

**PENERAPAN TEKNIK *CINEMA COUNSELING* DENGAN PENGALAMAN TIDAK
LANGSUNG (*VICARIOUS EXPERIENCES*) UNTUK MENINGKATKAN *ACADEMIC
EFFICACY SISWA***

Imam Hadi Prayitno

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: imam.21025@mhs.unesa.ac.id

Najlatun Naqiyah

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: najlatunnaqiyah@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh "krisis pembelajaran" yang tercermin dari rendahnya skor PISA secara konsisten. Sekolah memang memberikan lingkungan yang nyaman namun belum dapat membangun efikasi akademik yang kuat, oleh sebab itu peneliti ingin menerapkan konseling kelompok dengan *cinema therapy* dalam meningkatkan efikasi akademik siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain pra-eksperimen *one-group pretest-posttest*. Subjek penelitian terdiri dari lima siswa kelas X sebuah SMK yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*, dengan kriteria memiliki efikasi akademik rendah pada mata pelajaran Bahasa Inggris. Pada penerapan *cinema therapy* terdapat tiga tahap utama yaitu tahap asesmen/diagnosis, tahap pemilihan film atau video dan terakhir tahap pelaksanaan yang berisi a.) Pengarahan/persiapan. b.) Penayangan film/video. c.) Penugasan dan d.) Diskusi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata efikasi akademik subjek dari 81,8 pada *pre-test* menjadi 96,6 pada *post-test*. Analisis data menggunakan Paired T-Test mengonfirmasi bahwa peningkatan ini signifikan secara statistik, dengan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,006 ($p < 0,05$). Temuan ini didukung nilai t-hitung (5,354) > t-tabel (2,776). Dapat disimpulkan konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy* efektif dalam meningkatkan efikasi akademik siswa. Implikasi dari penelitian ini menyoroti pentingnya kolaborasi antara konselor dan guru mata pelajaran untuk mengoptimalkan hasil intervensi di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Efektifitas, Konseling Kelompok, Efikasi Akademik, *Cinematherapy*.

Abstract

This research is motivated by the "learning crisis" reflected in the consistently low PISA scores. Schools do provide a comfortable environment but have not been able to build strong academic efficacy, therefore researchers want to implement group counseling with cinema therapy in improving students' academic efficacy. The research method used is quantitative with a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The research subjects consisted of five grade X students of a vocational high school selected through purposive sampling techniques, with the criteria of having low academic efficacy in English subjects. In the application of cinema therapy there are three main stages: the assessment/diagnosis stage, the film or video selection stage and the final implementation stage which contains a.) Direction/preparation. b.) Film/video screening. c.) Assignments and d.) Discussion. The results of the study showed an increase in the average score of the subjects' academic efficacy from 81.8 in the pre-test to 96.6 in the post-test. Data analysis using a Paired T-Test confirmed that this increase was statistically significant, with a significance value (Asymp. Sig. 2-tailed) of 0.006 ($p < 0.05$). This finding is supported by the calculated t-value (5.354) > t-table (2.776). It can be concluded that group counseling using cinema therapy techniques is effective in improving students' academic efficacy. The implications of this study highlight the importance of collaboration between counselors and subject teachers to optimize intervention outcomes in the school environment.

Keywords: Effectiveness, Group Counseling, Academic Efficacy, *Cinematherapy*.

Penerapan Teknik *Cinema Counseling* Dengan Pengalaman Tidak Langsung (*Vicarious Experiences*) Untuk Meningkatkan *Academic Efficacy* Siswa

PENDAHULUAN

Pendidikan memegang peranan fundamental sebagai upaya sadar untuk membentuk sumber daya dan generasi muda di Indonesia menjadi manusia yang memiliki daya saing tinggi dan berkualitas sesuai Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003. Tujuan adanya undang-undang tersebut ialah untuk membantu pengembangan diri peserta didik agar menjadi individu yang beriman, berakhlak mulia, kreatif, mandiri, dan demokratis. Namun, cita-cita luhur ini berhadapan dengan kenyataan yang mengkhawatirkan, yakni sebuah "krisis pembelajaran" yang telah berlangsung lama di Indonesia. Indikator utama dari krisis ini adalah hasil yang secara konsisten rendah dalam skor PISA atau Programme for International Student Assessment yang menjadi sebuah tolok ukur internasional yang mengukur kemampuan literasi, sains dan kemampuan matematika pada siswa yang memiliki usia limabelas tahun. Keberhasilan sistem pendidikan sangat bergantung pada efektivitas proses pembelajaran, dan data menunjukkan adanya tantangan signifikan yang perlu segera diatasi.

Bukti krisis ini tergambar jelas dari tren skor PISA Indonesia yang terus menurun selama lima tahun terakhir. Dari 2018 hingga 2022, skor membaca turun dari 371 menjadi 359, matematika dari 379 menjadi 366, dan sains dari 396 menjadi 383. Posisi Indonesia secara konsisten berada jauh di bawah rata-rata negara OECD, menempatkannya di peringkat bawah secara global. Lebih mengkhawatirkan lagi, data PISA 2022 menunjukkan bahwa lebih dari 75% siswa Indonesia tidak mencapai tingkat kemahiran minimum (Level 2) dalam matematika dan membaca (OECD, 2023). Fakta bahwa kondisi ini terjadi menegaskan bahwa ini merupakan masalah struktural dan kronis, bukan sekadar dampak sementara. Ironisnya, di tengah rendahnya prestasi akademik ini, siswa Indonesia melaporkan tingkat kepuasan hidup dan rasa memiliki di sekolah yang tinggi. Paradoks ini menunjukkan bahwa lingkungan sekolah yang nyaman secara sosial belum berhasil diterjemahkan menjadi dorongan dan kepercayaan diri akademik yang kuat.

