

3) Saling memperkenalkan dan mengungkap diri
4) Permainan penghangatan / keakraban

b. Tahap peralihan

1) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya
2) Menawarkan smabil mengamati apakah para anggota sudah siap menajalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap ketiga).
3) Membahas suasana yang terjadi
4) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota

c. Tahap Kegiatan

1) Pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan yang telah dipersiapkan yaitu mengenai kepercayaan diri (topik tugas)
2) Menjelaskan pentingnya topik tersebut dibahas dalam kelompok

3) Tanya jawab antara anggota kelompok dan pemimpin kelompok tentang hal – hal yang belum jelas yang menyangkut topik yang dikemukakan pemimpin kelompok
4) Anggota kelompok membahas topik tersebut secara mendalam dan tuntas
5) Dalam tahap kegiatan pemimpin kelompok menerapkan teknik pemberian informasi dan diskusi kelompok
6) Selingan
7) Berkomitmen

d. Tahap Pengakhiran

1) Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.
2) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil dari kegiatan
3) Membahas kegiatan lanjutan
4) Mengemukakan pesan dan harapan

Berdasarkan hasil evaluasi pada akhir pelaksanaan layanan bimbingan kelompok pada pertemuan pertama dengan topik tentang kepercayaan diri siswa pemalu, siswa merasa senang dan mendapat tambahan ilmu dan berkomitmen mampu untuk mengembangkan kepercayaan diri.

2. Pertemuan kedua

a. Tahap kegiatan

1) Pemimpin kelompok mengemukakan topik yang telah dipersiapkan yaitu tentang hal – hal yang menyebakan seseorang pemalu dan kurang percaya diri (topik tugas).
2) Menjelaskan pentingnya topik tersebut dibahas dalam kelompok
3) Tanya jawab antara anggota kelompok dan pemimpin kelompok tentang hal – hal yang belum jelas mengenai topik yang akan dibahas
4) Anggota kelompok membahas topik tersebut secar mendalam dan tuntas
5) Teknik yang digunakan adalah diskusi kelompok
6) Selingan
7) Berkomitmen

b. Tahap pengakhiran

1) Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri
2) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil kegiatan
3) Membahas kegiatan lanjutan
4) Mengemukakan pesan dan harapan

Berdasarkan hasil evaluasi pada akhir pelaksanaan layanan bimbingan kelompok pada pertemuan kedua membahas tentang hal – hal yang menyebabkan seseorang malu dan kurang percaya diri.

Dalam kegiatan ini siswa menyatakan bahwa dengan mengetahui hal – hal yang menyebabkan dirinya malu dan kurang percaya diri bisa mengetahui apa saja kekurangan yang perlu di bentuk dalam dirinya. Diakhir kegiatan anggota kelompok berkomitmen untuk bisa mengembangkan kepercayaan dirinya

3. Pertemuan ketiga
    a. Tahap kegiatan
        1) Pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan yang telah dipersiapkan yakni kepercayaan diri dan sikap pemalu serta akan menampilkan sebuah film inspiratif yang berkaitan dengan kepercayaan diri dan sikap pemalu (topik tugas).
        2) Menjelaskan pentingnya topik tersebut dibahas dalam kelompok
        3) Tanya jawab antara anggota kelompok dan pemimpin kelompok tentang hal – hal yang belum jelas mengenai topik yang akan dibahas
        4) Anggota kelompok membahas topik tersebut secara mendalam dan tuntas
        5) teknik yang digunakan disini alah pemberian informasi, diskusi kelompok serta teknik sinema konseling dengan menampilkan film
        6) Selingan

7) berkomitmen

b. Tahap pengakhiran

1) Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri
2) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil kegiatan
3) Membahas kegiatan lanjutan
4) Mengemukakan pesan dan harapan

Berdasarkan hasil evaluasi pada akhir pelaksanaan layanan bimbingan kelompok pada pertemuan ke tiga dengan topik kepercayaan diri dan pemalu serta penampilan film inspiratif yang berkaitan dengan topik yang dibahas, anggota kelompok merasa mendapatkan sesuatu pemahaman dan semangat baru ditambah lagi dengan film inspirasi yang ditampilkan pada tahap kegiatan. diakhir kegiatan anggota kelompok kembali berkomitmen untuk terus melakukan perubahan pada dirinya kearah yang lebih baik lagi.

4. Pertemuan keempat

a. Tahap kegiatan

1) Pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan yang telah dipersiapkan yakni solusi dan usaha yang dapat dilakukan untuk menghilangkan sifat yang terlalu pemalu dan menumbuhkan kepercayaan diri (topik tugas).

2) Menjelaskan pentingnya topik tersebut dibahas dalam kelompok
3) Tanya jawab antara anggota kelompok dan pemimpin kelompok tentang hal – hal yang belum jelas mengenai topik yang akan dibahas
4) Anggota kelompok membahas topik tersebut secara mendalam dan tuntas
5) Teknik yang digunakan disini alah pemberian informasi, diskusi kelompok.
6) Selingan
7) Berkomitmen

b. Tahap pengakhiran

1) Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri
2) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil kegiatan
3) membahas kegiatan lanjutan
4) Mengemukakan pesan dan harapan

Berdasarkan hasil evaluasi pada akhir pelaksanaan layanan bimbingan kelompok pada pertemuan ke empat dengan topik solusi dan usaha yang dapat dilakukan untuk mengurangi sikap pemalu dan mengembangkan kepercayaan diri, anggota kelompok merasa

mendapatkan sesuatu pemahaman dan solusi untuk lebih bisa lagi mengembangkan kepercayaan dirinya.

5. Pertemuan kelima
    a. Tahap kegiatan
        1) Pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan yang telah dipersiapkan yakni sebuah film pendek yang menginspirasi seseorang yang dulunya sangta pemalu bisa menjadi seseorang yang percaya diri dan bisa menghasilkan sesuatu yg kreatif (topik tugas).
        2) Menjelaskan pentingnya topik tersebut dibahas dalam kelompok
        3) Tanya jawab antara anggota kelompok dan pemimpin kelompok tentang hal – hal yang belum jelas mengenai topik yang akan dibahas
        4) Anggota kelompok membahas topik tersebut secar mendalam dan tuntas
        5) Teknik yang digunakan disini alah pemberian informasi, diskusi kelompok serta teknik sinema konseling dengan menampilkan film
        6) Selingan
        7) Berkomitmen
    b. Tahap pengakhiran

1) Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri
2) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil kegiatan
3) Membahas kegiatan lanjutan
4) Mengemukakan pesan dan harapan

Berdasarkan hasil evaluasi pada akhir pelaksanaan layanan bimbingan kelompok pada pertemuan ke lima dengan sebuah film pendek yang menginspirasi seseorang yang dulunya sangat pemalu bisa menjadi seseorang yang percaya diri dan bisa menghasilkan sesuatu yang kreatif, anggota kelompok merasa mendapatkan sesuatu pemahaman dan semangat baru untuk mengubah kebiasaan pemalunya untuk lebih bisa mengembangkan kepercayaan dirinya, sehingga ia mampu untuk berdaptasi dan mengemukakan pendapat serta bertanya atapun berhubungan dengan orang lain. Diakhir kegiatan anggota kelompok kembali berkomitmen untuk terus melakukan perubahan pada dirinya kearah yang lebih baik lagi.

