

BAB II

KERANGKA TEORETIK, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Deskripsi Teoretik

1. Terapi Kelompok (*Group Therapy*)

a. Definisi Terapi Kelompok (*Group Therapy*)

Kelompok adalah kumpulan individu yang memiliki hubungan satu dengan yang lain, saling bergantung dan mempunyai norma yang sama.¹

Rawlins, Williams dan Beck (1993) mengungkapkan terapi kelompok adalah metode pengobatan ketika seseorang ditemui dalam rancangan waktu tertentu dengan tenaga yang memenuhi persyaratan tertentu. Fokus terapi kelompok adalah membuat sadar diri (*self-awareness*), peningkatan hubungan interpersonal, membuat perubahan, atau ketiganya.²

Menurut Yosep (2007) Terapi kelompok merupakan suatu psikoterapi yang dilakukan sekelompok pasien bersama-sama dengan jalan berdiskusi satu sama lain yang dipimpin atau

¹ Gail. W. Stuart & M. T. Laraia, *Principles And Practice Of Psychiatry Nursing 7 Edition*, (St. Louis Missouri: Mosby Year Book, 2001), h. 114

² Abdillah Fatkhul Wahab, *Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok (Tak) Terhadap Peningkatan Harga Diri Dan Motivasi Lansia*, (Surakarta: Universitas Sebelas Maret, 2014), h. 14

diarahkan oleh seorang *therapist*.³ Terapi kelompok adalah terapi psikologi yang dilakukan secara kelompok untuk memberikan stimulasi bagi pasien dengan gangguan interpersonal (Yosep, 2008).⁴

b. Tujuan Terapi Kelompok (*Group Therapy*)

Terapi aktivitas kelompok mempunyai tujuan umum dan khusus, yaitu:

- 1) Tujuan umum: meningkatkan kemampuan menguji kenyataan (*reality testing*) melalui komunikasi dan umpan balik dengan atau dari orang lain; membentuk sosialisasi; meningkatkan fungsi psikologis, yaitu meningkatkan kesadaran tentang hubungan antara reaksi emosional diri sendiri dengan perilaku *defensive* (bertahan terhadap stress) dan adaptasi; membangkitkan motivasi bagi kemajuan fungsi-fungsi psikologis seperti kognitif dan afektif.
- 2) Tujuan khusus: meningkatkan identitas diri; menyalurkan emosi secara konstruktif; meningkatkan keterampilan hubungan sosial untuk diterapkan sehari-hari; bersifat rehabilitatif: meningkatkan kemampuan ekspresi diri, keterampilan sosial, kepercayaan diri,

³ Iyus Yosep, *Keperawatan Jiwa*, (Bandung: Refika Aditama, 2008), h. 20

⁴ *Ibid.*

kemampuan empati, dan meningkatkan kemampuan tentang masalah-masalah kehidupan dan pemecahannya.⁵

Tujuan dalam kelompok adalah membantu anggotanya berhubungan dengan orang lain serta mengubah perilaku yang destruktif dan maladaptif. Kekuatan kelompok ada pada kontribusi setiap anggotanya.⁶

Kelompok berfungsi sebagai tempat berbagi pengalaman dan saling membantu satu sama lain, untuk menemukan cara menyelesaikan masalah. Kelompok merupakan laboratorium tempat mencoba dan menemukan hubungan interpersonal yang baik, serta mengembangkan perilaku yang adaptif. Anggota kelompok merasa dimiliki, diakui, dan dihargai eksistensinya oleh anggota kelompok yang lain.⁷

c. Peran Kelompok dalam *Group Therapy*

Salah satu tugas pemimpin kelompok yang penting adalah mengobservasi dan menganalisis pola komunikasi dalam kelompok. Pemimpin menggunakan umpan balik untuk memberi kesadaran pada anggota kelompok terhadap dinamika yang terjadi.

⁵ *Ibid.*, h. 23

⁶ Abdillah Fatkhul Wahab, *log.cit.*, h. 8

⁷ *Ibid.*, h. 8-9

Pemimpin kelompok dapat mengkaji hambatan dalam kelompok, konflik interpersonal, tingkat kompetisi, dan seberapa jauh anggota kelompok mengerti serta melaksanakan kegiatan yang dilaksanakan.⁸

Pemimpin perlu mengobservasi peran yang terjadi dalam kelompok. Ada tiga peran dan fungsi kelompok yang ditampilkan anggota kelompok dalam kerja, yaitu *maintenance roles*, *task roles*, dan *individual role*. *Maintenance roles*, yaitu peran serta aktif dalam proses kelompok dan fungsi kelompok. *Task roles*, yaitu fokus pada penyelesaian tugas. *Individual roles* adalah *selft – centered* dan distraksi pada kelompok.⁹

2. *Cinematherapy*

a. Definisi *Cinematherapy*

Menurut terapis Film Gary Solomon, *cinematherapy* adalah penggunaan film yang memiliki efek positif pada seseorang kecuali yang memiliki gangguan psikotik.¹⁰ Sedangkan menurut Hesley J.W (2001) *cinematherapy* sebagai “karya video”, dan menentukan karya video sebagai proses terapi di mana klien dan terapis

⁸ *Ibid.*, h. 10

⁹ *Ibid.*, h. 10-11

¹⁰ E.S. Demir, *Cinema Therapy*, (Metu: State University Of Metu, 2007), h. 1

mendiskusikan tema dan karakter dalam film-film populer yang berhubungan dengan isu-isu inti dari terapi.¹¹

Pendapat lain (Christie & McGrath, 1987) *Cinematherapy* atau terapi bioskop adalah pendekatan terapi yang mengatur tampilan film populer bagi klien sebagai pekerjaan rumah dalam rangka membangun terapi metafora, pemodelan perilaku positif, dan kebiasaan perilaku.¹² Menurut Sharp (2002), *cinematherapy* adalah teknik terapi yang melibatkan pemilihan film yang cermat dan penugasan film bagi klien untuk menonton, dengan tindak lanjut pengolahan pengalaman seseorang selama sesi terapi.¹³ Menurut Suarez (2003) *cinematherapy* adalah proses menggunakan terapi sebagai metafora untuk meningkatkan wawasan klien dan pertumbuhan yang optimal.¹⁴

Menonton film telah digunakan sebagai bentuk hiburan dan kegiatan waktu luang yang populer bagi banyak orang, kegiatan yang sama telah digunakan sebagai bentuk terapi yang melampaui hiburan atau pengalihan kegiatan. Mengingat bahwa faktanya

¹¹ J.W. Hesley, *Rent two films and let's talk in the morning: sing popular films in psychotherapy, 2nd edition / J.W. Hesley, J.G. Hesley*, (New York, NY: John Wiley & Sons, Inc., 2001), h. 384

¹² Johnson, etc., *Therapeutic filmmaking: An exploratory pilot study*, (Calgary: University of Calgary, 2008), vol. 35, h. 11-19

¹³ Sharp C, *Cinematherapy: Metaphorically promoting therapeutic change*, (*Couns Psychology*: 2002), vol. 15(3), h. 269-276

