



Vol. 39 No. 2 (2022)

PENGEMBANGAN MEDIA PANDUAN *CINEMATHERAPY* UNTUK MENINGKATKAN *SELF MANAGEMENT* PADA SISWA KELAS X DI SMA PAWYATAN DAHA KEDIRI

Chalimatussaidah

Bimbingan dan Konseling, Universitas Nusantara PGRI Kediri

Email: saidaima99@gmail.com

Restu Dwi Ariyanto

Bimbingan dan Konseling, Universitas Nusantara PGRI Kediri

Email: restudwiariyanto@unpkediri.ac.id

Khususiyah

Bimbingan dan Konseling, Universitas Nusantara PGRI Kediri

Email: khususiyah@unpkediri.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengembangkan media BK *cinematherapy* untuk meningkatkan *Self Management* siswa. Metode yang digunakan adalah Research and Development (R&D) yang telah dimodifikasi dari 10 tahapan menjadi 6 tahap yaitu pada tahap uji lapangan karena sesuai dengan tujuan serta kebutuhan peneliti. Peneliti mengambil sampel dengan cara purposive sampling berdasarkan hasil nilai skor need asesement ditemukan 8 siswa kelas X dalam kategori *Self Management* rendah dan didasarkan pada rekomendasi guru BK di SMA Pawyatan Daha Kediri. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala psikologi *Self Management*. Uji validitas memperoleh hasil 38 item pernyataan valid dan uji reabilitas sebesar 0,731 dengan menggunakan SPSS 22. Teknik Analisis data uji ahli menggunakan uji interater agreement Gregory. Teknik Analisis data calon pengguna menggunakan One-Group Pretest-Posttest Design dengan 3 aspek yaitu aspek kegunaan, aspek kemudahan dan aspek kemenarikan. Hasil uji ahli sebesar 83% untuk ahli media, persentase sebesar 77% untuk ahli materi, dan persentase sebesar 88% untuk pengguna produk yaitu guru BK dengan kategori layak digunakan. Hasil uji pengguna berdasarkan aspek kegunaan skor awal 80% dan skor akhir 91%, aspek kemudahan skor awal 74% dan skor akhir 82%, dan aspek kemenarikan skor awal 75% dan skor akhir 87% dikatakan memperoleh nilai yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa pengembangan media BK *cinematherapy* untuk meningkatkan *Self Management* siswa layak dan diterima baik secara teori maupun praktik.

Kata Kunci: *Self Management, media bk, cinematherapy*

Abstact

Purpose of this research is to develop guidance and counseling media of cinematherapy to improve students' self-management. Method used is research and development (R&D) which has been modified from 10 stages to 6 stages, namely at the field test stage because it is in accordance with the objectives and needs of the researcher. Researchers took samples by purposive sampling based on the results of the need assessment scores found 8 students of class X in the category of low self-management and based on the recommendation of the guidance and counseling teacher at SMA Pawyatan Daha Kediri. The instrument used in this study is self-management psychological scale. The validity test obtained the results of 38 valid statement items and a reliability test of 0.731 using SPSS 22. The data analysis technique of the expert test used the Gregory interater agreement test. Data analysis technique of prospective users uses One-Group Pretest-Posttest design with 3 aspects, usability aspect, convenience aspect and attractiveness aspect. The results of the expert test are 83% for media experts, 77% for material experts, and 88% for product users, namely guidance and counseling teachers in the appropriate category for use. The results of the user test based on the usability aspect of the initial score of 80% and the final score of 91%, the convenience aspect of the initial score of 74% and the final score of 82%, and the attractiveness aspect of the initial score of 75% and the final score of 87% said to obtain high scores. This shows that the development of guidance and counseling of cinematherapy media to improve student self-management is feasible and acceptable both in theory and practice.

Keywords: *Self Management, guidance & counseling media, cinematherapy*

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 merupakan suatu tragedi yang sangat menyedihkan bagi seluruh dunia, semua bagian kehidupan manusia terganggu tanpa terkecuali pendidikan. Sekolah sebagai lembaga pendidikan harus bersiap memfasilitasi setiap perubahan mengenai pendidikan, rencana pembelajaran yang dilakukan sekolah yaitu dengan adanya media *online* (Syah, 2020). Dalam hal ini sekolah menggunakan *meeting* aplikasi buatan *google* seperti *goole meet*, *zoom*, *skype* dan aplikasi chat *online* berupa *whatsapp* yang bisa mendukung dalam hal pembelajaran. Pembelajaran jarak jauh ini membuat keterbatasan interaksi antara guru dan siswa yang akhirnya menyebabkan timbulnya kejenuhan dalam belajar. Masalah ini ditandai dengan bermalas-malasan dalam mengerjakan tugas, menganggap tugas terlalu mudah, menunggu jawaban tugas dari teman, alih-alih menyelesaikan tugas dengan cepat siswa lebih memilih bersenang-senang, bermain, dan *hang out* (Nurhidayatullah & Erwan, 2019). Dari faktor tersebut mengindikasikan adanya permasalahan terkait pengelolaan diri atau *Self Management* yang rendah.

