



Contents lists available at Jurnal IICET

Jurnal Konseling dan Pendidikan
ISSN: 2337-6740 (Print) ISSN: 2337-6880 (Electronic)

Journal homepage: <http://jurnal.konselingindonesia.com>



Model bimbingan dan konseling menggunakan *cinematherapy* untuk mereduksi keyakinan negatif

Nikmarijal Nikmarijal¹, Cece Rakhmat², Ahman Ahman², Nandang Rusmana², Ifdil Ifdil^{3*}

¹Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, Indonesia

²Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

³Universitas Negeri Padang, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Feb 27th, 2022

Revised Mar 25th, 2022

Accepted Apr 22th, 2022

Keyword:

Bimbingan konseling

Cinematherapy

Keyakinan negatif

ABSTRACT

Keyakinan negatif menyebabkan banyak masalah dalam menjalani hidup sehingga dapat mencegah diri dari mengembangkan harga diri yang sehat, mencegah diri dari perasaan terpenuhi dalam hidup, mencegah individu dari mengembangkan hubungan yang sehat. Keyakinan negatif dapat membatasi apa yang dilihat dan mengarah pada tindakan yang bertentangan dengan kepentingan terbaik orang yang kita cintai dan diri kita sendiri. Bimbingan dan Konseling Menggunakan *Cinematherapy* dapat digunakan untuk mengurangi keyakinan negatif tersebut. *Cinematherapy* didefinisikan sebagai istilah umum untuk proses terapeutik yang melibatkan pemberian film kepada klien untuk mempromosikan dan meningkatkan manfaat terapeutik. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen kasus tunggal dengan menggunakan desain A-B-A dengan satu subjek. Dari uji hipotesis diperoleh hasil bilangan probabilitas $Asymp. Sig.(2-tailed)$ adalah 0,068, atau probabilitas di atas $\alpha 0,05$ ($0,001 < 0,05$). Dari hasil tersebut, H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dari hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *cinematherapy* efektif digunakan untuk mengurangi keyakinan negatif.



© 2022 The Authors. Published by Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (IICET). This is an open access article under the CC BY license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Corresponding Author:

Ifdil, I.,

Email: ifdil@fip.unp.ac.id

Pendahuluan

Keyakinan mempengaruhi kehendak, dan dapat melakukan hal baik berdasarkan pengalaman sendiri atau berdasarkan hubungan mereka dengan kenyataan atau kenangan (Gorman, 1993) yang akhirnya menjadi seperangkat aturan dalam hidup meskipun terkadang tidak disadari (Peter Kent, dalam Aldridge & Rigby, 2001). Keyakinan mengacu pada ide bahwa orang terus menjadi benar, tidak hanya memberikan panduan atau aturan untuk tindakan tetapi juga pembenaran atas tindakan dan perilaku diri sendiri dan tindakan orang lain. Keyakinan merupakan kebenaran beberapa pernyataan atau realitas beberapa makhluk atau fenomena. Keyakinan memiliki konsekuensi, membangkitkan perasaan, mempengaruhi persepsi dan mempromosikan tindakan (Merriam-Webster's Collegiate Dictionary, 2000).

Keyakinan membantu untuk fokus pada rincian penting. Tapi juga dapat menyebabkan masalah ketika tidak sesuai dengan kenyataan. Keyakinan yang negatif dapat membatasi apa yang dilihat dan menyebabkan seseorang bertindak melawan kepentingan terbaik dari orang yang dicintai dan diri sendiri. Karena keyakinan yang menyimpang sebagian besar tidak disadari, individu cenderung untuk fokus pada hal yang salah ketika mencoba untuk memperbaiki masalah. Keyakinan negatif menyebabkan 1) mencegah diri untuk mengembangkan harga diri yang sehat, 2) keyakinan negatif mencegah diri dari perasaan terpenuhi dalam hidup, 3) keyakinan negatif yang mencegah individu untuk mengembangkan hubungan yang sehat (Wolz, 2006).

Untungnya, ketika memegang keyakinan negatif, individu tidak terjebak dengan itu selamanya. Karena dengan pengalaman dan pengetahuan baru bisa mengarahkan orang untuk mempertanyakan keyakinan, atau keyakinan yang dipegang teguh selama ini mungkin menjadi kendala untuk sebuah kemajuan. Banyak orang yang tampaknya tidak menyadari adanya kemungkinan bahwa jika mereka mau, mereka bisa mengubah cara berpikir, atau mengubah keyakinan yang dimiliki untuk membantu diri mereka sendiri menjalani kehidupan yang lebih memuaskan.