3. Tahap Penyelesaian

a. Setelah selesai perlakuan kemudian peneliti melaksanakan *postest* pada subjek penelitian. Pada tahap ini peneliti memberikan tes akhir (*postest)* untuk melihat hasil layanan bimbingan kelompok dengan *cinematherapy* Setelah memperoleh data dari tes akhir,

maka kemudian data diolah dengan menggunakan uji statistika yang cocok.

b. Terakhir membandingkan hasil *pretest* dan *postest.* Tujuannya apakah dari perlakuan yang diberikan pada siswa yang mempunyai masalah kurangnya kepercayaan diri dan pemalu tersebut membawa perubahan atau tidak, itu semua dapat dilihat dari hasil perbandingan *pretest* dan *postest* siswa pemalu yang mengembangkan kepercayaan diri dengan menggunakan SPSS versi 22.

G. Pengembangan Instrument

Kepercayaan diri siswa pemalu dapat dilihat dan diukur dengan salah satu instrumen yaitu angket. Angket adalah teknik pengumpulan data dengan cara mengajukan pertanyaan atau pernyataan tertulis dan dijawab secara tertulis pula oleh responden. Adapun kisi-kisi angket mengenai kepercayaan diri pemalu adalah:

Tabel 3.5

Kisi Kisi Angket Kepercayaan Diri

Variabel	Indikator	Sub Indikator	No Item		Jumlah
			+	-	
	Keyakinan akan kemampuan sendiri	Berfikir positif Melakukan sesuatu dengan sungguh - sungguh	1,2,3,4	5,6,7	7

Kercayaan Diri	Optimis	Berpandangan baik terhadap kemampuan	8,9,10,11, 12	13,14,15, 16	10
	Objektif	Memandang sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya Menilai sesuatu tidak bedasarkan pendapat sendiri	17,18,19, 20,21,22,	23,24,25, 26	10
	Bertanggung Jawab	Bersedia menerima konsekuensi yang dilakukan	27,28,29, 30,31	32,33	7
	Rasional dan Realistis	Memberikan alasan sesuai akal sehat Menganalisis sesuatu dengan kenyataan	34,35,36, 37,38	39,40,41	8
		Jumlah	25	16	41

Sumber : Nur Ghufran dan Rini Risniwita, *Teori –teori Psikologi,* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011)

H. Analisis Instrument

1. Validitas Instrument

Sebuah instrument membutuhkan sebuah pengukur dari sebuah data yaitu validitas. Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrument pengukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu instrument dikatakan memiliki validitas yang tinggi apa bila alat tersebut menjalankan fungsi ukur secara tepat atau memberikan hasil ukur sesuai dengan maksud dilakukannnya pengukuran tersebut.[98] Artinya hasil ukur dari pengukuran tersebut merupakan besaran yang mencerminkan secara tepat fakta atau keadaan sesungguhnya dari apa yang diukur.

Pada penelitian ini untuk pengujian validitas instrument penulis menggunakan jenis validitas isi dan empiris. Validitas isi merupakan validitas yang menunjukkan sejauh mana pertanyaan, tugas atau butir dalam suatu instrument mampu mewakili secara keseluruhan dan proporsional perilaku sampel yang dikenai instrument tersebut. Artinya instrument itu valid apabila butir-butir instrument itu mencerminkan keseluruhan konten atau materi yang di ujikan atau yang seharusnya dikuasai oleh proporsional.

Setelah data terkumpul maka dilakukan perhitungan dengan menggunakan rumus korelasi product moment yaitu:

$$r_{xy} = \frac{N\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N\Sigma x^2 - (\Sigma x)^2\}\{N\Sigma y^2 - (\Sigma y)^2\}}}$$

[98] Zulkifli Matondang, "*Jurnal Tabularasa PPS UNIMED-ValiditasdanReliabelitasSuatu InstrumenPenelitian*", (Medan: UNIMED, 2009), hlm. 89

Keterangan:

N : Jumlah responden

r_{xy} : Koefisien korelasi antara x dan y

x : Skor mentah variabel x

y : Skor mentah variabel y

$\sum xy$: Jumlah hasil penelitian tiap skor asli dari variabel x dan y

$\sum x$: Jumlah variabel x

$\sum y$: Jumlah variabel y

Setelah diperoleh harga r_{xy} selanjutnya dikonsultasikan dengan nilai r_{tabel}. Apabila $r_{xy} \geq r_{tabel}$ maka angket dikatakan valid. Berikut ini adalah tabel valid dan tidak valid hasil uji coba instrumen:

Tabel 3.6

Keterangan Valid dan Tidak Valid Hasil Uji Coba Kepercayaan Diri (N=20)

Keterangan	No. Item	Jumlah
Valid	1,3,4,5,6,7,9,12,13,14,15,15,17,18,19,20,21,23,2, 25,26,2728,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40, 41,42,43,44,47,50,51	41
Tidak Valid	2,8,10,11,14,22,45,46,48,49	10

Variabel	Jumlah Item Uji Coba	Jumlah Item Valid	Jumlah Item Gugur	Jumlah Item Penelitian
Kepercayaan Diri	51	41	10	41

Selanjutnya, mengetahui apakah instrument itu valid atau tidak, harus dilakukan melalui penelaahan kisi-kisi instrument oleh ahli untuk memastikan bahwa soal-soal instrument itu sudah mewakili atau

mencerminkan keseluruhan konten atau materi yang seharusnya dikuasai secara proporsional. Oleh karena itu validitas isi suatu instrument tidak mempunyai besaran tertentu yang dihitung secara statistika tetapi dipahami bahwa instrument itu sudah valid berdasarkan telaah kisi-kisi instrument.[99] Oleh karena itu, validitas isi sebenarnya berdasarkan pada analisis logika, tidak merupakan suatu koefesian validitas yang dihitung secara statistika.