¹⁴ Powell, Michael Lee, etc., *Group cinematherapy: Using Metaphor To Enhance Adolescent Self Esteem*, (Vayetteville: University of Arkansas, 2006), vol.33, hal. 247-253

menonton film memiliki efek yang kuat pada seseorang dan merupakan bagian penting dari kehidupan mereka, beberapa terapis mengambil keuntungan penggunaan gambaran bioskop dari tertawa, menangis, dan bahkan menyentuh hati seseorang untuk membantunya dalam menemukan kembali diri mereka sendiri dan memungkinkan mereka terbuka sampai dengan kemungkinan-kemungkinan baru (Wedding D, Boyd MA.1999).¹⁵

Menurut Wolz, lebih banyak orang merasa lega dengan menonton film-film dari psikoterapi. Wolz mengatakan bahwa film dapat memberikan pelepasan emosional yang sehat. Dia menunjukkan penelitian medis tentang tertawa dan menangis. Tertawa meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan mengurangi hormon stres dan menangis melepaskan pemancar neuro yang mengurangi rasa sakit. Dia juga mengatakan, jumlah terapis yang mengakui nilai *cinematherapy* meningkat.¹⁶

b. Manfaat *Cinematherapy*

Ada beberapa manfaat penting dalam menggunakan *cinematherapy* sebagai alat terapi. Salah satu keuntungan adalah:

¹⁵ Sharp C, *log.cit.*, h. 269-276

¹⁶ E.S. Demir, *op.cit.*, h. 1

1. Film memberikan alternatif cara untuk menciptakan perubahan dalam cara yang tidak mengancam.
2. Film memberi kesempatan klien untuk aman dalam menilai ide-ide dan perilaku alternatif.¹⁷

Hesley dan Hesley (1998) mengidentifikasi beberapa manfaat praktis yang terkait dengan penggunaan *cinematherapy*.

1. Murah dalam biaya pelaksanaan.
2. Film yang mudah diakses dan ada pilihan-pilihan yang tak terhitung jumlahnya.
3. Terapis dapat menggunakan klien yang beragam dan banyak masalah yang bisa dieksplorasi. Akhirnya, klien sangat mungkin untuk mematuhi jenis terapi, dan dengan mudah dapat meningkatkan hubungan antara klien dan terapis.¹⁸

c. Jenis-Jenis Film/ Cinema

Film merupakan salah satu bentuk dalam komunikasi menggunakan media massa elektronik. Menurut Effendy yang

¹⁷ M, Christie McGrath, *M: Man who catch fly with chopstick accomplish anything: Film in therapy: The sequel*, (*Aust NZ J Family Therapy*. 1989), vol.10 (3), h. 145-150

¹⁸ Heewon Yang, *The use of single-session cinematherapy and aggressive behavioral tendencies among adopted children—A pilot study*, (Corbondale: Southern Illinois University, 2005), h. 3

merupakan salah satu ahli dalam buku Ilmu, Teori dan Filsafat Komunikasi membagi jenis-jenis film diantaranya¹⁹:

1. Film Cerita

Film Cerita (*story film*), yaitu jenis film yang menceritakan kepada publik sebuah cerita. Sebuah cerita harus mengandung unsur-unsur yang dapat menyentuh rasa manusia. Film yang bersifat auditif visual, yang dapat disajikan kepada publik dalam bentuk gambar yang dapat dilihat dengan suara yang dapat didengar, dan yang merupakan suatu hidangan yang sudah matang untuk dinikmati, sungguh merupakan suatu medium yang bagus untuk mengolah unsur-unsur tadi.

2. Film Berita

Film Berita, film mengenai fakta, peristiwa yang benar-benar terjadi. Karena sifatnya berita, maka film yang disajikan kepada publik harus mengandung nilai berita (*newsvalue*). Sebenarnya, kalau dibandingkan dengan media lainnya seperti surat kabar dan radio sifat faktanya pada film berita tidak ada. Sebab sesuatu berita harus aktual. Ini disebabkan proses pembuatannya dan penyajiannya kepada publik yang

¹⁹ Effendy, Onong Uchjana, *Ilmu Teori dan Filsafat Komunikasi*, (Bandung: PT. Citra Aditya Bakti, 2003), h. 210-212

memerlukan waktu yang cukup lama. Akan tetapi dengan adanya TV yang juga sifatnya auditif visual seperti film, maka berita yang difilmkan dapat dihidangkan kepada publik melalui TV lebih cepat daripada kalau dipertunjukkan juga di gedung-gedung bioskop mengawali film utama yang sudah tentu film cerita.²⁰

3. Film Dokumenter

Film Dokumenter (*documentary film*). Istilah “*documentary*” Film dokumenternya itu didefinisikan oleh Gierson sebagai: “karya ciptaan mengenai kenyataan (*creative treatment of actuality*). Titik berat dari film dokumenter adalah fakta atau peristiwa yang terjadi. Film dokumenter dapat dilakukan dengan pemikiran dan rencana matang.²¹

4. Film Kartun

Film kartun adalah seni lukis yang memerlukan ketelitian yang dilukis dengan seksama untuk kemudian dipotret satu persatu dan setiap detiknya diputar dalam proyektor film maka lukisan tampak hidup yang dilukis oleh banyak orang.²²

²⁰ *Ibid.*

²¹ *Ibid.*

²² *Ibid.*, h. 217

Sedangkan menurut Asnawir film dikelompokkan menjadi 10 jenis yaitu“ film informasi, film kecakapan, film apresiasi, film dokumenter, film rekreasi, film episode, film sains, film berita, film industri dan film provokasi”.²³

d. Kelebihan dan Kekurangan Media Film/Cinema

Media film memiliki keunggulan dan kelemahan. Keunggulan yang dimiliki oleh media film dalam proses pembelajaran adalah: (1) Mengatasi keterbatasan jarak dan waktu, (2) Mampu menggambarkan peristiwa-peristiwa masa lalu secara realitas dalam waktu yang singkat, (3) Film dapat membawa anak dari negara satu ke negara lain dan di masa yang satu ke masa yang lain, (4) Film dapat diulangi bila perlu untuk menambah kejelasan, (5) Mengembangkan pendapat para siswa, (6) Mengembangkan imajinasi para siswa, (7) Menjelaskan hal-hal yang abstrak dan memberikan gambaran yang lebih realitas, (8) Sangat kuat mempengaruhi emosi seseorang, (9) Film sangat baik menjelaskan suatu proses dan dapat menjelaskan suatu keterampilan, (10) Semua peserta didik dapat belajar dari film, baik yang pandai

²³ Yudhi Munadi, *Media Pembelajaran*, (Jakarta: Gaung Persada Press, 2008), h. 119

maupun yang kurang pandai, (11) Menumbuhkan minat dan motivasi belajar.²⁴

Selain memiliki kelebihan media film juga mempunyai kelemahan sama dengan media audio visual cenderung menekankan biaya daripada proses pengembangan dari biaya yang dikeluarkan tersebut. Bahkan di Indonesia pemanfaatan media film untuk pendidikan dan pembelajaran masih tergolong sedikit sebab film dianggap menghabiskan biaya yang besar.

