Vol. 9, No. 5, September 2026
DOI 10.22460/fokus.v9i5. 33564
p- ISSN 2614-4131
e- ISSN 2614-4123

FOKUS

LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK CINEMA THERAPY UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KELAS X SMKN 1 CIHAMPELAS

Tarisa Nur Ramaddiani[1], Maya Masyita Suherman[2], Tuti Alawiyah[3]

[1] tarisanur019@gmail.com, [2] mayasuherman@ikipsiliwangi.ac.id[3] tutialawiyah@ikipsiliwangi.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling
IKIP Siliwangi

Abstract
This study was motivated by the low resilience of Grade X students at SMKN 1 Cihampelas, who tended to give up easily, withdraw socially, and struggle to manage negative emotions under academic or personal pressure. It aimed to examine the effectiveness, implementation process, and challenges of a group guidance service using the "cinema therapy" technique to enhance student resilience. An explanatory sequential mixed-methods design was used: a one-group pretest-posttest design followed by interviews to deepen the quantitative findings. Eight students with low to moderate resilience were selected via purposive sampling from 412 Grade X students. The service effectively increased resilience, with the mean score rising from 74.88 (pretest) to 84.63 (posttest). A paired t-test yielded t = -6.177 (df=7, p<0.05) and a large effect size (Cohen's d = 0.92). Interviews showed students found cinema therapy engaging despite shyness in sharing problems, while observations and the counselor's account indicated greater confidence, positive thinking, and emotional openness. The five sessions ran successfully, with an interactive atmosphere and high enthusiasm. Observed challenges included audiovisual issues, inadequate rooms, and limited time. Counselors are advised to use this service as an innovative, preventive measure to strengthen student resilience.
Keywords*: Group Guidance, Cinema Therapy, Resiliency*

Abstrak
Penelitian ini dilatarbelakangi rendahnya resiliensi siswa kelas X SMKN 1 Cihampelas yang mudah putus asa, menarik diri dari lingkungan sosial, dan kesulitan mengelola emosi negatif saat menghadapi tekanan akademik maupun pribadi. Tujuannya mengetahui efektivitas, proses penerapan, serta kendala layanan bimbingan kelompok dengan teknik cinema therapy untuk meningkatkan resiliensi siswa. Penelitian menggunakan mixed methods dengan desain explanatory sequential: tahap kuantitatif memakai one group pretest-posttest design, dilanjutkan wawancara untuk memperdalam temuan kuantitatif. Sampel ditentukan melalui purposive sampling dari 412 siswa kelas X, menghasilkan 8 siswa dengan kategori resiliensi rendah dan sedang. Layanan efektif meningkatkan resiliensi, dengan rata-rata skor naik dari 74,88 (pretest) menjadi 84,63 (posttest). Uji t berpasangan menunjukkan t = -6,177 (df=7), signifikansi 0,000 (p<0,05), dan ukuran efek besar (Cohen's d = 0,92). Wawancara menunjukkan siswa menilai cinema therapy menarik meski masih malu menyampaikan masalah pribadi, sedangkan observasi dan informasi guru BK menunjukkan siswa tampak lebih percaya diri, berpikir positif, dan terbuka mengelola emosi. Penerapan berlangsung baik selama lima pertemuan dengan suasana interaktif dan antusiasme tinggi. Kendala yang teramati meliputi masalah teknis audio – visual, ruangan kurang memadai, dan keterbatasan waktu. Guru BK disarankan memanfaatkan layanan ini sebagai upaya inovatif dan preventif untuk menguatkan resiliensi siswa.
Kata kunci : Bimbingan kelompok, Cinema Therapy, Resiliensi

PENDAHULUAN

Siswa kelas X Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) berada pada masa transisi dari pendidikan menengah pertama menuju pendidikan menengah kejuruan. Masa transisi ini menuntut peningkatan kesiapan akademik, sosial, dan emosional. Siswa dihadapkan pada berbagai tantangan, seperti menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah baru, memenuhi tuntutan akademik yang meningkat, membuat keputusan mengenai bidang keahlian yang akan ditekuni, serta menghadapi tekanan sosial dari teman sebaya. Kondisi ini sering menimbulkan stres, kecemasan, dan kesulitan dalam menghadapi masalah, yang pada akhirnya dapat menurunkan kemampuan siswa dalam menghadapi berbagai tantangan. Resiliensi merupakan kemampuan psikologis yang sangat dibutuhkan siswa untuk mengatasi berbagai tekanan tersebut. Kemampuan ini didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk bertahan, menyesuaikan diri, dan bangkit kembali ketika menghadapi kesulitan, kegagalan, dan tekanan hidup. Siswa dengan resiliensi tinggi cenderung mampu berpikir positif, mengelola emosinya dengan baik, dan memiliki strategi pemecahan masalah yang adaptif ketika menghadapi tantangan akademik (Cynthia, 2025)Dan siswa yang tahan terhadap stres memiliki ketahanan belajar yang lebih baik, tidak mudah menyerah ketika mengalami kegagalan, dan lebih mampu mempertahankan motivasi belajarnya pada situasi sulit (Permatasari, 2025). Namun, tidak semua siswa SMK memiliki tingkat resiliensi yang memadai.Apabila tidak segera ditangani, resiliensi yang rendah pada siswa dapat berdampak serius, di antaranya berisiko mengalami stres berkepanjangan, penurunan prestasi belajar, dan kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. Oleh karena itu, sekolah memiliki tanggung jawab untuk menyediakan layanan yang memungkinkan pengembangan aspek psikologis siswa secara optimal, termasuk melalui layanan bimbingan dan konseling (Fajrina, 2025)