Untuk menjawab tantangan ini, konsep efikasi diri akademik menjadi sangat krusial. Berakar dari teori Albert Bandura (1997), efikasi akademik merupakan sebuah bentuk keyakinan suatu individu atas kemampuannya dalam menyelesaikan tugas akademiknya. Ini bukanlah tentang kemampuan yang sebenarnya, melainkan tentang *persepsi* atau *keyakinan* atas kemampuan tersebut. Efikasi diri ini dianalisis melalui tiga dimensi: Tingkat (*Level*), yang berkaitan dengan persepsi kesulitan tugas yang mampu dihadapi; Generalisasi (*Generality*), yaitu sejauh mana

keyakinan ini berlaku di berbagai situasi; dan Kekuatan (*Strength*), yang menentukan ketahanan individu dalam menghadapi kesulitan. Rendahnya skor PISA dan data lain mengindikasikan bahwa banyak siswa Indonesia mungkin mengalami efikasi diri akademik yang rendah, yang berdampak negatif pada kinerja, motivasi, dan ketahanan belajar mereka.

Pentingnya efikasi diri akademik tidak dapat diremehkan, karena ia berfungsi sebagai fondasi psikologis yang esensial bagi keberhasilan belajar. Pengaruhnya bekerja melalui empat proses utama: kognitif, di mana efikasi tinggi mendorong visualisasi kesuksesan; motivasi, yang meningkatkan upaya dan ketekunan; afektif, yang membantu mengelola stres dan kecemasan; serta seleksi, yang memengaruhi pilihan aktivitas dan lingkungan belajar siswa. Beberapa penelitian bahkan menunjukkan bahwa efikasi diri akademik merupakan prediktor prestasi yang lebih kuat dibandingkan kemampuan kognitif itu sendiri. Dengan demikian, intervensi yang menargetkan peningkatan efikasi diri memiliki potensi untuk menciptakan efek domino positif, meningkatkan kualitas belajar siswa secara menyeluruh, dan menjadikannya strategi yang sangat relevan untuk mengatasi akar masalah krisis pembelajaran di Indonesia.

Seiring kemajuan zaman, media video telah bertransformasi menjadi alat intervensi pedagogis yang sangat kuat dan relevan. Fenomena ini tidak terlepas dari pesatnya perkembangan infrastruktur digital di Indonesia. Pada awal tahun 2025, penetrasi internet di tanah air diperkirakan telah mencapai 74,6% populasi (DataReportal, 2025). Angka ini menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat Indonesia kini memiliki akses ke dunia maya.

Kondisi tersebut diperkuat dengan dominasi platform video raksasa yang sangat populer di kalangan masyarakat. YouTube, misalnya, telah merangkul 143 juta pengguna di Indonesia (Limelight Digital, 2025), sementara TikTok bahkan menarik lebih dari 107 juta pengguna (Famewall, 2025). Tingginya angka pengguna pada platform-platform ini mengindikasikan bahwa media video bukan lagi sekadar hiburan, melainkan telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, memanfaatkan media video sebagai sarana edukasi dan intervensi pedagogis kini menjadi semakin prospektif dan efektif, membuka peluang baru untuk metode pembelajaran yang inovatif dan mudah diakses.

Hal ini membuat potensi video menjadi salah satu media intervensi yang efektif hal ini berdasarkan pada kemampuannya yang unik untuk

Penerapan Teknik *Cinema Counseling* Dengan Pengalaman Tidak Langsung (*Vicarious Experiences*) Untuk Meningkatkan *Academic Efficacy* Siswa

menstimulasi keempat sumber utama pembentuk efikasi diri. , menurut Solomon (2011), video memfasilitasi pengalaman keberhasilan (*mastery experiences*) dengan memungkinkan siswa belajar sesuai kecepatan sendiri (*self-paced*). Selain itu, video juga sangat efektif dalam menyajikan pengalaman tidak langsung (*vicarious experiences*). Hal ini terjadi melalui tayangan model, baik dari teman sebaya maupun ahli yang berhasil menyelesaikan tugas atau menunjukkan kompetensi. Bahkan, penelitian telah menunjukkan bahwa dalam *video modeling*, model dewasa cenderung lebih efektif daripada teman sebaya dalam memfasilitasi pembelajaran (Giesbers & Rienties, 2016), yang semakin menguatkan potensi video sebagai alat pedagogis. Unsur persuasi sosial dapat diintegrasikan melalui narasi yang memotivasi, sementara desain audio-visual yang menarik dapat menciptakan kondisi afektif yang positif, mengurangi kecemasan, dan menjadikan belajar sebagai pengalaman yang menyenangkan. Oleh karena itu, pemanfaatan media video secara strategis menawarkan pendekatan yang menjanjikan dan relevan untuk membangun efikasi diri akademik siswa Indonesia.

