

PENGARUH TERAPI FILM TERHADAP PENINGKATAN SWAKELOLA BELAJAR PADA SISWA KELAS 8 SMP N 2 BERBAH

CINEMATHERAPY INFLUENCE TOWARD INCREASING SELF REGULATED LEARNING STUDENT OF CLASS 8 SMP N 2 BERBAH

Oleh : annisa sekar jasmine, bimbingan dan konseling, fakultas ilmu pendidikan, universitas negeri yogyakarta annisasekarjasmine@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi film (*cinema therapy*) untuk meningkatkan swakelola belajar siswa SMP kelas 8 di SMP N 2 Berbah, Sleman, Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode penelitian *true experimental design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 8 SMP N 2 Berbah sebanyak 128 siswa, dengan sampel penelitian kelas 8A sebagai kelompok kontrol sebanyak 14 siswa laki-laki dan 18 siswa perempuan dan kelas 8C sebagai kelompok eksperimen sebanyak 14 siswa laki-laki dan 18 siswa perempuan. Hasil uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* yakni sebesar 0,946. Uji hipotesis menggunakan *paired sample T test*. Hasil akhir penelitian ini adalah terapi film (*cinema therapy*) berpengaruh untuk meningkatkan swakelola belajar siswa dengan nilai sig. 0,00($p \leq 0,05$), artinya H_0 diterima dan hasil akhir penelitian menunjukkan bahwa intensitas peningkatan swakelola belajar siswa, berbeda secara signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan terapi film pada kelompok eksperimen.

Kata kunci: *Terapi Film (Cinema Therapy), Swakelola Belajar*

Abstract

This study aims to knowing the influence of cinema therapy for increasing self regulated learning students of class 8 SMP Negeri 2 Berbah. The approach used in this study is the quantitative approach with true experimental design. Population in this study are students of class 8 SMP Negeri 2 Berbah as many as 128 students, and sample in this study are 8A as control group with 14 male students and 18 female students and 8C as experiment group with 14 male students and 18 female students. Reliability result is using Alpha Cronbach which is equal to 0,946. Hypothesis Testing using the Test T-test paired sample test. Final result in this study is cinema therapy influence the increasing of self regulated learning with significant value 0,00 ($p \leq 0,05$), it means this study final result shows that intensity increasing of students self regulated learning is different significantly between before treatment and after treatment in experiment group.

Keywords: *Cinema Therapy, Self Regulated Learning*

PENDAHULUAN

Menurut Muhibbin Syah (2003: 63) belajar adalah kegiatan yang berproses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam setiap jenis dan jenjang pendidikan. Hal tersebut mengandung arti bahwa berhasil atau gagalnya pencapaian tujuan pendidikan itu tergantung pada proses belajar yang dialami siswa. Proses belajar itu sendiri digunakan sebagai tolak ukur siswa dalam menentukan arah masa depan siswa. Apabila

siswa gagal dalam mencapai tujuan yang telah ia tentukan hal itu dapat disebabkan oleh sikap dan kebiasaan belajar yang kurang sesuai. Keaktifan siswa khususnya dalam proses pembelajaran didalam kelas sangatlah dibutuhkan, mengingat proses pembelajaran saat ini tidak lagi berkuat pada pembelajaran satu arah dimana hanya guru saja yang memberikan materi tetapi siswa juga harus berperan aktif dalam proses pembelajaran. Belajar mestinya dipandang sebagai suatu

kegiatan yang dilakukan siswa untuk dirinya sendiri secara proaktif, dan bukan merupakan kegiatan yang bersifat reaktif dari kegiatan guru mengajar semata (Muhammad Nur Wangid, dkk, 2011: 3). Hal ini menambah penjelasan mengapa siswa tidak hanya aktif dalam kehadiran di kelas, namun juga dalam pembelajaran itu sendiri.