Menurut (Reivich & Shatté, 2002) menjelaskan resiliensi dapat diartikan sebagai kapasitas individu untuk tetap berada dalam kondisi baik dan memiliki solusi yang produktif ketika berhadapan dengan kesulitan maupun tekanan dalam hidupnya sebagaimana dikutip dalam (Avtana, 2025) . Reivich dan Shatté (2002) mengemukakan tujuh aspek resiliensi, yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan keberanian mengambil kesempatan (reaching out). Ketujuh aspek tersebut menggambarkan bagaimana individu yang resilien mampu

mengelola emosi dan dorongan dirinya, berpikir realistis sekaligus optimis terhadap masa depan, memahami penyebab dari suatu masalah secara akurat, membangun hubungan yang baik dengan orang lain, meyakini kemampuan dirinya dalam memecahkan masalah, serta berani mengambil kesempatan baru sebagai bagian dari proses berkembang, sebagaimana dikutip dalam (Avtana, 2025). Selaras dengan hal tersebut, Connor dan Davidson (2003) turut menegaskan bahwa resiliensi merupakan ukuran keberhasilan seseorang dalam melakukan coping terhadap stres, sehingga resiliensi bukan semata bawaan individu, melainkan kemampuan yang dapat dilatih dan dikembangkan melalui intervensi psikologis maupun pendidikan, salah satunya melalui layanan bimbingan kelompok di sekolah.

Maka dari itu bimbingan kelompok merupakan proses pemberian layanan kepada sekelompok siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok agar setiap anggota mampu mengembangkan potensi dirinya, mengungkapkan pendapat, memberikan tanggapan dan saran, serta membangun pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya guna mendukung terbentuknya perilaku yang lebih efektif (Saputri, 2023). Layanan ini pada umumnya dilaksanakan melalui empat tahapan, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran, yang masing-masing memiliki tujuan untuk membangun keakraban, kesiapan, pencapaian tujuan layanan, hingga evaluasi hasil yang telah dicapai bersama (Kartilah, 2018) Melalui tahapan tersebut, siswa memperoleh ruang yang aman untuk saling berbagi pengalaman, sehingga dapat mengurangi rasa terasing dan menumbuhkan dukungan sosial di antara anggota kelompok.

Sementara itu, cinema therapy sebagai teknik yang digunakan dalam penelitian ini merupakan intervensi terapeutik yang memanfaatkan film sebagai media untuk membantu individu memahami, mengeksplorasi, dan mengatasi berbagai persoalan emosi, psikologis, maupun sosial (Suwanto, 2017) Melalui film, siswa dapat mengaitkan pengalaman tokoh dalam cerita dengan pengalaman hidupnya sendiri, sehingga nilai-nilai seperti ketekunan, keberanian, dan kemampuan bangkit dari kegagalan dapat menjadi model pembelajaran secara tidak langsung. Pelaksanaan cinema therapy umumnya ditempuh melalui beberapa tahapan, yaitu pengarahan, pemilihan film yang sesuai dengan kebutuhan dan tujuan layanan, penayangan film, serta tindak lanjut berupa diskusi dan refleksi bersama untuk mengarahkan perubahan perilaku pada diri siswa (Suwanto &. N.,

2018) selain itu cinema therapy juga mampu meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam layanan bimbingan kelompok karena media film membuat suasana layanan menjadi lebih menarik dan tidak monoton, sehingga siswa lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan dan pemikirannya. Keterlibatan aktif ini penting dalam proses pembentukan resiliensi karena siswa tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi juga terlibat secara emosional dan kognitif (Yurisna, 2024).

Penelitian yang membahas mengenai cinema therapy pada konteks bimbingan kelompok di sekolah masih terbatas, khususnya pada jenjang SMK. Sebagian peneliti terdahulu lebih banyak mengkaji penerapan cinema therapy untuk motivasi belajar (Afifah, 2024) efikasi diri (Saputri F. A., 2023) meningkatkan komunikasi intrapersonal siswa SMP (Azlina, 2022). Sedangkan penelitian yang membahas secara spesifik mengaitkan cinema therapy dengan resiliensi siswa SMK dengan pendekatan mixed methods masih jarang ditemukan. Di sisi lain,, penelitian mengenai resiliensi siswa lebih banyak menggunakan pendekatan atau teknik intervensi yang berbeda, seperti konseling kelompok dengan pendekatan Solution- Focused Brief Counseling, (Ayunda Utari, 2025), Reality Counseling (Febriance, 2022), maupun intervensi resiliensi berbasis sekolah. Dengan demikian masih terdapat kesenjangan penelitian mengenai integritas layanan bimbingan konseling dengan teknik cinema therapy yang secara khusus ditunjukan untuk siswa SMK.

Kesenjangan tersebut menjadi dasar pentingnya penelitian ini dilakukan, penelitian ini memiliki kebaruan pada intergritas antara layanan bimbingan kelompok dengan teknik cinema therapy dengan fokus meningkatkan resiliensi siswa SMK. Selain mengukur data kuantitatif penelitian juga menggunakan data kualitatif untuk memperdalam pemahaman mengenai prsose perubahan yang dialami siswa serta kendala yang muncul selama pelaksanaan layanan. Pendekatan tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas dan prses penerapan cinema therapy dalam bimbingan kelompok.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik cinema therapy untuk meningkatkan resilensi siswa kelas X SMKN 1 Cihampelas. Mendekripsikan proses penerapan serta mengidentifikasi kendala yang ditemukan pada saat penelitian.

METODE

Menurut Creswell dan Plano Clark, metode penelitian campuran (mixed methods) merupakan pendekatan yang menggabungkan penelitian kuantitatif dan kualitatif secara bersama-sama dalam suatu penelitian sehingga diperoleh data yang lebih komprehensif, valid, reliabel, dan objektif. Mixed methods melibatkan kombinasi data kuantitatif dan kualitatif dalam satu rangkaian penelitian (Azhari, 2023)

Penelitian ini menggunakan desain explanatory sequential design, yaitu desain campuran yang menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif secara berurutan, di mana tahap kualitatif digunakan untuk memperdalam dan menjelaskan hasil tahap kuantitatif. Pada tahap pertama, peneliti melakukan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan one group pretest-posttest design untuk mengumpulkan data mengenai efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik cinema therapy, yaitu dengan memberikan pengukuran awal (pretest), perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik cinema therapy, kemudian pengukuran akhir (posttest) pada kelompok yang sama tanpa kelompok pembanding. Pada tahap kedua, peneliti mengumpulkan data kualitatif melalui wawancara kepada siswa dan guru bimbingan dan konseling untuk memperdalam dan menjelaskan hasil kuantitatif tersebut, khususnya terkait proses perubahan resiliensi yang dialami siswa serta faktor-faktor yang mendukung maupun menghambat keberhasilan layanan. Integrasi kedua data dilakukan pada tahap pembahasan, yaitu dengan menggunakan hasil wawancara untuk memperkuat dan menjelaskan makna di balik angka-angka hasil pretest dan posttest.

Penelitian ini berlokasi di SMKN 1 Cihampelas di Jln. Sayuran No. 39 Desa Mekarmukti, Kec. Cihampelas, Kab. Bandung Barat. Jumlah populasi sebanyak 412 siswa kelas X, dengan sampel penelitian sebanyak 8 orang siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, dimana peneliti menentukan sampel berdasarkan hasil pretest dengan kategori resiliensi rendah dan sedang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi angket dengan item 36 item favoriable 22 dan unfavoriable 14, wawancara, observasi, dan dokumentasi. Angket resiliensi disusun berdasarkan tujuh aspek resiliensi menurut Reivich dan Shatté (2002), yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan reaching out, dengan menggunakan skala Likert yang terdiri atas

pilihan jawaban Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai. Instrumen ini telah diuji validitas dengan nilai r tabel sebesar 0,34, doperoleh 20 item dinyatakan valid dan 16 item non valid. dan reliabilitasnya menunjukan nilai Cronbach‘s Alpha sebesar 0,754, sehingga intrumen penelitian dinyatakan relibel dan dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data resiliensi siswa. Wawancara digunakan sebagai instrumen pendukung pada tahap kualitatif untuk memperdalam data mengenai pengalaman siswa selama mengikuti layanan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Di bawah ini adalah hasil angket pretest dan posttest yang diberikan pada layanan bimbingan kelompok dengan teknik cinema therapy untuk meningkatkan resiliensi siswa kelas X SMKN 1 Cihampelas.

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Pretest dan Posttest Resiliensi Siswa

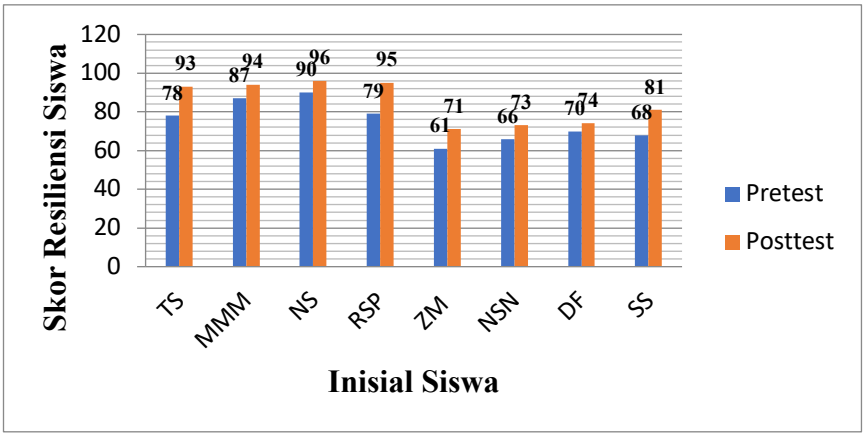
No	Inisial	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori	Skor Peningkatan
1	TS	78	Sedang	93	Tinggi	15
2	MMM	87	Sedang	94	Tinggi	7
3	NS	90	Sedang	96	Tinggi	6
4	RSP	79	Sedang	95	Tinggi	16
5	ZM	61	Rendah	71	Sedang	10
6	NSN	66	Rendah	73	Sedang	7
7	DF	70	Rendah	74	Sedang	4
8	SS	68	Rendah	81	Sedang	13
	Jumlah 8	599		677		78
	Rata-rata	74,88		84,63		9,75

Berdasarkan hasil rekapitulasi pretest dan posttest resiliensi siswa di atas, terlihat adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberikan layanan. Rata-rata skor pretest sebesar 74,88 meningkat menjadi 84,63 pada posttest. Seluruh siswa mengalami peningkatan skor, yang semula berada pada kategori rendah dan sedang menjadi kategori sedang dan tinggi. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik cinema therapy mampu meningkatkan resiliensi siswa.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Skor Resiliensi Siswa

	Mean	SD	Minimum	Maximum
Pretest	74,88	10,32	61	90
Posttest	84,63	10,97	71	96

Tabel statistik deskriptif di atas menunjukkan bahwa skor rata-rata resiliensi siswa meningkat dari 74,88 (SD = 10,32) pada pretest menjadi 84,63 (SD = 10,97) pada posttest, dengan skor minimum meningkat dari 61 menjadi 71 dan skor maksimum meningkat dari 90 menjadi 96. Peningkatan ini konsisten dialami oleh seluruh siswa, sebagaimana ditunjukkan pada grafik berikut.



Gambar 1 Grafik Peningkatan Skor Resiliensi Siswa (Pretest-Posttest)

Tabel 3. Hasil Kategorisasi Resiliensi Siswa

Kategori	Skor Skala
Rendah	$X < 71$
Sedang	$71 \leq X < 92$
Tinggi	$X \geq 92$

Berdasarkan hasil kategorisasi, resiliensi siswa terbagi menjadi tiga kategori, yaitu kategori rendah dengan skor kurang dari 71, kategori sedang dengan skor antara 71 sampai kurang dari 92, dan kategori tinggi dengan skor 92 ke atas. Kategorisasi ini digunakan untuk menentukan tingkat resiliensi siswa pada saat pretest maupun posttest.

Tabel 4 .Hasil Uji Normalitas

	Statistic	df	Sig.
Pretest	0,948	8	0,687
Posttest	0,819	8	0,056

Uji normalitas Shapiro-Wilk bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Berdasarkan hasil uji normalitas di atas, diperoleh nilai signifikansi pretest sebesar 0,687 dan nilai signifikansi posttest sebesar 0,056. Karena kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest resiliensi siswa berdistribusi normal, sehingga pengujian dapat dilanjutkan pada statistik parametrik.

Tabel 5. Hasil Uji Paired Sample T-Test

	Mean	**SD**	**Std. Error Mean**	**95% CI Lower**	**95% CI Upper**	**T**	**df**	**Sig. (2-tailed)**
Pretest - Posttest	-9,750	4,464	1,578	-13,482	-6,018	-6,177	7	0,000

Uji t digunakan untuk membandingkan selisih dua rata-rata dari dua sampel yang berpasangan dengan asumsi data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji t di atas, diperoleh nilai t hitung sebesar -6,177 dengan taraf signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 (0,000 < 0,05), maka H0 ditolak dan H1 diterima, artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat resiliensi siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik cinema therapy.

Untuk mengetahui besarnya pengaruh intervensi, dihitung ukuran efek Cohen's d berdasarkan selisih rata-rata dan simpangan baku gabungan pretest-posttest, diperoleh nilai Cohen's d sebesar 0,92, yang menurut kriteria Cohen tergolong pada kategori besar (large effect). Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik cinema therapy tidak hanya memberikan perbedaan yang signifikan secara statistik, tetapi juga memberikan dampak praktis yang besar terhadap peningkatan resiliensi siswa kelas X di SMKN 1 Cihampelas.

Selanjutnya, efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik cinema therapy juga dapat dilihat dari proses penerapan layanan yang diberikan sebanyak lima kali pertemuan. Pertemuan pertama, siswa diminta mengisi angket pretest resiliensi untuk memperoleh gambaran awal, kemudian hasilnya diolah dan dikategorikan untuk menentukan subjek penelitian. Pertemuan kedua, peneliti membentuk kelompok berdasarkan hasil pretest, menjelaskan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok dengan teknik cinema therapy, membuat kontrak layanan, serta melakukan perkenalan

dan ice breaking untuk menciptakan suasana yang nyaman. Pertemuan ketiga, peneliti menjelaskan asas-asas bimbingan kelompok (asas kerahasiaan, keterbukaan, kesukarelaan, dan kenormatifan), dilanjutkan dengan pemutaran film bertema resiliensi, diskusi kelompok, serta refleksi terhadap nilai-nilai dalam film yang berkaitan dengan resiliensi diri. Pertemuan keempat, siswa kembali menonton film dan diajak merefleksikan serta mengambil nilai-nilai positif yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari; siswa terlihat antusias dan aktif berdiskusi. Pertemuan kelima, siswa mengisi angket posttest resiliensi untuk mengetahui perubahan yang terjadi, dilanjutkan dengan sesi wawancara kepada siswa dan guru BK sebagai penguat data kuantitatif.

Hasil Wawancara dengan Guru BK

Wawancara dengan guru BK dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai perilaku resiliensi siswa, layanan dan strategi yang diberikan untuk meningkatkan resiliensi, serta faktor pendukung dan hambatannya.

Mengenai perilaku resiliensi siswa, guru BK menjelaskan bahwa terdapat siswa yang menunjukkan perilaku resiliensi dalam menghadapi permasalahan. Beberapa siswa mampu bangkit setelah mengalami kegagalan, berusaha mencari solusi ketika menghadapi masalah, serta tetap mengikuti kegiatan pembelajaran meskipun sedang mengalami kesulitan. Namun, terdapat pula siswa yang masih membutuhkan pendampingan karena cenderung mudah menyerah, kurang percaya diri, atau membutuhkan waktu untuk kembali beradaptasi setelah menghadapi masalah. Terkait layanan yang diberikan, guru BK menyampaikan bahwa layanan disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan siswa, yang dapat berupa konseling individual, bimbingan kelompok, pemberian motivasi, serta pendekatan secara personal kepada siswa yang mengalami permasalahan.

Adapun strategi yang dilakukan guru BK yaitu membantu siswa mengenali permasalahan yang dihadapi, memberikan motivasi dan penguatan positif, mendorong siswa untuk tidak mudah menyerah, serta membantu siswa menemukan solusi terhadap permasalahannya. Guru BK juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan perasaan dan permasalahan yang dialaminya. Dalam layanan bimbingan kelompok, siswa diberikan kesempatan untuk menyampaikan pendapat, berbagi pengalaman, dan belajar dari pengalaman anggota kelompok lainnya. Melalui kegiatan tersebut, siswa diharapkan memahami bahwa setiap individu memiliki permasalahan

yang berbeda dan dapat belajar menghadapi permasalahan secara lebih positif. Mengenai faktor pendukung dan hambatan, guru BK menyebutkan bahwa faktor pendukung meliputi dukungan dari keluarga, teman sebaya, guru, serta lingkungan sekolah yang positif. Sementara itu, hambatan yang ditemukan antara lain karakter setiap siswa yang berbeda, keterbukaan siswa dalam menyampaikan masalah, kurangnya dukungan dari lingkungan tertentu, serta adanya siswa yang cenderung menyimpan permasalahannya sendiri.