Berdasarkan pada faktor terkait problematika *Self Management* harus menjadi perhatian penting dalam pendidikan khususnya upaya meningkatkan prestasi belajar. Dalam *Self Management* siswa akan mampu untuk mengarahkan atau mengatur perilaku

tanggung jawab dalam belajar (Muratama, 2018). *Self Management* juga akan mengakomodasi faktor internal dan eksternal dalam pembelajaran (Anik, 2013; Gantina & Wahyudi, 2011). Pada konteks terkait kontrol diri, *Self Management* dapat mempengaruhi siswa dalam upaya mengontrol perilaku negatif menjadi perilaku positif. Aspek *Self Management* dipengaruhi oleh dorongan diri, pengorganisasian diri, kendali diri, dan pengembangan diri (Gie & Liang, 2000). Pentingnya harus dilakukan peningkatan *Self Management* karena dengan adanya pengelolaan diri yang dilakukan oleh individu dapat merubah perilaku yang awalnya negatif menjadi perilaku positif (Imran, 2021).

Merujuk data lapangan pada tanggal 18 April 2022–27 April 2022 dengan mengambil kelas X yang berjumlah 3 kelas dengan total siswa 100 orang. Ditemukan fenomena pada siswa SMA Pawayatan Daha Kediri ada sekitar 30% siswa yang tidak mau mengikuti kelas daring hal ini ditandai dengan mematikan kamera disaat pembelajaran berlangsung serta mencari kegiatan yang mendatangkan kesenangan seperti contoh: bermain *handphone* (HP). Tidak jarang siswa memilih untuk bersikap pasif selama kelas daring berlangsung bahkan ada siswa yang lebih memilih meninggalkan kelas dengan alasan tidak ada jaringan. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK terdapat 8 siswa yang memiliki *Self Management* yang rendah dan dapat mengakibatkan pencapaian akademik siswa menurun.

Menurunnya capaian akademik siswa juga menjadi tanggung jawab guru BK sebagai bagian dari integral sistem pendidikan disekolah. Guru BK harus melakukan suatu inovasi layanan yang dapat memberikan stimulus terkait peningkatan aktivitas belajar mengajar. Pada proses tersebut guru BK harus mampu membuat suasana belajar menjadi menarik dan menyenangkan (Mustofa, 2014). Upaya inovasi telah banyak dilakukan oleh guru BK seperti meningkatkan *Self Management* dalam setting bimbingan kelompok (Anik, 2013; Elisvi et al., 2018) serta penerapan teknik *Self Management* dalam seting konseling kelompok (Isnaini & Taufik, 2016). Dalam upaya tersebut belum adanya media yang diterapkan untuk meningkatkan *self managemnet* terhadap siswa, dengan itu peneliti memanfaatkan salah satu media yaitu *cinematherapy* yang menggunakan film bermuatan nilai positif (Solomon, 2012).

Alasan digunakan *cinematherapy* karena kebanyakan dari siwa senang menonton, dengan adanya audiovisual yang menyajikan sebuah gambar gerak dan suara dapat membuat pembelajaran menjadi menarik (Niva, 2016). Kedua, *Cinematherapy* bisa

digunakan untuk proses konseling yang terapeutik (Suwanto & Tamyizatun Nisa, 2017). Ketiga, *Cinematherapy* menggunakan film sebagai proses dalam terapi dimana bertujuan meningkatkan pertumbuhan dan wawasan (Juliantika & Khusumadewi, 2017). Dalam tayangan film siswa dapat mempelajari perilaku dari peran yang ada dalam film dan kemudian dapat dijadikan dasar dalam perilaku kehidupan sehari-hari. *Cinematherapy* memiliki beberapa tahapan yaitu (1) *pengarahan* yang mana didalamnya berisi petunjuk dalam menonton film agar penonton dapat mempersiapkan diri, (2) *pemilihan film* diharuskan memilih film yang menarik serta berisi wawasan dan pengetahuan, (3) *penugasan "pekerjaan rumah"* memberikan tugas setelah menonton film dapat menjadikan sebuah terapi dengan cara berdiskusi tentang reaksi terhadap film yang telah ditayangkan (Suwanto & Tamyizatun Nisa, 2017).

Dalam penelitian ini *cinematherapy* menggunakan film lama kemudian dikembangkan dengan cara memilih suatu film yang di dalamnya memuat dari 4 aspek *Self Management* yaitu dorongan diri, pengorganisasian diri, pengendalian diri, dan pengembangan diri. Pada setiap film yang dipilih akan diambil beberapa *scene* lalu ditayangkan dan setelah film selesai akan dilakukan *roleplaying* (Herfidawati et al., 2021). Dari setiap film menyesuaikan masing-masing aspek yang mana pada film pertama berisi tentang motivasi, film kedua berguna untuk mengatur diri, film ketiga berisi unsur kendali diri, dan film keempat untuk pengembangan diri. Hal ini bertujuan agar *cinematherapy* ini bisa meningkatkan *Self Management* pada siswa.

METODE

Metode penelitian pengembangan *cinematherapy* untuk meningkatkan *Self Management* siswa ini menggunakan metode *Research & Development* (R&D), lalu dimodifikasi dari 10 tahapan menjadi 6 tahapan karena dirasa sudah cukup untuk memenuhi tujuan dari penelitian (Sukmadinata & Syaodih, 2017). Tahap (1) *penelitian dan pengumpulan data* dengan mengumpulkan artikel yang berkaitan dengan *Self Management* dan *cinematherapy* serta wawancara dengan beberapa pihak untuk menguatkan kajian penelitian setelah itu dilakukan observasi dengan pengambilan instrumen yang berupa skala psikologi selanjutnya melakukan uji validitas dan reabilitas dengan menggunakan *SPSS 22*, (2) *perencanaan* dengan menetapkan rencana kegiatan sesuai dengan tujuan penelitian serta mengkaji ulang artikel dan penelitian terdahulu untuk mengembangkan produk lama sehingga menjadi lebih menarik, (3) *pengembangan draf produk* melakukan mengembangkan prototipe dan media *cinematherapy*, (4) *uji coba lapangan awal* yaitu uji ahli materi dilakukan kepada

dua orang dosen BK yang memiliki kompetensi pada bidang pengembangan dan sudah kualifikasi mengajar minimal 5 tahun sedangkan untuk uji ahli media dilakukan kepada dua orang dosen BK yang memiliki kompetensi pada bidang media BK dan sudah kualifikasi mengajar minimal 5 tahun dan uji ahli pengguna dilakukan kepada dua guru BK yang memiliki ijazah linear BK untuk Hasil skor yang telah didapatkan kemudian dilakukan proses analisis data menggunakan *interater agreement* menurut (Gregory, 2015) karena menggunakan data kuantitatif dan menggunakan 2 uji ahli. Matriks tabulasi uji ahli menurut Gregory sebagai berikut:

Tabel 1. Tabulasi Uji Ahli (Gregory, 2015)

Keterangan	Ahli 1		
	Relevansi lemah (nilai 1-2)	Relevansi kuat (nilai 3-4)	
Ahli 2	Relevansi lemah (nilai 1-2)	A	B
	Relevansi kuat (nilai 3-4)	C	D

Keterangan :

A = relevansi rendah oleh kedua ahli

B = relevansi tinggi oleh ahli 2

C = relevansi tinggi oleh ahli 1

D = relevansi tinggi oleh kedua ahli

Rumus untuk menentukan tingkat validitas menurut (Gregory, 2015):

$$\text{Indeks uji ahli} = \frac{D}{A + B + C + D}$$

Indek Uji ahli	Klasifikasi Validitas	Keterangan
0,76 – 1,00	Sangat berguna, sangat mudah, sangat menarik	Tidak revisi
0,51 – 0,75	Berguna, mudah, menarik	Revisi
0,26 – 0,50	Cukup berguna, cukup mudah, cukup menarik	Revisi
0,00 – 0,25	Kurang berguna, kurang mudah, kurang menarik	Revisi total

Sumber: menurut Akbar & Sriwijaya dalam (Saputra et al., 2021)

(5) *merevisi hasil uji coba* dilakukan berdasarkan saran dari 2 uji ahli materi, uji 2 ahli media, serta 2 uji ahli pengguna, (6) *uji coba lapangan* dilakukan uji *Desain One-Grup Pretest-*

Posttest Design karena dilakukan perbandingan sebelum penerapan dan setelah penerapan kepada siswa (Sugiyono, 2017) dengan menggunakan penilaian dari 3 aspek yaitu aspek kegunaan, aspek kemudahan, aspek kemenarikan.

