

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN CINEMA
THERAPY TERHADAP KESTABILAN EMOSI REMAJA NTROVERT
DI KECAMATAN BASO KABUPATEN AGAM**

Raudhatul Jannah

Institut Agama Islam Negeri Bukittinggi

e-mail:

radha6933@gmail.com

Abstract

This research is motivated by the existence of introverted adolescents who are unable to stabilize the emotions they are feeling, including feelings of sadness, anger, disappointment and even happiness. This problem can be seen in the daily life of introverted teenagers. The aim of this study was to determine the effect of cinema therapy in group counseling on the emotional stability of introverted adolescents in JorongBaso, KenagarianTabekPanjang, Baso District, Agam Regency. This research is an experimental one group Pretest Posttest Design, which is an experiment designed to involve only one group without a comparison group. The results of the research that have been carried out are between the pretest and posttest scores. From the results of statistical tests, it is known that the results of asymp sig (2-tailed) obtained a value of 0.018 which means it is smaller than alpha (0.05). So it can be said that H_a is accepted, this is also evidenced by zcount, which is 2.371, which is bigger than ztable, which is 1.96 at a significance level of 0.05. So it can be said that H_a is accepted, meaning that cinema therapy in group counseling can affect the emotional stability of introverted adolescents.

Keywords: Cinema Therapy, Group Counseling, Emotional Stability, Introverted Teens

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya remaja *introvert* yang tidak mampu untuk menstabilkan emosi yang sedang ia rasakan diantaranya rasa sedih, marah, kecewabahkan bahagia. Masalah ini dapat dilihat dalam kehidupan sehari-hari dari remaja *introvert*. Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya pengaruh *cinema therapy* dalam konseling kelompok terhadap kestabilan emosi remaja *introvert* di Jorong Baso Kenagarian Tabek Panjang Kecamatan Baso Kabupaten Agam. Penelitian ini bersifat eksperimen one group *Pretest Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dirancang hanya melibatkan satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan. Hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat antaranilai *pretest* dan *posttest*. Dari hasil *test statistic* diketahui bahwa hasil *asymptotic(2-tailed)* diperoleh nilai sebesar 0,018 yang berarti lebih kecil dari alpha (0,05). Maka dapat dikatakan bahwa H_0 diterima, hal ini juga dibuktikan dengan *zhitung* yaitu 2,371 besar dari *ztabel* yaitu 1,96 pada taraf signifikansi 0,05. Maka dapat dikatakan H_0 diterima artinya *cinema therapy* dalam konseling kelompok dapat berpengaruh terhadap kestabilan emosi remaja *introvert*.

KataKunci: *Cinema Therapy*, Konseling Kelompok, KestabilanEmosi, Remaja*Introvert*

PENDAHULUAN

Manusia mempunyai karakter dan sifat yang berbeda-beda. Salah satu hal yang dapat membedakan perilaku individu adalah kepribadian. Kepribadian menurut Depdiknas adalah sifat hakiki yang tercermin pada sikap seseorang atau suatu bangsa yang membedakannya dari orang lain atau bangsa lain. (Depdiknas 2005: 895)

Kepribadian dalam diri seseorang terbentuk melalui perkembangan secara terus menerus. Pembentukan kepribadian merupakan suatu proses yang terdiri dari tiga tingkatan yaitu, pembiasaan, pembentukan minat dan sikap, dan pembentukan spiritualitas yang luhur. Ketiga jenjang pendidikan ini saling berhubungan. Penanaman kebiasaan, pembentukan minat dan sikap yang baik, serta pembentukan kerohanian yang luhur hal ini sangat penting dilakukan oleh seorang anak, hal ini akan berdampak positif bagi pembentukan kepribadiannya.

Menurut Jung, ada dua tipe kepribadian manusia, yaitu introvert dan ekstrovert. (Alwisol 2009: 46) Jung menyatakan bahwa ekstrovert mengarahkan pribadi ke pengalaman objektif, memusatkan memperhatikan dunia luar daripada memikirkan persepsi,

cenderung berinteraksi dengan orang di sekitarnya, aktif dan ramah.

Ekstrovert secara sosial positif, berhati terbuka, mudah bergaul, hubungan dengan orang lain lancar. Kekurangan bagi tipe ekstrovert adalah jika ikatan kepada dunia luar itu terlalu kuat, mengakibatkan ia tenggelam dalam dunia objektif, sampai pada titik di mana ia kehilangan atau merasa terasing dari dunia subjektifnya sendiri.

Sedangkan kepribadian introvert mengarahkan pribadi ke pengalaman subjektif, memuaskan diri sendiri pada dunia dalam dan privasi dimana realita hadir dalam bentuk hasil pengamatan, cenderung menyendiri, pendiam atau tidak ramah, bahkan antisosial. Adaptasi dengan dunia luar kurang baik, jiwa tertutup, sulit dipahami, sulit berhubungan dengan orang lain, kurang mampu menarik hati orang lain. Kelemahan dari tipe introvert adalah bahwa mereka terlalu jauh dari dunia objektif, yaitu terputus dari dunia objektif, dan dalam banyak hal terlalu subjektif.