Hasil Wawancara dengan Siswa

Wawancara dengan siswa dilakukan kepada delapan siswa kelas X SMKN 1 Cihampelas yang menjadi subjek penelitian, untuk menggali pengalaman mengikuti layanan bimbingan kelompok, pengalaman menyampaikan permasalahan kepada guru BK, kesulitan dalam menghadapi masalah, serta pandangan terhadap teknik cinema therapy. Identitas siswa disamarkan dengan inisial yang sama dengan Tabel 1.

Siswa 1 (TS) dan Siswa 2 (MMM) menyampaikan bahwa layanan bimbingan kelompok pernah dilaksanakan di sekolah. Menurut keduanya, hambatan yang dirasakan adalah masih adanya rasa malu untuk menyampaikan pendapat di depan teman-teman. Keduanya merasa guru BK cukup baik dalam mendengarkan cerita dan memberikan kesempatan untuk menyampaikan permasalahan. Penggunaan cinema therapy dianggap sesuai karena film dapat membuat kegiatan bimbingan kelompok lebih menarik. Keduanya mengaku terkadang kesulitan menentukan langkah ketika menghadapi masalah.

Siswa 3 (NS) dan Siswa 6 (NSN) menyampaikan bahwa mereka pernah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Menurut keduanya, hambatan dalam kegiatan tersebut adalah rasa canggung ketika harus berbicara mengenai permasalahan pribadi dan tidak semua siswa aktif berbicara. Keduanya merasa guru BK mendengarkan dengan baik dan memberikan tanggapan terhadap cerita yang disampaikan. Penggunaan film dianggap dapat membantu siswa memahami permasalahan secara lebih mudah. Keduanya mengaku lebih sering kesulitan ketika harus menentukan solusi dari masalah yang sedang dihadapi.

Siswa 4 (RSP) menyampaikan bahwa bimbingan kelompok pernah dilakukan di sekolah. Menurutnya, kegiatan akan lebih mudah dilakukan apabila anggota kelompok aktif mengikuti diskusi. Siswa merasa guru BK memberikan perhatian ketika mendengarkan cerita siswa. Cinema therapy dianggap cocok karena kegiatan menonton

film dapat menjadi pengantar sebelum siswa melakukan diskusi. Siswa menyampaikan bahwa dirinya terkadang membutuhkan dorongan dari orang lain untuk mulai menyelesaikan masalah.

Siswa 5 (ZM) mengatakan bahwa layanan bimbingan kelompok pernah dilaksanakan. Hambatan yang dirasakan adalah adanya perasaan malu dan takut jika masalah yang disampaikan diketahui oleh teman. Siswa merasa guru BK dapat mendengarkan cerita dengan baik. Menurut siswa, cinema therapy sesuai digunakan dalam bimbingan kelompok karena pesan dalam film dapat memberikan motivasi. Siswa mengaku terkadang sulit menyelesaikan masalah karena terlalu banyak memikirkan kemungkinan buruk.

Siswa 7 (DF) mengatakan bahwa bimbingan kelompok pernah dilaksanakan di sekolah. Menurutnya, hambatan yang muncul adalah suasana kelompok yang terkadang membuat siswa kurang nyaman untuk menceritakan masalah pribadi. Siswa merasa guru BK cukup terbuka dalam mendengarkan cerita siswa. Cinema therapy dianggap menarik karena siswa tidak hanya mendengarkan penjelasan, tetapi juga dapat melihat contoh permasalahan melalui film. Siswa mengaku terkadang sulit menentukan cara yang tepat untuk menyelesaikan masalah.

Siswa 8 (SS) menyampaikan bahwa bimbingan kelompok pernah dilakukan dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk berdiskusi mengenai berbagai permasalahan. Hambatan yang dirasakan adalah kurangnya keberanian beberapa siswa untuk menyampaikan pendapat. Siswa merasa guru BK mendengarkan cerita dengan baik dan memberikan arahan. Menurutnya, cinema therapy cocok digunakan dalam bimbingan kelompok karena film dapat memberikan motivasi dan pembelajaran. Siswa menyampaikan bahwa ketika menghadapi masalah, dirinya terkadang membutuhkan waktu untuk mengendalikan perasaan sebelum mulai mencari penyelesaian.

Berdasarkan hasil wawancara, siswa memandang layanan bimbingan kelompok dengan teknik cinema therapy secara positif. Siswa menilai penggunaan film membuat kegiatan bimbingan kelompok lebih menarik, membantu memahami permasalahan secara lebih mudah, menjadi pengantar sebelum diskusi, serta memberikan motivasi dan pembelajaran melalui contoh permasalahan dalam film. Siswa juga merasa guru BK mendengarkan cerita dengan baik dan memberikan arahan, meskipun masih merasakan

hambatan berupa rasa malu dan canggung untuk membicarakan masalah pribadi serta kesulitan menentukan langkah atau solusi ketika menghadapi masalah.

Pada saat wawancara, siswa belum merasakan secara langsung perubahan pada dirinya. Namun, berdasarkan hasil observasi peneliti dan informasi dari guru BK, kedelapan siswa tampak lebih percaya diri, mampu berpikir positif, dan lebih terbuka dalam mengelola emosinya setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok. Guru BK juga menyampaikan bahwa siswa menunjukkan perubahan sikap ke arah yang lebih baik, seperti tidak mudah menyerah dan lebih mampu bertahan menghadapi tekanan akademik maupun pribadi. Temuan ini memperkuat dan menjelaskan hasil kuantitatif, yaitu bahwa peningkatan skor resiliensi tidak hanya terjadi secara numerik, tetapi juga tercermin dalam perubahan sikap siswa yang teramati. Selain itu, berdasarkan observasi peneliti dan tanggapan lisan siswa di kelas selama pelaksanaan layanan, terdapat beberapa kendala, yaitu kendala teknis berupa gangguan audio dan visual saat pemutaran film, ruangan yang kurang memadai serta bising karena berdekatan dengan kelas lain, perbedaan respons siswa dalam memahami dan merefleksikan film, serta keterbatasan waktu karena jadwal bimbingan dan konseling hanya tersedia satu jam pelajaran.

Pembahasan

Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik cinema therapy dalam meningkatkan resiliensi siswa dapat dijelaskan melalui beberapa perspektif teoretis. Ditinjau dari teori resiliensi, tujuh aspek resiliensi yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatté (2002) sebagaimana dikutip dalam (Resawan, 2025) yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, ef (Novitasari, 2022)ikasi diri, dan reaching out, pada dasarnya merupakan keterampilan yang dapat dilatih melalui proses observasi dan refleksi, bukan semata bawaan individu. Cinema therapy memfasilitasi pelatihan ketujuh aspek tersebut melalui mekanisme identifikasi tokoh, yaitu proses ketika siswa mengaitkan pengalaman emosional tokoh dalam film dengan pengalaman hidupnya sendiri. Jarak psikologis yang tercipta antara penonton dan tokoh cerita membuat siswa merasa lebih aman untuk mengeksplorasi emosi dan permasalahannya sendiri, sebagaimana ditemukan dalam kajian mengenai penerapan bimbingan kelompok dengan teknik cinema therapy untuk meningkatkan empati siswa (Normanita, 2018).

Selain teori resiliensi, mekanisme perubahan perilaku dalam penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui proses pembelajaran melalui pengamatan (observational learning), di mana siswa mempelajari strategi coping yang adaptif dengan mengamati bagaimana tokoh dalam film menghadapi dan mengatasi kesulitan. Proses ini kemudian diperkuat melalui diskusi dan refleksi kelompok, sehingga nilai-nilai yang diperoleh dari film tidak berhenti pada tahap pemahaman kognitif, tetapi diinternalisasi melalui verbalisasi dan umpan balik dari anggota kelompok lain. Hal ini sejalan dengan prinsip dinamika kelompok, yaitu bahwa interaksi dan dukungan sosial di antara anggota kelompok menjadi salah satu faktor terapeutik utama dalam intervensi berbasis kelompok di sekolah (Arinata, 2025). Penelitian (Juliantika, 2017) turut menunjukkan bahwa intervensi berbasis film dalam kelompok konseling di sekolah dapat memfasilitasi katarsis, meningkatkan empati, dan mempermudah dialog antaranggota kelompok, meskipun efektivitasnya sangat bergantung pada kualitas dinamika kelompok yang dibangun oleh konselor.

Secara empiris, efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik cinema therapy terlihat dari adanya peningkatan skor pada hasil pretest dan posttest, dari rata-rata 74,88 menjadi 84,63, dengan hasil uji t menunjukkan nilai t hitung -6,177 pada taraf signifikansi 0,000 (< 0,05) dan ukuran efek yang tergolong besar (Cohen's d = 0,92). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Fransisca, 2019) yang menunjukkan bahwa skor pretest dan posttest siswa mengalami peningkatan setelah diberikan layanan dengan teknik cinema therapy untuk meningkatkan motivasi belajar. Hal ini juga selaras dengan penelitian (Maulidyah, 2024) yang memperoleh hasil bahwa teknik cinema therapy efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa berdasarkan hasil uji Wilcoxon dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,027 (< 0,05). Dari beberapa hasil penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik cinema therapy secara konsisten memberikan dampak positif terhadap berbagai aspek psikologis siswa, termasuk resiliensi.

Proses penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik cinema therapy pada penelitian ini diberikan kepada 8 orang siswa yang berada pada kategori resiliensi rendah dan sedang, dan setelah mengikuti lima kali pertemuan layanan, seluruh siswa mengalami peningkatan menjadi kategori sedang dan tinggi. Proses ini dilaksanakan melalui tahapan pengarahan, pemilihan film yang relevan dengan tema resiliensi,

penayangan film, serta diskusi dan refleksi bersama, sebagaimana tahapan cinema therapy yang dikemukakan oleh Gregerson dalam (Suwanto I. &., 2017) dan (Saputri F. A., 2023) Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Permatasari N. &., 2025) serta (Afifah, 2024) yang menunjukkan bahwa media cinema therapy dapat diimplementasikan dengan baik dalam kegiatan bimbingan kelompok untuk membentuk perilaku dan sikap positif siswa. Demikian pula penelitian (Azlina, 2022) dan (Normanita, 2018) yang menegaskan bahwa cinema therapy efektif digunakan dalam bimbingan kelompok untuk membangun aspek psikologis dan sosial siswa, seperti komunikasi interpersonal dan interaksi sosial dengan teman sebaya.

Meskipun demikian, penting untuk diingat bahwa hasil bimbingan kelompok menggunakan teknik cinema therapy tidak selalu instan, dan diperlukan faktor lain sebagai pendukung, seperti ketepatan dalam pemilihan film, kesiapan sarana dan prasarana, serta keterlibatan aktif siswa selama proses layanan. Kendala yang teramati selama pelaksanaan layanan dalam penelitian ini, yaitu gangguan teknis audio dan visual, ruangan yang kurang memadai, serta keterbatasan waktu, juga ditemukan pada penelitian terdahulu. Selain itu, hambatan yang disampaikan siswa dalam wawancara, yaitu rasa malu dan canggung membicarakan masalah pribadi serta tidak semua anggota kelompok aktif berdiskusi, juga sejalan dengan temuan penelitian terdahulu. Penelitian (Saputri F. A., 2023) mengenai efektivitas bimbingan kelompok teknik cinema therapy untuk meningkatkan efikasi diri siswa menunjukkan adanya keterbatasan pemahaman siswa terhadap konsep dan tujuan cinema therapy pada pertemuan-pertemuan awal. Sejalan dengan itu, penelitian (Putri, 2023) mengenai layanan bimbingan kelompok melalui teknik cinema therapy terhadap minat belajar siswa juga menemukan kendala berupa keterbatasan waktu, sarana dan prasarana yang kurang memadai, serta ketidaknyamanan sebagian siswa untuk berbicara di depan kelompok yang dapat mengurangi partisipasi dan manfaat diskusi kelompok.