Tabel 2. *Desain One-Grup Pretest-posttest Design* (Sugiyono, 2017)

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O1	X	O2

Keterangan:

O1 = nilai *Pretest* sebelum melakukan *Treatment*

X = melakukan *Treatment* penayangan *Cinematherapy* untuk meningkatkan *Self Management*

O2 = nilai *Posttest* setelah melakukan *Treatment*

Pada penelitian ini populasi yang digunakan adalah siswa kelas 10 SMA Pawyatan Daha Kediri, yang terdiri dari 3 kelas dan total keseluruhan mencapai 100 orang siswa. Dalam pengambilan sampel menggunakan cara *purposive sampling* karena lebih *simple* (sederhana) untuk ukuran sampel yang dapat digunakan adalah 30 sampai 500 responden dengan ini peneliti mengambil 30% dari jumlah populasi (Sugiyono, 2017), tetapi dengan pertimbangan dan rekomendasi dari guru BK peneliti mengambil subjek dari 8 orang siswa SMA Pawyatan Daha Kediri yang mengalami *Self Management* rendah. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *skala likert* 4 point dengan jawaban Sangat setuju, Setuju, Tidak setuju, Sangat tidak setuju (Sugiyono, 2017). Pembuatan instrumen melalui beberapa tahapan yaitu perncanaan, menulis butir soal, mengoreksi, menguji, analisa hasil, dan revisi (Arikunto & Suharsimi, 2006). Dalam tahapan tersebut bisa menjadi acuan dalam menyusun instrumen adalah variabel untuk teliti selanjutnya memberikan definisi operasional dan menentukan indikator yang diukur lalu dijabarkan menjadi butir pernyataan (Sugiyono, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Langkah awal yang dilakukan peneliti yaitu menguji kelayakan instrumen kepada 2 dosen BK dengan jumlah item pertanyaan sebanyak 61 dan terdiri dari 4 aspek *Self Management* yaitu dorongan diri, pengorganisasian diri, kendali diri, pengembangan diri dan setelah mendapat balikan yang berupa masukan dari penguji maka dilakukan perbaikan, maka instrumen dikatakan layak dan bisa untuk di uji cobakan kepada siswa. Berdasarkan perhitungan maka hasil uji *interater agreement* (Gregory, 2015) yang dilakukan oleh dua ahli maka diperoleh skor 0,66 dengan interpretasi validitas instrumen dikategorikan tinggi. Terdapat beberapa masukan dari uji ahli, saran dari uji ahli pertama yaitu supaya menghindari

penggunaan kata intensitas seperti “selalu” dan menyusun dalam kalimat yang lugas, saaran dari uji ahli kedua yaitu mengecek ulang pada aspek pertama indikator (D) apakah memang tepat pemilihan kata ekspresi untuk menggambarkan motivasi dan pada aspek pengendalian diri sebaiknya indikatornya diurutkan.

Instrumen yang telah selesai melalui uji ahli selanjutnya dilakukan perbaikan sesuai dengan masukan dan saran yang telah diberikan oleh ahli. Langkah berikutnya merupakan uji validitas dengan menggunakan *SPSS 22* yang mana dari 61 item pernyataan pada uji tersebut menampilkan hasil 38 item yang valid yaitu nomor 1, 2, 4, 5, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 24, 25, 29, 31, 32, 33, 36, 37, 38, 39, 40, 43, 45, 46, 47, 50, 51, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61 dan sedangkan 23 item yang tidak valid dihilangkan. Selanjutnya dari item yang valid maka dilakukan uji reabilitas dengan menggunakan *alpha cronbach* sehingga menghasilkan nilai sebesar 0,731 berarti memiliki reabilitas tinggi.

Langkah kedua dalam penelitian ini mengambil 4 film yang mana dari setiap film mewakili satu aspek dari *Self Management*. Aspek pertama adalah dorongan diri mengambil beberapa *scene* yang didalamnya mengandung unsur untuk meningkatkan motivasi (Di et al., 2022; Ningsih et al., 2015). Lalu aspek kedua adalah pengorganisasian diri mengambil beberapa *scene* yang didalamnya mengandung unsur untuk merancang struktur dalam diri (Mazidah & Winingsi, 2022). Selanjutnya aspek ketiga adalah mengontrol diri mengambil beberapa *scene* yang didalamnya mengandung unsur membuat kendali atas diri (Solihatun et al., 2020), dan aspek keempat adalah perkembangan diri mengambil beberapa *scene* yang didalamnya mengandung unsur untuk membuat diri menjadi lebih berkembang (Solikhatin & Lubis, 2021). Dalam penerapan *cinematherapy* terdapat 3 langkah yang harus dilakukan yaitu, membuat susunan peraturan agar individu dapat mengkondisikan diri sebelum mulai menonton film, memilih film yang didalamnya berisi tentang wawasan yang positif, dan *roleplaying* yang merupakan tugas dimana berguna dalam terapi (Herfidawati et al., 2021).

Langkah ketiga merupakan produk penelitian yang berupa *cinematherapy* yang telah dikembangkan untuk meningkatkan *Self Management* siswa di SMA Pawyatan Daha Kediri. Dalam *cinematherapy* ini terdapat beberapa macam komponen yaitu buku panduan media *cinematherapy* yang berisi semua tahapan agar media mudah untuk digunakan, CD *cinematherapy* yang berisi sebuah film yang memuat 4 aspek dari *Self Management*, dan ID card yang berguna untuk bermain peran. Film yang digunakan meliputi: (1) *Stip & Pensil*, (2) *Beauty and The Best*, (3) *Merry Riana: Mimpi Sejuta Dolar*, dan (4) *Orang Kaya Baru*.

Semua komponen tersebut dijadikan satu ke dalam sebuah *box* yang memudahkan untuk menyimpan media.

Langkah keempat yaitu menguji produk pengembangan kepada ahli BK, berikut merupakan skor dan interpretasi uji produk yang telah dilakukan oleh uji ahli materi (2 dosen BK), uji ahli media (2 dosen BK), uji ahli pengguna (2 guru BK). Berdasarkan perhitungan maka hasil uji *interater agreement* Gregory menunjukkan skor :

Tabel 3. Hasil Uji Ahli Media

Keterangan	Ahli 1	
	Relevansi lemah (nilai 1-2)	Relevansi kuat (nilai 3-4)
Ahli 2	Relevansi lemah (nilai 1-2)	0
	Relevansi kuat (nilai 3-4)	15

Hasil dari penilaian yang dilakukan oleh ahli media BK mendapatkan skor 0,83 dengan interpretasi validitas produk dikatakan tidak revisi. Penilaian yang dilakukan berdasarkan aspek ketepatan dengan jumlah butir pernyataan 9 item, aspek kemenarikan dengan jumlah butir pernyataan 5 item, dan aspek kejelasan dengan jumlah butir pernyataan 4 item. Berdasarkan penilaian yang berupa masukan dari ahli media BK yaitu produk *cinematherapy* ini dapat menjadi suatu media pembelajaran yang baru dan menarik, dari hasil yang telah dipaparkan bisa dikatakan jika produk layak dan dapat diimplementasikan di lapangan.

Tabel 4. Hasil Uji Ahli Materi

Keterangan	Ahli 1	
	Relevansi lemah (nilai 1-2)	Relevansi kuat (nilai 3-4)
Ahli 2	Relevansi lemah (nilai 1-2)	0
	Relevansi kuat (nilai 3-4)	14

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh uji ahli materi mendapatkan skor 0,77 dengan interpretasi validitas materi dikatakan tidak revisi. Penilaian yang dilakukan berdasarkan aspek ketepatan dengan jumlah butir pernyataan 8 item, aspek kesesuaian dengan jumlah butir pernyataan 4 item, dan aspek kejelasan dengan jumlah butir pernyataan 6 item. Berdasarkan penilaian dari ahli materi terdapat masukan pada buku panduan yaitu terkait pemilihan kata yang kurang operasional, menampakan efektifitas dari *cinematherapy* terhadap peningkatan dari *Self Management*, dan menyingkronkan langkah-langkah kegiatan

serta lembar refleksi yang ada pada RPLBK. Dari hasil, saran, dan masukan yang telah dipaparkan buku panduan bisa dikatakan layak dan dapat diimplementasikan di lapangan dengan syarat adanya perbaikan ulang.

Tabel 5. Hasil Uji Ahli Pengguna

Matriks Uji Ahli		Ahli 1	
		Tidak signifikan (skor 1-2)	Signifikan (skor 3-4)
Ahli 2	Tidak signifikan (skor 1-2)	0	1
	Signifikan (skor 3-4)	1	16

Hasil penelitian yang dilakukan oleh uji ahli pengguna yaitu guru BK mendapatkan skor 0,88 dengan interpretasi validitas dikatakan sangat tidak revisi. Penilaian yang dilakukan berdasarkan aspek ketepatan dengan jumlah butir pernyataan 8 item, aspek kesesuaian dengan jumlah butir pernyataan 4 item, dan aspek kejelasan dengan jumlah butir pernyataan 6 item. Berdasarkan penilaian dari ahli pengguna produk memperoleh hasil tersebut karena media sangat mudah dipahami serta tahapan-tahapan yang mudah untuk dilakukan. Guru BK berharap dengan adanya media *cinematherapy* ini dapat meningkatkan *Self Management* pada siswa. Dari hasil yang telah dipaparkan karena tidak adanya saran dan masukan maka produk bisa dikatakan layak dan dapat diimplementasikan di lapangan.