Namun pada kenyataannya di lapangan, peneliti menemukan keaktifan siswa yang tidak nampak khususnya pada saat belajar. Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti di SMP N 2 Berbah ditemukan 40% siswa tidak masuk tanpa keterangan dan sekitar 53% siswa tidak konsentrasi saat pelajaran berlangsung. Untuk meningkatkan keaktifan siswa, dibutuhkan kemampuan untuk memfokuskan perhatian pada materi pelajaran dan kemampuan untuk mengatur pola belajarnya sendiri. Begitu pula dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Paris dan Paris & Pintrich yang menemukan bahwa siswa yang berprestasi tinggi seringkali merupakan pelajar yang juga belajar mengatur diri sendiri (Santrock, 2010: 296). Konsep kemandirian siswa dalam belajar yang menyangkut kemampuan untuk bertahan saat mengalami kesulitan dalam belajar, manajemen sumber daya diri dan waktu serta informasi merupakan konsep belajar berdasar regulasi diri. Secara umum, pembelajaran regulasi diri atau *self regulated learning* yang selanjutnya disebut dengan swakelola belajar adalah memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan (Santrock, 2010: 296). Menurut dari Frederick, Blumenfeld & Paris

(Eva Latipah, 2010: 112) bahwa dalam bidang pendidikan swakelola belajar memberikan pengaruh yang signifikan khususnya pada siswa SMP dan SMA. Fenomena rendahnya swakelola belajar dibuktikan dengan beberapa penelitian yang dilakukan di jenjang pendidikan SMP, SMA/SMK. Fenomena mengenai swakelola belajar yang terjadi di jenjang SMA/SMK telah dilakukan oleh Novi Ferlinita Sari pada tahun 2012 (dalam Puji Astuti, 2014 : 2) pada siswa kelas X Jurusan Teknik Komputer dan Jaringan SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru dengan hasil penelitian sebagai berikut: sebanyak 49 siswa (52,13%) tidak bisa mengatur waktu belajar dengan baik, sebanyak 38 siswa (40,43%) tidak memiliki target belajar yang pasti, sebanyak 39 siswa (41,49%) tidak siap apabila harus dihadapkan dengan tugas baru yang sulit sebanyak 38 siswa (40,43%) sulit mencari cara untuk memahami penjelasan guru, dan 59 siswa (62,77%) pernah mengambil ide atau gagasan temannya. Sedangkan fenomena rendahnya swakelola belajar dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nono Hery Yoenanto pada tahun 2010 pada siswa akselerasi sekolah menengah pertama di Jawa Timur. Hasil dari penelitian tersebut adalah siswa akselerasi di SMP N 2 Jember memiliki rata-rata skor swakelola belajar sebesar 51,66, kemudian siswa akselerasi SMP N 1 Bondowoso dengan rata-rata skor swakelola belajar 51,56, SMP N 1 Surabaya dengan rata-rata skor 50,48 dan yang paling rendah jika dibandingkan dengan rata-rata skor total 50,85 yakni SMP N 1 Tuban

dengan rata-rata skor sebesar 48,36. Berdasarkan fenomena tersebut, dapat dikatakan masih ada siswa yang memiliki swakelola belajar rendah.

Terbatasnya media dalam proses pembelajaran dapat memicu munculnya swakelola belajar yang rendah pada siswa. Hal tersebut senada dengan pernyataan Sudarwan Danim (2010: 1) yakni terbatasnya alat-alat teknologi pendidikan yang dipakai di kelas diduga merupakan salah satu penyebab lemahnya mutu studi pelajar atau masyarakat pada umumnya. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMP N 2 Berbah, proses pembelajaran lebih banyak didominasi dengan penggunaan metode ceramah dan diskusi oleh guru sebagai metode mengajar sehingga diperlukan proses pembelajaran yang lebih variatif.

Salah satu alternatif yang dapat diberikan untuk meningkatkan kemauan siswa untuk belajar sehingga siswa dapat memiliki pola dan strategi belajarnya sendiri yaitu dengan memberikan film yang tepat kepada siswa. Pemberian film sebagai strategi coping selain memberikan hiburan, juga dapat memberikan efek positif dalam membantu siswa menjadi pembelajar yang mandiri dengan melihat karakter dalam film sebagai role model. Alasan pemberian film ini dikarenakan, film memiliki beberapa kelebihan, yaitu menghibur, mendidik, dan memberdayakan (Fuat Ulus dalam Demir, 2008). Sebagai contoh salah satu acara televisi yang bertujuan mendidik anak-anak adalah Sesame Street, yang didesain untuk mengajarkan keterampilan kognitif dan sosial. Lesser

(Santrock, 2010: 293) menambahkan pesan dasar dari film sesame street adalah bahwa pendidikan dan hiburan bisa saling mendukung. Melalui film yang merupakan simbolik model (Asrori, 2008: 25), siswa dapat belajar mengamati perilaku tokoh, dan menjadikan tokoh dalam film tersebut sebagai role model mereka. Terapi film (Cinema Therapy) adalah teknik terapi yang cukup kreatif dimana film digunakan sebagai alat untuk melakukan terapi. Menurut Gary Solomon (Demir, 2008) terapi film (cinema therapy) adalah penggunaan film yang memiliki efek positif pada individu, kecuali individu dengan gangguan psikotik.