Penggunaan film yang baik untuk pembelajaran menurut Omar Hamalik memiliki ciri-ciri yang harus dipenuhi sebagai berikut yaitu: (1) Dapat menarik minat siswa, (2) Benar dan autentik, (3) *Up to date* dalam setting, pakaian, dan lingkungan, (4) Sesuai *setting*, pakaian, dan lingkungan, (5) Sesuai dengan tingkatan kematangan penonton, (6) Perbendaharaan bahasa yang digunakan benar, (7) Kesatuan dan rangkaiannya cukup teratur, (8) Teknis yang dipergunakan cukup memuaskan.²⁵

e. Pemilihan Film dalam *Cinematherapy*

Film dapat digunakan untuk membantu atau merusak seseorang. Film yang memiliki efek yang kuat pada jiwa seseorang, juga dapat memiliki kemungkinan untuk merusak orang-orang yang

²⁴ *Ibid.*, h. 16

²⁵ *Ibid.*, h. 6

memiliki trauma di masa lalu dalam hidup mereka. Film juga dapat digunakan untuk orang-orang yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Dua poin yang penting adalah saat pemilihan film yang tepat dan mengikuti pedoman *cinematherapy*.

Solomon (dalam Wolz) mengatakan bahwa ide dalam pemilihan film adalah memilih film yang mencerminkan masalah konseli saat ini.²⁶ Film yang akan dipilih untuk *self-help* harus sesuai dengan konteks *self-help* seperti kecanduan, kematian, ditinggalkan atau penyalahgunaan, dan masalah lainnya yang sesuai dengan permasalahan konseli.

Menurut Wolz, sebuah film dapat dipilih dengan alasan yang berbeda-beda.²⁷ Tiga diantaranya yaitu:

1. Menonton film bertujuan untuk memperoleh sebuah pertukaran pendapat yang berfokus pada isu-isu khusus seperti kecanduan, mengatasi tantangan hidup, mengejar *passion*, menemukan kekuatan dalam kerentanan/kerapuhan, kemarahan dan pengampunan, dan menemukan makna hidup.
2. Pesan alegoris (kiasan) dalam film yang dapat mendukung penyembuhan dan perkembangan konseli. Oleh karena itu film

²⁶ Birgit Wolz, *Cinematherapy: using the power of image in film for the therapeutic process*, (*The Therapist*, 2003), h. 68-70

²⁷ *Ibid.*

dapat dipilih jika karakter dalam film sesuai dengan kondisi konseli. Sesuai yang dimaksud misalnya bisa dilihat dalam segi kegagalan karakternya, keinginan atau mimpi karakternya, kehidupan karakternya, dan permasalahan lainnya. Semua ini dimaksudkan sebagai cerminan diri dari konseli. Konseli biasanya akan menyadari bahwa karakter film sangat mencerminkan dirinya. Berdasarkan hal ini konseli mampu membandingkan dan membuat penyesuaian yang sama atau mirip dengan karakter dalam film yang dipilih.

3. Pilihlah film yang memiliki bagian yang dapat menyentuh secara mendalam perasaan yang menontonnya. Dengan adanya bagian ini dapat mempermudah proses *sharing* yang dilakukan para anggota kelompok dalam *group therapy*. Seperti ketika mereka merasakan hal yang sama pada bagian yang sama, atau mungkin memiliki perasaan yang berbeda pada hal yang sama. Namun dengan adanya hal tersebut dapat menjadi proses yang mudah untuk menyatukan pikiran dan pendapat dari para peserta, serta dapat menjadi pancingan awal untuk membuka diskusi, untuk mengenal satu sama lain, dan untuk berlatih toleransi dan penerimaan.

f. Tahap Pelaksanaan *Cinematherapy*

Tahapan ini dikembangkan oleh Michael Lee Powell yang merupakan hasil adaptasi dari Dermer, S. B., & Hutchings, J. B., yaitu:²⁸

(1) Tahap Satu: *Asesmen*

- a) Mengidentifikasi permasalahan dan menentukan tujuan dalam terapi
- b) Menilai dan mengetahui konseli dari segi kemampuan, keingintahuan, kematangan, ketertarikan, kepentingan, kegiatan, aktivitas.
- c) Menelaah kapasitas mental dan perkembangan emosi konseli dalam memahami isi film, menangkap makna, serta mengenali persamaan dan perbedaan antara konseli dan karakter.
- d) Dalam pemilihan film, pertimbangkan isu-isu yang berkaitan dengan budaya, ras, etnis, status sosial, ekonomi dan gender.
- e) Setelah mendapatkan data asesmen, konselor dapat menggunakan film yang sesuai, tepat dan cocok berdasarkan asesmen yang telah dilakukan.

²⁸ Powell, *Cinematherapy as a clinical intervention: theoretical rationale and empirical credibility*, (Arkansas: ProQuest LLC, 2009), h. 89-90

(2) Tahap Dua: Persiapan

- a) Tontonlah terlebih dahulu film yang akan digunakan dalam terapi, agar konselor mengetahui dimana bagian-bagian penting dalam film yang dapat ditelaah nantinya. Selain itu, kebanyakan film memiliki adegan-adegan yang kurang pantas atau kurang penting seperti konten seksual. Pada saat inilah konselor dapat mempersiapkan untuk melakukan penanganan berupa mempercepat film agar adegan tidak terlihat, atau langsung melompati ke bagian selanjutnya.
- b) Dapatkan persetujuan atau izin dari wali (sebaiknya tertulis) untuk menggunakan film pada konseli khususnya konseli yang masih anak-anak dan remaja, karena terkadang setiap wali (orang tua) memiliki pandangan yang berbeda terhadap apa yang cocok untuk anak mereka.
- c) Rencanakan penampilan dengan mempertimbangkan waktu, lokasi, siapa saja yang boleh ikut menonton, apakah semua bagian film akan ditampilkan atau hanya memerlukan beberapa *scene* saja, apakah membutuhkan persepsi dari konseli yang lain sehingga dalam bentuk kelompok akan lebih baik.
- d) Meyakinkan konseli untuk siap mengikuti terapi dengan cara memberitahukan *cinematherapy*, menjelaskan mengenai

cara kerja dan keuntungannya bagi konseli sehingga konseli nantinya dapat berpartisipasi hingga akhir.

(3) Tahap Tiga: Implementasi

- a) Tetapkan film.
- b) Jadwalkan sesi di kemudian hari untuk proses menonton dalam terapi.

(4) Tahap Empat: Mengelola Pengalaman

- a) Setelah menonton film, konselor harus memproses reaksi konseli, yaitu dengan mendiskusikan kesan keseluruhan dari konseli terhadap film. Pada umumnya banyak orang yang menyenangi pembicaraan mengenai film, khususnya film yang memang menarik untuk dibicarakan, karena mereka dapat berbicara mengenai perasaan dan persepsi dari karakter dalam film. Melalui diskusi ini diharapkan dapat membantu menjembatani pertanyaan konselor mengenai perasaan dan persepsi mereka sendiri. Pertanyaan-pertanyaan yang sering diajukan oleh konselor seperti:²⁹

1. Apakah film dapat mempengaruhi kalian? Secara negatif atau positif?
2. Apakah film memiliki pesan yang unik bagi kalian?

²⁹ Birgit Wolz, *log.cit.*, h. 69

3. Apakah kalian mengalami sesuatu yang menghubungkan diri kalian dengan film yang ditonton?
4. Apakah ada karakter yang menarik atau tidak menarik menurut kalian? Mengapa karakter tersebut menarik atau tidak menarik?
5. Apakah film ini mengingatkan kalian terhadap sesuatu?
6. Ceritakan mengenai karakter dalam film.
7. Bagaimana perasaan karakter dalam film?
8. Apakah masalah utama yang dialami oleh karakter dalam film?
9. Bagaimana cara karakter menyelesaikan permasalahannya?
10. Apakah ada solusi lain yang mungkin dapat digunakan oleh karakter?
11. Bagaimana hubungan karakter utama dengan karakter lainnya?

