

Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Efikasi Diri Mahasiswa

Intan Abas¹, Salim Korompot², Ilham Khairi Siregar³.

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia¹

E-mail: intanabas2002@gmail.com

Diterima: September 2026	Disetujui: Oktober 2026	Dipublikasi: Oktober 2026
--------------------------	-------------------------	---------------------------

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* terhadap efikasi diri mahasiswa angkatan 2020 Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Gorontalo. Penelitian menggunakan desain *one-group pretest-posttest*. Populasi penelitian berjumlah 87 mahasiswa, sedangkan sampel terdiri atas 9 mahasiswa yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui angket efikasi diri dan wawancara, kemudian dianalisis menggunakan uji normalitas dan uji t. Rata-rata skor efikasi diri meningkat dari 86,33 (SD = 7,874) pada *pre-test* menjadi 108,22 (SD = 15,106) pada *post-test*. Hasil pengujian menunjukkan t-hitung = 8,559, lebih besar daripada t-tabel = 1,860 pada taraf signifikansi 5% dengan df = 8. Temuan ini menunjukkan peningkatan skor efikasi diri setelah layanan pada sembilan peserta penelitian. Hasil perlu ditafsirkan secara hati-hati karena penelitian menggunakan sampel kecil dan tidak melibatkan kelompok kontrol.

Kata kunci: bimbingan kelompok; *cinema therapy*; efikasi diri

Abstract

This study examined the effect of group guidance using cinema therapy on the self-efficacy of students from the 2020 cohort of the Guidance and Counseling Department at Universitas Negeri Gorontalo. The study used a one-group pretest-posttest design. The population comprised 87 students, and 9 students were selected through purposive sampling. Data were collected using a self-efficacy questionnaire and interviews, then analyzed using a normality test and a t-test. The mean self-efficacy score increased from 86.33 (SD = 7.874) at pre-test to 108.22 (SD = 15.106) at post-test. The reported t statistic was 8.559, exceeding the critical value of 1.860 at the 5% significance level with 8 degrees of freedom. These findings indicate an increase in self-efficacy scores among the participants after the service. The findings should be interpreted cautiously because the study involved a small sample and did not include a control group.

Keywords: group guidance; cinema therapy; self-efficacy

This is an open access article distributed under the CC BY-SA 4.0 Attribution License, provided the original work is properly cited.
©2026 by Intan Abas, Salim Korompot, Ilham Khairi Siregar

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal menuntut individu untuk menyesuaikan diri dengan peran baru, membangun kemandirian, dan mengambil keputusan mengenai pendidikan, pekerjaan, serta relasi sosial. Hurlock (2011) menjelaskan bahwa masa dewasa awal dapat menjadi periode yang menantang karena individu menghadapi pola kehidupan dan harapan sosial yang baru. Pada

mahasiswa, ketidakpastian mengenai masa depan juga dapat berkaitan dengan pengalaman quarter life crisis, termasuk selama masa pandemi (Afifah & Muslikah, 2023).

Mahasiswa tingkat akhir perlu menyelesaikan tuntutan akademik sekaligus mempersiapkan transisi menuju dunia kerja. Pada fase ini, sebagian mahasiswa merasa khawatir terhadap kemampuan untuk menyelesaikan tugas, menentukan karier, dan menghadapi tanggung jawab setelah lulus. Penelitian Afnan et al. (2020) membahas hubungan efikasi diri dengan stres pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis, sedangkan Hidayati dan Muttaqien (2020) melaporkan hubungan antara efikasi diri dan quarter life crisis pada mahasiswa. Temuan tersebut menunjukkan pentingnya keyakinan individu terhadap kemampuannya ketika menghadapi tuntutan masa dewasa awal.

Efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna menyelesaikan tugas tertentu. Coetzee dan Cilliers (dikutip dalam Ahriana et al., 2017) menjelaskan efikasi diri sebagai keyakinan bahwa seseorang mampu menunjukkan perilaku yang efektif untuk menyelesaikan tugas. Dalam pengamatan dan wawancara pendahuluan terhadap 10 mahasiswa semester akhir Jurusan Bimbingan dan Konseling angkatan 2020, ditemukan pernyataan mengenai keraguan terhadap kemampuan diri, kecemasan saat membayangkan pekerjaan setelah lulus, serta kekhawatiran dalam menerapkan teori dan teknik yang telah dipelajari. Beberapa mahasiswa juga menyampaikan penilaian negatif terhadap kemampuannya. Temuan awal ini menjadi dasar untuk mengkaji layanan yang dapat mendukung efikasi diri mahasiswa.

Bandura (1982) menempatkan efikasi diri sebagai keyakinan yang memengaruhi cara individu berpikir, bertindak, dan menghadapi tekanan. Salah satu sumber pembentukan efikasi diri adalah pengalaman vikarius, yaitu belajar dengan mengamati pengalaman atau tindakan orang lain. Layanan bimbingan kelompok dapat memberi ruang bagi mahasiswa untuk memahami potensi diri, mendiskusikan persoalan yang dihadapi, dan mempertimbangkan pilihan tindakan bersama anggota kelompok (Ulfiah & Jamaludin, 2022). Karena itu, bimbingan kelompok dapat dipertimbangkan sebagai layanan untuk membantu mahasiswa mengeksplorasi keyakinan terhadap kemampuannya.

Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan kelompok adalah *cinema therapy*, yaitu pemanfaatan film sebagai media untuk membantu individu memahami pengalaman, sudut pandang, dan respons terhadap suatu situasi. Teknik ini telah dibahas dalam penerapan bimbingan kelompok untuk komunikasi interpersonal, penerimaan diri, dan efikasi diri (Azlina, 2022; Fitria & Khusumadewi, 2023; Putriani et al., 2023).

Film dapat menyajikan tokoh dan situasi yang memungkinkan penonton mengamati cara seseorang menghadapi tantangan. Secara teoretis, pengamatan tersebut dapat menjadi pengalaman vikarius yang relevan dengan pembentukan efikasi diri (Bandura, 1982). Penelitian lain telah mengkaji penggunaan *cinema therapy* untuk mendukung kepercayaan diri dan menangani *academic burnout*, meskipun konteks dan hasil yang dikaji tidak sepenuhnya sama dengan penelitian ini (Padillah et al., 2024; Wardhani et al., 2024). Oleh karena itu, penelitian ini mengkaji perubahan skor efikasi diri mahasiswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* terhadap efikasi diri mahasiswa angkatan 2020 Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Gorontalo.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one-group pretest-posttest*. Efikasi diri peserta diukur sebelum layanan (*pre-test*), kemudian diukur kembali setelah layanan (*post-test*). Perbedaan skor sebelum dan sesudah perlakuan digunakan untuk menilai perubahan pada kelompok yang diteliti. Desain ini tidak menggunakan kelompok kontrol.

Tabel 1. Desain penelitian

Pre-test (O_1)	Perlakuan (X)	Post-test (O_2)
Pengukuran awal	Bimbingan kelompok dengan teknik <i>cinema therapy</i>	Pengukuran akhir

Keterangan:

O_1 : pengukuran efikasi diri sebelum layanan (*pre-test*).

X: pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy*.

O_2 : pengukuran efikasi diri setelah layanan (*post-test*).

Populasi penelitian adalah 87 mahasiswa angkatan 2020 yang masih aktif pada Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Gorontalo. Sampel penelitian terdiri atas 9 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui angket efikasi diri dan wawancara.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy*, sedangkan variabel terikatnya adalah efikasi diri. Pelaksanaan bimbingan

kelompok mencakup tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran (Hartanti, 2022). Efikasi diri diukur berdasarkan tiga dimensi Bandura (1997), yaitu *level*, *strength*, dan *generality*.

HASIL TEMUAN

Hipotesis penelitian menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* meningkatkan efikasi diri mahasiswa angkatan 2020 Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Gorontalo. Skor *pre-test* dan *post-test* dibandingkan menggunakan uji t. Statistik deskriptif untuk kedua pengukuran disajikan pada Tabel 2 dan Tabel 3.