METODE

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui efektifitas intervensi terhadap permasalahan efikasi akademik siswa pada mata pelajaran terkait. Karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas maka penelitian ini berbasis kuantitatif dengan model eksperimen *one group pre – test post – test Design* . Dalam pelaksanaannya, efikasi akademik siswa diukur sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) menerima intervensi untuk melihat adanya perubahan yang signifikan. Sebelum melakukan analisis utama, data terlebih dahulu diuji menggunakan uji normalitas dengan metode *Shapiro-Wilk* yang bertujuan untuk memastikan bahwasanya data yang telah didapatkan normal, ketika data telah menunjukkan hasil distribusi yang normal maka setelah itu dilakukan uji homogenitas untuk memeriksa apakah varians data sama. Setelah asumsi terpenuhi, analisis ini dilakukan dengan uji *paired sample t-test*, sebuah metode statistik komparatif yang bertujuan mengetahui perbedaan hasil sebelum dan sesudah adanya intervensi untuk membuktikan secara statistik efektifitas dari intervensi yang diberikan. (Sugiyono, 2013)

Pengumpulan data sebagai input dalam riset yang dilakukan menggunakan teknik penyebaran angket/kuisiner yang telah dikembangkan oleh Dugyu Saglam dan Ali Arslan. Angket diberikan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi yang kemudian data diolah menggunakan uji *paired T-test*. Kisi-kisi angket telah disesuaikan berdasarkan kondisi dan kebutuhan peserta didik di SMK terkait.

Populasi yang digunakan pada penelitian ini ialah kelas X sma terkait yang berjumlah 450 peserta didik, untuk subjek pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan membatasi 5 peserta didik yang tergolong rendah pada hasil pretest efikasi akademik mata pelajaran terkait, yang mana setelah dilakukan *pre-test* maka akan didapatkan 5 anak yang memenuhi kriteria untuk mendapatkan intervensi berbentuk konseling kelompok dengan *cinema therapy*.

HASIL

Sebelum diberikanya intervensi agar peneliti memiliki data sebelum adanya intervensi maka perlu dilakukan penyebaran angket *pre-test* terlebih dahulu di SMK terkait selain untuk mendapatkan data awal penyebaran ini juga memiliki tujuan mendapatkan subjek yang sesuai dengan kriteria. Setelah dilakukanya *pre-test* telah diperoleh jumlah subjek penelitian sebagai berikut:

NO	Nama	Σ	Kategori
1	DQ	81	Rendah
2	AFA	81	Rendah
3	NSM	84	Rendah
4	SRP	80	Rendah
5	EAM	83	Rendah
RATA-RATA		96,6	

Dari hasil yang terdapat pada tabel tersebut diperoleh skor rata-rata skor efikasi akademik yang dimiliki kelima subjek adalah 81,8 dimana kelima subjek berada pada kategori rendah. Berdasarkan perolehan tersebut kemudian akan diberikan intervensi berupa konseling kelompok dengan *cinema therapy* .

Langkah selanjutnya , dilakukan pertemuan tatap muka untuk melakukan tahap asesmen dan diagnosis sumber permasalahan pada tiap anggota kelompok, setelah diketahui sumber dan permasalahan utama yang membuat peserta didik mengalami efikasi akademik yang rendah pada mata pelajaran bahasa inggris peneliti melakukan pemilihan dan seleksi video-video yang akan digunakan untuk meningkatkan efikasi akademik

Penerapan Teknik *Cinema Counseling* Dengan Pengalaman Tidak Langsung (*Vicarious Experiences*) Untuk Meningkatkan *Academic Efficacy* Siswa

anggota kelompok bersama guru mata pelajaran terkait.

Setelah menentukan dan menemukan video yang sesuai tahap berikutnya menurut Suwanto (2017), adalah tahap pelaksanaan dimana peneliti melakukan pertemuan tatap muka kembali bersama anggota kelompok yang mana pada tiap pertemuan peneliti akan melakukan:

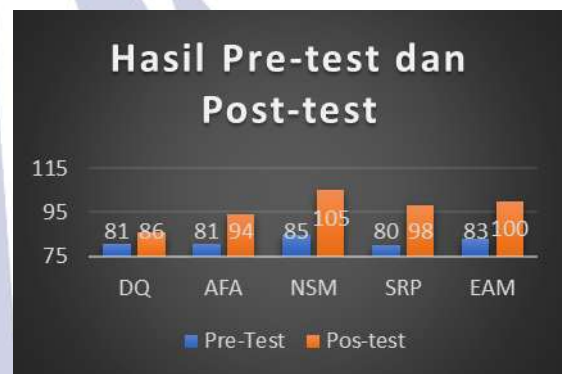
- a. Pengarahan/persiapan
 Pada tahap ini peneliti mempersiapkan dan membantu tiap anggota kelompok untuk mempersiapkan diri secara mental, menangkap kesan penting yang ada dalam video dan mengingatnya selama proses penayangan. Selain itu pada tahap ini peneliti juga melakukan pengarahan agar anggota kelompok menjaga posisi dengan nyaman, mengatur nafas, dan mencatat reaksi pribadi yang muncul.
- b. Penayangan Film/Video
 Pada tahap ini peneliti akan menayangkan video yang telah dipilih sebelumnya untuk memberikan vicarious experience kepada anggota kelompok dalam menghadapi sumber permasalahan yang dimiliki.
- c. Penugasan
 Pada tahap ini peneliti memberikan penugasan dan tugas rumah untuk memberikan matery experiences kepada anggota kelompok.
- d. Diskusi
 Pada tahap ini peneliti mengarahkan dan mamantik terjadinya diskusi kelompok sehingga pengalaman pasif yang didapatkan berubah menjadi pembelajaran aktif yang memungkinkan anggota kelompok untuk menginternalisasi wawasan, mengidentifikasi kekuatan diri dan merumuskan strategi coping yang relevan dengan kehidupan mereka.