Pendapat Hebert, bagian ini merupakan tahap identifikasi yang terjadi ketika konseli mengenali kesamaan antara dirinya dan karakter film. Kemudian mengalami katarsis

dengan mengekspresikan emosi yang mereka pikirkan pada kesamaan karakter film dengan yang mereka rasakan.³⁰

- b) Eksplorasi persepsi dan pemikiran konseli mengenai bagaimana film berhubungan atau tidak dengan kehidupan konseli sendiri. Pada kelompok *cinematherapy*, lembar kerja dengan pertanyaan terbuka akan berguna selama fase ini, terutama ketika mereka dipasangkan dengan satu sama lain. Menghasilkan ide-ide dengan konseli tentang bagaimana informasi yang diperoleh dari film dapat membantu mereka berpikir, merasa atau berperilaku berbeda. Sedangkan menurut Hebert, bagian ini merupakan wawasan dimana kemajuan konseli melalui identifikasi dengan karakter cerita dan situasi mereka pada tahap sebelumnya. Pemahaman ini dapat berkembang sambil menonton film atau dalam dialog yang dipandu dengan teman sebaya. Selanjutnya tahapan akhir yaitu aplikasi dimana konseli menerapkan wawasan yang diperoleh dari refleksi dan diskusi untuk tantangan serupa dalam kehidupan mereka sendiri.³¹

³⁰ T. Hebert, et.al., *Using Movies to Guide: Teachers and Counselors Collaborating to Support Gifted Students*, (2005), vol.28 (4), h. 14-25

³¹ *Ibid.*

g. Masalah yang dapat ditangani Oleh *Cinematherapy*

Permasalahan-permasalahan yang dapat ditangani melalui *cinematherapy*, yaitu:

(1) *Self control* (kontrol diri), Kedisiplinan, dan Gangguan kecemasan³², (2) Gangguan psikosomatik, Depresi, dan *Peer pressure* (tekanan antar teman sebaya)³³, (3) *Self-acceptance* (penerimaan diri), *Self-confidence* (kepercayaan diri), *Interpersonal Conflict* (konflik interpersonal), dan *Self-esteem* (harga diri), (4) Kesedihan yang mendalam, *Anger* (Kemarahan), *Forgiveness* (pengampunan), Kecanduan, Permasalahan dalam pekerjaan, permasalahan dalam hubungan, Komunikasi, Relasi, Permasalahan atau isu-isu dalam keluarga, *Inner guidance*, dan Kesadaran spiritual.³⁴

Cinematherapy adalah hasil dari *bibliotherapy*. *Bibliotherapy* yang menggunakan bahan bacaan seperti novel, drama, cerita pendek, dan buku untuk membantu klien memecahkan masalah mereka. Sedangkan *cinematherapy* menggunakan media film sebagai alat terapi. Peran terapis dalam *bibliotherapy* adalah membantu klien dengan mengidentifikasi karakter dalam bahan

³² Powell, *op.cit.*, h. 10

³³ *Ibid.*, h. 21

³⁴ Birgit Wolz, *op.cit.*, h.73-74

bacaan dan cerminan diri ke cerita, sama halnya dengan *cinematherapy* yang mengidentifikasi karakter dalam sebuah film sebagai “cermin” penonton terhadap masalah yang klien hadapi. Proses ini sering mengakibatkan reaksi emosional dan mengubah pola pikir. Situasi kedua dalam terapi tersebut yaitu terapis mengeksplorasi masalah kehidupan sehari-hari seperti penyalahgunaan narkoba, identitas dan konsep diri, penyakit, cacat, penuaan, dan kemandirian. Dalam *bibliotherapy*, jenis masalah memecahkan masalah yang paling baik dilakukan melalui kelompok kecil atau seluruh bacaan kelas dan diskusi topik.³⁵

Masalah lain juga didukung oleh Murty Lefkoe (dalam Suleman) yang menyebutkan bahwa drama atau *movie* bisa meningkatkan kepercayaan diri atau motivasi karena dalam menghayati drama, penonton seperti mempercayai sepenuhnya pada drama.³⁶ Selain itu Gary Solomon, seorang Profesor Psikologi di *Community College Of Southern Nevada* menambahkan, masalah yang bisa diterapi adalah motivasi, depresi dan percaya diri.

³⁵ C. Sharp, *et.al.*, *Cinematherapy: Metaphorically promoting therapeutic change*, (Couns Psychology, 2002), vol.15 (3), h. 269-276

³⁶ F. Suleman, *Kegunaan Teknik Cinematherapy Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Remaja*, (2012), h. 20

(Wolz, 2004) menyatakan hal yang serupa bahwa menonton film dapat membangkitkan emosi dan menambah optimis hidup serta mencerahkan pikiran. (Demir, 2008) Tema ini juga dapat sebagai pemecahan masalah, PTSD, depresi, hubungan/relasi, motivasi atau kebutuhan pasien. Pasien dievaluasi setelah enam minggu dan perbaikan mereka didokumentasikan menggunakan variabel terukur.³⁷

3. Motivasi

a. Definisi Motivasi

Robins & Judge mendefinisikan motivasi sebagai proses yang menjelaskan intensitas, arah dan ketekunan seorang individu untuk mencapai tujuannya.³⁸ Sedangkan Yudhawati & Haryanto mengartikan motivasi sebagai kekuatan (energi) seseorang yang dapat menimbulkan tingkat persistensi dan antusiasismenya dalam melaksanakan suatu kegiatan, baik yang bersumber dari dalam diri individu itu sendiri maupun dari luar individu.³⁹

Menurut Humalik (dalam Djamarah, 2008) motivasi adalah suatu perubahan energi didalam pribadi seseorang yang ditandai dengan timbulnya afektif (perasaan) dan reaksi untuk mencapai

³⁷ E.S. Demir, *op.cit.*

³⁸ S.P Robbins and Judge A. Tomoty, *Organizational Behaviour, Seventh Edition*, (New Jersey: Prentice Hall Inc, 1996), h. 222

³⁹ Ratna Yudhawati & Dany Haryanto, *Teori-Teori Dasar Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: PT Prestasi Pustakarya, 2011), h. 79

tujuan.⁴⁰ Ahli lain (Sardiman) motivasi dapat juga dikatakan serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu, sehingga seseorang mau dan ingin melakukan sesuatu, dan bila ia tidak suka maka akan berusaha untuk meniadakan atau mengelakan perasaan tidak suka itu.⁴¹

Berdasarkan definisi dari beberapa pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah suatu usaha yang mendorong seseorang untuk melakukan tindakan tertentu dengan melibatkan perasaan dan reaksi dalam mencapai suatu tujuan yang ingin dicapai.

b. Faktor yang Mempengaruhi Motivasi

Aspek-aspek yang mempengaruhi motivasi atau menentukan intensitas dari motivasi dikenal sebagai dimensi motivasi.⁴² Sedangkan menurut Uno, mengatakan bahwa motivasi adalah dorongan internal dan eksternal dalam diri seseorang untuk mengadakan perubahan tingkah laku, yang mempunyai indikator sebagai berikut, faktor intrinsik yaitu: (1) adanya hasrat dan keinginan berhasil, (2) adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar, (3) adanya harapan dan cita-cita masa depan, sedangkan faktor ekstrinsiknya yaitu (1) adanya penghargaan dalam belajar,

⁴⁰ Saiful Bahri Djamarah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: PT Asdi Mahastya, 2008), h. 148

⁴¹ Sardiman, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, (Jakarta: PT Rajagrah, 2011), h. 75

⁴² Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Perawatan*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2008), h. 52

(2) adanya kegiatan yang menarik dalam belajar, (3) adanya lingkungan belajar yang kondusif.⁴³

Beberapa teori dan definisi lain tentang motivasi maka dapat dipahami bahwa bila pada individu terdapat bermacam-macam motif yang mendorong dan menggerakkan manusia untuk melakukan kegiatan-kegiatan dalam mencapai tujuan serta memenuhi kebutuhan hidup dalam rangka mempertahankan eksistensinya (Wim de Jong dalam Syamsu Hidayat, 1997).