Individu memiliki kekuatan masing-masing dalam hal mengontrol emosi. Dibandingkan ekstrovert yang cenderung lebih terbuka, introvert yang tertutup belum tentu pandai mengontrol

emosinya, belum tentu juga selalu memendam apapun yang dirasakan atau justru kelihatan tidak pernah menunjukkan ekspresi emosinya. Pada kenyataannya, individu introvert terlihat pasif dan jarang memperlihatkan emosi dengan ekspresi wajah, ternyata justru mengendalikan emosi dihadapan orang lain dengan caranya sendiri.

Stabilitas emosi adalah keadaan emosi yang tetap, tidak mudah berubah, tidak labil, memiliki kontrol emosi yang baik, tidak mudah mengalami gangguan emosi, dan mampu mengontrol emosi secara memadai ketika dihadapkan pada kondisi atau masalah yang menyenangkan dalam kehidupan yang dihadapi. (Chusnul 2010: 21) Seseorang yang stabil emosinya akan dapat menghadapi situasi tertentu dengan tenang, terbuka, terkendali dan bertindak secara realistis. Namun tidak bagi individu yang memiliki kepribadian introvert karena mereka cenderung tertutup. Ketidakmampuan untuk menstabilkan emosi bagi individu berkepribadian introvert akan mengganggu perkembangan dirinya sehingga perlu adanya terapi.

Pelayanan bimbingan dan konseling merupakan usaha membantu peserta didik dalam pengembangan

kehidupan pribadi, kehidupan sosial, kehidupan belajar, serta perencanaan dan pengembangan karir. Pada bimbingan dan konseling komprehensif ada empat jenis layanan, yaitu layanan dasar, layanan responsif, perencanaan individual, dan dukungan sistem. Layanan responsif merupakan bagian penting dari bimbingan dan konseling komprehensif karena kebutuhan untuk memberikan respon/pertolongan kepada siswa secara langsung sesuai dengan kebutuhan siswa. Dalam memberikan layanan responsif dapat dilaksanakan dalam beberapa kegiatan, antara lain: konseling individual, konseling kelompok, referal, kolaborasi, konsultasi. Konseling kelompok merupakan suatu usaha pemberian bantuan kepada klien dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang bertujuan untuk perubahan perilaku serta pengembangan diri klien. Salah satu terapi yang dapat dilakukan dalam layanan konseling kelompok adalah Cinema Therapy.

Terapi film adalah proses menggunakan film dalam terapi sebagai metafora untuk mendorong pertumbuhan dan pemahaman klien. (Suarez 2006: 1) Cinema therapy atau terapi film dapat mengalihkan emosi serta mengubah

perilaku karena stimulus peran yang dimainkan oleh aktor atau alur cerita.

Berdasarkan observasi atau pengamatan langsung terhadap seorang remaja perempuan yang bernama Ani (nama samaran), berusia 15 tahun. Hasil dari pengamatan remaja ini termasuk kepada individu berkepribadian introvert yang ditandai dengan karakter yang ia miliki. Remaja ini cenderung pendiam dan kurang bersosialisasi dengan remaja seusianya, yang bila dikategorikan termasuk dalam ciri-ciri seorang introvert. Berdasarkan hasil wawancara dengan remaja ini, ia mengakui bahwa dia adalah seorang pribadi yang tertutup, sukar bergaul dengan teman sebaya yang ada di lingkungan sekitar dan sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan. Ia juga sering memendam perasaan yang ia rasakan. Saat merasakan kemarahan kepada seseorang ia lebih baik menyimpan perasaan tersebut dan saat ingin melepaskan marahnya, ia hanya mampu melampiaskan kepada teman terdekatnya dan tidak mampu melampiaskan kepada orang yang bersangkutan. Jika sudah merasa tidak mampu menahan amarah lagi dan terpaksa untuk melampiaskan kepada orang yang bersangkutan, remaja ini sering lepas

kendali. Ia tidak mampu mengontrol emosinya dengan baik dan emosi yang dia rasakan tidak stabil sehingga sering meledak-ledak.

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, adapun tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui besarnya pengaruh cinema therapy dalam konseling kelompok terhadap kestabilan emosi remaja introvert di Jorong Baso Kenagarian Tabek Panjang Kecamatan Baso Kabupaten Agam. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat:

1. Mengetahui waktu dan cara yang tepat dalam mengekspresikan emosi.
2. Meningkatkan kemampuan untuk menstabilkan emosi melalui teknik cinema therapy.
3. Meningkatkan pengetahuan mengenai teknik cinema therapy dalam konseling kelompok yang dapat dilakukan untuk menstabilkan emosi remaja introvert.
4. Diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan serta sebagai referensi bagi para peneliti lain yang akan melakukan penelitian dengan metode yang sama.