Setelah intervensi selesai diberikan untuk mengetahui apakah intervensi memiliki dampak atau tidak diberikan lembar *post-test* yang mana hasilnya sebagai berikut:

NO	Nama	Σ	Kategori
1	DQ	86	Sedang
2	AFA	94	Sedang
3	NSM	105	Sedang

4	SRP	98	Sedang
5	EAM	100	Sedang
RATA-RATA		96,6	

Dapat dilihat perolehan skor post-test pada tabel diatas tiap subjek mengalami peningkatan skor efikasi akademik dengan rata-rata skor 96,6. Rata-rata skor yang diperoleh ketika pre-test ialah 81,8 sedangkan setelah post-test rata-rata skor menjadi 96,6. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan efikasi akademik pada subjek sebelum dan sesudah intervensi yang bisa dilihat perbandingannya sebagai berikut:



Gambar 1.1 Perbandingan

Setelah melakukan perbandingan antara skor angket sebelum intervensi dan skor angket setelah intervensi maka langkah berikutnya untuk menentukan apakah intervensi yang diberikan memberikan dampak signifikan maka dilakukan Uji Paired T-test menggunakan bantuan IBM SPSS, berikut hasil uji T-test peningkatan efikasi akademik peserta didik:



Gambar 1.2 Hasil Uji T

Pada gambar diatas diketahui nilai sig. Two-Sided $p = 0,006 < 0,05$, karena skor hasil uji adalah 0,006 yang mana ini lebih kecil dibandingkan 0,05 maka hasil tersebut memiliki arti terdapat peningkatan efikasi akademik terhadap peserta didik sebelum dan sesudah diberikanya intervensi konseling kelompok *cinema therapy*.

Agar lebih akurat dalam mengetahui peningkatan efikasi akademik pada peserta didik peneliti melakukan perbandingan antara hasil t

Penerapan Teknik *Cinema Counseling* Dengan Pengalaman Tidak Langsung (*Vicarious Experiences*) Untuk Meningkatkan *Academic Efficacy* Siswa

hitung pada uji yang telah dilakukan dengan nilai t tabel. Yang mana pada hasil uji terlihat bahwa t hitung memiliki nilai -5.354. t-hitung menunjukkan angka negatif yang mana berarti skor efikasi akademik pada hasil *pre-test* lebih kecil daripada skor rata-rata hasil *post-test*, yang menunjukkan adanya peningkatan. Untuk tujuan perbandingan, diketahui bahwa nilai pada t hitung bersifat negatif namun untuk perbandingan maka nilai ini dimaknai secara absolut, karena bersifat absolut maka nilai untuk t hitung adalah 5.354.

Untuk menentukan t-tabel maka dapat dilihat pada skor nilai df (derajat kebebasan) dan nilai Sig ($\alpha/2$). Nilai df dari data tersebut adalah 4 dan dengan tingkat signifikansi 0,05, maka nilai $\alpha/2$ adalah 0,025 yang mana nilai ini akan menjadi referensi dalam melihat nilai t-tabel pada tabel distribusi statistik. Berdasarkan nilai tersebut, nilai dalam tabel distribusi adalah 2.776.

Berdasarkan data di atas bisa kita tentukan bahwasanya $(5.354) > (2.776)$ maka dapat diartikan setelah intervensi terdapat perbedaan hasil sebelum dan sesudah adanya intervensi. Dapat disimpulkan bahwasanya efikasi akademik peserta didik mengalami peningkatan setelah adanya intervensi.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan program konseling kelompok, peneliti melaksanakan pre-test demi pengukuran awal tingkat efikasi akademik peserta didik, yang menunjukkan skor pada kategori rendah sebagai tolok ukur awal. Sesudah seluruh sesi layanan konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy* diikuti, dilanjutkan dengan *post-test* dan seluruh subjek memperoleh peningkatan skor. Peningkatan ini mengindikasikan adanya perkembangan positif dalam keyakinan diri akademik mereka setelah mendapatkan intervensi, meskipun dengan tingkat capaian yang bervariasi.

Pada hasil angket sebelum dan sesudah intervensi nilai skor pada subjek DQ dari 81 naik ke 86. Selama proses konseling subjek menunjukkan keterlibatan yang sangat pasif selama konseling dan hanya berpendapat ketika diminta secara langsung, terutama pada topik-topik non-akademik. Minimnya peningkatan diduga karena sikap pasif dan kurangnya inisiatif untuk terlibat dalam diskusi inti, sedangkan subjek AFA dari 81 meningkat ke 94. Subjek pada saat proses konseling menunjukkan konsistensi dalam mengikuti kegiatan dan cukup aktif di awal, namun cenderung menarik diri dan diam ketika terjadi perbedaan pendapat dalam diskusi. Peningkatan terbatas disebabkan oleh kurangnya keterlibatan penuh saat dinamika kelompok menjadi lebih mendalam.