Motivasi dipengaruhi oleh :

a) Energi

Merupakan sumber energi yang mendorong tingkah laku, sehingga seseorang mempunyai kekuatan untuk mampu melakukan suatu tindakan tertentu.

b) Belajar

Dinyatakan bahwa ada interaksi antara belajar dan motivasi dalam tingkah laku. Semakin banyak seseorang mempelajari sesuatu maka ia akan lebih termotivasi untuk bertingkah laku sesuai dengan yang pernah dipelajarinya.

⁴³ Hamzah B. Uno, *Teori Motivasi dan Pengukurannya Analisis di Bidang Pendidikan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2008), h. 22

c) Interaksi sosial

Dinyatakan bahwa interaksi sosial dengan individu lain akan mempengaruhi motivasi bertindak. Semakin sering seseorang berinteraksi dengan orang lain akan semakin mempengaruhi motivasi seseorang untuk melakukan tindakan tertentu.

d) Proses kognitif

Yaitu informasi yang masuk pada seseorang diserap kemudian diproses dan pengetahuan tersebut untuk kemudian mempengaruhi tingkah laku.

Menurut Wahjosumidjo, faktor yang mempengaruhi motivasi adalah.⁴⁴

a) Faktor Internal

Segala sesuatu dari dalam individu seperti kepribadian, sikap, pengalaman, pendidikan dan cita-cita.

- 1) Sifat kepribadian adalah corak kebiasaan manusia yang terhimpun dalam dirinya dan digunakan untuk bereaksi serta menyesuaikan diri terhadap rangsangan dari dalam diri maupun lingkungan, sehingga corak dan cara kebiasaannya itu merupakan kesatuan fungsional yang khas pada manusia itu, sehingga orang yang berkepribadian pemalu akan

⁴⁴ Wahjosumidjo, *Kepemimpinan dan motivasi*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2004), h. 44

mempunyai motivasi berbeda dengan orang yang memiliki kepribadian keras.

- 2) Intelegensi atau pengetahuan merupakan seluruh kemampuan individu untuk berpikir dan bertindak secara terarah dan efektif, sehingga orang yang mempunyai intelegensi tinggi akan mudah menyerap informasi, saran, dan nasehat.
- 3) Sikap merupakan perasaan mendukung atau tidak mendukung pada suatu objek, dimana seseorang akan melakukan kegiatan jika sikapnya mendukung terhadap obyek tersebut, sebaliknya seseorang tidak melakukan kegiatan jika sikapnya tidak mendukung. Cita-cita merupakan sesuatu yang ingin dicapai dengan adanya cita-cita maka seseorang akan termotivasi mencapai tujuan.

b) Faktor Eksternal

Faktor eksternal meliputi lingkungan, pendidikan, agama, sosial, ekonomi, kebudayaan, orang tua, dan saudara.

- 1) Pengaruh lingkungan baik fisik, biologis, maupun lingkungan sosial yang ada sekitarnya dapat mempengaruhi tingkah laku seseorang sehingga dorongan dan pengaruh lingkungan akan dapat meningkatkan motivasi individu untuk melakukan sesuatu.

- 2) Pendidikan merupakan proses kegiatan pada dasarnya melibatkan tingkah laku individu maupun kelompok. Inti kegiatan pendidikan adalah proses belajar mengajar. Hasil dari proses belajar mengajar adalah terbentuknya seperangkat tingkah laku, kegiatan dan aktivitas. Dengan belajar baik secara formal maupun informal, manusia akan mempunyai pengetahuan, dengan pengetahuan yang diperoleh seseorang akan mengetahui manfaat dari saran atau nasehat sehingga akan termotivasi dalam usaha meningkatkan tujuannya.
- 3) Agama merupakan keyakinan hidup seseorang sesuai dengan norma atau ajaran agamanya. Agama akan menjadikan individu bertingkah laku sesuai norma dan nilai yang diajarkan, sehingga seseorang akan termotivasi untuk mentaati saran, atau anjuran yang ada karena mereka berkeyakinan bahwa hal itu baik dan sesuai dengan norma yang diyakininya.
- 4) Sosial ekonomi merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap tingkah laku seseorang. Keadaan ekonomi keluarga mampu mencukupi dan menyediakan fasilitas serta kebutuhan untuk keluarganya. Sehingga seseorang dengan

tingkat sosial ekonomi tinggi akan mempunyai motivasi yang berbeda dengan tingkat sosial ekonomi rendah.

- 5) Kebudayaan merupakan keseluruhan kegiatan dan karya manusia yang harus dibiasakan dengan belajar. Orang dengan kebudayaan Sunda yang terkenal dengan kehalusannya akan berbeda dengan kebudayaan Batak, sehingga motivasi dari budaya yang berbeda akan berbeda pula.
- 6) Orang Tua yang dianggap sudah pengalaman dalam banyak hal, sehingga apapun nasihat atau saran dari orang tua akan dilaksanakan.
- 7) Saudara, dimana saudara merupakan orang terdekat yang akan secara langsung maupun tidak langsung akan berpengaruh pada motivasi untuk berperilaku.

c. Motivasi dalam Perilaku

Menurut Efendi Usman, ciri motivasi dalam perilaku yaitu:

- a) Penggerak perilaku memiliki gejala dalam bentuk tanggapan-tanggapan yang bervariasi. Motivasi tidak hanya merangsang suatu perilaku tertentu saja tetapi menstimulasi berbagai kecenderungan berperilaku yang memungkinkan tanggapan yang berbeda-beda.
- b) Motivasi mengarahkan perilaku pada tujuan tertentu.