METODE PENELITIAN

Metode yang akan diterapkan penulis dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen merupakan salah satu metode dalam penelitian kuantitatif. Metode eksperimen bertujuan untuk menyelidiki hubungan sebab akibat dengan memanipulasi satu atau lebih variabel. Pada satu (atau lebih) kelompok eksperimen, dan membandingkan hasilnya dengan kelompok kontrol yang tidak mengalami manipulasi. (Putu 2018: 1)

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah Pre-Eksperimental Design dengan model One-Group Pretest-Posttest yaitu eksperimen yang dirancang hanya melibatkan satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan. Sebelum diberikan perlakuan, terlebih dahulu diberikan pretest, dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Penulis menggunakan sampel purposive sampling. Purposive sampling merupakan metode

penetapan responden untuk dijadikan sampel berdasarkan pada kriteria-kriteria tertentu. Pada penelitian ini, kriteria-kriteria remaja yang bisa dijadikan sampel, yaitu: remaja berusia 14-17 tahun yang memiliki kepribadian introvert.

Pengambilan sampel dengan teknik purposive sampling dan juga dengan pemberian pretest, dari hasil tersebut maka peneliti mengambil sampel yaitu keseluruhan remaja introvert yang ada di Jorong Baso berjumlah 7 orang karena memiliki kestabilan emosi yang rendah-sedang.

Dasar pengkategorian kestabilan emosi remaja *introvert* dilakukan dengan membagi skor kedalam tiga kategori dengan rumusan sebagai berikut:

Kategori	Rentang Nilai
Rendah	$X < (\text{mean} - \text{SD})$
Sedang	$(\text{mean} - \text{SD}) < X < (\text{mean} + \text{SD})$
Tinggi	$(\text{mean} + \text{SD}) < X$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengolahan data setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik cinema therapy, kestabilan emosi

remaja introvert mengalami peningkatan dengan meannya adalah 156,57 yang mana ini adalah rata-rata setelah diberi perlakuan yang tergolong tinggi, mediannya adalah 157,00 yang mana ini adalah titik tengah semua data yang diurutkan, modusnya adalah 149. Berdasarkan data diatas maka dapat diketahui kategori kestabilanemosiremaja introvert tergolong pada kategori tinggi. Maka dapat dianalisa bahwa dengan diberikannya teknik cinema therapy dalam konseling kelompok dapat meningkatkan kestabilan emosi remaja introvert. Hal ini dapat dilihat dari hasil peningkatan antara pretest dan posttest. Mean pretest 116,29 yang tergolong pada kategori sedang menjadi 157,56 yang tergolong pada kategori tinggi setelah diberikan perlakuan teknik cinema therapy dalam konseling kelompok. Hal ini dapat dilihat pada analisis data deskriptif yang menyatakan bahwa data posttest mean, median dan modusnya tergolong pada kategori tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik sineterapi dalam konseling kelompok cocok untuk mengatasi masalah stabilitas emosi remaja introvert dan penggunaan sineterapi yang efektif yang dapat dilakukan yaitu dengan membuat jadwal pertemuan bersama remaja,

menentukan film-film yang akan ditonton, memberikan tugas rumah kepada remaja berupa menonton film tersebut terlebih dahulu sebelum dilakukannya cinema therapy serta meminta setiap anggota kelompok untuk memberikan pendapat tentang karakter dari tokoh film dan membuat perbandingan dengan diri remaja introvert.

PENUTUP

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang dapat diambil bahwa teknik cinema therapy berpengaruh untuk meningkatkan kestabilan emosi remaja introvert di Jorong Baso. Hal ini dibuktikan dari hasil analisa uji wilcoxon signed ranks menunjukkan nilai $Z_{hitung} > Z_{tabel}$ pada taraf signifikansi 0,05. Hasil asymp sig (2-tailed) diperoleh nilai sebesar 0,018 yang berarti lebih kecil dari 0,05. Maka dapat dikatakan H_0 diterima yang artinya masalah kestabilan emosi dapat teratasi. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti dapat memberikan saran yang berguna bagi beberapa pihak, yaitu:

1. Remaja

Agar lebih mampu untuk menyampaikan rasa kesal, kecewa, amarah dan sedih kepada seseorang

dengan cara yang baik dan berbicara langsung kepada orang tersebut sehingga mampu memberikan ketenangan terhadap diri sendiri dan damai dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

2. Orang Tua

Orang tua diharapkan mampu memahami kepribadian dari seorang anak dan dapat terbuka kepada anak serta dapat menjadi sahabat sebagai tempat berkeluh kesah seorang anak sehingga apapun yang anak rasakan mereka dapat berbagi cerita dengan orang tuanya dan hal ini dapat mengurangi masalah yang dialami anak tersebut.

Suarez.2006.*CinemaTherapyUntukAnak*, Jakarta:DepartemenPsikologiAntiockUniversity

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, Putu dan Gusti Agung. 2018. Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik dengan SPSS, Yogyakarta: Deepublish
- Alwisol.2009.Psikologi kepribadian. Malang: UMM Press.
- Chotimah, Chusnul. 2010. *Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas X Di SMA Negeri 1 Karangom Klaten*, Skripsi. Fakultas Kedokteran. Universitas Sebelas Maret. Surakarta.
- Depdiknas. 2005. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka