



Membangun Percaya Diri Peserta Didik melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Cinema Therapy dengan Iklim Belajar yang Inklusif dan Positif

Refina Al Fazza¹, Sri Panca Setyawati², Guruh Sukma Hanggara³

Unp Kediri¹, Unp Kediri², Unp Kediri³

alfazzarefina@gmail.com¹, pancasetyawati164@gmail.com²,

kangguruh@gmail.com³

ABSTRACT

Self-confidence is a crucial competence that must be developed in students to enable them to face academic and social challenges effectively. This conceptual article explores how the synergy between group counseling and the cinema therapy technique within an inclusive and positive learning climate can serve as an effective strategy to foster students' self-confidence. Through group guidance, students are provided with a safe and open space to express themselves, engage in self-reflection, and support one another. The cinema therapy technique offers emotional stimulation through films that are relevant to students' lives, encouraging self-awareness, empathy, and personal growth. When conducted in a supportive, non-judgmental, and diversity-appreciating environment, the process of strengthening self-confidence becomes more meaningful and sustainable. This study concludes that the integration of psychopedagogical approaches, reflective media, and an inclusive learning environment significantly supports the development of students' self-confidence.

Keywords: self-confidence, group counseling, cinema therapy, inclusive and positive learning environment

ABSTRAK

Percaya diri merupakan kompetensi penting yang harus dikembangkan pada peserta didik agar mampu menghadapi tantangan akademik maupun sosial secara optimal. Artikel ini mengkaji secara konseptual bagaimana sinergi antara bimbingan kelompok dengan teknik cinema therapy dalam iklim belajar yang inklusif dan positif dapat menjadi strategi efektif dalam membangun rasa percaya diri siswa. Melalui pendekatan bimbingan kelompok, peserta didik memperoleh ruang untuk berekspresi, merefleksikan diri, dan saling mendukung dalam suasana yang aman dan terbuka. Teknik cinema therapy memberikan stimulus emosional melalui film yang relevan dengan kehidupan siswa, sehingga mendorong kesadaran diri, empati, dan keberanian untuk berubah. Ketika proses ini



berlangsung dalam iklim belajar yang suportif, bebas diskriminasi, dan menghargai keberagaman, maka penguatan kepercayaan diri menjadi lebih bermakna dan berkelanjutan. Kajian ini menunjukkan bahwa integrasi antara pendekatan psikopedagogis, media reflektif, dan lingkungan belajar yang positif sangat mendukung perkembangan kepercayaan diri peserta didik.

Kata Kunci: percaya diri, bimbingan kelompok, cinema therapy, iklim belajar inklusif dan positif

PENDAHULUAN

Percaya diri merupakan aspek penting dalam perkembangan peserta didik karena berkaitan langsung dengan kemampuannya untuk menghadapi tantangan belajar, berinteraksi sosial secara sehat, serta mengembangkan potensi diri secara optimal (Hidayat & Nuryani, 2019). Dalam konteks pendidikan modern yang menekankan pendekatan inklusif dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis, pengembangan rasa percaya diri menjadi salah satu tujuan utama layanan bimbingan dan konseling.

Iklim belajar yang inklusif tidak hanya mengakomodasi keberagaman latar belakang peserta didik, tetapi juga menciptakan suasana yang aman, suportif, dan terbuka terhadap partisipasi semua pihak (Prasetyo & Sari, 2021). Dalam situasi seperti ini, kepercayaan diri menjadi pondasi penting bagi peserta didik untuk berani menyampaikan pendapat, menunjukkan kemampuan, serta menerima kelebihan dan kekurangan diri.

Salah satu pendekatan inovatif yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan kelompok adalah teknik *cinema therapy*, yaitu penggunaan film sebagai media refleksi psikologis dan emosional. Film sebagai karya visual-audio memiliki kekuatan naratif yang mampu menggugah emosi, memperluas perspektif, serta menstimulasi empati dan kesadaran diri (Rahmawati, 2022). Dalam setting bimbingan kelompok, diskusi setelah menonton film membuka ruang untuk eksplorasi nilai, keyakinan, dan pengalaman yang relevan dengan dinamika kehidupan peserta didik.

Integrasi antara teknik *cinema therapy* dengan tahapan bimbingan kelompok yang partisipatif berpotensi menciptakan proses pembelajaran sosial-emosional yang transformatif. Dengan pendekatan yang tepat, peserta didik tidak hanya mampu mengenali dan memahami emosi pribadi, tetapi juga mengembangkan keterampilan sosial dan kepercayaan diri dalam menghadapi situasi kehidupan nyata (Widodo & Kurniawan, 2020).



Urgensi pembahasan topik ini terletak pada meningkatnya tantangan psikososial yang dihadapi oleh peserta didik di era digital, seperti kecemasan sosial, rendahnya rasa percaya diri, dan keterasingan sosial yang dapat menghambat proses belajar dan pembentukan karakter. Di sisi lain, masih terbatasnya metode bimbingan yang memanfaatkan media kreatif secara efektif juga menjadi alasan mengapa pengembangan pendekatan seperti *cinema therapy* perlu dikaji dan diimplementasikan secara lebih luas dalam praktik pendidikan.

Tujuan dari artikel ini adalah untuk mengkaji secara konseptual bagaimana sinergi antara pendekatan psikopedagogis, media kreatif berupa film, dan iklim belajar yang supportif dapat menjadi strategi efektif dalam membangun rasa percaya diri peserta didik. Fokus utama diarahkan pada penerapan teknik *cinema therapy* dalam layanan bimbingan kelompok yang adaptif dan inklusif, sebagai alternatif intervensi yang relevan dengan kebutuhan perkembangan dan konteks kehidupan peserta didik masa kini.

PEMBAHASAN

Percaya Diri

Menurut Rahmawati dan Suryadi (2020), percaya diri merupakan salah satu aspek penting dalam pembentukan kepribadian yang sehat, karena seseorang yang percaya diri cenderung memiliki rasa aman, mandiri, dan mampu membuat keputusan tanpa terlalu bergantung pada orang lain.

Dalam dunia pendidikan, percaya diri sangat berpengaruh terhadap keberhasilan belajar dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Siswa yang memiliki percaya diri akan lebih berani bertanya, menyampaikan ide, dan mencoba menyelesaikan tugas-tugas sulit tanpa takut salah. Harahap dan Siregar (2021) menegaskan bahwa kepercayaan diri bukan hanya mendukung prestasi akademik, tetapi juga mendorong keterampilan sosial dan ketahanan mental dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Oleh karena itu, percaya diri menjadi salah satu kompetensi psikososial yang penting dikembangkan di sekolah.

Percaya diri bukanlah sesuatu yang bersifat bawaan, melainkan dapat dibentuk melalui pengalaman, interaksi sosial, dan dukungan dari lingkungan sekitar. Menurut Putri dan Nurhidayah (2022), faktor yang memengaruhi percaya diri siswa meliputi dukungan keluarga, hubungan dengan teman sebaya, suasana belajar di kelas, serta



keterlibatan dalam aktivitas yang membangun kompetensi. Dalam iklim belajar yang inklusif dan suportif, peserta didik lebih mudah merasa diterima, dihargai, dan pada akhirnya mengembangkan kepercayaan diri secara lebih optimal.

Percaya diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai situasi, yang mencerminkan evaluasi positif terhadap diri sendiri serta kemandirian dalam berpikir dan bertindak. Dalam konteks pendidikan, kepercayaan diri berperan penting dalam mendorong partisipasi aktif, prestasi akademik, serta ketahanan sosial-emosional siswa. Kepercayaan diri bukanlah sifat bawaan, melainkan dapat dibentuk melalui pengalaman, interaksi sosial, serta dukungan dari lingkungan seperti keluarga, teman sebaya, dan sekolah. Oleh karena itu, untuk mengembangkan kepercayaan diri secara optimal, diperlukan iklim belajar yang inklusif, suportif, dan mendorong keterlibatan aktif siswa dalam aktivitas yang membangun kompetensi dan harga diri. Adapun indikator percaya diri menurut Rohaeti dan Sumarmo (dalam Ningsih & Warmi, 2021) terdapat empat indicator sebagai pengukur kepercayaan diri seseorang antara lain:

1) Percaya atas kemampuan sendiri

Dimana seseorang yakin terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu.

2) Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan

Seseorang akan menunjuk kemampuan untuk menentukan sikap atau membuat keputusan sendiri, tanpa tekanan atau ketergantungan pada orang lain.

3) Memiliki konsep diri yang positif

Seseorang yang memiliki konsep diri yang positif akan mengenal dirinya sendiri dengan baik, menerima kelebihan dan kekurangannya, serta merasa dirinya berharga dan mampu berkembang.

4) Berani dalam mengungkapkan pendapat

Menggambarkan sikap terbuka dan percaya diri dalam menyampaikan pikiran atau ide, meskipun berbeda dari pendapat orang lain

Dalam penjelasan aspek aspek percaya diri menurut para ahli diatas terdapat kesamaan yaitu seseorang yang memiliki apsek percaya diri menunjukkan sikap yang mampu dalam dirinya, bersikap optimis dan selalu berfikir positif.