- c) Penguatan positif (*positive reinforcement*), menyebabkan suatu perilaku tertentu cenderung diulangi.
- d) Kekuatan perilaku akan melemah bila akibat dari perbuatan itu bersifat tidak baik.⁴⁵

d. Teori Penetapan Tujuan (*Goal Setting Theory*)

Edwin Locke mengemukakan bahwa niat untuk mencapai sebuah tujuan merupakan sumber motivasi yang utama. Artinya, tujuan memberi tahu seseorang apa yang harus dilakukan dan berapa banyak usaha yang harus dikeluarkan. Bukti tersebut sangat mendukung nilai tujuan. Berdasarkan kondisi yang tepat, penetapan tujuan dapat menjadi teknik yang kuat untuk memotivasi seseorang dengan aturan-aturan seperti memiliki tujuan khusus, tujuan yang dicapai harus sulit namun dapat dicapai, tujuan harus dapat diterima, tujuan harus memiliki umpan balik dalam pencapaian tujuan, adanya tujuan untuk evaluasi, dan batas waktu untuk efektivitas tujuan.⁴⁶

Edwin Locke (Nana 2005: 76) mengemukakan bahwa dalam penetapan tujuan memiliki empat macam mekanisme motivasional yaitu: tujuan-tujuan mengarahkan perhatian, tujuan-tujuan mengatur upaya, tujuan-tujuan meningkatkan persistensi, tujuan-

⁴⁵ Usman E, Effendi, *Pengantar Psikologi*, (Bandung: Angkasa, 1993), h. 73-75

⁴⁶ *Log.cit.*, h. 237

tujuan menunjang strategi-strategi dan rencana-rencana kegiatan.⁴⁷ Empat mekanisme dalam penetapan tujuan dalam konteks belajar ini dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Tujuan-tujuan mengarahkan perhatian: tujuan yang mengarahkan perhatian, usaha, dan tindakan terhadap tindakan tujuan yang relevan dengan mengorbankan tindakan yang tidak relevan.

Hal ini menjelaskan ketika seseorang belajar harus memiliki usaha, fokus dan tindakan yang sesuai untuk mencapai hasil belajar yang maksimal. Mampu mengesampingkan hal-hal yang mengganggu seseorang dalam belajar.

- 2) Tujuan-tujuan mengatur upaya: tujuan yang tinggi menyebabkan usaha dan ketekunan yang lebih tinggi daripada tujuan yang cukup sulit, mudah atau sama besar.

Dalam proses belajar seseorang akan terus menggali kemampuan yang dimiliki dari berbagai sumber. Ketika seseorang diberikan tugas yang sulit mereka akan lebih terpacu untuk dapat menyelesaikannya tepat waktu dibandingkan dengan tugas yang lebih mudah karena mereka telah memiliki pengalaman sebelumnya.

⁴⁷ Ratna Yudhawati & Dany Haryanto, *op.cit.*, h. 85-86

- 3) Tujuan-tujuan meningkatkan persistensi: tujuan yang dihadapkan dengan hal baru dan tugas-tugas kompleks, yang akan menunjukkan kemungkinan berhasil atau tidak berhasil. Seseorang yang memiliki ketekunan dalam belajar, maka dia akan cepat bangkit, tidak pernah menyerah ketika kegagalan terjadi. Dia akan terus berusaha memaksimalkan potensi yang dimiliki sebagai pengalaman diri.
- 4) Tujuan-tujuan menunjang strategi-strategi dan rencana-rencana kegiatan: tujuan yang didukung oleh pengetahuan yang relevan dalam kesadaran, atau dapat memotivasi orang untuk mencari pengetahuan baru.⁴⁸

Pada kegiatan belajar, seseorang akan mencari lebih banyak pengalaman sesuai dengan minat untuk mengembangkan segala potensi yang dimiliki.

4. Remaja

a. Definisi Remaja

Adolescence atau remaja berasal dari kata latin *adolescere* yang berarti “tumbuh” atau “menjadi orang dewasa”.⁴⁹ John W. Santrock menambahkan bahwa remaja diartikan sebagai masa

⁴⁸ Edwin A. Locke and Gary P. Latham, *New Directions in Goal-Setting Theory*, (Association for Psychological Science, 2006), vol. 15 (5), h. 266

⁴⁹ Elizabeth B Hurlock, *Psikologi Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Indonesia: Erlangga, 1980), h. 206

perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional.⁵⁰

Hurlock menyatakan bahwa masa remaja berlangsung sejak usia 13-18 tahun, yang terbagi atas masa remaja awal (13-17 tahun), dan masa remaja akhir (17-18 tahun).⁵¹

Masa remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia, yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa. Dalam masa transisi tersebut, remaja banyak menjajaki alternatif dan mencoba berbagai pilihan sebagai bagian dari perkembangan identitasnya. Tercapai penemuan bagi remaja merupakan suatu aktualisasi diri yang dapat mengarahkan remaja dalam menghadapi tantangan hidup dengan positif. Sebaliknya, jika aktualisasi pada masa ini mengalami kebingungan (*confuse*) maka remaja mengalami kesulitan dalam memecahkan berbagai permasalahan yang dihadapinya.

b. Karakteristik Remaja

Sama halnya dengan semua periode yang penting selama rentang kehidupan, masa remaja mempunyai karakteristik tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya, yaitu:

⁵⁰ John W. Santrock, *Adolescence (Perkembangan Remaja)*, (Jakarta: Erlangga, 2003), h. 144

⁵¹ Hurlock, *log cit.*

- 1) Masa remaja adalah masa dimana terjadinya perubahan yang besar dalam hidupnya. Perubahan tersebut adalah fisik dan psikis yang tumbuh dengan cepat.
- 2) Perubahan sikap dan perilaku yang juga berlangsung pesat. Terdapat empat perubahan pada sikap pada perilaku. Pertama, meningginya emosi. Kedua perubahan minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial. Ketiga, perubahan pola perilaku nilai-nilai. Keempat, sikap ambivalen, adalah mereka (remaja) menginginkan dan menuntut kebebasan, tetapi mereka sering takut untuk bertanggung jawab dan akibatnya membuat orang lain meragukan kemampuan mereka untuk dapat mengatasi tanggung jawab tersebut.
- 3) Pencarian identitas: penyesuaian diri dengan standar kelompok adalah jauh lebih penting. Seperti ditunjukkan dalam hal pakaian, berbicara, dan berperilaku. Identitas diri yang dicari remaja berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya, apa perannya dalam masyarakat.
- 4) Berkeinginan besar untuk mencoba segala hal yang belum diketahuinya.
- 5) Pertentangan atau periode bermasalah: pertentangan terjadi dalam diri remaja, menimbulkan kebingungan baik bagi diri remaja sendiri maupun orang lain.

- 6) Masa remaja sebagai masa yang menimbulkan ketakutan. Dikatakan demikian karena sulit diatur, cenderung berperilaku yang kurang baik.
- 7) Masa remaja adalah masa yang tidak realistik. Remaja cenderung memandang kehidupan dari kaca mata berwarna merah jambu, melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang diinginkan dan bukan sebagaimana adanya terlebih dalam cita-cita.⁵²

c. Tugas Perkembangan Remaja

Pada tahap ini, terdapat beberapa tugas perkembangan yang perlu dipenuhi remaja sebagai syarat untuk beralih ke tahapan perkembangan selanjutnya. Beberapa tugas tersebut, yaitu:⁵³

1. Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita
2. Mencapai peran sosial pria dan wanita
3. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif
4. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab

⁵² *Ibid.*

⁵³ *Ibid.*

5. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya
6. Mempersiapkan karir ekonomi
7. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga
8. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku – mengembangkan ideologi.

d. *Cinematherapy* untuk Remaja

Cinematherapy adalah hasil pengembangan *bibliotherapy* yang merupakan salah satu bagian dari pendekatan *Expressive Therapy* atau *Expressive Art Therapy*. Pendekatan ini dapat digunakan bagi individu maupun kelompok dalam konteks psikoterapi, konseling, rehabilitasi dan perawatan kesehatan.

