

## EFEKTIVITAS TERAPI FILM TERHADAP PENGELOLAAN EMOSI MARAH PADA SISWA KELAS X SMKN 1 KASIHAN

### EFFECTIVENESS CINEMA THERAPY OF THE ANGER EMOTION MANAGEMENT

Oleh : Larindah Septiyani, Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta  
*arindaah@yahoo.com*

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terapi film efektif terhadap pengelolaan emosi marah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi eksperiment* dan desain *nonequivalent control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X yang terdiri dari 257 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling* dan didapat sampel yaitu kelas XT2 sebagai kelompok eksperimen dan kelas XT3 sebagai kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan yaitu skala pengelolaan emosi marah. Uji validitas instrumen menggunakan validitas isi, melalui uji ahli. Uji reliabilitas instrumen menggunakan formula *Alpha Cronbach*, dengan nilai koefisien  $\alpha$  0,880. Uji hipotesis menggunakan *paired sample T test*. Hasil rata-rata kelompok eksperimen dari 78,59 menjadi 83,68, yang menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata pengelolaan emosi marah setelah diberikan perlakuan. Hasil uji hipotesis diperoleh nilai  $\text{sig } 0,009 \leq 0,05$ , maka hipotesis diterima sehingga membuktikan bahwa terapi film berpengaruh terhadap pengelolaan emosi marah pada siswa.

Kata kunci: terapi film, pengelolaan emosi marah

#### Abstract

*This study aims to determine whether a movie therapy effective against the emotion of anger management. This study uses a quantitative approach with quasi experimental methods and design nonequivalent control group design. The population in this study were all students of class X which consists of 257 students. The sampling technique is a simple random sampling and samples are obtained XT2 class as an experimental group and a control group XT3 class. Instruments were used that scale of the anger emotion management. Test of the validity instrument using content validity, through expert testing. Instrument reliability test using Cronbach Alpha formula, with coefficient  $\alpha$  0,880. Hypothesis testing using a paired sample t test. The average yield of 78.59 experimental group became 83.68, which showed an increase in the average value of the anger emotion management after a given treatment. Hypothesis test results obtained  $\text{sig } 0.009 \leq 0.05$ , then the hypothesis is accepted thus proving that the film treatment affecting of the emotion anger management on student.*

Keywords: cinema therapy, the anger emotion management

## PENDAHULUAN

Manusia akan mengalami tahapan perkembangan dalam kehidupannya. Salah satu tahapan yang akan dilalui oleh manusia adalah masa remaja. Masa remaja ditinjau dari rentang kehidupan manusia merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa (Rita Eka Izzaty. dkk, 2008: 124). Masa remaja memiliki rentang usia antara 13 sampai 18 tahun. Masa remaja dibagi menjadi dua tahap yaitu masa remaja awal dan masa remaja akhir. Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13 sampai 16-17 tahun dan akhir masa remaja berlangsung dari usia 16 atau 17 tahun hingga 18 tahun. Garis pemisah antara awal dan akhir masa

remaja terletak di sekitar usia 17 tahun, dimana rata-rata setiap remaja memasuki sekolah menengah tingkat atas dan melanjutkan pendidikan tinggi, mendorong sebagian besar remaja untuk berperilaku lebih matang (Yudrik Jahja, 2011: 221).

Masa remaja memiliki beberapa aspek perkembangan yaitu perkembangan fisik, kognitif, emosi, moral dan sosial. Perkembangan emosi yang terjadi pada remaja ditandai dengan ketegangan emosi yang disebut masa badai dan topan (*storm and stress*). Masa ini menggambarkan keadaan emosi remaja yang tidak menentu, tidak stabil, dan meledak-ledak (Rita Eka Izzaty. dkk, 2008: 135). Ketegangan emosi terjadi karena remaja harus meninggalkan

masa anak-anaknya dan menghadapi kondisi baru. Masa transisi atau peralihan akan membuat remaja semakin tegang dalam emosi sehingga emosi yang dimiliki sering tidak terkontrol dan tidak stabil.

Emosi dalam diri manusia dibagi menjadi dua kategori umum jika dilihat dari dampak yang ditimbulkannya, yaitu emosi positif dan emosi negatif demikian disebutkan oleh Gohm dan Clore (Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, 2012: 13). Emosi positif memberikan dampak yang menyenangkan dan menenangkan misalnya tenang, santai, rileks, gembira, haru, dan senang. Kategori kedua adalah emosi negatif dimana dampak yang dirasakan adalah tidak menyenangkan dan menyusahkan misalnya sedih, kecewa, putus asa, depresi, tidak berdaya, frustrasi dan marah.

Salah satu emosi negatif yang ada dalam diri manusia adalah marah. Marah merupakan reaksi emosional akut yang ditimbulkan oleh sejumlah situasi yang merangsang. Situasi ini meliputi ancaman, agresi lahiriah, pengekangan diri, serangan lisan, kekecewaan, atau frustrasi. Situasi inilah yang dapat menyebabkan seseorang menjadi marah sebagaimana dijelaskan oleh Chaplin (Yadi Purwanto & Rachmat Mulyono, 2006: 8). Mengekspresikan emosi marah secara berlebihan akan menimbulkan dampak yang negatif bahkan sampai perilaku kriminal misalnya penyalahgunaan obat terlarang, minum-minuman keras, tawuran, dan perusakan tempat-tempat umum.

Emosi marah yang berlebihan diharapkan dapat dikelola dengan baik oleh semua orang termasuk remaja. Pengelolaan emosi marah yang baik dapat membantu remaja mengambil tindakan yang positif ketika menghadapi hal yang menyebabkan kemarahan. Menurut Gentry (Tiky Nindita, 2012: 31) mengelola emosi marah merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi marah yang dimiliki dan memberikan respon terhadap hal tersebut dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan sekitar. Remaja diharapkan mempunyai pengelolaan

emosi marah yang baik agar lingkungan sekitar dapat menerimanya.

Pada masa sekarang, masih banyak remaja yang belum memiliki pengelolaan emosi yang baik. Hal ini terbukti dari adanya beberapa kasus atau fenomena tentang pengelolaan emosi marah yang masih kurang baik. Berdasarkan data KPAI 2015, siswa sebagai pelaku *bullying* (kekerasan di sekolah) mengalami kenaikan dari 67 kasus (2014) menjadi 79 kasus (2015). Sementara siswa sebagai pelaku tawuran mengalami kenaikan dari 46 kasus (2014) menjadi 103 kasus (2015) (Irawan, 2015). Data tersebut menunjukkan bahwa semakin meningkatnya kasus kekerasan dan tawuran di Indonesia pada tahun 2015. Akibat kurangnya pengelolaan emosi marah pada siswa, maka siswa akan mudah terprovokasi dan mengekspresikan emosi marahnya melalui kekerasan dan tawuran.

Hasil analisis media lacak masalah (MLM) yang sudah peneliti lakukan ketika PPL di SMK Negeri 1 Kasihan menunjukkan bahwa 56% siswa kelas X di SMK Negeri 1 Kasihan mempunyai emosi marah yang tinggi, oleh karena itu sangat dibutuhkan pengelolaan emosi marah yang baik sehingga tidak akan menimbulkan dampak yang negatif bagi dirinya sendiri dan lingkungannya. Siswa menunjukkan emosi marahnya dengan membolos, membuat keributan dikelas, berbicara tidak sopan dengan guru, berbicara kasar dengan teman, dan yang paling sering terjadi adalah perkelahian. Perilaku tersebut mencerminkan bahwa pengelolaan emosi marah yang dimiliki siswa belum dapat memperlihatkan pengontrolan emosi marah yang baik terhadap guru dan temannya.

Permasalahan yang terkait dengan pengelolaan emosi marah pada kasus diatas, perlu adanya suatu upaya untuk membantu siswa dalam mengelola emosi marah khususnya di SMK Negeri 1 Kasihan. Apalagi di SMK Negeri 1 Kasihan tidak ada jam masuk BK sehingga proses bimbingan yang diberikan sangat terbatas, sehingga media yang dipakai dalam memberikan layanan bimbingan harus bervariasi agar siswa tidak bosan dan fokus mengikuti layanan

bimbingan. Peneliti mencoba suatu metode yang dapat membantu siswa mengelola emosi marah yaitu menggunakan metode terapi film.

Terapi film merupakan metode penggunaan film untuk memberi efek positif pada pasien menurut Birgit Woltz (Demir, 2008: 1). Film akan membantu seseorang untuk mendapatkan makna yang positif dari film. Film juga dapat memberikan kesehatan emosi dalam diri seseorang. Film dan emosi sangat erat kaitannya, dimana ketika seseorang menonton film maka emosi dalam diri akan ikut serta dalam film tersebut.

Penelitian yang terkait dengan terapi film sebelumnya pernah dilakukan oleh Sapiana dengan hasil *pretest* 234,1 dan *posttest* 260,97. Hasil tersebut menunjukkan bahwa bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* memberikan pengaruh atau dapat meningkatkan motivasi belajar siswa dilihat dari nilai rata-rata motivasi belajar siswa yang mengalami kenaikan. Penelitian lain juga dilakukan oleh Ledyanita Tri Kartikasari dengan hasil *pretest* 80,0 dan *posttest* 89,3. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* terhadap rasa percaya diri siswa dilihat dari nilai rata-rata rasa percaya diri yang mengalami kenaikan. Kedua penelitian tersebut menunjukkan hasil yang signifikan bahwa *cinema therapy* berpengaruh terhadap motivasi belajar dan rasa percaya diri.