Merubah keyakinan negatif berarti melawan kognisi diri sendiri, dan kemudian ditantang untuk sengaja melihat dan mengganti pikiran maladaptif dengan yang lebih produktif (Glidden, 2005 : 185), membantu klien mencoba apa yang masuk akal, memiliki pengalaman dan belajar hal baru untuk menghasilkan pemahaman dan perubahan (Sanders & Wills, 2002). Ellis (dalam Sander, 2002) menyatakan keyakinan negatif akan menyebabkan penilaian seseorang terganggu dan mempunyai konsekuensi emosional. Ketika menghadapi peristiwa yang bertentangan dengan keyakinan, seseorang sering menghadapinya dengan proses yang unik untuk meyakinkan diri sendiri bahwa keyakinannya benar (Jenkins-smith, Silva, Gupta, & Ripberger, 2014). Ini disebabkan orang lebih berkomitmen untuk berbagai keyakinan, sikap dan pendapat serta memegang ide yang terbentuk. Semakin kuat seperangkat ide, semakin besar kemungkinan untuk menjadi sistem keyakinan dan ideologi yang mengatur tindakan dan interpretasi dari dunia. Dalam beberapa kasus seseorang perlu meninjau dan mungkin merubah apa yang mereka percaya tentang hal-hal atau kejadian tertentu untuk kemajuan.

Tentunya ini harus dicari solusi untuk penanganannya. Salah satu upaya yang bisa untuk dilakukan untuk merubah keyakinan negatif bisa dilakukan melalui konseling (Glidden-Tracey, 2005). Keterampilan konseling akan sangat membantu untuk mengantisipasi ketika keyakinan individu dapat ditantang atau terancam oleh keyakinan orang lain dan untuk dapat mengelola perasaan sendiri. Konselor/Psikolog/Terapis (Selanjutnya disebut konselor) akan membantu untuk mendefinisikan dan mengklarifikasi masalah keyakinan konseli.

Untuk mereduksi keyakinan negative telah dilakukan dengan berbagai teknik, metode dan pendekatan. Misalnya *cognitive-behavioural therapy* yang menawarkan cari bagi konselor untuk mengidentifikasi keyakinan (Sanders & Wills, 2002). Begitupun Ellis (2014)) yang mengembangkan REBT yang disebutnya dengan A-B-C dimana A adalah Peristiwa mengaktifkan B (keyakinan) dan C konsekuensi dari suatu peristiwa yang dipengaruhi oleh keyakinan. Dimana kedua metode tersebut lazim digunakan dalam Proses Konseling.

Konselor dalam menyelenggarakan BK dapat melakukan berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung serta berbagai alternatif yang memungkinkan untuk pengembangan potensi siswa di sekolah. Dewasa ini di Indonesia mulai marak dengan penyelenggaraan seminar dan workshop berkenaan dengan inovasi dalam konseling, kreatifitas dalam konseling dan bagaimana menjadi seorang Konselor yang kreatif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Carson, Becker, Vance, & Forth (dalam Rahmadian & Pd, n.d.) kreativitas Konselor dalam konseling memberikan banyak manfaat bagi keberhasilan konseling. Senada dengan itu Gladding (dalam Ali Rahmadian, 2011), kreativitas dalam konseling bermanfaat dalam meningkatkan efektivitas konseling dan berperan penting dalam memajukan profesi konseling.

Seiring dengan itu dewasa ini mulai dikembangkan berbagai jenis terapi yang diterapkan dalam pelayanan konseling. Seperti *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT), *Art Therapy*, *Logo Therapy*, *Visual Therapy* dan sebagainya. Salah Satu bentuk visual terapi dalam dunia konseling adalah *Cinematherapy* (Pienaar, 2005). Menurut Berg-Cross, Jennings, & Baruch, (1990) *cinematherapy* adalah teknik terapeutik khusus yang di dalamnya menggunakan film komersial yang dipilih untuk mendapatkan arti terapeutik pada klien tentang pandangan terhadap individu atau terhadap orang lain.

Teknik *cinematherapy* dengan menggunakan pengalaman konten pengolahan dan karakter dalam film dapat membantu klien mengubah keyakinan negatif, mengelola emosi destruktif, meningkatkan wawasan, mengembangkan diri, dan menemukan kembali kekuatan (Dermer & Hutchings, 2000). Dengan membahas film, klien dapat membingkai isu dan mencari solusi alternatif untuk masalah, dipandu oleh proses yang bermakna dengan konselor (Newton, 1995) Penonton dapat mengenali dan belajar tentang gaya kepribadian mereka dari karakter dengan yang mereka identifikasi. Langkah praktisi dalam menggunakan film untuk konseling atau pembinaan telah diidentifikasi sebagai melibatkan tiga tahap: penilaian (klien dan tujuan dalam terapi), pelaksanaan (menugaskan film), dan pembekalan (membahas dampak dari film di sesi berikutnya) (Caron, 2005).