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif karena penelitian ini menghasilkan informasi yang dikumpulkan dalam wujud angka. Penelitian kuantitatif ini lebih spesifik diarahkan pada penggunaan metode eksperimen.

Variabel Penelitian

Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu terapi dengan media film sebagai variabel bebas dan swakelola belajar sebagai variabel terikat.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP N 2 Berbah, Sleman, Yogyakarta yang beralamatkan di Desa Sanggrahan Tegaltirto, Kec. Berbah, Kab. Sleman, DIY. Penelitian dilakukan pada bulan Maret 2016.

Target/Subyek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah

semua siswa kelas 8 di SMP N 2 Berbah, Sleman, Yogyakarta yang berjumlah 128 siswa. Penelitian ini menggunakan teknik *Simple Random Sampling* karena populasinya homogen sehingga sampel dapat diambil secara acak. Sampel penelitian adalah 64 siswa.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini menggunakan satu skala psikologis, yaitu Skala swakelola belajar yang terdiri dari 46 butir item dengan koefisien reliabilitas 0,946.

Prosedur

Subyek penelitian mengisi identitas singkat kemudian mengisi skala swakelola belajar sebagai *pretest*. Hasil *pretest* dijumlahkan sehingga mendapatkan jumlah skor, kemudian siswa diberikan *treatment* menggunakan media film, dan selanjutnya siswa diberikan *posttest* menggunakan skala swakelola belajar kembali. Skor *pretest* dan *posttest* ini yang digunakan dalam analisis data untuk menguji hipotesis.

Teknik Analisis Data

Sugiyono (2014: 207) menjelaskan bahwa analisis data dalam penelitian kuantitatif merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Adapun penentuan kategorisasi dilakukan berdasarkan tingkat diferensiasi yang diketahui yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *SPSS for Windows 21.0 Version*.

HASIL ANALISIS DATA, DAN PEMBAHASAN

a. Data Pretest Swakelola Belajar

Data swakelola belajar yang diperoleh kemudian disajikan kriteria kecenderungan yang telah ditentukan. Berikut ini merupakan data swakelola belajar pada siswa kelas 8 di SMP N 2 Berbah, Sleman, Yogyakarta.

Tabel 1. Data Swakelola Belajar Siswa Kelas 8 kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di SMP N 2 Berbah, Sleman, Yogyakarta.

Kriteria	Pretest			
	Eksperimen		Kontrol	
	F	%	F	%
Rendah	5	15.625	3	9.375
Sedang	23	71.875	23	71.875
Tinggi	4	12.5	6	18.75
Jumlah	32	100	32	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa swakelola belajar siswa kelas 8 SMP N 2 Berbah, Sleman, Yogyakarta rata-rata berada pada kategori sedang dan rendah.

Setelah dilakukan *pretest* selanjutnya peneliti memberikan *treatment* menggunakan film yang berjudul Mestakung. Adapun langkah-langkah dalam memberikan film yaitu:

a) Persiapan

Sebelum memulai *treatment* peneliti menyiapkan alat yang diperlukan yaitu film, Proyektor, Laptop, Speaker.

b) Pembukaan

Untuk mengawali kegiatan menonton

film Mestakung dengan durasi 90 menit, peneliti mengajak siswa untuk berdoa, mengakrabkan diri dengan siswa untuk membangun kedekatan peneliti dengan siswa. Selanjutnya peneliti memastikan semua siswa dalam keadaan siap untuk menonton film yang berjudul Mestakung. Film yang berjudul Mestakung ini menceritakan suasana kehidupan nyata seorang siswa SMP yang memiliki tujuan dan cita-cita belajar, rasa optimis serta cara bagaimana dia mengelola kebiasaan belajarnya agar mencapai tujuan yang diinginkan.

c) Kegiatan inti (*treatment*)

Setelah semua siswa dipastikan berada pada kondisi siap, sadar dan sudah merasa nyaman dengan posisi duduknya, peneliti memutar film. Setelah film selesai diputar peneliti mengajak siswa untuk menyampaikan inti cerita yang terkandung dalam film tersebut. Setelah siswa menyampaikan inti cerita film tersebut, peneliti memberikan angket instrumen film untuk mengetahui respon siswa terhadap film Mestakung. Sebanyak 59,37% siswa memberikan respon positif. Dalam penelitian ini film digunakan sebagai media pemberian informasi, hiburan, mengedukasi siswa.