2. Reabilitas Instrument

Suatu instrumen penelitian dikatakan reliabel jika pengukurannya konsisten, cermat dan akurat. Jadi uji reliabilitas instrument dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui konsistensi dari instrument sebagai alat ukur, sehingga instrument dapat dipercaya. Hasil pengukuran dapat dipercaya hanya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang homogen diperoleh hasil yang relatif sama, selama aspek yang diukur dalam diri subjek memang belum berubah. Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan bantuan SPSS versi 22.[100]

$$r_{1\,l}=\left(\frac{k}{k-1}\right)\left(1-\frac{\sum a^2}{1a^2}\right)$$

Keterangan : $r_{1\,l}$: reliabelitas instrument
k : banyaknya butir pertanyaan dan banyaknya soal
$\sum a^2$: jumlah varian butir
$1a^2$: varian total

Berikut ini adalah tabel Reabilitas Instrument kepercayaan diri :

[99] Zulkifli Mantodang, *Ibid*, hlm. 91

[100] Sambas Ali Muhidin dan Maman Abdurrahman, *Analisis Korelasi, Regresi dan Jalur dalam Penelitian,* Bandung : Pustaka Setia,2007) h: 37

Tabel 3.7

Kriteria Reliabilitas Item Instrumen Kepercayaan Diri (N=20)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,957	,958	51

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas dengan program SPSS 22,0 untuk instrumen pemahaman tentang kepercayaan diri diketahui nilai koefisien ɑ 0.957 dan nilai hitung > dari r tabel 0.444.

I. Teknik Pengolah Data

Adapun tahapan-tahapan pengolahan data yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Seleksi data, menyisihkan data – data yang terkait dengan masalah yang diteliti
2. *Coding*, mengklasifikasi jawaban – jawaban dari para responden
3. Menghitung tiap item serta skor item secara total
4. Tabulasi data, yaitu memasukkan data yang diperoleh kedalam tabel
5. Mencari rata – rata (Mean)yang signifikan antara pengukuran *pretest* dan pengukuran *posttest* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Mencari rata – rata dengan rumus[101]:

$$\overline{X} = \frac{\sum xi}{\sum ni}$$

[101] A.Muri Yusuf,*Metodologi Penelitian*,(Padang: UNP, 2005), h.231

Keterangan:

$\overline{X}$ = rata – rata
$\sum xi$ = jumlah keseluruhan skor
$\sum ni$ = jumlah anggota sampel

Kemudian datanya dapat ditafsirkan dengan kalimat sebagai berikut:

Tabel. 3.8

Kategori nilai angket[102]

Kategori	Interpretasikan
Tinggi sekali	Jika presentase pengembangan kepercayaan diri siswa pemalu antara 80 – 100 %
Tinggi	Jika presentase pengembangan kepercayaan diri siswa pemalu antara 60 – 80 %
Sedang	Jika presentase pengembangan kepercayaan diri siswa pemalu antara 40 – 60 %
Rendah	Jika presentase pengembangan kepercayaan diri siswa pemalu antara 20 – 40 %
Rendah sekali	Jika presentase pengembangan kepercayaan diri siswa pemalu antara 00 – 20 %

Setelah memperoleh data dari tes akhir, maka kemudian data diolah dengan menggunakan SPSS versi 22.00. Data yang sudah diolah

[102] Suharismi Arikunto. *Manajemen Penelitian*. (Jakarta : PT. Rineka Cipta. 2002) cet.ke-3. h.178

kemudian ditarik kesimpulan dari hasil *pretest, postest* dan perbandingan *pretest* dan *postest*.

6. Uji Persyaratan Analisis

Sebelum data diolah dan dianalisis maka harus dipenuhi persyaratan analisis terlebih dahulu dengan persyaratan yaitu:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan rumus chi-kuadrat, yang nantinya dapat terlihat apakah data normal atau tidak.

$$x^2 = \sum \frac{(fo - fh)2}{fh}$$

Keterangan:

x^2 : harga chi-kuadrat yang dihitung

fo : frekuensi observasi

fh : frekuensi yang diharapkan

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilaksanakan untuk melihat kesamaan data atau disebut dengan uji kesamaan varian atau uji F. Uji F ini bertujuan untuk melihat data yang diteliti apakah mempunyai varian yang sama atau tidak.

c. Uji Linearitas

Pengujian kelinearan regresi dilakukan dalam menguji model persamaan regresi suatu variabel Y terhadap suatu variabel X. Perhitungan linearitas ini menggunakan bantuan SPSS 22.00.

Uji lineritas dalam penelitian ini membandingkan nilai F_{hitung} dengan nilai F_{tabel} dengan nilai $\propto = 0.05$. Data dapat dikatakan linear atau searah jika nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$. Namun sebaliknya jika nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka data adalah tidak linear.[103]

Dari beberapa uji diatas dapat diketahui bahwa data dari penelitian ini berdistribusi tidak normal dan tidak dapat diolah menggunakan statistik parametrik karena tidak dapat diketahui hasilnya, maka uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik non parametrik.

7. Uji Hipotesis

Dalam hal ini untuk sampel peneliti menggunakan sample sebanyak 10 orang, dikarenakan pengambilan sample berdasarkan *purposif sampling* jadi, Pengujian Hipotesis *Pretest* dan *Posttest* data yang telah terkumpul dianalisa dengan uji statistik non parametrik menggunakan *Wilcoxon rank test* untuk menguji hipotesis *pretest* dan *posttest* eksperimen. Karena penelitian ini adalah penelitian eksperimen statistik non parametrik.

Adapun rumus uji Wilcoxon adalah sebagai berikut:[104]

$$Z = \frac{T - \left[\frac{1}{4N(N+1)}\right]}{\sqrt{\frac{1}{24N(N+1)(2N+1)}}}$$

Kaidah keputusan:

[103] Sugiono, *Statistika Untuk Pendidikan*, (Bandung : CV Alfabeta, 2008), h. 261
[104] Sudjana, *Metode Statistika*, (Bandung: Tarsito, 2002),.. h.96.

Jika statistik hitung (angka z output) > statistik tabel (tabel z), maka H0 diterima (dengan taraf signifikansi 5%)

Jika statistik hitung (angka z output) < statsitik tabel (tabel z), maka H0 ditolak (dengan taraf signifikansi 5%).

Analisis ini menjelaskan tentang ada atau tidaknya perbedaan hasil *pretest* (pengukuran awal) sebelum diberikannya perlakuan yaitu layanan bimbingan kelompok menggunakan sinema konseling pada kelompok eksperimen, dan menjelaskan tentang ada atau tidaknya perbedaan hasil *posttest* (pengukuran akhir) setelah diberikannya layanan penguasaan konten pada kelompok eksperimen, Hasilnya dicari menggunakan program SPSS versi 22.

Pengujian hipotesis dianalisa dengan mencari perbandingan *sig p-value* yang diperoleh dengan α, sehingga bisa diketahui perbedaan antara sebelum diberi perlakuan dengan setelah diberi perlakuan. Ranks pada *pretest* dan *posttest* yang tunjukkan pada tabel di atas dapat diketahui bahwa pada *pretest* dan *posttest* terdapat *negative ranks* (rank yang nilainya turun) sebanyak 0 orang atau tidak ada yang turun dengan *mean ranks*nya atau rata-rata peringkat yaitu 0,00 dan *sum of ranks* atau jumlah peringkat adalah 0,00. *Positive rank* atau rank yang nilainya naik sebanyak 5 orang dengan *mean ranks* atau rata-rata peringkat yaitu 5,50 dan *sum of ranks* atau jumlah peringkat adalah 55,00. *Ties* atau rank yang nilainya sama sebanyak 0 orang atau tidak ada yang sama. Total sampel *pretest* dan *posttest* adalah 10 orang.

Prosedur uji statistiknya sebagai berikut:

a. Menentukan formulasi hipotesis:

   H_0 = Kepercayaan diri siswa pemalu tidak berkembang setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan sinema konseling.

   H_a= Kepercayaan diri siswa pemalu berkembang setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan sinema konseling.

b. Menentukan taraf nyata (α) . Taraf nyata yang digunakan adalah 5% (0,05)

c. Menentukan kriteria pengujian

   H_0 = Kepercayaan diri siswa pemalu tidak berkembang setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan sinema konseling.

   H_a= Kepercayaan diri siswa pemalu tidak berkembang setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan sinema konseling.

   H_0diterima (H_a ditolak) apabila nilai *p value* $>$0,05

   H_a diterima(H_0 ditolak) apabila nilai *p value* < 0,05

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMPN 2 Bukittinggi, pelaksanaan kegiatan penelitian ini yaitu berupa inovasi layanan bimbingan kelompok melalui *cinematherapy* dalam mengembangkan kepercayaan diri siswa pemalu. Peneliti menggunakan skala instrument yaitu angket.

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Bagian ini memaparkan pendeskripsian data dari instrument yang digunakan yaitu angket, berikut data yang telah diperoleh:

1. Hasil *Pretest*

Rata-rata nilai *pretes* dapat dilihatdari tabel berikut :

Tabel 4.1 :

Hasil *Pretest* Kepercayaan Diri

Deskripsi Data	Skor
N	10
Mean	139,10
Median	45
Varians	144,10
Nilai Tertinggi	162
Nilai Terendah	117
Standar Deviasi	12,004
Standar Error	3,796

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil *pretest* dengan jumlah sampel 10 orang sebelum diberikan perlakuan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok melalui *cinematherapy*, meannya adalah 139,10, mediannya adalah 45, yang mana ini adalah titik tengah semua data yang diurutkan, kemudian variannya adalah 144,10 yaitunya varian data yang didapat dari kelipatan standar deviasi, sedangkan nilai tertinggi dalam kelompok ini adalah 162, nilai terendah 117, standar deviasinya 12,004 adalah ukuran penyebaran data dari rata-ratanya dan standar errornya adalah 3,796 yang mana ini adalah kesalahan standar untuk populasi yang diperkirakan dari sampel dengan menggunakan ukuran rata-rata.

2. Hasil *Posttest*

Rata-rata nilai *postest* dapat dilihat dari tabel berikut :

Tabel 4.2:

Hasil *Posttest* Kepercayaan Diri

Deskripsi Data	Skor
N	10
Mean	152,20
Median	48
Varians	271,95
Nilai Tertinggi	175
Nilai Terendah	127
Standar Deviasi	16,491
Standar Error	5,214

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil *posttest* dengan jumlah sampel 10 orang setelah diberikan perlakuan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok melalui *cinematherapy*, meannya adalah 152,20, mediannya adalah 48, yang mana ini adalah titik tengah semua data yang diurutkan, kemudian variannya adalah 271,95 yaitunya varian data yang didapat dari kelipatan standar deviasi, sedangkan nilai tertinggi dalam kelompok ini adalah 175, nilai terendah 127, standar deviasinya 16,491 adalah ukuran penyebaran data dari rata-ratanya dan standar errornya adalah 5,214 yang mana ini adalah kesalahan standar untuk populasi yang diperkirakan dari sampel dengan menggunakan ukuran rata-rata.

3. Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

Hasil pengukuran *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dapat diketahui melalui hasil pengolahan instrument penelitian yang telah peneliti lakukan, hasil *pretest* dan *posttest* penelitian kelompok eksperimen tentang kepercayaan diri siswa pemalu dapat dilihat pada tabel berikut ini:

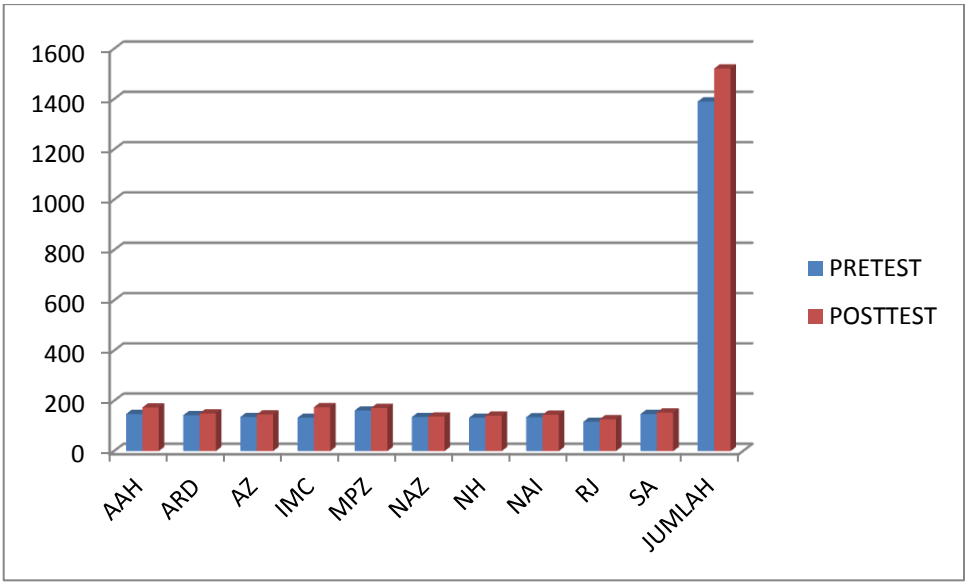
Tabel 4.3

Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen Tentang Kepercayaan diri siswa Pemalu

NO	Responden	*Pretest*		*Posttest*	
		Skor	**Keterangan**	**Skor**	**Keterangan**
1	AAH	148	Sedang	174	Sangat tinggi
2	ARD	143	Sedang	150	Tinggi
3	AZ	136	Rendah	146	Tinggi

