

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *CINEMA THERAPY* UNTUK
MENINGKATKAN ADAPTABILITAS KARIR SISWA
SMK TARUNA BALEN**

SKRIPSI

Skripsi
Disusun sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan Konseling

oleh

Yasiratur Rohmah
3320190180

UNUGIRI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI

2023

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yasiratur Rohmah

NIM : 3320190180

Prodi : Bimbingan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Cinema Therapy* untuk Meningkatkan Adaptabilitas Karir Siswa SMK Taruna Balen” benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bebas dari plagiat, dan apabila di kemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam skripsi ini, maka saya menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

Bojonegoro, 07 September 2023



Yasiratur Rohmah

NIM : 3320190180

UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan Penelitian : Yasiratur Rohmah

Oleh

NIM : 3320190180

Judul : Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan
Teknik *Cinema Therapy* untuk
Meningkatkan Adaptabilitas Karir Siswa
SMK Taruna Balen

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam
ujian skripsi.

Bojonegoro, 26 Agustus 2023

Pembimbing I

Ulvina Rachmawati, M. Pd
NIDN: 0705069006

Pembimbing II

Yanuari Srienturi, M. Pd
NIDN: 0717019401

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Yasiratur Rohmah

NIM : 3320190180

Judul : Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Cinema Therapy* untuk Meningkatkan Adaptabilitas Karir Siswa SMK Taruna Balen

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 07 September 2023

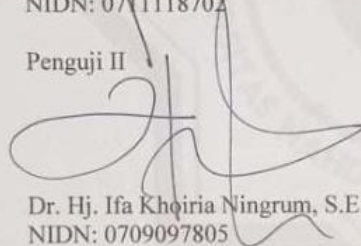
Dewan Penguji

Penguji I



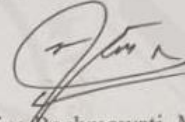
Zeti Novitasari, M. Pd
NIDN: 0711118702

Penguji II



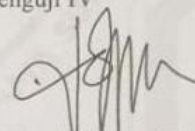
Dr. Hj. Ifa Khoiriah Ningrum, S.E., M.M
NIDN: 0709097805

Penguji III



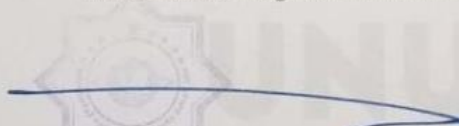
Ulvina Rachmawati, M. Pd
NIDN: 0705069006

Penguji IV



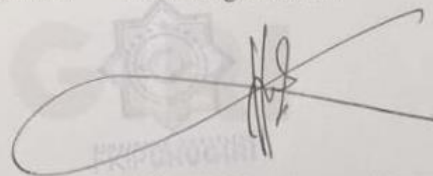
Yanuari Srranturi, M. Pd
NIDN: 0717019401

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M. Pd
NIDN:0721059101

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Vesti Dwi Cahyaningrum, M. Pd
NIDN:0715049401

MOTTO

“Dan aku menyerahkan segala urusanku kepada Allah”

(QS. Al-Ghafir: 44)

"Tidak mustahil bagi orang biasa untuk memutuskan menjadi luar biasa."

(-Elon Musk)

kalo percaya sama yang namanya mimpi, dan besar usaha sebesar keyakinan sama mimpi kita, yg pahit ini pasti berlalu dan jangan pernah menyerah untuk hal apapun tetap semangat

(penulis)

PERSEMBAHAN

Untuk diri sendiri, aku mengucapkan terimakasih telah berjuang sejauh ini

berani untuk memulai dan menyelesaikan meskipun tidak mudah. Orang tua ku khususnya ibuk ku sekaligus ayah bagiku, peran ganda yang tak mudah, ibuku membangkitkan semangat ku dan yang selalu mengajarkan untuk terus belajar, bersyukur dan legowo menerima keadaan apapun yang terjadi.

Untuk ayah ku disana aku ucapkan terimakasih meskipun ragamu tidak lagi bersamaku, ragamu memang sudah tidak ada tp namamu akan selalu menjadi motivasi terkuat sampai detik ini.

Kakek nenek yang selalu mendukung dalam kondisi susah dan senang yang selalu menghibur ku saat sedih dengan candaan-candaan mereka.