Cinematherapy dapat didefinisikan sebagai istilah payung untuk proses terapeutik yang melibatkan penugasan film untuk klien dalam rangka untuk mempromosikan dan meningkatkan keuntungan terapeutik. Selain itu, penggunaan film dalam psikoterapi muncul sebagai intervensi terapeutik pada psikoterapi, bukan jenis khusus dari terapi. Dalam kerangka ini, film yang digunakan untuk mendidik dan menantang klien, normalisasi dan reframing masalah, dan memperluas ide-ide.

Metode

Penelitian ini menggunakan *Single case experimental designs* (desain eksperimental kasus tunggal. *Single case experimental designs* memiliki sejumlah fitur umum yaitu : 1) Spesifikasi tujuan treatment : dapat terdiri dari kognisi, reaksi afektif, respons fisiologis, atau karakteristik kepribadian; 2) pengukuran berulang variable dependen dari waktu ke waktu; Pengukuran bisa dilakukan setiap minggu, setiap hari bahkan beberapa kali sehari Heppner, Wampold, Owen, & Wang (2015). Seringkali proses penilaian dimulai sebelum treatment dilakukan, dalam hal ini disebut sebagai penilaian dasar. Dalam penelitian ini yang akan dilakukan adalah jumlah keyakinan negative yang dilakukan subjek sebelum intervensi. Karena proses penilaian ini berkelanjutan, peneliti dapat memeriksa pola variable dependen dari waktu ke waktu.

Penelitian ini menggunakan desain A1 – B – A2 dimana A1 adalah kondisi baseline. Yaitu kondisi keyakinan negative sebelum dilakukan kegiatan *cinematherapy*, B adalah kondisi pada saat dilaksakannya *cinematherapy*. Pada saat pelaksanaan *cinematherapy* tingkat keyakinan negative tetap diukur pada setiap sesi, dan A2 adalah fase setelah dilaksanakannya kegiatan *cinematherapy* sehingga memungkinkan menarik kesimpulan adanya hubungan antara variable bebas dan variable terikat (Sunanto, 2006). Desain A – B – A menunjukkan adanya hubungan sebab akibat antar variabel terikat dan variable bebas dengan pengulangan fase pada baseline. Pertama-tama tingkat keyakinan negative diukur pada baseline (A1) kemudian pada kondisi intervensi (B) setelah itu dilakukan pengukuran pada baseline kedua (A2). Ini dimaksudkan sebagai control fase intervensi sehingga memungkinkan untuk menarik kesimpulan adanya hubungan antara variable bebas dan variable terikat.

Tabel 2 <Pola Desain A-B-A>

Baseline 1 (A-1)	Intervensi (B)	Baseline 2 (A-2)
---------------------	-------------------	---------------------

Berdasarkan tabel 1 diatas menjelaskan bahwa A-1 (baseline 1) dari penelitian ini adalah kondisi keyakinan negatif. Pengamatan dan pengambilan data tersebut untuk memastikan data yang didapat dan melihat kondisi keyakinan. B (intervensi) yang diberikan berupa *cinematherapy*, peserta diinstruksikan melihat dan menyaksikan film dan setelah dilanjutkan dengan pembahasan yang tentang film tersebut yang diarahkan untuk mereduksi keyakinan negatif. A-2 (baseline 2) yakni pengamatan kembali terhadap kondisi keyakinan negative dan menjadi evaluasi untuk memperoleh gambaran dari pengaruh pemberian intervensi terhadap kemampuan subjek.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan teknik *purposive sampling*, karena peneliti memerlukan subjek yang memiliki tingkat keyakinan negatif yang berada pada kategori minimal tinggi. Maka Subjek yang dipilih adalah satu orang mahasiswa yang berasal dari Kabupaten Kerinci. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tingkat keyakinan negatif, yang memiliki validitas 0,8 dan reliabilitas 0,9.

Sesuai dengan yang telah ditentukan peneliti. Intervensi ini dilakukan untuk mereduksi negatif belief sehingga diharapkan dapat berpengaruh. Setelah berakhirnya pelaksanaan *cinematherapy* untuk mereduksi keyakinan negative subjek kembali diminta untuk mengisi instrument sebanyak 3 kali atau baseline 2 (A2) dengan tujuan untuk melihat perkembangan setelah diberikan intervensi.