Bimbingan Kelompok



Menurut Corey (2016), bimbingan kelompok adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan secara sistematis dalam kelompok kecil, yang memungkinkan individu memahami diri, meningkatkan keterampilan sosial, serta mengembangkan potensi pribadi melalui interaksi antaranggota kelompok secara terbimbing. Corey menekankan bahwa kekuatan utama bimbingan kelompok terletak pada dinamika kelompok itu sendiri seperti kepercayaan, empati, dan umpan balik antaranggota yang menciptakan ruang reflektif dan suportif bagi peserta.

Menurut Lestari dan Hidayat (2023), bimbingan kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui diskusi terbuka, saling mendengar, serta dukungan emosional dalam kelompok yang dipandu oleh konselor sekolah.

Penelitian mereka menunjukkan bahwa melalui bimbingan kelompok, siswa menjadi lebih berani dalam mengungkapkan pendapat, lebih terbuka terhadap masukan, dan merasa lebih dihargai dalam lingkungan sosial. Hal ini sejalan dengan prinsip inklusivitas dalam pendidikan, di mana semua siswa diberi ruang yang setara untuk tumbuh dan berkembang secara psikologis.

Menurut Fitriani dan Wicaksono (2021), keberhasilan bimbingan kelompok dalam membentuk percaya diri sangat dipengaruhi oleh suasana kelompok yang aman, terbuka, dan bebas dari penilaian negatif. Artinya, keberhasilan proses ini tidak hanya tergantung pada teknik yang digunakan, tetapi juga pada iklim kelompok yang kondusif dan responsif terhadap kebutuhan emosional peserta. Oleh karena itu, pelaksanaan bimbingan kelompok dalam iklim belajar yang inklusif dan positif sangat penting untuk memastikan setiap peserta merasa diterima, didengar, dan diberdayakan dan dapat membantu mengembangkan percaya diri dengan dinamika sosial yang sehat dan di dukungan emosional dari anggota kelompok.

Adapun tahapan bimbingan kelompok menutut Hertinah (2009) bimbingan kelompok pada pelaksanannya memiliki desain/tahapan yang harus diperhatikan, antara lain :

1) Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri, atau tahap memasukan diri kedalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya anggota yang ada saling memperkenalkan diri dan juga saling mengungkapkan tujuan maupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh



masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota. Memberikan penjelasan tentang bimbingan kelompok sehingga masing-masing anggota akan tahu apa arti dari bimbingan kelompok dan mengapa bimbingan kelompok harus dilakukan serta menjelaskan aturan main yang akan diterapkan dalam bimbingan kelompok.

2) Tahap Peralihan

Tahap ini merupakan tahap jembatan antara tahapan pertama dan tahapan ketiga. Adapun yang dilaksanakan pada tahap ini yaitu : menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, (2) menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap \menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya, (3) membahas suasana yang terjadi, (4) meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota. Ada beberapa hal juga yang harus diperhatikan oleh seorang pemimpin bimbingan kelompok, yakni menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka, tidak menggunakan cara-cara yang bersifat langsung atau mengambil alih kekuasaannya, mendorong dibahasnya suasana perasaan, dan membuka diri sebagai contoh, dan penuh empati.

3) Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan bimbingan kelompok. Dalam hal ini teknik kegiatan yang dilakukan dildalam bimbingan kelompok adalah teknik permainan simulasi yang dimana dalam prosesnya harus menjadi perhatian yang seksama dari pemimpin kelompok. Ada beberapa yang harus dilakukan oleh pemimpin bimbingan kelompok dalam tahap ini, yaitu sebagai pengatur jalannya proses permainan simulasi.

4) Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran bimbingan kelompok, pokok perhatian utama bukanlah pada beberapa kali kelompok harus bertemu, melainkan pada hasil kelompok yang telah dicapai oleh kelompok tersebut. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang dicapai setidaknya mendorong kelompok tersebut melakukan kegiatan sehingga tujuan kegiatan akan tercapai secara utuh. Adapun beberapa hal yang dilakukan dalam tahap ini adalah pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasilhasil kegiatan, membahas kegiatan lanjutan, dan mengemukakan kesan dan harapan.



Cinema Therapy

Menurut Dermer dan Hutchings (2020), cinema therapy merupakan teknik konseling yang memanfaatkan film sebagai media untuk menggali pengalaman emosional, mengenali konflik batin, dan memperluas pemahaman diri melalui identifikasi terhadap karakter film. Dalam proses ini, film tidak hanya menjadi hiburan, tetapi juga sarana reflektif yang efektif untuk membangun kesadaran diri dan membuka ruang diskusi mendalam dalam layanan bimbingan.

Menurut Amelia dan Maulida (2022), penggunaan teknik cinema therapy dalam layanan bimbingan kelompok terbukti meningkatkan keberanian siswa untuk mengekspresikan diri, memperkuat rasa empati, serta mendorong tumbuhnya kepercayaan diri melalui proses identifikasi dan refleksi terhadap karakter dalam film. Dengan demikian, cinema therapy berperan sebagai pemicu emosional yang mendorong peserta didik untuk menyadari potensi dirinya, menerima kekurangan, dan membangun nilai-nilai positif dalam diri. Teknik ini sangat efektif bila diterapkan dalam bimbingan kelompok karena memungkinkan peserta berdiskusi secara terbuka dan saling mendukung dalam suasana yang aman dan inklusif.

Menurut Santoso dan Nurhayati (2021), film sebagai media refleksi mampu menyentuh ranah afektif siswa secara mendalam dan menjadi stimulus untuk proses perubahan perilaku dalam konteks konseling pendidikan. Hal ini memperkuat bahwa cinema therapy bukan hanya alat bantu visual, melainkan pendekatan psikopedagogis yang menghubungkan pengalaman batin peserta didik dengan skenario simbolik dalam film, sehingga mendorong proses penyembuhan, pertumbuhan, dan peningkatan percaya diri secara alami dan menyeluruh.

Adapun tahapan *cinema therapy* menurut Dunham & Dermer (2020) tahapan dalam melaksanakan *cinema therapy* sebagai berikut :

1) Pendahuluan

Mengenalkan konsep cinema therapy, kekuatan karakter, dan potensi positif film.

2) Pemilihan film

Memprioritaskan ide dan pilihan konseli jika memungkinkan.

3) Persiapan



Diskusikan alasan pemilihan film kepada konseli. Menerapkan pendekatan secara optimal yang dapat diambil konseli untuk mendapatkan manfaat maksimal dari film tersebut.

4) Menonton

Konseli melihat dan mengamati film secara keseluruhan. Konselor turut mendampingi dalam penayangan film.

5) Tindak lanjut dengan melakukan diskusi

Mendorong konseli untuk merenungkan film dan makna yang didapat bagi mereka. Langkah paling penting yaitu diskusi dengan konseli dalam mengarahkan perubahan pada diri konseli setelah mengamati film.

Iklim Belajar yang Inklusif dan Positif

Iklim belajar yang inklusif dan positif merujuk pada suasana pembelajaran yang mendorong rasa aman, penerimaan, keterbukaan, dan penghargaan terhadap keberagaman peserta didik. Dalam iklim seperti ini, setiap siswa merasa diterima tanpa diskriminasi, dihargai kontribusinya, dan didukung secara emosional maupun akademik. Teori dari Woolfolk (2019) memperkuat bahwa suasana tersebut meningkatkan partisipasi aktif, motivasi belajar, dan interaksi sosial yang sehat, yang semuanya menjadi fondasi penting dalam membentuk rasa percaya diri siswa.

Selain itu, Fitriyani dan Taufik (2021) menekankan bahwa iklim belajar yang inklusif tidak hanya memfasilitasi keberagaman secara fisik atau akademik, tetapi juga memberikan ruang bagi kesejahteraan psikologis peserta didik. Hal ini sangat penting dalam pelaksanaan bimbingan kelompok dan cinema therapy, karena tanpa suasana yang aman dan mendukung, siswa tidak akan merasa nyaman untuk terbuka dan berefleksi terhadap pengalaman pribadinya. Sulastri dan Kurniawan (2020) juga menegaskan bahwa dalam iklim inklusif, siswa merasa memiliki ruang dalam komunitas belajar, yang memperkuat identitas dan kepercayaan dirinya.

Dengan demikian, iklim belajar yang inklusif dan positif bukan hanya menjadi latar pendukung, tetapi juga merupakan komponen utama agar intervensi bimbingan kelompok dengan teknik cinema therapy dapat berjalan efektif dalam meningkatkan percaya diri. Suasana belajar yang bebas dari penilaian negatif, sarat empati, dan penuh penerimaan akan memperkuat proses eksplorasi diri, membentuk harga diri, dan menumbuhkan keyakinan peserta didik terhadap nilai positif dalam dirinya.



Dengan demikian, sinergi antara penguatan kepercayaan diri, bimbingan kelompok dengan teknik cinema therapy, dan iklim belajar yang inklusif dan suportif, menjadi strategi konseptual yang saling melengkapi dalam menciptakan proses pendidikan yang tidak hanya berorientasi pada akademik, tetapi juga pada penguatan karakter dan kesejahteraan psikologis peserta didik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Percaya diri merupakan kompetensi psikososial penting yang sangat menentukan keberhasilan belajar dan perkembangan peserta didik secara menyeluruh. Pengembangan percaya diri tidak dapat dilepaskan dari pendekatan bimbingan yang adaptif, kreatif, dan berbasis pada pengalaman emosional peserta. Dalam hal ini, bimbingan kelompok dengan teknik cinema therapy menawarkan pendekatan yang efektif, karena memadukan kekuatan reflektif film dengan dinamika kelompok yang suportif. Pelaksanaannya menjadi semakin optimal bila didukung oleh iklim belajar yang inklusif dan positif di mana peserta merasa aman, dihargai, dan bebas berekspresi. Oleh karena itu, sinergi antara media kreatif, metode partisipatif, dan lingkungan belajar yang suportif sangat penting untuk membangun kepercayaan diri siswa secara berkelanjutan.

Saran

1. Bagi Guru dan Konselor Sekolah:

Diharapkan dapat mengintegrasikan teknik cinema therapy dalam layanan bimbingan kelompok secara lebih luas, dengan pemilihan film yang relevan dan fasilitasi diskusi yang reflektif.

2. Bagi Sekolah dan Pengelola Pendidikan

Penting untuk menciptakan iklim belajar yang inklusif dan positif dengan memperhatikan kebutuhan psikologis peserta didik, agar layanan bimbingan dapat berjalan secara efektif.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Perlu dilakukan penelitian empiris lanjutan mengenai efektivitas cinema therapy dalam berbagai konteks peserta didik untuk memperkaya bukti dan inovasi dalam layanan bimbingan konseling.



DAFTAR RUJUKAN

- Amelia, L., & Maulida, E. (2022). Kolaborasi teknik cinema therapy dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan keterampilan sosial remaja. *Jurnal Konseling dan Psikoedukasi*, 5(2), 72–81.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Group Counseling* (9th ed.). Boston: Cengage Learning.
- Dermer, S. B., & Hutchings, P. S. (2020). Using Cinema Therapy in Counseling: A Guide to Therapeutic Film Discussion. *Journal of Creativity in Mental Health*, 15(4), 458–471.
- Dunham, S. M., & Dermer, S. B. (2020). *Cinematherapy with African American couples*. *Journal of Clinical Psychology*, 76(8), 1472–1482.
- Fitriani, N., & Wicaksono, A. (2021). Efektivitas bimbingan kelompok dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa SMP. *Jurnal Konseling Nusantara*, 5(2), 67–75.
- Fitriyani, D., & Taufik, M. (2021). Mewujudkan pendidikan inklusif melalui penguatan iklim belajar yang positif. *Jurnal Pendidikan Inklusif*, 8(2), 115–123.
- Harahap, R., & Siregar, M. (2021). Hubungan kepercayaan diri dengan prestasi belajar siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 11(2), 89–97.
- Hartinah, S. (2009). *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: Refika Aditama.
- Hidayat, A., & Nuryani, N. (2019). Meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 5(1), 11–20.
- Lestari, R., & Hidayat, A. (2023). Bimbingan kelompok sebagai sarana



- Putri, R. A., & Nurhidayah, L. (2022). Faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran tatap muka terbatas. *Jurnal Konseling Nusantara*, 5(1), 45–53.
- Rahmawati, I. (2022). Pemanfaatan media film sebagai teknik cinema therapy dalam meningkatkan empati remaja. *Jurnal Psikologi Terapan*, 10(1), 45–53.
- Rahmawati, I., & Suryadi, A. (2020). Pengaruh kepercayaan diri terhadap kemandirian siswa dalam pembelajaran. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(1), 12–20.
- Santoso, D., & Nurhayati, R. (2021). Peran film sebagai media refleksi dalam bimbingan konseling. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 56–64.
- Sulastri, E., & Kurniawan, R. A. (2020). Pengaruh iklim kelas inklusif terhadap keberanian siswa dalam menyampaikan pendapat di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 2(3), 215–223.
- Widodo, W., & Kurniawan, D. A. (2020). Integrasi teknik cinema therapy dalam layanan bimbingan kelompok untuk mengembangkan keterampilan sosial siswa. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 6(1), 15–22.
- Woolfolk, A. (2019). *Educational Psychology* (14th ed.). Boston, MA: Pearson Education.