Langkah kelima melakukan revisi produk dengan melakukan perbaikan sesuai dengan saran dan masukan yang diberikan oleh para ahli media BK, ahli materi, dan ahli pengguna yaitu guru BK. Proses yang dilakukan yaitu merevisi buku panduan dengan memperbaiki isi agar efektivitas *cinematherapy* bisa terlihat serta menyesuaikan langkah-langkah kegiatan dengan lembar refleksi yang ada pada RPLBK. Setelah dilakukan revisi memungkinkan *cinematherapy* dapat berguna untuk meningkatkan *Self Management* pada siswa karena berada pada standar dimana telah dilakukan penilaian yang berasal dari para ahli baik secara teori maupun praktik.

Selanjutnya langkah keenam yaitu setelah produk dinilai layak maka dapat diimplementasikan kepada kelompok kecil. Dalam uji coba tersebut dilakukan kepada 8 orang siswa dengan berdasarkan angket rendah dan rekomendasi dari guru BK. Hasil penilaian uji coba dilakukan menggunakan 3 aspek yaitu: (1) aspek kegunaan yang memiliki 3 item pernyataan, (2) aspek kemudahan yang memiliki 7 item pernyataan, (3) aspek kemenarikan yang memiliki 8 item pernyataan. Hasil uji kelompok kecil *One-Group Pretest-Posttest Design* dilakukan perbandingan sebelum *treatment* dan sesudah *treatment* agar dapat

memperoleh hasil yang lebih akurat (Sugiyono, 2017). Pada aspek kegunaan sebelum dilakukan *treatment* yaitu sebesar 80% dan setelah dilakukan *treatment* masuk ke dalam kategori tinggi yaitu sebesar 91% yang berarti panduan media *cinematherapy* sangat berguna dalam meningkatkan *Self Management* siswa, selanjutnya pada aspek kemudahan sebelum dilakukan *treatment* yaitu sebesar 74% dan setelah dilakukan *treatment* masuk ke dalam kategori tinggi yaitu sebesar 82% yang berarti panduan media *cinematherapy* sangat mudah untuk digunakan oleh siswa baik secara teori maupun praktek, dan pada aspek kemenarik sebelum dilakukan *treatment* yaitu sebesar 75% dan setelah dilakukan *treatment* masuk ke dalam kategori tinggi yaitu sebesar 87% yang berarti panduan media *cinematherapy* sangat menarik untuk pembelajaran siswa.

Setelah mendapatkan hasil dari uji *One-Group Pretest-Posttest* selanjutnya dilakukan uji wilcoxon karena beberapa ahli mengemukakan pendapat mengenai *Self Management* yaitu bahwa *Self Management* terdiri dari persepsi diri, pengaturan tujuan diri, penghargaan diri, dan disiplin diri (Ghali et al., 2018). Sedangkan *Self Management* adalah strategi untuk mengubah perilaku atau kebiasaan dengan pemantauan dan pengaturan yang dilakukan oleh diri sendiri dalam bentuk kontrol stimulus dan penghargaan diri (Hinestroza, 2018). *Self Management* terjadi karena individu berusaha untuk memotivasi diri sendiri, mengatur semua elemen yang terkandung dalam diri, berusaha untuk mendapatkan apa yang dia inginkan, sadari dan kembangkan kepribadian menjadi lebih baik (Anik, 2013). Motivasi yang didapatkan bisa berasal dari dukungan diri sendiri atau dukungan positif dari orang lain (Mustofa, 2014). Berdasarkan pendapat yang ada dapat disimpulkan bahwa *Self Management* adalah kebutuhan seseorang untuk dapat menjalankan misinya sebagai individu yang berkualitas dan berguna bagi hidupnya, *Self Management* memungkinkan dirinya mengarahkan dan mengambil tindakan yang positif.

Dalam upaya meningkatkan *Self Management* siswa perlu adanya inovasi media yang sesuai dengan karakteristik siswa. Media tersebut berupa *cinematherpy* yang dapat dimanfaatkan oleh guru BK. Dalam film ada beberapa hal yang dapat dimaknai oleh siswa yaitu: (1) struktur film, (2) sinematografi, (3) desain produksi film, (4) kualitas akting pemeran film, (5) proses editing, (6) kualitas suara film, (7) originalitas cerita film, (8) visual efek, dan (9) bagaimana kualitas model sesuai konteks kehidupan saat ini (Prince, 2014; Ragil et al., 2019). Dengan menonton film siswa akan mengenali aktor dalam film yang akan membentuk karakter mereka dan menerapkannya sebagai terapi (Herfidawati et al., 2021). Penggunaan *cinematherapy* bisa mengambil tema yang menggambarkan permasalahan yang

dihadapi oleh siswa (Maretha et al., 2020). Sedangkan alur cerita pada film yang ditayangkan bisa membuat kita melihat pengalaman sendiri sehingga menempatkan diri pada posisi dalam film (Wandira, 2020).