Keluarga besar yang selalu mengingatkan dalam hal kebaikan dan selalu produktif.

Dosen Pembimbing yang selalu mengarahkan agar dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu.

Sahabatku yang selalu mengajakku untuk terus optimis, banyak membantu dan mendengarkan segala keluh kesahku yang selalu aku reportkan.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dengan memanjatkan puja dan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik *Cinema Therapy* Untuk Meningkatkan Adaptabilitas Karir Siswa Smk Taruna Balen”.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan menyusun skripsi pada program sarjana (S1) di program Bimbingan Konseling (BK), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI).

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis mendapatkan berbagai kesulitan dan juga hambatan, baik ditempat pelaksanaan penelitian maupun dalam pembahasannya. Akan tetapi kesulitan dan hambatan itu dapat dilalui dengan keteguhan dan kekuatan hati, dorongan motivasi dan partisipasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan sepenuh hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. K. M. Jauharul Ma'arif, M.Pd. I., selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Astrid Chandra Sari, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
3. Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
4. Ulvina Rachmawati, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I atas, bimbingan, saran dan motivasi yang diberikan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Yanuari Srienturi, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II atas, bimbingan, saran dan motivasi yang diberikan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S. Psi, M., selaku DPA saya yang telah sabar dalam mendidik mahasiswanya dan memberikan ilmunya kepada penulis.
7. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
8. Seluruh Staff Tata Usaha Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri yang telah membantu saya dari awal perkuliahan hingga ujian skripsi
9. Ibu, adik, mbah dan saudara-saudara yang selalu memberikan kasih sayang, do'a, nasehat, serta kesabarannya yang luar biasa sehingga penulis berharap bisa menjadi anak yang dapat

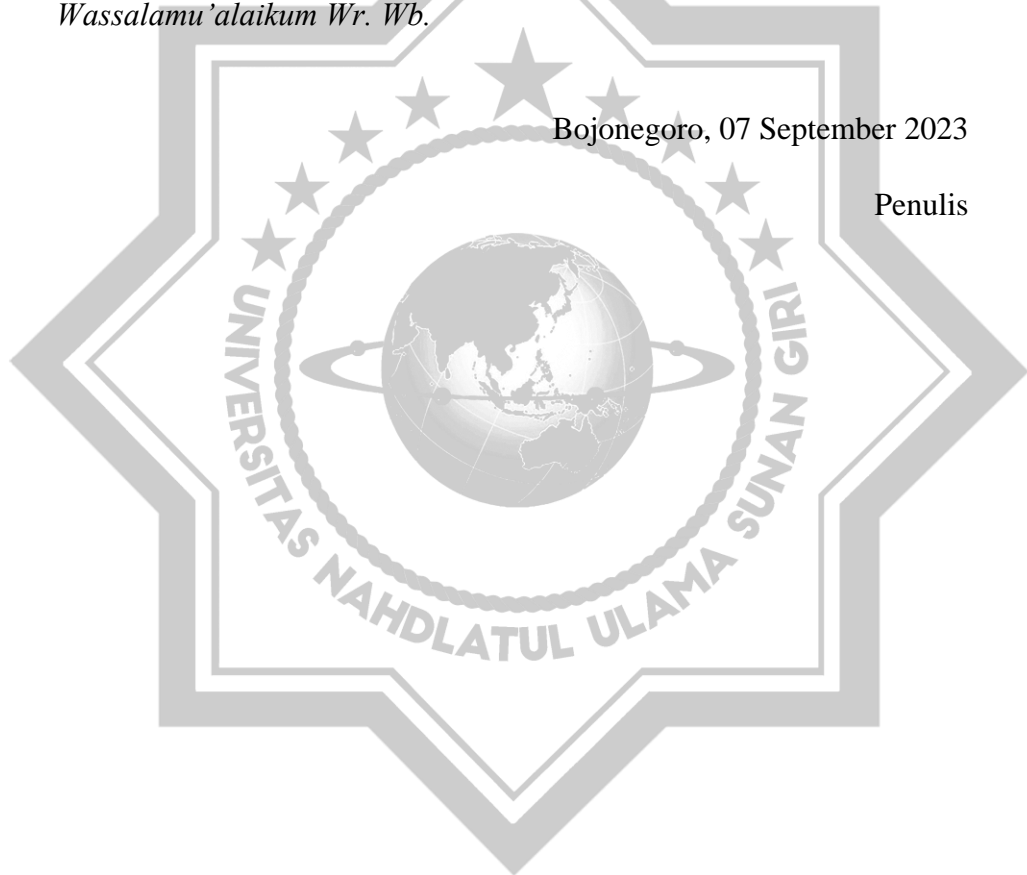
dibanggakan.

10. Teman-teman seperjuangan BK 2019 atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.
11. Untuk bessti-bessti aku yang selalu mendukung dan support dan terimakasih atas wejangan-wejangannya agar aku tetap semangat dan bisa menyelsaikan skripsi ini dengan baik.
12. Dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya penulis skripsi ini serta bermanfaat bagi penulis dan para pembaca.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bojonegoro, 07 September 2023

Penulis



UNUGIRI

ABSTRACT

Yasiratur Rohmah. Effectiveness of Cinema Therapy Technique Group Guidance to Increase Career Adaptability of Taruna Balen Vocational School Students. Thesis, Department of Guidance and Counseling, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdhlatul Ulama Sunan Giri University. Main Supervisor Ulvina Rachmawati, M.Pd. and Assistant Supervisor Yanuari Srianturi, M. pd.

Keywords: *Career Adaptability, Group Guidance, Cinema Therapy Techniques*

Career adaptability is a person's readiness to cope with expected tasks at work, and is able to solve problems that may arise unexpectedly as changes in work situations. Career adaptability involves the skills and abilities needed by individuals so that they are able to respond to the environment as best as possible to increase career adaptability when facing future career developments. Career adaptability has several aspects, namely, career awareness, career control, curiosity, and self-confidence. There is also the impact and purpose of career adaptability, namely, if an individual has low adaptability, they do not understand their interests and talents so that decision making is based on their intuition without thinking about the career that will be carried out in the future and the individual has conditions that are full of challenges and changes that can experienced failure. Therefore, the aim of this research is to find out whether cinema therapy techniques can increase students' career adaptability in a group guidance setting.

The research design used was pre-experiment with a one group pretest-posttest design. The data collection techniques used were observation, interviews and a psychological scale of career adaptability with a sample of 195 respondents. Based on the results of the validity test, 49 valid and reliability tests with a result of 0.768.

The results of this research show that the career adaptability picture at Taruna Balen Vocational School is 0% in the high category, 79% in the medium category, 21% in the low category. Based on the results of the Wilcoxon test, it generally shows that the Sig.2 tailed value is $0.005 < 0.05$, so H_a is accepted and H_o is rejected. This means that group guidance using cinema therapy techniques is effective in increasing the career adaptability of Taruna Balen Vocational School students. Meanwhile, the overall test per aspect shows 0.005 ($\text{sig} < 0.05$) in the aspects of career control, curiosity and self-confidence, and for the career attention aspect 0.008 ($\text{sig} < 0.05$) so it is effective to increase career adaptability with group guidance using cinema therapy techniques.

ABSTRAK

Yasiratur Rohmah. Eektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Cinema Therapy* untuk Meningkatkan Adaptabilitas Kariri Siswa SMK Taruna Balen. Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdhlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Ulvina Rachmawati, M.Pd. dan Pembimbing Pendamping Yanuari Srienturi, M. pd.

Kata kunci: Adaptabilitas Karir, Bimbingan Kelompok, Teknik *Cinema Therapy*

Adaptabilitas karir adalah kesiapan seseorang untuk mengatasi tugas yang sudah diperkirakan dalam pekerjaan, dan mampu memecahkan permasalahan yang kemungkinan muncul secara tidak terduga sebagai perubahan dalam situasi kerja. Adaptabilitas karir melibatkan keterampilan dan kemampuan yang dibutuhkan individu sehingga mampu merespon lingkungan dengan sebaik-baiknya untuk meningkatkan adaptabilitas karir saat menghadapi perkembangan karir di masa depan. Adaptabilitas karir memiliki beberapa aspek yaitu, kepedulian karir, pengendalian karir, rasa ingin tahu, dan keyakinan diri. Ada juga dampak dan tujuan dari adaptabilitas karir yaitu, jika individu memiliki adaptabilitas rendah adalah tidak memahami minat dan bakat yang dimiliki sehingga pengambilan keputusan didasarkan pada intuisi mereka tanpa memikirkan karir yang akan dijalankan di masa depan dan individu memiliki kondisi yang penuh tantangan dan perubahan yang dapat mengalami kegagalan. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah teknik *cinema therapy* dapat meningkatkan adaptabilitas karir siswa dengan setting bimbingan kelompok.

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *pre-eksperimen* dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Teknik pengumpulan data yang digunakan berupa observasi, wawancara dan skala psikologis adaptabilitas karir dengan sampel 195 responden. Berdasarkan hasil uji validitas 49 valid dan uji reabilitas dengan hasil 0,768.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran adaptabilitas karir SMK Taruna Balen yaitu 0% kategori tinggi, 79% kategori sedang, 21% kategori rendah. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* secara umum menunjukkan bahwa nilai Sig.2 *tailed* $0,005 < 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya bimbingan kelompok dengan teknik *cinema*

therapy efektif untuk meningkatkan adaptabilitas karir siswa SMK Taruna Balen. Sedangkan uji per aspek secara keseluruhan menunjukkan 0,005 ($\text{sig} < 0,05$) pada aspek kontrol karir, rasa ingin tahu dan kepercayaan diri, dan untuk aspek perhatian karir 0,008 ($\text{sig} < 0,05$) maka efektif untuk meningkatkan adaptabilitas karir dengan bimbingan kelompok menggunakan teknik *cinema therapy*.



UNUGIRI

DAFTAR ISI

COVER	i
PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRACT	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR BAGAN.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1.2. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.3. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4.1. Manfaat Teoritis	Error! Bookmark not defined.
1.4.2. Manfaat Praktis.....	Error! Bookmark not defined.
1.5. Batasan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.6. Asumsi.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	Error! Bookmark not defined.
2.1. Kajian Teoritis.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1. Adaptabilitas Karir	Error! Bookmark not defined.
2.1.2. Bimbingan Kelompok	Error! Bookmark not defined.
2.1.3. Teknik <i>Cinema therapy</i> ...	Error! Bookmark not defined.
2.1.4. Bimbingan Kelompok Teknik <i>Cinema therapy</i> untuk Meningkatkan Adaptabilitas Karir .	Error! Bookmark not defined.
2.2. Hasil Penelitian Relevan Terdahulu	Error! Bookmark not

defined.

2.3. Kerangka Konseptual 30

2.4. Hipotesis..... Error! Bookmark not defined.

BAB III METODE PENELITIANError! Bookmark not defined.