Kendala serupa juga ditemukan pada penelitian (Fauziah, 2024) yang menerapkan teknik cinema therapy dalam bimbingan kelompok untuk menurunkan konformitas perilaku membolos siswa, di mana pada pertemuan-pertemuan awal siswa masih menunjukkan keraguan dan kurang terbuka dalam menyampaikan pendapatnya, namun secara bertahap keterbukaan tersebut meningkat seiring bertambahnya pertemuan. Hal ini menunjukkan bahwa kendala berupa keterbatasan waktu, sarana, maupun kesiapan

psikologis siswa pada tahap awal merupakan hal yang wajar dalam penerapan cinema therapy, dan cenderung dapat diatasi apabila konselor secara konsisten membangun suasana kelompok yang nyaman serta memilih film yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Pada penelitian ini, kendala yang dialami tidak menghalangi tercapainya tujuan layanan, sebagaimana ditunjukkan oleh peningkatan resiliensi siswa yang signifikan dan bermakna secara praktis setelah lima kali pertemuan.

Sesuai dengan desain *explanatory sequential*, integrasi data dilakukan dengan menyandingkan hasil kuantitatif (pretest-posttest) dengan hasil wawancara kepada siswa dan guru BK, sebagaimana disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Integrasi Data Kuantitatif dan Kualitatif

Temuan Kuantitatif	Temuan Kualitatif (Wawancara dan Observasi)	Hasil Integrasi
Rata-rata skor resiliensi meningkat dari 74,88 menjadi 84,63, dan seluruh siswa mengalami peningkatan ($t = -6{,}177$; $p < 0{,}05$; Cohen's $d = 0{,}92$).	Siswa menilai cinema therapy menarik, membantu memahami permasalahan, menjadi pengantar diskusi, dan memberikan motivasi. Guru BK menyebut bimbingan kelompok memberi ruang untuk berbagi pengalaman dan belajar dari anggota lain.	Penilaian positif siswa terhadap film dan diskusi kelompok mendukung hasil kuantitatif (konfirmasi): peningkatan skor sejalan dengan pengalaman siswa selama layanan.
Empat siswa naik dari kategori sedang ke tinggi dan empat siswa naik dari kategori rendah ke sedang; belum semua siswa mencapai kategori tinggi.	Siswa masih kesulitan menentukan langkah atau solusi, terlalu memikirkan kemungkinan buruk, dan membutuhkan waktu untuk mengendalikan perasaan. Guru BK menyampaikan bahwa sebagian siswa sudah mampu bangkit, sedangkan sebagian lainnya masih mudah menyerah dan membutuhkan pendampingan.	Wawancara memperluas hasil kuantitatif (ekspansi): peningkatan skor belum berarti semua aspek resiliensi, seperti regulasi emosi dan pemecahan masalah, sudah kuat sehingga perlu penguatan lanjutan.
Besar peningkatan skor bervariasi antar siswa, yaitu 4 sampai 16 poin.	Siswa merasa malu dan canggung membicarakan masalah pribadi, takut masalahnya diketahui teman, dan tidak semua anggota kelompok aktif berdiskusi. Guru BK menyebut karakter siswa berbeda dan sebagian siswa cenderung menyimpan masalahnya sendiri.	Perbedaan keterbukaan dan keaktifan dalam kelompok dapat menjadi salah satu penjelasan variasi peningkatan skor, dan perlu dikaji lebih lanjut.

Temuan Kuantitatif	Temuan Kualitatif (Wawancara dan Observasi)	Hasil Integrasi
Seluruh siswa mengalami peningkatan skor resiliensi setelah lima kali pertemuan layanan.	Hasil obsevasi peneliti dan informasi guru BK: kedelapan siswa tampak lebih percaya diri, mampu berpikir positif, dan lebih terbuka dalam mengelola emosi setelah mengikuti layanan. Pada saat wawancara, siswa sendiri belum merasakan perubahan tersebut.	Perubahan perilaku yang teramati dari luar sejalan dengan peningkatan skor (triangulasi), meskipun belum disadari siswa saat wawancara.

Berdasarkan Tabel 6, hasil kuantitatif dan kualitatif saling melengkapi. Peningkatan skor resiliensi yang signifikan didukung oleh penilaian positif siswa terhadap penggunaan cinema therapy, sedangkan wawancara menunjukkan bahwa penguatan aspek seperti regulasi emosi dan pemecahan masalah masih perlu dilanjutkan, serta bahwa rasa malu dan keterbukaan siswa menjadi hambatan dalam kelompok. Hasil observasi dan informasi guru BK tentang perubahan perilaku siswa juga memperkuat hasil kuantitatif, meskipun siswa sendiri belum merasakan perubahan tersebut saat wawancara. Namun, wawancara pada penelitian ini lebih menggambarkan pengalaman, hambatan, dan pandangan siswa terhadap layanan, sehingga hubungannya dengan peningkatan skor dimaknai sebagai penjelasan pendukung dan bukan pembuktian sebab-akibat.