Selain itu dapat kita lihat peningkatan skor efikasi akademik pada 3 subjek lainnya menunjukkan skor efikasi akademik yang meningkat secara signifikan. Dengan pernyataan nilai skor pada Subjek NSM mengalami peningkatan tertinggi dari 84 ke 105. Subjek menunjukkan inisiatif yang sangat tinggi, motivasi kuat, dan keterlibatan paling aktif selama proses konseling. Dengan selalu mencatat, memimpin diskusi, dan tanggap terhadap arahan, lalu NSM juga berhasil menginternalisasi materi secara mendalam. Peningkatan ini didorong oleh semangat dan keseriusannya dalam setiap tahapan kegiatan. Subjek SRP meningkat dari 80 ke 98. Meski awalnya terkadang malu, SRP tetap konsisten dan sangat aktif dalam mengikuti kegiatan, sering kali terdorong oleh keaktifan NSM. SRP mampu beradaptasi, menyusun kesimpulan, dan aktif mengerjakan tugas. Peningkatan terjadi berkat konsistensi dan kemauannya untuk berkembang. Dan subjek EAM meningkat dari 83 ke 100. Subjek ini tergolong aktif, rajin mencatat, dan sering bertanya, meskipun terkadang ragu berpendapat jika teman lain sudah berbicara.

Penerapan *Cinema Therapy* berkontribusi pada peningkatan efikasi akademik siswa melalui berbagai sumber efikasi diri yang diuraikan oleh Albert Bandura (1997). Melalui penayangan video, siswa diperlihatkan model positif yang berhasil mengatasi tantangan terkait pembelajaran bahasa Inggris. Melihat karakter yang relevan dengan diri mereka berhasil dalam suatu tugas dapat menumbuhkan keyakinan pada diri siswa bahwa mereka juga mampu mencapai hal serupa, terutama ketika mereka memiliki sedikit pengalaman atau merasa tidak yakin. Video ini berfungsi sebagai model positif dan memperkenalkan strategi belajar yang realistis. Selain itu video ini membantu siswa mengubah persepsi mereka terhadap kesulitan belajar, menumbuhkan keyakinan akan kemampuan mereka, dan memberikan "peta jalan" yang jelas untuk mencapai tujuan akademik.

Peran konselor sangat penting dalam memfasilitasi proses ini. Konselor tidak hanya mengidentifikasi masalah awal siswa, tetapi juga memandu diskusi reflektif setelah pemutaran video, mengubah pengalaman pasif menjadi pembelajaran aktif yang memberdayakan. Sesi diskusi ini memungkinkan konselor untuk memberikan umpan balik, dorongan, dan pujian yang bertujuan meyakinkan siswa akan kapabilitas mereka untuk berhasil. Dalam penelitian ini, diskusi tentang manfaat Bahasa Inggris serta tips belajar yang efektif berfungsi sebagai bentuk persuasi sosial positif yang realistis, yang kemudian diperkuat melalui penugasan dan latihan, memvalidasi pesan sosial yang diberikan. Penugasan praktis, seperti menulis dan menghafal 10 kata umum, serta latihan menggunakan aplikasi Duolingo, memberikan

Penerapan Teknik *Cinema Counseling* Dengan Pengalaman Tidak Langsung (*Vicarious Experiences*) Untuk Meningkatkan *Academic Efficacy* Siswa

kesempatan bagi siswa untuk merasakan keberhasilan kecil. Keberhasilan dalam tugas-tugas ini, terutama jika melibatkan usaha yang gigih, berkontribusi pada *pembangunan resilient self-efficacy*, yaitu keyakinan yang tangguh dan tidak mudah goyah oleh kemunduran sesekali. Kolaborasi antara konselor dan guru mata pelajaran juga memastikan bahwa dukungan dan penguatan perilaku positif berlanjut di lingkungan kelas, menciptakan ekosistem belajar yang mendukung peningkatan efikasi akademik secara berkelanjutan.

Implikasi temuan ini bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK) serta guru bidang studi adalah adanya bukti kuat bahwa efikasi akademik yang rendah dapat diatasi secara efektif melalui intervensi terstruktur seperti *Cinema Therapy*. Guru BK, sebagai perencana dan desainer intervensi, bertanggung jawab penuh dalam merancang program konseling kelompok yang sistematis dan berbasis data, termasuk identifikasi siswa, asesmen awal, dan penyusunan silabus sesi. Selain itu, guru BK berperan sebagai evaluator untuk mengukur efektivitas intervensi dan memberikan rekomendasi kepada pihak sekolah. Sementara itu, guru bidang studi, khususnya dalam konteks ini guru Bahasa Inggris, memiliki peran vital sebagai kolaborator. Mereka perlu berkomunikasi aktif dengan konselor mengenai strategi atau keterampilan yang sedang dipelajari siswa dalam konseling kelompok, serta memberikan umpan balik mengenai perkembangan siswa di kelas. Kolaborasi ini menciptakan sistem rujukan yang efektif dan mendorong guru untuk memperkuat konsep efikasi akademik di lingkungan belajar sehari-hari, misalnya dengan memberikan umpan balik yang konstruktif dan memuji usaha siswa, bukan hanya hasil akhir.