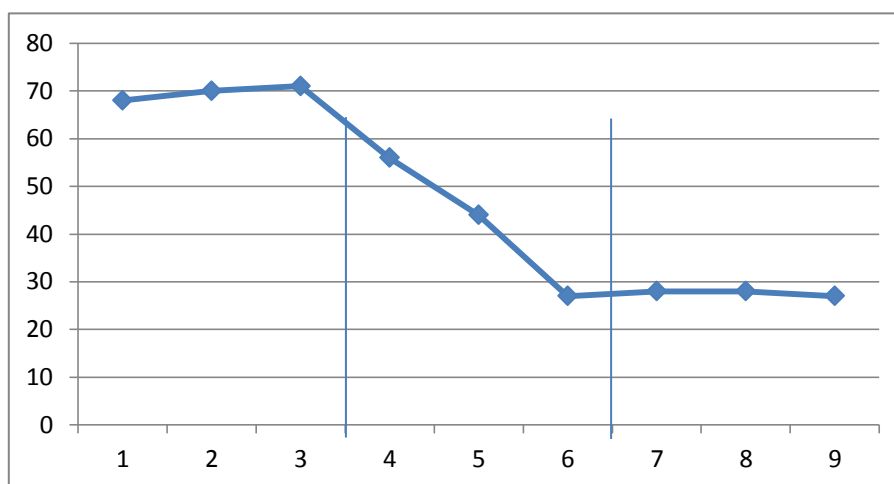
Hasil dan Pembahasan

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini ialah dengan pemberian instrument negative belief. Instrument digunakan untuk mengetahui tingkat negative belief sebanyak 3 kali Pada tahap baseline (A1). Kemudian pemberian intervensi (B) dengan *cinematherapy*. Pada kegiatan intervensi ini, anak melakukan kegiatan menyaksikan film, setelah itu dilanjutkan dengan proses pembahasan dengan peneliti.

Tabel 2 Hasil Pengukuran Instrument Keyakinan Negatif Baseline 1, intervensi, dan baseline 2 Subjek A

Nama	Baseline 1 (A – 1)			Intervensi			Baseline 2 (A – 2)		
A	68	70	71	56	44	27	28	28	27

Tabel 2 merupakan hasil Pengukuran Instrument Keyakinan Negatif Baseline 1, intervensi, dan baseline 2 Subjek A. pada baseline 1 subjek menunjukkan tingak keyakinan negatif berada pada skor 68, 70, 71. Setelah dilakukan intervensi (B) subjek mengalami penurunan tingkat keyakinan negatif yang berada pada skor 56, 44 dan 27 . Dan pada baseline 2 subjek A skornya sempat naik pada 28 yang pada akhirnya kembali ke 27 (A-2).



Gambar 1 <Hasil Tingkat Keyakinan Negatif Subjek A>

Tingkat keyakinan negatif subjek A setelah dimasukkan ke dalam grafik baseline A1, intervensi B, dan baseline A2 terlihat bahwa tingkat keyakinan negatif subjek pertama mengalami kenaikan dan penurunan. Sesi pertama pada baseline 1 berada pada skor 68 dan pada sesi kedua berada pada skor 70 dan pada sesi ketiga berada pada skor 71 (A – 1). Pada intervensi (B) subjek A mengalami penurunan skor dimana pada sesi 4 berada pada 56, sesi 5 berada pada angka 44 dan pada sesi 6 berada pada angka 27. Selanjutnya pada baseline 2 (A-2) subjek A sempat mengalami kenaikan tingkat keyakinan negatif yang berada pada skor 28 pada sesi 7 dan 8, dan kembali ke 27 pada sesi 9.

Cinematherapy terbukti efektif untuk mereduksi keyakinan negatif. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa Subjek A yang pada awalnya tingkat keyakinan negatif berada pada skor 71 dengan kategori tinggi setelah dilaksanakan *cinematherapy* beradapada kategori sangat rendah dengan skor 27. Hasil temuan ini juga dapat mendukung pendapat yang dikemukakan oleh Dermer & Hutchings (2010) yaitu : proses penggunaan film sebagai intervensi dan menggambarkan sebagai proses pendekatan tidak langsung, yang dapat diterapkan untuk menangani berbagai masalah. Dalam penelitian ini mereduksi keyakinan negatif.