4	IMC	133	Rendah	175	Sangat tinggi
5	MPZ	162	Sangat tinggi	172	Sangat tinggi
6	NAZ	136	Rendah	138	Sedang
7	NH	133	Rendah	141	Sedang
8	NAI	135	Rendah	145	Tinggi
9	RJ	117	Sangat rendah	127	Rendah
10	SA	148	Sedang	154	Tinggi
Jumlah		**1391**		**1522**	
Mean		**139,1**	**Sedang**	**152,2**	**Tinggi**
Nilai Tertinggi		**162**	**Sedang**	**175**	**Tinggi**
Nilai Terendah		**117**	**Sangat Rendah**	**127**	**Sedang**

Grafik 4.2
Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen Tentang Kepercayaan diri siswa Pemalu



B. Uji Persyaratan Analisis Data

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilaksanakan untuk melihat data yang telah dikumpulkan berdistribusi normal atau tidak normal, caranya dengan melihat diagram yang diolah dari SPSS versi 22.0, semakin dekat titik-titik tersebut dengan garis diagonal maka data berdistribusi normal. Pada

pengujian normalitas ini, analisis data yang digunakan *Shapiro Wilk,* karena subjek/data yang dimiliki kurang dari 50.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas *Shapiro Wilk,* jika nilai *significance* >0.05 maka data berdistribusi normal dan jika nilai *significance*< 0,05 maka data berdistribusi tidak normal. Kenormalitasan data juga akan lebih tergambar dari normal Q-Q Plot. Pada normal Q-Q Plot prinsipnya normalitas dapat dideteksi dengan melihat penyebaran data (titik) pada sumbu diagonal grafik.

a. Uji normalitas *pretest*

Data *pretest* yang diambil sebagai panduan penelitian dengan menggunakan teknik analisa data program SPSS versi 22, yaitu dengan menggunakan uji normalitas terlebih dahulu, untuk mengetahui normal atau tidaknya data tersebut.

Tabel 4.4 :

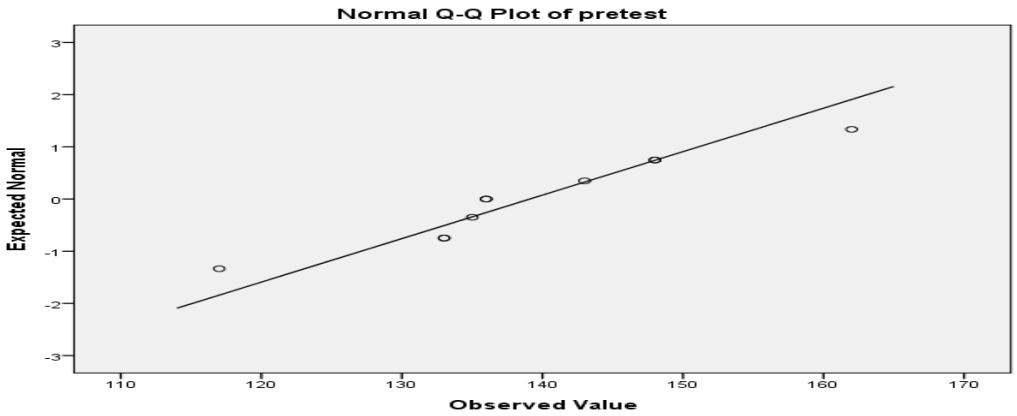
Tabel Uji Normalitas*Pretest*

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	,206	10	,200*	,942	10	,573

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction



a. Uji normalitas *posttest*

Hasil uji normalitas *posttest* dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 4.5 :

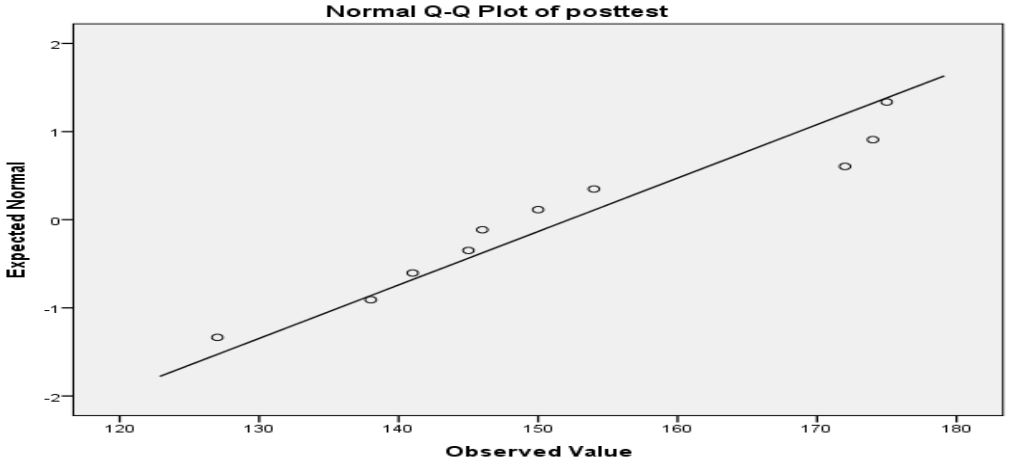
Uji Normalitas Posttest

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
posttest	,185	10	,200*	,914	10	,308

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction



b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilaksanakan untuk melihat kesamaan data atau disebut dengan uji kesamaan varian atau uji F. Uji F ini bertujuan untuk melihat data yang diteliti apakah mempunyai varian yang sama atau tidak.

c. Uji Linearitas

Pengujian kelinearan regresi dilakukan dalam menguji model persamaan regresi suatu variabel Y terhadap suatu variabel X. Perhitungan linearitas ini menggunakan bantuan SPSS 22.00. Uji lineritas dalam penelitian ini membandingkan nilai F_{hitung} dengan nilai F_{tabel} dengan nilai $\propto = 0.05$. Data dapat dikatakan linear atau searah jika nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$. Namun sebaliknya jika nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka data adalah tidak linear.[105]

Dari beberapa uji diatas dapat diketahui bahwa data dari penelitian ini berdistribusi tidak normal dan tidak dapat diolah menggunakan statistik parametrik karena tidak dapat diketahui hasilnya, maka uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik non parametrik.