3.1. Jenis dan Rancangan Penelitian **Error! Bookmark not defined.**

3.2. Lokasi Penelitian..... 40

3.3. Populasi dan Sampel Atau Sasaran Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**

3.3.1. Populasi **Error! Bookmark not defined.**

3.3.2. Sampel **Error! Bookmark not defined.**

3.4. Variabel dan Definisi Operasional **Error! Bookmark not defined.**

3.4.1. Variabel **Error! Bookmark not defined.**

3.4.2. Definisi Operasional..... **Error! Bookmark not defined.**

3.5. Instrumen Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**

3.6. Teknik Pengumpulan Data 44

3.6.1. Observasi 44

3.6.2. Wawancara **Error! Bookmark not defined.**

3.6.3. Skala Psikologis 45

3.7. Teknik Analisis Data..... **Error! Bookmark not defined.**

3.7.1 Uji Validitas..... 46

3.7.2. Uji Reliabilitas 47

3.7.3. Uji Efektifitas 48

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....50

4.1 Hasil Penelitian..... 50

4.1.1 Gambaran Adaptabilitas Karir Siswa SMK Taruna Balen 50

4.1.2 Layanan Bimbingan Kelompok di SMK Taruna Balen..... 52

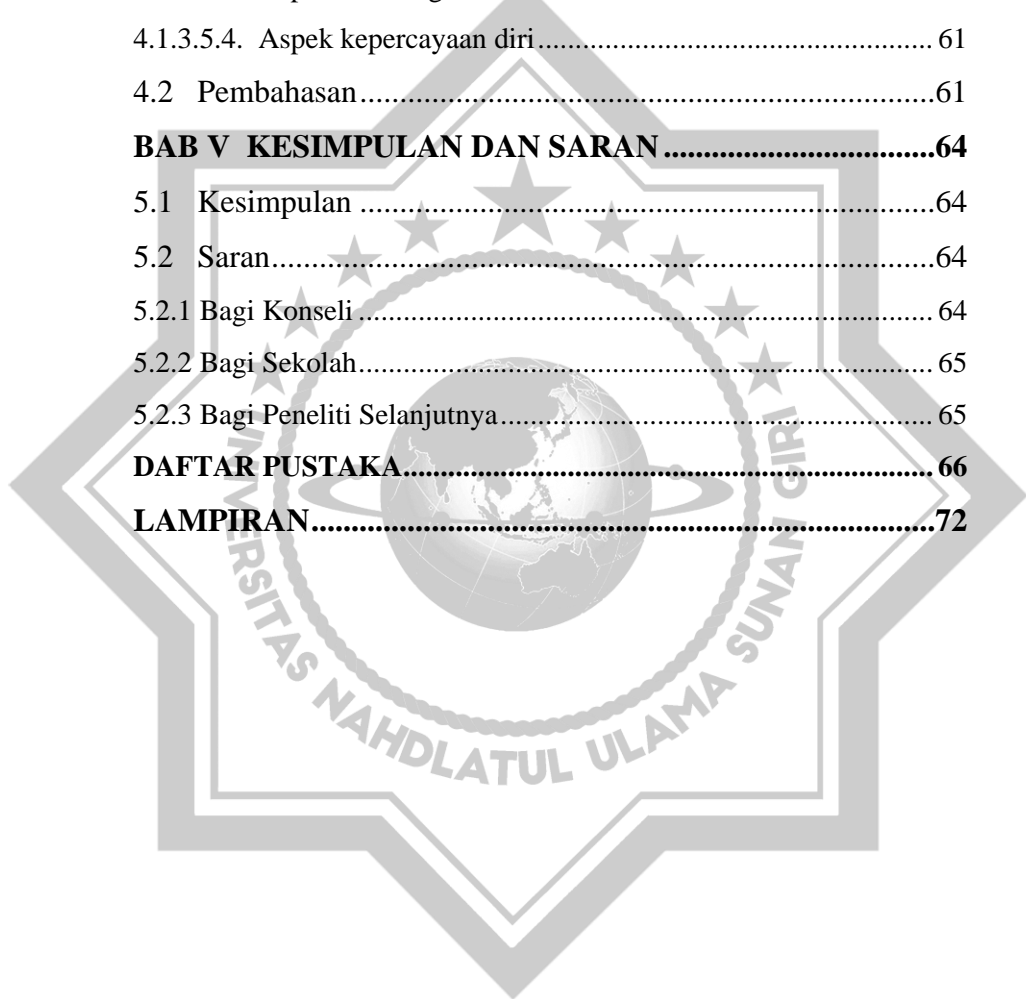
4.1.3 Hasil Uji Efektifitas 54

4.1.3.1 Proses Pelaksanaan 53

4.1.3.2 Hasil Pretest..... 54

4.1.3.3 Hasil Posttest 55

4.1.3.4 Hasil Uji Normalitas.....	56
4.1.3.5 Uji Wilcoxon.....	57
4.1.3.5.1 Aspek Perhatian Kari.....	59
4.1.3.5.2. Aspek Kontrol Karir	59
4.1.3.5.3 Aspek Rasa Ingin Tahu.....	60
4.1.3.5.4. Aspek kepercayaan diri.....	61
4.2 Pembahasan.....	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	64
5.1 Kesimpulan	64
5.2 Saran.....	64
5.2.1 Bagi Konseli.....	64
5.2.2 Bagi Sekolah.....	65
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....	66
LAMPIRAN.....	72