Peningkatan rasa berhasil ini sangat relevan dengan konsep *deep learning* dan *joyful learning*. Ketika siswa memiliki efikasi akademik yang tinggi, mereka cenderung memvisualisasikan hasil positif, menginvestasikan upaya lebih besar, dan gigih menghadapi kesulitan, yang semuanya mendukung *deep learning* atau pembelajaran mendalam. Rasa percaya diri ini mengurangi stres dan kecemasan, sehingga membuat proses belajar menjadi pengalaman yang menyenangkan (*joyful learning*). Dengan merasa efektif dan tidak takut salah (seperti konsep "merayakan kesalahan" dari video yang digunakan), siswa lebih berani terlibat dalam aktivitas belajar yang menantang (Sari et al., 2021). Pendekatan *Cinema Therapy* yang memanfaatkan media visual dan diskusi kelompok dapat menciptakan kondisi afektif yang positif, mengurangi kecemasan, dan membuat proses belajar menjadi menyenangkan, yang pada akhirnya berkontribusi pada penguatan efikasi diri dan mendorong siswa menuju pembelajaran yang lebih mendalam dan bermakna (Wicaksono, 2018).

Secara keseluruhan penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok yang diintegrasikan dengan teknik *cinema therapy* merupakan sebuah intervensi yang dapat meningkatkan efikasi akademik siswa. Penafsiran atas hasil temuan pada penelitian ini didasarkan pada teori *self efficacy* Albert Bandura (1997), di mana efikasi diri dapat dibentuk dan ditingkatkan melalui beberapa sumber utama yang secara inheren terfasilitasi dalam intervensi ini. Selama mengikuti konseling kelompok dengan *Cinema Therapy*, siswa mengalami serangkaian tahapan dan interaksi yang dirancang untuk memfasilitasi peningkatan efikasi akademik mereka:

1. Tahap Asemen/Diagnosis: Pada pertemuan awal, siswa terlibat dalam diskusi untuk mengidentifikasi permasalahan mereka terkait mata pelajaran Bahasa Inggris. Mereka diajak untuk merespons pertanyaan pemantik seperti pandangan mereka terhadap mata pelajaran, kegunaan Bahasa Inggris, penyebab nilai rendah, perasaan tidak berbakat, kesulitan yang dihadapi, dan hal-hal yang dapat membantu mereka belajar. Dari diskusi ini, permasalahan utama yang teridentifikasi adalah anggapan bahwa Bahasa Inggris tidak memiliki manfaat praktis, kosakata yang sedikit, kesulitan menghafal dan melafalkan kata, serta rasa takut salah dan malu, ditambah tidak adanya teman berlatih.

2. Penayangan Video dan Diskusi Reflektif:

Siswa menonton serangkaian video yang dipilih secara spesifik untuk mengatasi permasalahan yang telah diidentifikasi.

- a) Video pertama: Video ini memberikan inspirasi mengenai manfaat Bahasa Inggris yang luas, seperti akses pengetahuan global, jembatan budaya, dan penunjang karier. Siswa diajak berdiskusi tentang perasaan mereka setelah menonton, pesan yang ditangkap, dan bagaimana pengalaman tersebut dapat dihubungkan dengan keyakinan mereka untuk sukses akademik.
- b) Video kedua: Video ini memperkenalkan teknik-teknik praktis untuk menguasai kosakata. Siswa diminta untuk memperhatikan teknik yang paling menarik dan mendiskusikan mengapa kosakata

Penerapan Teknik *Cinema Counseling* Dengan Pengalaman Tidak Langsung (*Vicarious Experiences*) Untuk Meningkatkan *Academic Efficacy* Siswa

relevan dan membuat kalimat itu penting. Mereka juga melakukan latihan praktis langsung seperti menulis dan mencari padanan kata dalam Bahasa Inggris.

- c) Video ketiga: Video ini membahas tips belajar dari sudut pandang psikologi, termasuk motivasi intrinsik dan ekstrinsik, serta pentingnya menetapkan tujuan spesifik. Siswa diajak berdiskusi tentang motivasi dominan mereka dan cara membiasakan diri dengan paparan Bahasa Inggris, serta mencoba aplikasi seperti Duolingo.
- d) Video ke empat: Video ini meluruskan ekspektasi tidak realistis dan memperkenalkan kerangka belajar yang logis, termasuk konsep "merayakan kesalahan". Siswa diajak untuk berpikir kritis tentang judul video, pesan utamanya, dan pentingnya melihat kesalahan sebagai informasi berharga.

3. Partisipasi Aktif dan Interaksi Kelompok

Sepanjang sesi, siswa didorong untuk berpartisipasi aktif dalam dinamika kelompok, berbagi perasaan, pemikiran, dan pengalaman pribadi secara sukarela. Mereka saling mendengarkan dan memberikan respons konstruktif terhadap pendapat anggota lain. Interaksi ini menciptakan lingkungan yang suportif di mana keyakinan positif tentang kemampuan diri diperkuat secara sosial dan diinternalisasi secara lebih mendalam.

4. Penugasan dan Komitmen Pribadi

Setelah setiap sesi video, siswa diberikan penugasan yang mendukung penerapan materi yang telah dipelajari. Misalnya, mereka diminta menghafal kosakata atau membuat jadwal harian untuk berlatih dengan aplikasi. Ini mendorong komitmen pribadi dan memungkinkan siswa merasakan pengalaman keberhasilan langsung.

5. Refleksi dan Evaluasi Diri

Siswa secara aktif terlibat dalam proses menyimpulkan pembelajaran sesi dan merefleksikan bagaimana mereka dapat

menerapkan *insight* tersebut dalam kehidupan akademik sehari-hari. Ini membantu mereka menginternalisasi wawasan, mengidentifikasi kekuatan diri, dan merumuskan strategi koping yang relevan.

Secara keseluruhan, siswa mengalami proses belajar yang didukung secara emosional dan kognitif, di mana mereka tidak hanya mendapatkan informasi baru tetapi juga kesempatan untuk mempraktikkan keterampilan, menerima umpan balik, dan membangun keyakinan diri dalam suasana yang aman dan kolaboratif. Hasil ini juga memiliki keselarasan hasil dengan penelitian yang telah dilakukan oleh:

1. Penelitian Putriani, Handayani, & Mujiono (2023): Hasil penelitian ini mengonfirmasi temuan dari penelitian berjudul "Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Media *Cinema Therapy* untuk Meningkatkan Self Efficacy Siswa". Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa layanan dengan *cinema therapy* menunjukkan mampu meningkatkan efikasi diri peserta didik. Meskipun data kuantitatif peningkatannya berbeda, arah dan signifikansi hasilnya konsisten, di mana kedua penelitian menunjukkan bahwa *cinema therapy* memang efektif dalam meningkatkan efikasi diri.
2. Penelitian Rosana Maghfira, E., & Lathifah, M. (2023) dengan judul "Efektifitas Cinematherapy dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Self-efficacy Akademik Siswa" penelitian Maghfira & Lathifah secara eksplisit menyatakan bahwa cinematherapy dalam bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan self-efficacy akademik siswa, terutama dalam mata pelajaran Bahasa Inggris, dan peningkatan ini diperkuat oleh pengalaman vikarius di mana siswa mengamati model melalui karakter tokoh dalam film. Hal ini selaras dengan gagasan bahwa penayangan video berfungsi sebagai model positif yang menumbuhkan keyakinan pada siswa bahwa mereka juga mampu mengatasi tantangan terkait pembelajaran bahasa Inggris. Lebih lanjut, penelitian Maghfira & Lathifah juga mengidentifikasi proses psikologis seperti kognitif, motivasi, afeksi, dan seleksi, serta insentif eksternal, sebagai faktor yang mempengaruhi peningkatan efikasi akademik.

Penerapan Teknik *Cinema Counseling* Dengan Pengalaman Tidak Langsung (*Vicarious Experiences*) Untuk Meningkatkan *Academic Efficacy* Siswa

3. Penelitian Syahriar, Djannah, & Makhmudah (2022): Penelitian ini konsisten dengan temuan dari penelitian berjudul "Keefektifan *Cinema Therapy* untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa SMK". Penelitian tersebut menjelaskan bahwa dalam membantu meningkatkan efikasi diri yang dimiliki oleh para peserta didik di SMK teknik *cinema therapy* memiliki efektifitas yang signifikan. Penelitian ini mendukung temuan Bandura tentang sumber kedua efficacy yang menjelaskan peran penting *vicarious experience* (pengalaman tidak langsung) melalui pengamatan model dalam video sebagai salah satu faktor kunci pembentuk efikasi.

Secara keseluruhan, temuan dari penelitian ini tidak hanya mendukung tetapi juga memperkuat validitas dan generalisasi efektivitas konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy* sebagai intervensi yang berhasil dalam meningkatkan efikasi akademik siswa di berbagai tingkatan sekolah. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menjawab masalah yang diangkat tetapi juga mengonfirmasi struktur pengetahuan yang telah ada mengenai manfaat *cinema therapy* dalam konteks bimbingan dan konseling di sekolah.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan keppada hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwasanya intervensi konseling kelompok teknik *cinema therapy* terbukti efektif dalam membantu meningkatkan efikasi akademik mata pelajaran bahasa inggris peserta didik yang tercermin dari peningkatan skor efikasi akademik tiap peserta didik sebelum dan sesudah dilakukanya intervensi yang beralih dari kategori rendah ke kategori sedang. Hasil ini didukung oleh hasil analisis data yang menghasilkan nilai signifikansi sebesar $0,0006 < 0,05$ yang mana ini berarti konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy* memiliki dampak yang signifikan dalam membantu dan meningkatkan permasalahan efikasi akademik peserta didik. Dengan demikian penerapan konseling kelompok dengan *cinema therapy* dapat menjadi salah satu strategi maupun layanan dalam membantu meningkatkan efikasi akademik peserta didik.

Saran

Pada bagian ini akan disajikan beberapa saran konstruktif yang diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi konselor maupun lembaga pendidikan serta peneliti selanjutnya.