Terapis (misalnya konselor, psikolog) telah menggunakan film sebagai bentuk terapi selama bertahun-tahun dan mereka melaporkan bahwa film memiliki efek yang kuat pada kehidupan masyarakat.⁵⁴

Menonton film telah digunakan sebagai bentuk hiburan dan kegiatan waktu luang yang populer bagi banyak orang, kegiatan yang sama telah digunakan sebagai bentuk terapi yang melampaui hiburan atau pengalihan kegiatan. Mengingat fakta bahwa

⁵⁴D.Wedding, Boyd MA, (Eds.): *Movies and Mental Illness: Using Films to Understand Psychopathology*, (Boston: McGraw-Hill, 1999), h. 102

menonton film memiliki efek yang kuat pada seseorang dan merupakan bagian penting dari kehidupan mereka, beberapa terapis mengambil keuntungan dari gambaran penggunaan bioskop yaitu tertawa, menangis, dan bahkan menyentuh hati seseorang untuk membantunya dalam menemukan kembali diri mereka sendiri dan memungkinkan mereka terbuka sampai dengan kemungkinan-kemungkinan baru.⁵⁵

Dengan menggunakan film dalam situasi terapi, klien dapat terhubung secara emosional, kognitif, dan perilaku dengan karakter yang menunjukkan masalah yang mirip dengan mereka sendiri. *Cinematherapy* tidak hanya menyediakan kesempatan klien untuk mengakui bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi masalah-masalah tertentu, tetapi juga membantu mereka melihat bahwa orang lain telah mengatasi kesulitan yang sama, yang pada akhirnya membantu mereka memperoleh wawasan memecahkan masalah mereka sendiri.⁵⁶

Sharp, Smith, dan Cole (2002) membuktikan bahwa *cinematherapy* mencakup diskusi terapi film yang ditentukan, termasuk klien atau kesamaan karakter melalui pertanyaan

⁵⁵ *Ibid.*

⁵⁶ Sharp C, *op.cit.*, h. 269-276

strategis dan bahasa kiasan (metafora), yang membantu mencegah penentangan klien saat memproses materi yang sulit.⁵⁷

(Hebert & Neumeister 2001, h.225) dokter telah menemukan *cinematherapy* menjadi sangat efektif dengan remaja, karena film adalah "media yang kuat dalam masyarakat kontemporer dan merupakan bagian sangat penting dari budaya remaja".⁵⁸ Film membantu remaja dalam membuat hubungan antara fantasi dalam kehidupan dan realitas saat ini (Chethik, 2000), dan memiliki pengaruh meyakinkan terhadap prasangka mereka tentang kehidupan (Wedding & Niemiec, 2003).⁵⁹ Pada saat mereka memperjuangkan tahapan perkembangan dengan penghargaan diri dan pembentukan identitas (Brinthaupt & Lipka, 2002), remaja terhubung dengan kekuatan *cinematherapy*.

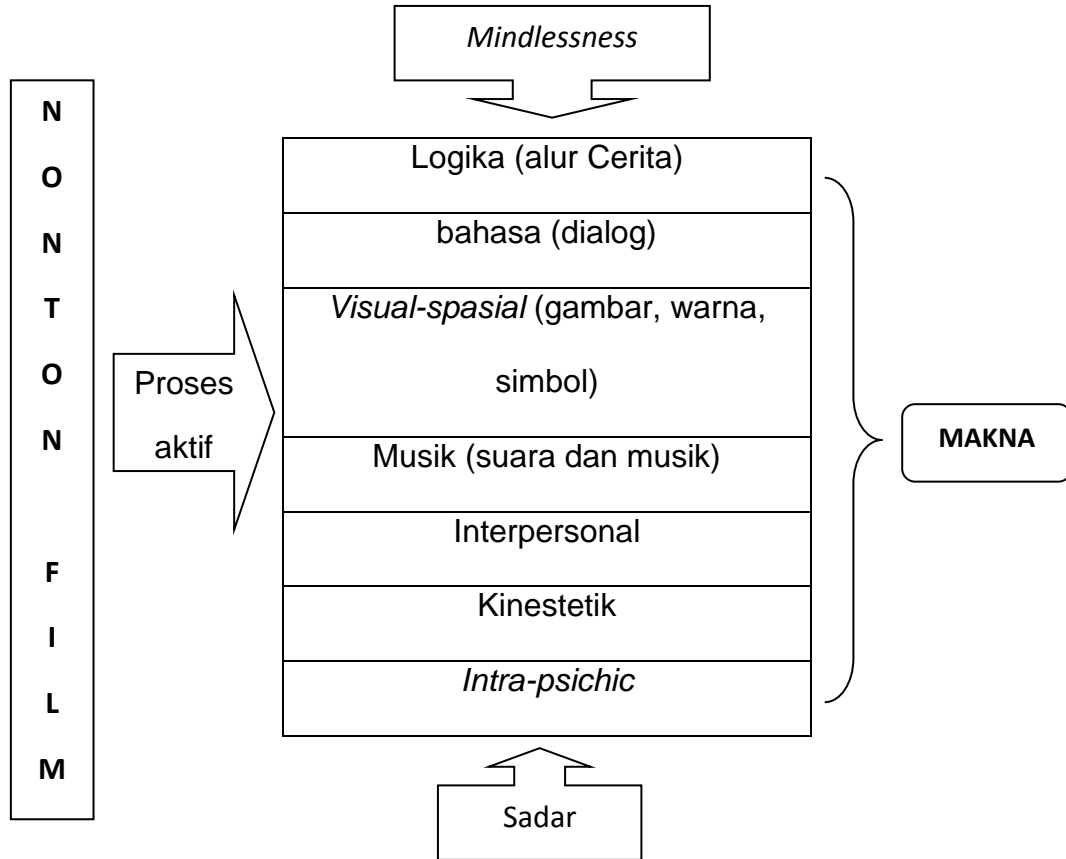
Di dalam proses aktif penayangan film atau sinema, terdapat proses kognisi saat menonton film sampai seseorang menemukan titik penemuan makna, yang dijabarkan sebagai berikut.⁶⁰

⁵⁷ Powell, Michael Lee, etc., *op.cit.*

⁵⁸ *Ibid.*

⁵⁹ *Ibid.*

⁶⁰ E.S. Demir, *Cinema Therapy*, (Metu: State University Of Metu, 2008), h. 2



Gambar 2.1
Proses Kognisi Menonton Film

Bagan di atas dapat dijelaskan sebagai berikut:

- (1) Logika (alur cerita): menandakan bagaimana seseorang dapat memahami setting alur cerita dalam film atau *cinema*.
- (2) Bahasa (dialog): adanya pemahaman dialog atau isi cerita dalam film.
- (3) *Visual special* (gambar, warna simbol): unsur gambar menjadi dasar sugesti dengan adanya indera yang berperan untuk

“melihat” yang kemudian membawa informasi “melihat” ke dalam proses kerja otak dalam memaknai arti simbol atau gambar.