Cinematherapy merupakan metode untuk meningkatkan proses terapeutik. Maka perlu ditekankan bahwa *cinematherapy* adalah metode tambahan yang mendukung terapi yang lebih tradisional. *Cinematherapy* tepat digunakan untuk pencegahan yang menggabungkan kesenangan dengan cara rileksasi dan dikombinasikan untuk pengembangan diri. Tujuan *cinematherpy* sendiri untuk menggabungkan hiburan dan kesadaran. *Cinematherapy* membantu memahami dunia sekitar untuk mendapatkan kebahagiaan hidup. Ringkasnya, *cinematherapy* harus memainkan peran penting dalam proses perkembangan orang (Smieszek, 2019).

Simpulan

Berdasarkan Uji Hipotesis, terlihat bahwa angka probabilitas *Asmyp. Sig.(2-tailed)* sebesar 0,068, atau probabilitas diatas alpha 0,05 ($0,001 < 0,05$). dari hasil tersebut maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian maka hipotesis yang diuji dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu "terdapat penurunan yang signifikan pada *keyakinan negatif* sebelum dan setelah mendapat perlakuan bimbingan dan Konseling

cinematherapy." Dengan kesimpulan, bahwa Bimbingan dan Konseling Menggunakan *Cinematherapy* efektif untuk mereduksi keyakinan negative.

Direkomendasikan untuk memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai rujukan penggunaan *cinematherapy* dalam Layanan *Bimbingan* dan Konseling. Bentuk pemanfaatannya bisa dilakukan melalui praktek mandiri maupun dalam penyelenggaraan layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan/atau Perguruan Tinggi. Calon Guru BK/calon Konselor idealnya memahami bagaimana *cinematherapy* ini diterapkan dalam Bimbingan dan Konseling terutama untuk mereduksi keyakinan negatif.

References

- Aldridge, S., & Rigby, S. (2001). *Counselling skills in context*. Hodder & Stoughton.
- Berg-Cross, L., Jennings, P., & Baruch, R. (1990). Cinematherapy: theory and application. *Psychotherapy in Private Practice*, 8(1), 135–156. https://doi.org/10.1300/J294v08n01_15
- Caron, J. J. (2005). DSM at the movies: Use of media in clinical or educational settings. *Counseling Outfitters/Vistas*. Retrieved June, 25, 2007.
- Dermer, S. B., & Hutchings, J. B. (2010). The American Journal of Utilizing Movies in Family Therapy : Applications for Individuals , Couples , and Families, (December 2014), 37–41. <https://doi.org/10.1080/019261800261734>
- Ellis, A. (2014). The Empirical Status Of Rational Emotif Behavior Therapy (Rebt) Theory & Practice Albert Ellis Institute New York. *Tersedia Jurnal (Http://Albertellis. Orgpdf_filesThe-Empirical-Status-of-Rational-Emotive-Behavior-Theory-and-Therapy. PdfDiakses Pada Pukul 09.30 WIB 31 Januari 2016*.
- Glidden-Tracey, C. E. (2005). *Counseling and therapy with clients who abuse alcohol or other drugs: An integrative approach*. Routledge.
- Gorman, M. M. (1993). Hume's Theory of Belief. *Hume Studies*, 19(1), 89–101.
- Heppner, P. P., Wampold, B. E., Owen, J., & Wang, K. T. (2015). *Research design in counseling*. Cengage Learning.
- Jenkins-smith, H., Silva, C. L., Gupta, K., & Ripberger, J. T. (2014). Belief System Continuity and Change in Policy Advocacy Coalitions : Using Cultural Theory to Specify Belief Systems , Coalitions , and Sources of Change, 42(4), 484–509.
- Merriam-Webster's Collegiate Dictionary, T. (2000). edition. Springfield, MA: Merriam-Webster. Inc.
- Newton, A. K. (1995). Silver screens and silver linings: Using theater to explore feelings and issues. *Gifted Child Today*, 18(2), 14–43.
- Pienaar, P. A. (2005). Analysing guided and recorded self-generated visual and expressive personal constructs as adjuncts to the counselling process. University of Pretoria.
- Rahmadian, A. A., & Pd, M. (n.d.). Kreativitas dalam Konseling, 1–11.
- Sanders, D., & Wills, F. (2002). *Counselling for anxiety problems*. Sage.
- Smieszek, M. (2019). Cinematherapy as a Part of the Education and Therapy of People with Intellectual Disabilities, Mental Disorders and as a Tool for Personal Development. *International Research Journal for Quality in Education*, 6(1), 30–34.
- Sunanto, J. (2006). Penelitian Subjek Tunggal. Jakarta.
- Wolz, B. (2006). Cinema Therapy: Using the power of imagery in films for the therapeutic process, 1–84. Retrieved from <http://www.shamonjgifts.com/wp-content/uploads/2011/11/cinematherapy.pdf>