C. Pengujian Hipotesis Pretest dan Posttest

Pengujian Hipotesis *Pretest* dan *Posttest* data yang telah terkumpul dianalisa dengan menggunakan *Wilcoxon signed rank test* untuk menguji hipotesis *pretest* dan *posttest* eksperimen. Analisis ini menjelaskan tentang ada atau tidaknya perbedaan hasil *pretest* (pengukuran awal) sebelum diberikannya perlakuan yaitu layanan bimbingan kelompok melalui *cinematherapy* untuk mengembangkan kepercayaan diri pada kelompok

[105] Sugiono, *Statistika Untuk Pendidikan,* (Bandung : CV Alfabeta, 2008), h. 261

eksperimen, dan menjelaskan tentang ada atau tidaknya perbedaan hasil *posttest* (pengukuran akhir) setelah diberikannya layanan bimbingan kelompok melalui sinema konseling untuk mengembangkan kepercayaan diri pada kelompok eksperimen, Hasilnya dicari menggunakan program SPSS versi 22.

Tabel 4.6 :
Ranks *Pretest* dan *Posttest* Eksperimen

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post test - pre test	Negative Ranks	0[a]	,00	,00
	Positive Ranks	10[b]	5,50	55,00
	Ties	0[c]		
	Total	10		

a. post test < pre test
b. post test > pre test
c. post test = pre test

Pengujian hipotesis dianalisa dengan mencari perbandingan *sig p-value* yang diperoleh dengan α, sehingga bisa diketahui perbedaan antara sebelum diberi perlakuan dengan setelah diberi perlakuan. Ranks pada *pretest* dan *posttest* yang tunjukkan pada tabel di atas dapat diketahui bahwa pada *pretest* dan *posttest* terdapat *negative ranks* (rank yang nilainya turun) sebanyak 0 orang atau tidak ada yang turun dengan *mean ranks*nya atau rata-rata peringkat yaitu 0,00 dan *sum of ranks* atau jumlah peringkat adalah 0,00. *Positive rank* atau rank yang nilainya naik sebanyak 10 orang dengan *mean ranks* atau rata-rata peringkat yaitu 5,50 dan *sum of ranks* atau jumlah

peringkat adalah 55,00. *Ties* atau rank yang nilainya sama sebanyak 0 orang atau tidak ada yang sama. Total sampel *pretest* dan *posttest* adalah 10 orang.

Tabel 4.7

Uji Hipotesis Pretest dan Posttest

Test Statistics[a]

	posstest - pretest
Z	-2,821[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Tabel di atas menunjukkan uji hipotesis *pretest* dan *posttest,* apabila dikonversikan kenilai Z maka besarnya -2,821. nilai sig atau *p- value* sebesar 0,005 < 0,05. Apabila nilai *p value* <0,05 maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya ada perbedaan kepercayaan diri siswa pemalu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan atau layanan bimbingan kelompok.

Berdasarkan tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa H_a di terima H_0 ditolak, sehingga kepercayaan diri siswa pemalu berkembang setelah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok melalui sinema konseling di kelas VIII.1 di SMP N 2 Bukittinggi.

D. Pembahasan

Pengembangan kepercayaan diri siswa pemalu pada pengukuran awal (*Pretest*) dengan jumlah sample 10 orang sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan *cinematherapy* jumlah skor *pretest* yaitu 1391, dengan *mean* 139,1 yang merupakan rata rata pengembangan kepercayaan diri siwa pemalu termasuk kategori sedang. Sedangkan nilai

tertingginya adalah 162 dan nilai terendahnya 117. Maknanya kategori pengembangan kepercayaan diri siswa pemalu pada pengukuran awal tergolong pada kriteria sedang.

Kepercayaan diri siswa pemalu pada pengukuran awal ini tergolong sedang sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan *cinematherapy* terkait dengan kepercayaan diri itu sendiri. Oleh karena itu untuk mengembangkan kepercayaan diri siswa pemalu, peneliti akan memberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan *cinematherapy* terkait dengan kepercayaan diri.

Layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk berkembangnya kemampuan sosialisasi dan komunikasi peserta didik, mengembangkan dinamika kelompok, mengembangkan wawasan, pengetahuan, keterampilan, nilai, dan sikap peserta didik melalui pembahasan topik tertentu , yang sedang hangat-hangatnya terjadi. Dengan pemberian layanan bimbingan kelompok tersebut diharapkan dapat berkembangnya kepercayaan diri siswa khususnya siswa yang pemalu.

Pengembangan kepercayaan diri siswa pemalu pada pengukuran akhir (*Posttest*) dengan jumlah sample 10 orang setelah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan sinema konseling jumlah skor *posttest* yaitu 1522, dengan *mean* 152,2 yang merupakan rata rata pengembangan kepercayaan diri siwa pemalu termasuk kategori tinggi. Sedangkan nilai tertingginya adalah 175 dan nilai terendahnya 127. Maknanya kategori pengembangan kepercayaan diri siswa pemalu pada pengukuran akhir

tergolong pada kriteria tinggi. Dari pelaksanaan pretest dan posttest dapat diketahui rentang rata – rata pengembangan kepercayaan diri siswa pemalu dari 139, 1 – 152,2 yaitu 13,1.

Perubahan *Posstest* yang mendapatkan perlakuan layanan bimbingan kelompok kelompok menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok membantu peserta didik atau klien dalam pengembangan pribadi, kemampuan hubungan sosial, kegiatan belajar, karir atau jabatan, dan pengambilan keputusan.[106] Dengan adanya pengembangan kepercayaan diri siswa pemalu pada *Posttest* eksperimen, maka layanan bimbingan kelompok menggunakan sinema konseling efektif untuk mengembangkan kepercayaan diri siswa pemalu.

Pengujian hipotesis untuk mengetahui Pretest dan *Posttest* dengan menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test* yang dilakukan dengan menggunakan program SPSS 22. Sehingga didapatkan hasilnya yaitu *Ranks* pada *pretest* dan *Posttest* yang tunjukkan pada tabel di atas dapat diketahui bahwa pada *Prestest* dan *Posttest* terdapat *negative rank* (rank yang nilainnya turun) sebanyak 0 orang atau tidak ada turun dengan *mean rank*nya atau rata-rata peringkat yaitu 0,00 dan *sum of ranks* atau jumlah peringkat adalah 0,00. *Positive rank* atau rank yang nilainya naik sebanyak 10 orang dengan *mean ranks* atau rata-rata peringkat yaitu 5,50 dan *sum of ranks* atau jumlah peringkat adalah 55,00. *Ties* atau rank yang nilainya sama sebanyak 0 orang atau tidak ada yang sama. Total sampel *Pretest* dan *Posttest* adala 10 orang.

[106] Prayitno, *Seri Kegiatan Pendukung L-6*, (UNP: Padang,2004)hal.2

Uji hipotesis *Pretest* dan *Posttest,* apabila dikonversikan kenilai Z maka besarnya -2.821. nilai Sig atau *p value* sebesar 0.001 < 0,05. Apabila nilai *p value* <0,05 maka Ha diterima. Artinya ada perbedaan kepercayaan diri siswa pemalu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan atau layanan bimbingan kelompok.

Hasil pengujian hipotesis untuk *prestest* dan *posttest* dapat disimpulkanbahwa Ha diterima dan H0 ditolak sehingga adanya sehingga kepercayaan diri siswa pemalu berkembang setelah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok di kelas VIII.1 di SMP N 2 Bukittinggi.

Kepercayaan diri adalah sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian yang positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan dan situasi yang dihadapinya.[107]

Pemalu adalah sebagai suatu keadaan dalam diri seseorang dimana orang tersebut sangat peduli dengan penilaian orang lain terhadap dirinya dan merasa takut atau cemas karena penialain tersebut, sehingga cenderung untuk menarik diri.

Cinematherapy adalah suatu konseling kreatif, di mana seorang konselor menggunakan film atau video sebagai alat konseling (*Cinema Therapy*). Sinema konseling adalah suatu metode dengan mengunakan film

[107] Nur Ghufran dan Rini Risniwita, *Teori – teori Psikologi,* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), 11

dalam sebuah konseling yang memiliki positif efek pada orang kecuali pada seseorang dengan gangguan psikotik. [108]

Layanan bimbingan kelompok bagian dari layanan bimbingan dan konseling yang membantu peserta didik atau klien dalam pengembangan pribadi, kemampuan hubungan sosial , kegiatan belajar, karir atau jabatan, dan pengambilan keputusan serta melakukan kegiatan tertentu melalui dinamika kelompok.

Dengan demikian, upaya untuk meng siswa dapat dilakukan untuk mengembangkan kepercayaan diri siswa pemalu dengan cara memberikan topik terkait kepercayaan diri dan membahasnya dengan siswa. Topik yang diberikan dapat berguna bagi diri siswa yang berkaitan dengan kepercayaan diri siswa, cara meningkatkan kepercayaan diri pada siswa pemalu. Pada penelitian ini peneliti memberikan layanan bimbingan kelompok terkait dengan kepercayaan diri siswa.

Pada pertemuan pertama pelaksanaan layanan bimbingan kelompok membahas sedikit tentang kepercayaan diri dan memberI topik bahasan yaitu "Defenisi kepercayaan diri dan pemalu" berdasarkan komitmen dan laiseg siswa maka terlihat siswa sangat senang adanya layanan bimbingan kelompok dan mulai memahami tentang kepercayaan diri dan sikap pemalu.

Pertemuan yang kedua pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan topic bahasan "hal – hal yang menyebabkan seseorang menjadi kurang percaya diri dan pemalu serta contoh kasus tentang seorang yang

[108] Gary Solomon, *Treatment video terapy*. (Yogyakarta: Graha Ilmu 2007),h.

pemalu". Pada pertemuan kedua ini siswa menyatakan bahwa dengan mengetahui hal – hal yang menyebabkan dirinya malu dan kurang percaya diri bisa mengetahui apa saja kekurangan yang perlu di bentuk dalam dirinya. Diakhir kegiatan anggota kelompok berkomitmen untuk bisa mengembangkan kepercayaan dirinya.

Pertemuan yang ketiga pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan topik "kepercayaan diri dan sebuah film inspirasi optimis" dari komitmen, siswa berkomitmen untuk terus melakukan perubahan pada dirinya kearah yang lebih baik lagi.

Pertemuan yang keempat pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan topik "usaha dan solusi yang dapat dilakukan untuk mengembangkan kepercayaan diri dan menghilangkan sikap pemalu" dari komitmen anggota kelompok merasa mendapatkan sesuatu pemahaman dan solusi untuk lebih bisa lagi mengembangkan kepercayaan dirinya dan akan berusaha untuk menerapkannya.

Pertemuan yang kelima pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan topik "film pendek bangkit dari pemalu dan tidak percaya diri " dari komitmen siswa merasa terisnpirasi untuk bangkit dari rasa kurang percaya dirinya dan akan bergaul dengan teman yang lain.

Pengembangan kepercayaan diri siswa pemalu dengan pemberian layanan bimbingan kelompok menggunakan *cinematherapy* ini, terlihat bahwa adanya pengembangan kepercayaan diri siswa pemalu pada *Posstest* kelompok eksperimen.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Hasil *pretest* dengan jumlah sampel 10 orang sebelum diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok menggunakan *cinematherapy*, meannya adalah 139,1 yang mana ini adalah rata-rata kepercayaan diri siswa pemalu sebelum diberikan perlakuan dan nilai ini tergolong rendah, mediannya adalah 45, yang mana ini adalah titik tengah semua data yang diurutkan, kemudian variannya adalah 144,1 yaitunya varian data yang didapat dari kelipatan standar deviasi, sedangkan nilai tertinggi dalam kelompok ini adalah 162, nilai terendah 117, standar deviasinya 12,004 adalah ukuran penyebaran data dari rata-ratanya dan standar errornya adalah 3,796
2. Hasil *posttest* dengan jumlah sampel 10 orang setelah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok menggunakan *cinematherapy*, meannya adalah 152,2 yang mana ini adalah rata-rata interaksi sosial setelah diberikan perlakuan dan nilai ini tergolong tinggi, mediannya adalah 48 yang mana ini adalah titik tengah semua data yang diurutkan, kemudian variannya adalah 271,9, yaitunya varian data yang didapat dari kelipatan standar deviasi, sedangkan nilai tertinggi dalam kelompok ini

adalah 175 nilai terendah 127 standar deviasinya 16,491 adalah ukuran penyebaran data dari rata-ratanya dan standar errornya adalah 5,214.

3. Pengujian Hipotesis *Pretest* dan *Posttest* data yang telah terkumpul dianalisa menggunakan *Wilcoxon signed rank test* dianalisa dengan mencari perbandingan *sig p- value* yang diperoleh dengan α. Total sampel *pretest* dan *posttest* adalah 10 orang. Uji hipotesis *pretest* dan *posttest*, apabila dikonversikan kenilai Z maka besarnya -2,821. nilai sig atau *p- value* sebesar 0,005 < 0,05. Apabila nilai *p value* <0,05 maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya ada perbedaan kepercayaan diri siswa pemalu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan atau layanan bimbingan kelompok.

   Dapat disimpulkan bahwa H_a di terima H_0 ditolak, sehingga layanan bimbingan kelompok melalui cinematherapy efektif untuk mengembangkan kepercayaan diri siswa pemalu di kelas VIII.1 di SMP N 2 Bukittinggi.