d) Penutup

Untuk mengakhiri sesi menonton film peneliti menutup dengan berdoa. Selanjutnya peneliti memberikan *posttest*

yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi film (*cinema therapy*) terhadap peningkatan swakelola belajar siswa. Adapun hasil *posttest* yang diperoleh sebagai berikut:

Tabel 4.2 hasil *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Kriteria	Posttest			
	Eksperimen		Kontrol	
	F	%	F	%
Rendah	0	0.0	1	3.1
Sedang	17	53.1	23	71.9
Tinggi	15	46.9	8	25.0
Jumlah	32	100	32	100

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa swakelola belajar yang dialami oleh siswa setelah rata-rata berada pada kategori sedang dan tinggi. Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberi diberi *treatment* kategori sedang. Setelah data *pretest* dan *posttest* diketahui selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan *paired sample t test*. Adapun hasilnya sebagai berikut:

	t	df	Sig.(2- taile d)
Paired Samples 1 Pretest_Eksperimen- Posttest_Eksperimen	-5.060	31	.000
Paired Samples 2 Pretest_Kontrol- Posttest_Kontrol	-2.751	31	.010

Dari tabel diatas dapat diketahui taraf signifikansi kelompok eksperimen p sebesar 0,00 sehingga $p < 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, maka dapat

disimpulkan bahwa hipotesis “terapi film (cinema therapy) dapat meningkatkan swakelola belajar pada siswa kelas 8 SMP N 2 Berbah, Sleman, Yogyakarta.” diterima.

Hasil akhir menunjukkan swakelola belajar siswa pada kelompok eksperimen meningkat secara signifikan oleh karena itu, terapi film (cinema therapy) berpengaruh dalam peningkatan swakelola belajar. Penelitian ini diperkuat dengan adanya hasil penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Nur Wangid, Sugiyatno dan Isti Yuni Purwanti (2011: 14) yaitu penggunaan media CD interaktif dapat meningkatkan swakelola belajar mahasiswa. Peningkatan tersebut berdampak pada peningkatan kualitas pembelajaran, dalam hal ini adalah sumber belajar bertambah dengan media belajar yang semakin variatif, sehingga bisa membantu membelajarkan siswa. Sapiana (2014) menambahkan bahwa terapi film (cinema therapy) memberikan pengaruh atau dapat merangsang nalar siswa dengan melihat sebuah film yang ditampilkan, selain itu hasil akhir dalam teknik terapi film (cinema therapy) adalah menemukan makna yang terkandung dari film. Dan pada akhirnya siswa mampu mengimplementasikannya melalui latihan pribadinya agar tidak malas dan jenuh dalam proses belajar mengajar.

Sebagai manusia, kita memiliki kemampuan untuk meniru orang lain hampir sejak kita lahir. Banyak model tempat kita belajar merupakan model hidup (live models) yaitu manusia nyata yang kita amati melakukan sesuatu. Contohnya seperti orang tua, guru, maupun saudara. Tapi, kita juga

dipengaruhi oleh model simbolik (symbolic models) yaitu karakter nyata atau fiksi yang digambarkan dalam buku, film, TV, dan media massa lainnya (Ormrod, 2008: 12) Contoh dari symbolic models ini seperti tokoh idola, presiden, maupun aktor dan aktris. Media film ini merupakan salah satu model simbolik yang dapat mempengaruhi siswa untuk mengimitasi perilaku tokoh utama. Tentunya, film yang disajikan haruslah sesuai dengan usia, dan kondisi siswa. Dari film yang disajikan oleh peneliti siswa tidak hanya memperoleh hiburan semata, namun juga siswa dapat mengimitasi strategi pengelolaan belajar yang dilakukan oleh tokoh dalam film. Sebagai tambahan dari film ini, siswa mendapatkan pengetahuan budaya Madura, dan juga mata pelajaran fisika.

Implikasi penelitian ini pada Bimbingan dan Konseling khususnya dalam bidang belajar, sebaiknya guru atau konselor mulai menyediakan media belajar yang menarik dan tepat sesuai usia dan permasalahan belajar yang dialami oleh siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP N 2 Berbah, Sleman, DIY yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terapi film terbukti berpengaruh untuk meningkatkan swakelola belajar yang dimiliki oleh siswa kelas 8 hal ini terlihat dari hasil peningkatan swakelola belajar yang dialami oleh siswa setelah siswa mendapatkan perlakuan dengan menggunakan film Mestakung atau Semesta Mendukung. Hal ini dapat dibuktikan dengan melihat hasil

rata-rata *pretest* kelompok eksperimen 120,91 setelah diberi *treatment* meningkat menjadi 131,94 dan kelompok kontrol menunjukkan hasil rata-rata *pretest* 123,97 menjadi 129,84. Peningkatan pada kelompok eksperimen sebesar 24,0% dan pada kelompok kontrol sebesar 12,8% sehingga dapat disimpulkan bahwa peningkatan swakelola belajar yang dialami siswa pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya signifikansi antara hasil *pretest* dan *posttest*. Pada kelompok eksperimen $p=0,000$ dan kelompok kontrol $p=0,010$ membuktikan bahwa H_0 diterima karena ($p<0,05$) yaitu terapi film berpengaruh untuk meningkatkan swakelola belajar siswa kelas 8 SMP N 2 Berbah, Sleman, Yogyakarta.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Terapi menggunakan media film yang berkaitan dengan swakelola belajar sebagai layanan Bimbingan dan Konseling dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif bagi guru pembimbing/konselor di sekolah sebagai variasi dalam metode pembelajaran untuk memaksimalkan mutu dan kualitas pelaksanaan layanan informasi di sekolah khususnya dalam meningkatkan kemampuan siswa untuk

mengelola kebiasaan belajarnya.

2. Bagi Siswa

Terapi film dapat digunakan sebagai variasi media belajar bagi siswa. Selain bermanfaat untuk meningkatkan swakelola belajar siswa, film juga dapat memberikan pengetahuan dan juga keragaman budaya yang tidak siswa dapatkan dari buku atau penjelasan dari guru di sekolah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Komunikasi dengan guru BK lebih diperkuat sebelum dilakukan penelitian untuk meminimalisir situasi yang tidak terduga di tempat penelitian.
- 2) Dalam pelaksanaan *treatment* dengan menggunakan film disarankan untuk lebih dari satu kali dan setiap selesai *treatment*, perlu diberikan *posttest*.

DAFTAR PUSTAKA

- Asrori, M. 2008. *Psikologi Pembelajaran*. Bandung: CV. Wacana Prima.
- Demir, Elif Senem. 2008. *Cinema Therapy. Psychology Jurnal of Metu*.
- Desmita. 2012. *Psikologi Perkembangan* Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Eva Latipah. 2010. Strategi *Self Regulated Learning* dan Prestasi Belajar. *Jurnal Psikologi* Volume 31 (1). 110-128.
- Halimah. 2005. *Pembelajaran Apresiasi Cerpen*. Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal*.
<http://file.upi.edu/Direktori/FPBS/J>

[UR. PEND. BHS. DAN SASTRA
A INDONESIA/19810425200501
2-](http://UR.PEND.BHS.DAN.SASTRA.INDONESIA/198104252005012-)

[HALIMAH/Pembelajaran Apresiasi Cerpen.pdf](#) diakses pada tanggal 4 Januari 2016.

Muhammad Nur Wangid, dkk. 2011. Pengembangan *Self-Regulated Learning* Melalui CD Interaktif Untuk Menunjang Kualitas Pembelajaran Mata Kuliah Psikologi Pendidikan.

Muhibbin Syah. 2003. Psikologi Belajar. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

M. Nur Ghufroon & Ririn Risnawati S. 2014. Teori-Teori Psikologi. Jogjakarta: Ar-ruzz Media.

Ormrod, Jeanne Ellis. 2008. Psikologi Pendidikan: Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Jilid 2. Jakarta : Penerbit Erlangga.

Puji Astuti. 2014. Hubungan Antara Swakelola Belajar dengan Kecemasan Akademis Siswa Kelas VII SMP NEGERI 1 MUNGKID Tahun Ajaran 2013/2014. *Jurnal Skripsi*.

Saifudin Azwar. 2013. Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Santrock, John W. 2010. Psikologi Pendidikan. Jakarta: Prenada Media Grup.

Sapiana. 2014. Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik *Cinema Therapy* terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas X Multimedia di SMK N 1 Limboto Kabupaten Gorontalo. *Jurnal*

Bimbingan dan Konseling.

Sugiyono. 2015. Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta.

Wols, Birgit. 2004. *E-motion Picture Magic A Movie Lovers Guide to Healing Transformation*. Colorado: Glenbridge Publishing, Ltd.