Tabel 2. Statistik deskriptif skor pre-test (n = 9)

Skor minimum	Skor maksimum	Rentang	Mean	Median	Varians	SD
74	99	25	86,33	84,00	62,000	7,874

Tabel 3. Statistik deskriptif skor post-test (n = 9)

Skor minimum	Skor maksimum	Rentang	Mean	Median	Varians	SD
90	133	43	108,22	105,00	228,194	15,106

Rata-rata skor efikasi diri meningkat dari 86,33 pada *pre-test* menjadi 108,22 pada *post-test*, atau naik 21,89 poin. Kenaikan ini menunjukkan perubahan skor pada sembilan peserta setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy*. Namun, karena penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol, perubahan tersebut tidak dapat diatribusikan secara pasti hanya kepada perlakuan.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan t-hitung = 8,559, sedangkan nilai t-tabel yang digunakan pada taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan (df) = 8 adalah 1,860. Karena t-hitung lebih besar daripada t-tabel, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis penelitian didukung. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan skor efikasi diri pada peserta setelah layanan diberikan.

PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor efikasi diri sembilan mahasiswa meningkat dari 86,33 sebelum layanan menjadi 108,22 setelah layanan. Selisih rata-rata sebesar 21,89 poin dan hasil uji t yang dilaporkan menunjukkan bahwa perbedaan tersebut melewati nilai kritis yang digunakan peneliti. Dengan demikian, data mendukung adanya peningkatan skor efikasi diri pada peserta penelitian setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy*.

Secara teoretis, *cinema therapy* dapat menyediakan contoh perilaku dan cara menghadapi masalah melalui tokoh dalam film. Ketika penonton melihat tokoh mengatasi tantangan, pengalaman tersebut dapat berfungsi sebagai pengalaman vikarius, salah satu sumber efikasi diri menurut Bandura (1982). Penggunaan film dalam layanan juga dapat membuka ruang untuk membahas respons tokoh dan mengaitkannya dengan pengalaman peserta. Sejumlah penelitian telah membahas *cinema therapy* dalam konteks kepercayaan diri maupun *academic burnout* (Padillah et al., 2024; Wardhani et al., 2024). Akan tetapi, karena rincian film, jumlah sesi, dan kegiatan refleksi pada penelitian ini belum dijelaskan dalam naskah sumber, mekanisme tersebut perlu dipahami sebagai penjelasan teoretis, bukan sebagai proses spesifik yang sudah terverifikasi terjadi pada seluruh sesi penelitian.

Temuan ini memiliki keterbatasan. Sampel hanya terdiri atas sembilan mahasiswa yang dipilih secara purposive sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan ke seluruh mahasiswa. Desain *one-group pretest-posttest* juga tidak menggunakan kelompok kontrol, sehingga pengaruh faktor lain seperti pengalaman di luar layanan atau efek pengukuran berulang belum dapat dipisahkan dari perubahan skor. Penelitian berikutnya perlu melaporkan kriteria pemilihan sampel dan prosedur perlakuan secara rinci serta mempertimbangkan kelompok pembandingan dan jumlah peserta yang lebih besar.

SIMPULAN

Rata-rata skor efikasi diri mahasiswa meningkat dari 86,33 pada *pre-test* menjadi 108,22 pada *post-test*. Hasil uji yang dilaporkan menunjukkan $t\text{-hitung} = 8,559$, lebih besar daripada $t\text{-tabel} = 1,860$ pada taraf signifikansi 5% dengan $df = 8$. Hasil ini mendukung adanya peningkatan skor efikasi diri pada sembilan mahasiswa angkatan 2020 Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Gorontalo setelah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy*. Kesimpulan ini terbatas pada peserta dan desain penelitian yang digunakan karena tidak ada kelompok kontrol dan ukuran sampel relatif kecil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Para penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Negeri Gorontalo (UNG), atas dukungan akademik dan fasilitas yang diberikan selama penelitian ini. Para penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Jurusan Bimbingan dan Konseling UNG dan seluruh informan atas waktu, informasi, dan kontribusi berharga mereka dalam penelitian ini. Terakhir, para penulis berterima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung penyelesaian penelitian ini.

PERTIMBANGAN ETIS

-

PERNYATAAN PENGGUNAAN AI

Para penulis menyatakan bahwa *ChatGPT* digunakan semata-mata sebagai alat penyuntingan bahasa dan koreksi (*proofreading*) untuk memperbaiki tata bahasa dan pengetikan serta sebagai bahan diskusi. *ChatGPT* tidak digunakan untuk menghasilkan temuan penelitian, menganalisis data, mengembangkan argumen ilmiah, atau membuat keputusan substantif terkait isi naskah. Para penulis tetap bertanggung jawab penuh atas isi, interpretasi, kesimpulan, keakuratan, dan orisinalitas artikel ini.

KONTRIBUSI PENULIS

I.A bertanggung jawab atas konseptualisasi penelitian, dan metodologi. S.K bertanggung jawab atas pengumpulan data, analisis data, dan interpretasi temuan, I.K.S berkontribusi dalam penyusunan draf naskah, tinjauan kritis dan revisi naskah. Ketiga penulis telah meninjau dan menyetujui versi akhir naskah.

PERNYATAAN KONFLIK KEPENTINGAN

Para penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan yang terkait dengan penelitian, kepenulisan, atau publikasi artikel ini.

PENDANAAN

Penelitian ini didanai secara pribadi oleh para peneliti dan tidak menerima pendanaan eksternal dari organisasi pemerintah, komersial, nirlaba, maupun organisasi eksternal lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, L. N., & Muslikah. (2023). Tingkat quarter life crisis pada mahasiswa di masa pandemic COVID-19. *Jurnal Al-Taujih*, 9(1), 1–8. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/article/view/3506>
- Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29. <https://doi.org/10.20527/kognisia.2020.04.004>
- Ahriana, A., Yani, A., & Ma'ruf, M. (2017). Studi analisis hubungan antara self-efficacy dengan hasil belajar fisika siswa kelas XI MIA SMA Negeri 1 Takalar. *Jurnal Pendidikan Fisika*, 4(2), 223–238. <https://doi.org/10.26618/jpf.v4i2.312>
- Azlina, Y. (2022). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik cinema therapy dalam meningkatkan komunikasi interpersonal pada siswa XYZ. *Akrab Juara: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 7(2), 29. <https://doi.org/10.58487/akrabjuara.v7i2.1791>
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122–147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Fitria, N., & Khusumadewi, A. (2023). Penerapan bimbingan kelompok teknik cinema

- therapy untuk meningkatkan penerimaan diri peserta didik. *Jurnal Kopasta*, 10(2), 72–84. <https://doi.org/10.33373/kop.v10i2.5480>
- Hartanti, J. (2022). *Bimbingan kelompok* (N. L. Riandika, Ed.). UD Duta Sablon.
- Hidayati, F., & Muttaqien, F. (2020). Hubungan self-efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 5(1), 75. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i1.6302>
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Edisi ke-5). Erlangga.
- Padillah, R., Hidayah, N., Setyosari, P., Hambali, I. M., & Indreswari, H. (2024). Analysis of cinema therapy technique for increasing self-confidence in adolescent victims of prejudicial bullying. *International Journal of Applied Guidance and Counseling*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.26486/ijagc.v5i1.3091>
- Putriani, W., Handayani, A., & Mujiono. (2023). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan media cynema therapy untuk meningkatkan self-efficacy siswa. *Jurnal Penelitian Disiplin Ilmu*, 2(4), 2141–2148. <https://melatijournal.com/index.php/Metta/article/view/487>
- Ulfiah, & Jamaludin. (2022). *Bimbingan dan konseling: Teori dan praktek*. Prenada Media.