Dalam konteks pembelajaran daring yang sedang diterapkan pada masa pandemi covid-19 saat ini film juga dapat berguna dalam membangun suatu pengalaman melalui pembelajaran *online* (Kresse & Watland, 2016). Di angkatnya film sebagai metode pembelajaran karena dalam film juga memiliki unsur psikologi (Young, 2012). Di sisi lain penggunaan sebuah film dapat membantu individu belajar dalam berbagai hal seperti pendidikan bahasa (Ince Yakar, 2018) dan meningkatkan keterampilan berbicara antar budaya (Chaya & Inpin, 2020; Iskandar et al., 2022) dengan melihat respon terhadap penggambaran yang ditayangkan.

KESIMPULAN

Kesimpulan secara ringkas dari penelitian ini menyatakan bahwa media cinematherapy layak untuk digunakan karena memiliki persentase yang tinggi. Uji ahli yang dilakukan oleh ahli media mendapat persentase 83%, oleh ahli materi mendapat persentase 77%, dan oleh pengguna produk yaitu guru BK mendapat persentase 88%. Penelitian ini di proyeksikan agar dapat menambah ragam media yang digunakan dalam pemberian layanan oleh guru BK dalam meningkatkan self mangement menggunakan media cinematherapy yang didalamnya memuat tentang 4 aspek dari Self Management.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini sangat terbantu oleh kolaborasi antara dosen program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri dalam proses membimbing serta kepada guru BK di SMA Pawyatan Daha Kediri yang telah membantu proses penelitian dan uji coba produk cinematherapy untuk meningkatkan Self Management siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anik, S. (2013). *Upaya Meningkatkan Self Management Dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII Di SMPN 1 Jakenan Pati*.
- Arikunto, & Suharsimi. (2006). *Edisi Revisi Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chaya, P., & Inpin, B. (2020). Effects of Integrating Movie-Based Mobile Learning Instruction for Enhancing Thai University Students' Speaking Skills and Intercultural Communicative Competence. *English Language Teaching*, 13(7), 27. <https://doi.org/10.5539/elt.v13n7p27>

- Di, T., New, E. R. A., Pada, N., Di, K. X., Negeri, S. M. K., Islam, U., Muhammad, K., & Al, A. (2022). Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Melalui Teknik Cinematherapy Pada Kelas X Di SMK Negeri 3 Amuntai. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(10), 3169–3174. <https://doi.org/https://doi.org/10.47492/jip.v2i10.1310>
- Elisvi, S., Rosra, M., & Mayasari, S. (2018). Penggunaan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Manajemen Diri Dalam Belajar The Use Of Group Guidance To Improve Self-Management In Learning. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 06(1), 1–15.
- Gantina, & Wahyudi, E. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Ghali, B. A. A., Habeeb, L. M., & Hamzah, K. D. (2018). Self-management and its relation to organizational excellence. *International Journal of Engineering and Technology(UAE)*, 7(4), 47–50. <https://doi.org/10.14419/ijet.v7i4.7.20378>
- Gie, & Liang, T. (2000). *Cara Belajar yang Baik Bagi Mahasiswa Edisi Kedua*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Gregory, R. J. (2015). *Psychological Testing History, Principles, And Application*. Harlow: Pearson Education Limited.
- Herfidawati, I., Eddi Wibowo, M., & Purwanto, E. (2021). The Effectiveness of Group Guidance with Cinematherapy and Role-Playing Techniques to Improve Prosocial Behavior. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 99–105. <https://doi.org/10.15294/jubk.v10i2.48023>
- Hinestroza, D. (2018). Self Management Untuk Mengurangi Kecendrungan Misbehavior Pada Siswa Sekolah Dasar. In *UMM Institutional Repository* (Vol. 7). <http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/38470>
- Imran, N. A. (2021). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Sinjai. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/19360>
- Ince Yakar, H. (2018). Use of the Movies in the Turkish Language and Literature Education in Turkey. *Journal of Education and Learning*, 7(3), 41. <https://doi.org/10.5539/jel.v7n3p41>
- Iskandar, A., Putra, ashar syah, Rozaq, A. M. J., & Ariyanto, R. D. (2022). Sinema Edukasi Gandrng Untuk Meningkatkan Percaya Diri Pada Siswa. *HELPER Jurnal Penelitian Dan Pembelajaran*, 39(1), 22–32. <https://doi.org/https://doi.org/10.36456/helper.vol39.no1.a5109>
- Isnaini, F., & Taufik. (2016). Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 16(2), 33–42. <https://doi.org/10.23917/humaniora.v16i2.1842>
- Juliantika, Y. ., & Khusumadewi, A. (2017). Penerapan Cinema Therapy Untuk Meningkatkan Empati Siswa Kelas X Multimedia Di SMKN 1 Driyorejo. *BK UNESA*, 7(3), 243–255.
- Kresse, W., & Watland, K. H. (2016). Thinking outside the Box Office: Using Movies to Build Shared Experiences and Student Engagement in Online or Hybrid Learning. *Journal of Learning in Higher Education*, 12(1), 59–64. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ1139708&site=ehost->