- (4) Musik (suara dan musik): efek musik juga berpengaruh untuk memberikan sugesti ke dalam alam bawah sadar penonton. Penggunaan musik dalam film adalah hal yang mendukung dalam proses pemberian sugesti.
- (5) Interpersonal: berkaitan dengan bagaimana diri dapat memahami keadaan personal dari tokoh yang diceritakan dalam film atau *cinema*.
- (6) Kinestetik: berkaitan dengan gambar bergerak yang memberikan efek visual yang mendorong penonton untuk dapat memahami arti alur film yang diceritakan.
- (7) *Intra-psychic*: merupakan keadaan jiwa personal, yang dapat membimbing dalam penemuan makna dari film yang dijadikan metode dalam *cinematherapy*.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian lain juga dilakukan pada Sapiana (2013) yang berjudul “Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik *Cinematherapy* terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas X Multimedia di SMK Negeri 1 Limboto” menyatakan bahwa, *cinematherapy* memiliki pengaruh terhadap motivasi belajar siswa

Cinematherapy merupakan teknik yang tepat dalam bimbingan dan konseling.

Penelitian yang dilakukan oleh Robiah (2012) dengan judul “Efektivitas Penggunaan *Cinematherapy* untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa MTs” juga menunjukkan hasil yang sama. Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa *cinematherapy* efektif untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa.

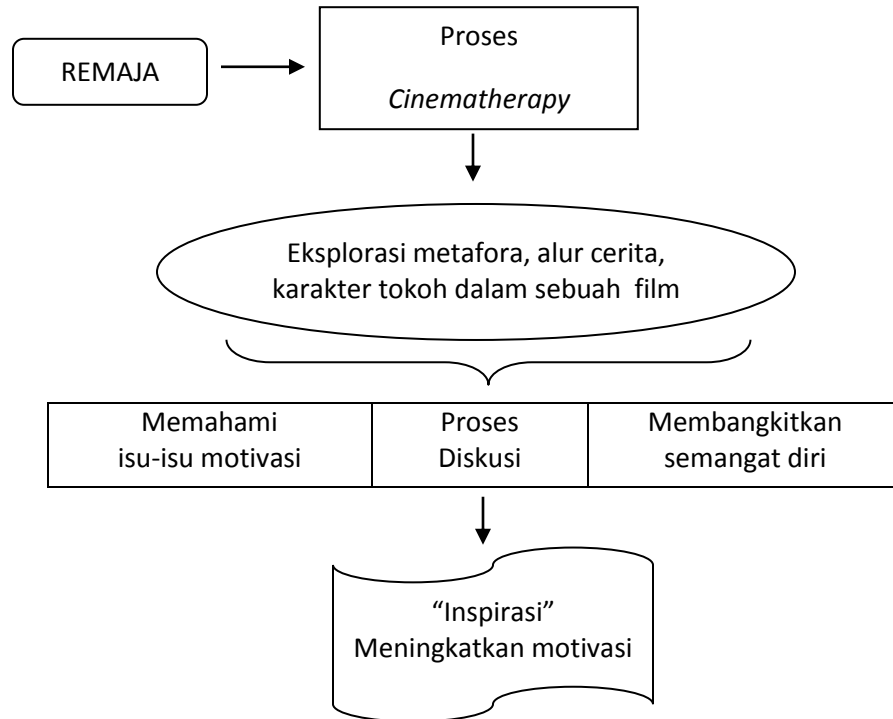
Jurich & Collins (1996) yang berhasil menerapkan *cinematherapy* terhadap remaja dengan menggabungkan *guided viewings* untuk peningkatan harga diri, yang penting pada remaja berjuang dengan masalah konsep diri, karena jumlah kekaguman diri sangat penting dalam menentukan perkembangan emosi remaja dan kesehatan mental (Greenspan, 2004).⁶¹

Yah & Lee (2005) dalam penelitiannya juga berhasil menerapkan *cinematherapy* untuk meningkatkan penyesuaian pada remaja setelah orang tuanya bercerai. Penelitian ini mengeksplorasi segala bentuk emosi (sedih, cemas, menarik diri) yang dihadapi seorang remaja dengan perceraian orang tuanya.⁶²

⁶¹ Michael Lee Powell, etc., *Group cinematherapy: Using Metaphor To Enhance Adolescent Self Esteem*, (Vayetteville: University of Arkansas, 2006), vol.33, h. 247-253

⁶² Yah & Lee, *A Group Therapy Manual Using Cinematherapy To Improve Adjustment In Adolescents After Parental Divorce*, (Ann Arbor: ProQuest Information & Learning Comp, 2005), h. 25

C. Kerangka Berpikir



Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Dalam masa ini remaja mengalami banyak perubahan dalam kognitif, fisik, maupun emosi. Terjadinya pergolakan tersebut menimbulkan ketidakmampuan remaja dalam mengendalikan dirinya. Salah satunya adalah kurang atau rendahnya motivasi remaja dalam menjalani kesehariannya dengan banyak tuntutan yang harus dihadapi. Tuntutan keluarga, sekolah, dan lingkungan masyarakat. Kurang atau rendahnya motivasi akan menghambat ke tugas perkembangan berikutnya. Remaja tidak memiliki rencana masa depan dan tujuan dalam

hidup. Takut untuk mencoba hal-hal baru (positif) untuk mencapai keberhasilan. Motivasi hidup yang dimiliki remaja akan banyak mempengaruhi dan menentukan perilaku yang ia tampilkan di berbagai tempat, baik dalam konteks belajar, bekerja maupun dalam kehidupan lainnya. Dalam konteks pendidikan di sekolah, keinginan untuk meraih prestasi tampak ketika siswa berusaha keras mempelajari subjek tertentu atau ketika mereka berjuang keras untuk meraih tujuan tugas tertentu dalam belajar.

Maka dari itu dalam penelitian ini akan memberikan *treatment* dengan menggunakan media film sebagai alat terapi. Melalui terapi film (*cinematherapy*), remaja diajak untuk menonton film sebagai serangkaian terapi untuk memahami dirinya. Meskipun film yang digunakan untuk media *cinematherapy* sebenarnya tidak akan memecahkan masalah secara langsung, namun paling tidak sebuah film dapat membantu kita memahami masalah yang sebelumnya tidak kita sadari. Film dari sisi yang tidak terduga mampu memecahkan masalah yang kelihatannya sudah tidak bisa atau sulit ditangani, yang mungkin selama ini mempengaruhi cara pandang dan hidup kita.

Proses yang terjadi dalam menonton film dapat diketahui dengan memahami alur cerita dan karakter tokoh dalam sebuah film, menimbulkan kerja aktif dalam otak yang menunjukkan isu-isu emosi diri

sehingga membangkitkan alam bawah sadar seseorang. Luapan emosi yang terjadi membawa penonton seolah-olah berada dalam alur cerita film tersebut. Seseorang akan merasa mengalami sendiri apa yang dirasakan tokoh-tokoh dalam cerita dengan penggunaan simbol-simbol. Kemudian alam bawah sadar mencoba mengkomunikasikan dengan alam sadar melalui imajinasi. Hingga titik akhir adalah menemukan maksud dari alur cerita film. Penemuan makna dari film ini dapat menginspirasi seseorang yang kemudian mendorong seseorang untuk memotivasi dirinya selama proses perkembangan remaja dan selanjutnya.

D. Hipotesis Penelitian

Terdapat pengaruh *cinematherapy* terhadap peningkatan motivasi belajar siswa kelas XI SMA Negeri 59 Jakarta.