Berdasarkan hasil dan pembahasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik cinema therapy efektif untuk meningkatkan resiliensi siswa kelas X SMKN 1 Cihampelas, baik secara statistik maupun secara praktis, karena didukung oleh mekanisme psikologis berupa identifikasi tokoh, pembelajaran melalui pengamatan, dan penguatan dinamika kelompok. Meskipun dalam pelaksanaannya masih ditemukan beberapa kendala teknis, kendala tersebut tidak menghalangi tercapainya tujuan layanan dan perlu diantisipasi agar layanan dapat berjalan lebih optimal pada penerapan selanjutnya. Temuan ini memberikan implikasi praktis bagi guru bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya jenjang SMK, bahwa teknik cinema therapy dapat dijadikan salah satu alternatif teknik dalam layanan bimbingan kelompok untuk menguatkan resiliensi siswa tanpa harus mengandalkan metode ceramah yang cenderung monoton.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terkait layanan bimbingan kelompok dengan teknik cinema therapy untuk meningkatkan resiliensi siswa kelas X di SMKN 1 Cihampelas, dapat disimpulkan bahwa layanan ini efektif untuk meningkatkan resiliensi siswa, yang terlihat dari peningkatan rata-rata skor resiliensi dari 74,88 pada saat pretest menjadi 84,63 pada saat posttest. Hasil ini didukung oleh hasil uji t yang menunjukkan nilai t sebesar -6,177 dan signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000 (< 0,05) dengan ukuran efek yang besar (Cohen's d = 0,92), sehingga dapat diartikan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik cinema therapy mampu membantu siswa meningkatkan resiliensinya dalam menghadapi tekanan akademik maupun tekanan pribadi. Proses pelaksanaan layanan berjalan dengan lancar melalui lima kali pertemuan, ditandai dengan antusiasme dan keterlibatan yang tinggi dari siswa, meskipun berdasarkan observasi terdapat beberapa kendala teknis berupa gangguan audio dan visual, ruangan yang kurang memadai, serta keterbatasan waktu pelaksanaan layanan, yang dapat diatasi dengan baik seiring berjalannya proses layanan.

REFERENSI

Afifah, N. M. (2024). Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Cinema Therapy Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Di Kelas X Smk Pgri 3 Cimahi.

Arinata, F. S. (2025). Kontribusi Faktor Terapeutik Dalam Konseling Kelompok: Tinjauan Literatur Dalam Konteks Pendidikan Dan Kesehatan Mental . (5), 10564–10575. https://doi.org/10.31004/joecy.v5i2.1439

Avtana, D. Z. (2025). Efektivitas Panduan Pelatihan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Regulated Learning Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Smp. 13 (2).

Ayunda Utari, Y. Y. (2025). Efektivitas Solution Focused Brief Counseling Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Yang Mengalami Broken Home.

Azhari, D. S. (2023). Penelitian Mixed Method Research Untuk Disertasi. 3(2).

Azlina, Y. (2022). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Cinema Therapy Dalam Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa Smp Xyz.

Cynthia, S. S. (2025). Hubungan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah. 23 (1).

Fajrina, T. &. (2025). Kemampuan Resiliensi Pada Siswa Smk: Analisis Hubungan Antara Self Efficacy Dan Regulasi Emosi.

Fauziah, S. S. (2024). Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Cinematheraphy Untuk Menurunkan Konformitas Perilaku Membolos Siswa Smp Negeri 2 Cipeundeuy.

Febriance, M. I. (2022). Pengembangan Model Hipotetik Layanan Konseling Kelompok Realitas Untuk Meningkatkan Resiliensi Diri Siswa Adem 3t Di Sma Negeri 1 Sumatera Barat. (12), 251- 259.

Fransisca, R. P. (2019). Media Cinema Theraphy Pada Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas Viii Smpn 51 Surabaya. 35 (9).

Juliantika, Y. T. (2017). Penerapan Cinema Therapy Untuk Meningkatkan Empati Siswa Kelas X Multimedia Di Smk N 1 Driyorejo. 243–255.

Kartilah, K. (2018). Upaya Meningkatkan Self Concept Siswa Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Tehnik Homeroom Pada Siswa Kelas Xi Ips 1 Sma Negeri 1 Ambarawa, Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2017/2018. 5(1).

Maulidyah, F. E. (2024). Efektivitas Teknik Cinema Therapy Dalam Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sma.

Normanita, R. W. (2018). Meningkatkan Interaksi Sosial Dengan Teman Sebaya Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Cinematherapy.

Novitasari, Z. C. (2022). Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Cinematherapy Untuk Meningkatkan Empati Siswa Sma Negeri 1 Malo. 177-186.

Permatasari, F. R. (2019). Media Cinema Therapy Pada Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas Viii Smpn 51 Surabaya. 10(1).

Permatasari, N. &. (2025). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Terrhadap Resiliensi Akademik Siswa Kelas X Di Sma Negeri 1 Metoyudan.

Putri, M. D. (2023). Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Cinematheraphy Terhadap Minat Belajar Siswa Kelas Xi Smk. 36-41.

Resawan, M. A. (2025). Gambaran Resiliensi Individu Penyintas Bencana Alam: Kajian Literatur. (7), 106-116.

Saputri, F. A. (2023). Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Cinema Therapy Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas Viii Smp Negeri 34 Semarang.

Saputri, H. D. (2023). Meningkatkan Karakter Mandiri Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Pada Siswa Kelas Viii Smp Dwipa Karya Mandiri Tulang Bawang.

Suwanto, &. N. (2018). Cinema Therapy Sebagai Intervensi Dalam Konseling Kelompok. In Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Jambore Konseling 3.

Suwanto, I. &. (2017). .Cinema Therapy Sebagai Intervensi Dalam Konseling Kelompok.Prosiding.

Yurisna, Y. &. (2024). Group Counseling Using Cinema Therapy Techniques.