live&scope=site

- Maretha, T., Susanti, R. H., & Sari, E. K. W. (2020). Keefektifan Teknik Cinema Therapy untuk Meningkatkan Sikap Altruistik Siswa Kelas VIII DI SMPN 1 Gondanglegi Kabupaten Malang. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 5(2), 54–61. <https://doi.org/10.21067/jki.v5i2.4438>
- Mazidah, I. N., & Winingsi, E. (2022). Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Cinema Therapy Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Karir Siswa. *Jurnal BK UNESA*, 13(1), 760–771.
- Muratama, M. S. (2018). Layanan Konseling Behavioral Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Dan Tanggung Jawab Belajar Siswa Di Sekolah. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.29407/nor.v5i1.11793>
- Mustofa, W. (2014). Pengaruh Suasana Belajar dan Motivasi Belajar terhadap Intensitas Belajar serta Dampaknya pada Prestasi Belajar Matematika. In *Universitas Muhammadiyah Surakarta*. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/31446>
- Ningsih, A. M., Hidayat, D. R., & Setiyowati, E. (2015). Pengaruh Penggunaan Cinematherapy Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa (Studi Kuasi Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI di SMA Negeri 59 Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.21009/insight.051.01>
- Niva, H. (2016). Penerapan Pendekatan Cinematherapy Untuk Meningkatkan Perilaku Prosocial Pada Siswa Bosowa International School Makassar. *ASCE J Hydraul Div*, 99(HY9), 1369–1381. <https://doi.org/10.1061/jyceaj.0003734>
- Nurhidayatullah, & Erwan. (2019). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 12 Makassar. *Educandum*, 5(1), 180–187.
- Prince, S. (2014). *Movies and Meaning An Indroction To Film Sixth Edition*. USA Pearson.
- Ragil, E., Ariyanto, R. D., Ratnawati, V., Ningsih, R., & Valdino, D. R. (2019). Keefektifan Teknik Modeling Berbasis Sinema Edukasi untuk Meningkatkan Efikasi Diri Akademik Siswa SMP. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 6(1), 50–59. <https://doi.org/10.29407/nor.v6i1.13617>
- Saputra, N. M. A., Hotifah, Y., & Muslihati. (2021). "The Redayaku Application" Cyber Counseling Media Innovative Solutions For Handling Sexual Violence In Children. *Jurnal KOPASTA*, 8(1), 32–45. <https://doi.org/https://doi.org/10.33373/kop.v8i1.3082>
- Solihatun, S., Fitriyanti, E., & Lestari, M. (2020). Cinematherapy Meningkatkan Kendali Diri Mahasiswa. *Psychocentrum Review*, 2(1), 13–21. <https://doi.org/10.26539/pcr.21203>
- Solikhatin, N. H., & Lubis, H. (2021). Efektivitas Terapi Film Dalam Meningkatkan Harga Diri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 535. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6498>
- Solomon, G. (2012). *Tretment video terapy*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.

- Sukmadinata, & Syaodih, N. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung, PT Remaja Rosda Karya.
- Suwanto, I., & Tamyizatun Nisa, A. (2017). Cinema Therapy Sebagai Intervensi Dalam Konseling Kelompok. *Proceedings / Jambore Konselor*, 3, 147–152. <http://jambore.konselor.org/>
- Syah, R. H. (2020). Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(5), 395–402. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i5.15314>
- Wandira, A. (2020). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Cinematherapy Untuk Mereduksi Social Anxiety Siswa SMP Muhammadiyah 57 Medan. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 4, Issue 1). <http://repository.uinsu.ac.id/id/eprint/13683>
- Young, S. D. (2012). *Psychology At The Movies*. USA: Wiley-Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781119941149>