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel
Halaman

3.1 Kisi - Kisi instrument wawancara	42
3.2 Kisi-Kisi Instrumen CAAS - <i>Short From</i>	43
3.3 Hasil uji validitas	46
3.4 Rumus Tiga Kategori.....	49
4.1 kategori dan jumlah responden adaptabilitas karir.....	51
4.2 Aspek Karir.....	Adaptabilitas 53
4.3 Hasil Pretest 10 Sampel.....	55
4.4 Hasil <i>posttest</i> 10 sampel.....	56

UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

Bagan
Halaman

2.1 Kerangka Konseptual.....
.....33



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

Gambar
Halaman

3. 1 Desain One-Group Pretest-Posttest**Error! Bookmark not defined.**
3. 3 Hasil uji reliabilitas**Error! Bookmark not defined.**
4. 1 Diagram batang kategori hasil adaptabilitas karir siswa SMK Taruna**Error! Bookmark not defined.**
4. 2 Diagram batang Klasifikasi aspek adaptabilitas karir..... **Error! Bookmark not defined.**
4. 3 Diagram batang Hasil pretest adaptabilitas karir**Error! Bookmark not defined.**
4. 4 Diagram batang Hasil posttest 10 sampel**Error! Bookmark not defined.**
4. 5 Hasil uji normalitas shapiro-wilk..**Error! Bookmark not defined.**
4. 6 Hasil uji wilcoxon**Error! Bookmark not defined.**
4. 7 Diagram batang Hasil pretest dan posttest**Error! Bookmark not defined.**
4. 8 Hasil uji wilcoxon aspek perhatian karir**Error! Bookmark not defined.**
4. 9 Hasil uji wilcoxon aspek kontrol karir**Error! Bookmark not defined.**
4. 10 Hasil uji wilcoxon aspek rasa ingin tahu**Error! Bookmark not defined.**
4. 11 Hasil uji wilcoxon aspek kepercayaan diri**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran
Halaman

- 1 Surat Balasan Observasi**Error! Bookmark not defined.**
- 2 Instrumen Observasi terhadap Proses Bimbingan Kelompok
.....**Error! Bookmark not defined.**
- 3 Instrumen Wawancara**Error! Bookmark not defined.**
- 4 kisi-kisi instrument Career Adapt – Abilities Scale – Short Form
.....**Error! Bookmark not defined.**
- 5 surat validasi ahli**Error! Bookmark not defined.**
- 6 Instrumen Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
- 7 Satu bukti pengisian angket siswa SMK Taruna **Error!
Bookmark not defined.**
- 8 Hasil Angket Skala Adaptabilitas Karir**Error! Bookmark not
defined.**
- 9 Input data pretest.....**Error! Bookmark not defined.**
- 10 Input data posttest**Error! Bookmark not defined.**
- 11 Hasil input data pretest posttest per aspek**Error! Bookmark not
defined.**
- 12 Hasil Uji Validitas.....**Error! Bookmark not defined.**
- 13 Hasil uji validitas**Error! Bookmark not defined.**
- 14 Hasil Uji reliabilitas**Error! Bookmark not defined.**
- 15 Hasil Uji Normalitas**Error! Bookmark not defined.**
- 16 Hasil Uji Wilcoxon**Error! Bookmark not defined.**
- 17 Uji wilcoxon sample T test Perhatian Karir**Error! Bookmark
not defined.**
- 18 Uji Wilcoxon sample T test Kontrol Karir**Error! Bookmark
not defined.**

- 19 Hasil Uji Wilcoxon sample T test Rasa Ingin Tahu **Error!
Bookmark not defined.**
- 20 Hasil Uji Wilcoxon sample T test Kepercayaan Diri..... **Error!
Bookmark not defined.**
- 21 RPL Bimbingan Kelompok Pertemuan 1**Error! Bookmark not
defined.**
- 22 RPL Bimbingan Kelompok Pertemuan 2**Error! Bookmark not
defined.**
- 23 RPL Bimbingan Kelompok Pertemuan 3**Error! Bookmark not
defined.**
- 24 RPL Bimbingan Kelompok Pertemuan 4**Error! Bookmark not
defined.**
- 25 RPL Bimbingan Kelompok Pertemuan 5**Error! Bookmark not
defined.**
- 26 Dokumentasi**Error! Bookmark not defined.**



UNUGIRI