1. Bagi Konselor dan Pendidik

Disarankan untuk guru bk mempertimbangkan pengintegrasian teknik *Cinema Therapy* ke dalam layanan Konseling Kelompok sebagai salah satu strategi efektif untuk meningkatkan efikasi akademik siswa, terutama pada permasalahan siswa yang menganggap suatu mata pelajaran sulit atau kurang diminati seperti Bahasa Inggris. Pelatihan dan pengembangan kompetensi dalam memilih Video yang relevan dan memfasilitasi diskusi reflektif pasca penayangan sangat dianjurkan.

2. Bagi Pihak Sekolah

Sekolah diharapkan dapat mendukung implementasi program Konseling Kelompok berbasis *Cinema Therapy* dengan menyediakan sarana dan prasarana yang memadai, seperti akses ke *Cinema Therapy* atau video serta ruang yang kondusif untuk pelaksanaan Konseling Kelompok. Kebijakan yang mendukung inovasi dalam layanan bimbingan dan konseling juga perlu dikembangkan.

3. Penelitian selanjutnya

Penelitian di masa mendatang dapat memperluas lingkup subjek penelitian ke jenjang pendidikan atau mata pelajaran lain. Selain itu, perlu dipertimbangkan untuk menggunakan desain penelitian eksperimen dengan kelompok kontrol untuk memperkuat bukti kausalitas, serta menyelidiki variabel mediasi dan moderasi yang mungkin memengaruhi Efektifitas *Cinema Therapy* dalam meningkatkan efikasi akademik. Penelitian kualitatif bisa salah satu metode dan osi untuk digunakan dalam menggali pengalaman subjektif siswa selama mengikuti konseling kelompok dengan *Cinema Therapy*.

DAFTAR PUSTAKA

- Putriani, W., & Handayani, A. (2023). *MEDIA CYNEMA THERAPHY UNTUK MENINGKATKAN SELF EFFICACY SISWA*. 2(4), 2141–2148.

Penerapan Teknik *Cinema Counseling* Dengan Pengalaman Tidak Langsung (*Vicarious Experiences*) Untuk Meningkatkan *Academic Efficacy* Siswa

- Sari, H. P., Kasih, F., & Usman, C. I. (2021). Model of The Group Guidance Service Design Using The Cinema Therapy Method In Helping Student Achievement of Development Tasks. *Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application, and Development*, 1(1), 70. <https://doi.org/10.26858/ijosc.v1i1.19982>
- Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. In *Penerbit Alfabeta*.
- Suwanto, I., & Nisa, A. T. (2017). Cinema Therapy Sebagai Intervensi Dalam Konseling Kelompok. *Jambore Konselor*, 3(1), 147–152.
- Syahriar, C. W., Djannah, W., & Makhmudah, U. (2022). Keefektifan Cinema Therapy untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa SMK. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 3(1), 50. <https://doi.org/10.20961/jpk.v3i1.28962>
- Giesbers, B., & Rienties, B. (2016). Learning from video modeling examples: Content kept equal, adults are more effective models than peers. *Learning and Instruction*, 44, 22–30. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2016.02.004>
- DataReportal. (2025, Januari). *Digital 2025: Indonesia*. (<https://datareportal.com/reports/digital-2025-indonesia>)
- Famewall. (2025, Januari 7). *TikTok Usage Statistics for 2025*. (<https://famewall.io/statistics/tiktok-stats/>)
- Limelight Digital. (2025, Mei 6). *How Many People Use YouTube in 2025 (Users Statistics)*. (<https://www.limelightdigital.co.uk/youtub-e-statistics/>)
- OECD. (2023, December 5). *PISA 2022 Results (Volume I and II) - Country Notes: Indonesia*. (https://www.oecd.org/en/publications/pisa-2022-results-volume-i-and-ii-country-notes_ed6fbcc5-en/indonesia_c2e1ae0e-en.html)
- Albert Bandura. (1997). Albert Bandura Self-Efficacy: The Exercise of Control. In *W.H Freeman and Company New York* (Vol. 43, Issue 9, pp. 1–602).
- Prasetyowati, L., & Setiawati, D. (2022). Peningkatan Self-Efficacy Akademik Siswa SMP Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Media Video. *Jurnak BK UNESA*, 1163–1172.
- Rosana Maghfira, E., & Lathifah, M. (2023). Efektifitas Cinematherapy dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Self-efficacy Akademik Siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 13(2), 2477–5886. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v13i217283>
- Solomon, G. (2011). *Rell Therapy: How Movies Inspire You to Overcome Life's Problems*. New York: Lebhar Friedman Books.
- Wicaksono, G. (2018). Efektivitas Metode Cinematherapy Terhadap Peningkatan Konsep Diri Positif Siswa Sma. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(6), 305–313.
- Video pertama: <https://youtu.be/pv4PBZheOvs?si=xgBSGqPQB7Up-PDY>
- Video Kedua: <https://youtu.be/yceJaa6pFPk?si=1yUozTdTcrUSmi7G>
- Video Ketiga : https://youtu.be/2PSFyE99Nb0?si=PflQ_yRIg_nyHSfL
- Video Keempat: <https://youtu.be/owC80a8xHT4?si=DsR06WkddeZpOoQL>