B. Saran

Berdasarkan penelitian ini, maka peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak, yaitu:

1. Bagi Siswa yang terindikasi belum mampu untuk mengembangkan kepercayaan diri dan yang mempunyai sikap pemalu yang berlebihan, supaya dapat mengurangi sikap pemalu yang dimiliki, dan dapat mengembangkan kepercayaan diri dari sebelumnya, karena sikap pemalu

berlebihan yang dimiliki akan menghambat pengembangan kepercayaan diri serta kelancaran dalam menjalankan kehidupan sehari hari.

2. Bagi Guru BK, agar dapat membentuk siswa yang mampu dan matang dalam mengembangkan kepercayaan diri sesuai dengan tingkat perkembangannya, sehingga terhindar rasa pemalu yang berlebihan.
3. Wali Kelas hendaknya juga bekerja sama dengan guru BK dan personil sekolah dalam membantu siswa mengurangi sikap pemalu yang berlebihan.
4. Kepada peneliti lain agar lebih memperkaya penelitian mengenai pengembangaan kepercayaan diri siswa pemalu menggunakan bimbingan kelompok dengan sinema konseling, sehingga diperoleh temua-temuan yang semakin menguatkan pentingnya inovasi bimbingan kelompok melalui sinema konseling untuk mengembangkan kepercayaan diri siswa pemalu.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

Afiatin T, Martaniah. *Peningkatan Kepercayaan Diri Melalui Konseling Kelompok.* (Yogyakarta : UGM, 1998)

Ali, Muhidin Sambas dan Maman Abdurrahman, *Analisis Korelasi, Regresi dan Jalur dalam Penelitian.* (Bandung : Pustaka Setia,2007)

Amini, Ibrahim. *Anakmu AmanatNya.* (Kajarta : Al-Huda,2006)

Aries, Saputra Sofian. (Keefektifan Sunema Edukasi untuk Meningkatan Kepercayaan Diri siswa SMK) 2012,Universitas Negeri Malang

Arikunto, Suharismi. *Manajemen Penelitian.* (Jakarta : PT. Rineka Cipta. 2002) cet.ke-3.

Belajar Psikologi, Http://www.belajarpsikologi.com/suasana-kelompok-bimbingan-konseling

Berg-Cross, Jenning & Baruch. *Cinematherapy : theory and aplication. Psychotherapy in Private Practice,* (1990)

Cholid Narbuko dan Abu Ahmadi. *Metodologi Penelitian.* (Jakarta : Bumi Aksara, 1997) cet ke-1

Dananjaya dan Damar Nastiti. *Sikap psikologis pada Anak Pemalu* (Departemen Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Airlangga. 2016)

Daradjat, Zakiya. *Kesehatan Mental.* (Jakarta: Haji Masagung 1990)

Demir, E.S.*Cinema Therapy*. (Metu : State University Of Metu, 2007).

De, Angelis Barbara. *Confidance Percaya Diri*. (Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama, 2001)

Fatimah, Enung. *Psikologi Perkembangan.* (Bandung : Pustaka Setia, 2010)

Ghufran Nur dan Rini Risniwita, *Teori – teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011)

Hartinah, Siti. *Bimbingan Kelompok.* (Bandung : PT Refika Aditama, 2009)

Hasan, Iqbal. *Analisis Data Penelitian dengan Statistik.* (Jakarta : PT Bumi Aksara, 2004)

Juntika, Nurihsan Achmad. *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling*. (Bandung : PT. Riefika Aditama, 2007)

Ketut, Sukardi Dewa. *Pelaksanaan Bimbingan Konseling disekolah*. (Jakarta : PT Rineka Cipta 2008)

Konseling Indonesia, Http://www.konselingindonesia.com/bimbingan-kelompok

Matondang, Zulkifli. "*Jurnal Tabularasa PPS UNIMED-Validitas dan Reliabelitas Suatu Instrumen Penelitian*", (Medan: UNIMED, 2009)

Munir, Amin Samsul. *Bimbingan Dan Konseling Islam.* (Jakarta: Bumi Aksara, 2010)

M.Olson James dan Gregory R.Maio. *Social Psychology Attitudes in Social Behavior*. (*e-book*)

M.Shaw Phyllis. *Psikologi Populer.* (Jakarta : Arcan,1991)

Perry, Martin. *Confidence Boosters Pendongkrak Kepercayaan Diri*. (Esensi: Erlangga,2006)

(Jakarta: Balitbang Depdiknas, 2002)

Prayitno. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. (FIP UNP: Padang, 2004)

Prayitno. Bimbingan dan Konseling SLTP,

Prayitno. *Bimbingan Dan Konseling Kelompok. (Dasar Dan Profil*). (Jakarta : Balai Aksara, (1995)

Prayitno. *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. (Padang : Ghalia Indonesia, 1995)

Prayitno. *Seri Layanan Konseling L1-L9.* (Padang: UNP, 2004)

Prayitno. *Panduan kegiatan Pengawasan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta,(2001)

Prayitno. Erman Amti.*Dasar – Dasar Bimbingan dan Konseling*. (Jakarta : Rineka Cipta, 2004)

Prayitno dkk. *Pelayanan bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi*.

Ramadhani, Savitri. *Positive Communication,* (Yogyakarta : Diaglossia Media, 2006)

Romlah, Tatiek. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok.* (Malang : UM, 2001)

Setyosari, Punanji. *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. (Jakarta : Kencana, 2012)

Solomon, Gary.*Treatment video terapy.* (Yogyakarta: Graha Ilmu,2007).

Sudjana. *Metode Statistika*. (Bandung : Tarsito, 2005)

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* (Bandung : Alfabeta, 2011)

Suherman. Uman. *Manajemen Bimbingan dan Konseling.* (Bandung : Rizqi Press, 2009)

Supriyo. *Studi Kasus Bimbingan Konseling.* (Semarang : CV. Nieuw Setapak, 2008).

Suryabrata, Sumadi. *Metodologi Penelitian*, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2004).

Syaodih, Sukmadinata Nana. *Metode Penelitian Pendidikan.* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya)

Taylor, Ros. *Mengembangkan Kepercayaan Diri*. (Esensi: Erlangga, 2009)

Tohirin. *Bimbingan konseling di Madrasah.* (Jakarta : Rajawali Pers, 2011)

Tohirin. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (berbasis integrasi).* (Jakarta : Raja Grafindo Persada,2007)

Wijaya, Indra. *Statistik Penelitian Untuk Pendidikan.* (Bandung : Cita Pustaka, 2010)

Wolz. *E-Motion picture Magic A Movie lover's Guide to healing and Transformation.* (Colorado : Glennbridge Publishing Ltd.2004).

Ws Winkel. *Bimbingan konseling di Institusi pendidikan*. (Yogyakarta : Media Abadi, 2006)

Yusuf, A.Muri. *Metodologi Penelitian.* (Padang : UNP, 2005)