Murty Lefkoe (2012: 20) menyebutkan bahwa drama atau *movie* bisa meningkatkan kepercayaan diri atau motivasi karena dalam menghayati drama, penonton seperti mempercayai sepenuhnya pada drama. Film juga akan membawa emosi penonton untuk terlibat dalam suasana dan mengikuti alur film (Teguh Trianton, 2013: 23). Peneliti tertarik menggunakan metode terapi film terhadap pengelolaan emosi marah karena film sangat berkaitan dengan emosi. Film juga diminati banyak orang, karena menonton film adalah kegiatan yang menyenangkan. Metode terapi film juga belum pernah digunakan di SMK Negeri 1 Kasihan, Bantul.

Ranah bimbingan dan konseling yang diambil dalam penelitian ini adalah bimbingan dan konseling pribadi. Harapannya, film yang diberikan dapat membantu siswa meningkatkan pengelolaan emosi marahnya sehingga siswa akan terhindar dari perilaku negatif. Efek positif dari film diharapkan dapat membantu pengelolaan emosi marah pada siswa sehingga siswa mengekspresikan emosi marahnya pada hal-hal yang positif.

### **Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 1 Kasihan yang beralamat di jalan PG Madukismo, Bugisan, Yogyakarta. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan April-Mei tahun 2016 dengan rincian memberikan *pretest* terlebih dahulu. Kemudian diberikan *treatment* pada kelompok eksperimen sebanyak 1 sesi, dan kemudian diberikan *posttest*.

### **Target/Subyek Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang duduk di kelas X SMK Negeri 1 Kasihan yang berjumlah 257 siswa. Pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Teknik *simple random sampling* digunakan untuk menentukan kelas yang akan dijadikan sampel, bukan untuk menentukan siswa-siswa yang termasuk ke dalam kelas eksperimen dan kelas kontrol. Peneliti menggunakan undian berupa gulungan kertas yang ditulis nama kelas X untuk mengetahui kelas mana yang akan dijadikan sampel. Hasil undian menunjukkan kelompok eksperimen adalah kelas XT2 dan kelompok kontrol adalah XT3. Kelas XT2 berjumlah 25 siswa dan kelas XT3 berjumlah 26 siswa. Jadi sampel dalam penelitian ini terdiri dari dua kelas yang berjumlah 51 siswa.

### **Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa skala pengelolaan emosi marah, dengan alternatif 4 jawaban yaitu SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai),

dan STS (sangat tidak sesuai). Skor untuk pernyataan positif dengan jawaban diatas adalah 4-3-2-1, dan untuk pernyataan negatif sebaliknya. Observasi juga digunakan dalam penelitian ini sebagai tambahan informasi.

### Prosedur

Subyek penelitian mengisi identitas diri kemudian mengisi skala pengelolaan emosi marah sebagai *pretest*. Hasil *pretest* dianalisis sehingga mendapatkan jumlah skor. Kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Selanjutnya siswa diberikan *posttest* menggunakan skala pengelolaan emosi marah. Skor *pretest* dan *posttest* ini digunakan dalam analisis data untuk menguji hipotesis.

### Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan data kuantitatif. Analisis data kuantitatif digunakan untuk mengetahui bukti pasti efektif atau tidaknya terapi film terhadap pengelolaan emosi marah pada siswa kelas X SMK Negeri 1 Kasihan. Analisis data kuantitatif terdiri dari uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis.

Uji normalitas digunakan untuk mengolah data nilai *pretest* dan *posttest* dalam menentukan apakah kelas yang telah diuji berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas dapat menggunakan program SPSS dengan uji Kolmogorov-Smirnov dengan taraf signifikan 5% atau 0,05. Data berdistribusi normal jika taraf signifikannya  $\geq 0,05$  sedang yang tidak berdistribusi normal jika taraf signifikansinya  $\leq 0,05$ .

Uji beda digunakan untuk menguji hipotesis penelitian yaitu terapi film efektif terhadap pengelolaan emosi marah. Pengujiannya menggunakan software SPSS. Langkah selanjutnya yakni menentukan signifikansi dalam hal ini sebesar 5% atau 0,05. Apabila nilai sig  $\leq 0,05$  maka hipotesis dalam penelitian diterima, sebaliknya apabila nilai sig  $\geq 0,05$  maka hipotesis dalam penelitian ditolak.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian adalah sebagai berikut :

### a. Hasil Skor Rata-rata *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

Berikut merupakan tabel hasil skor rata-rata *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen :

Tabel 1. Data Hasil Rata-rata *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PreEks	78.5909	22	10.95297	2.33518
	PostEks	83.6818	22	8.45372	1.80234

Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa skor rata-rata kelompok eksperimen untuk *pretest* adalah 75,59 sedangkan untuk *posttest* adalah 83,68. Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata pengelolaan emosi marah pada siswa kelas X SMK negeri 1 Kasihan, Bantul sebesar 8,09 setelah diberikan perlakuan terapi film menggunakan film Ekskul.

### b. Hasil Skor Rata-rata *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

Berikut merupakan tabel hasil skor rata-rata *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol :

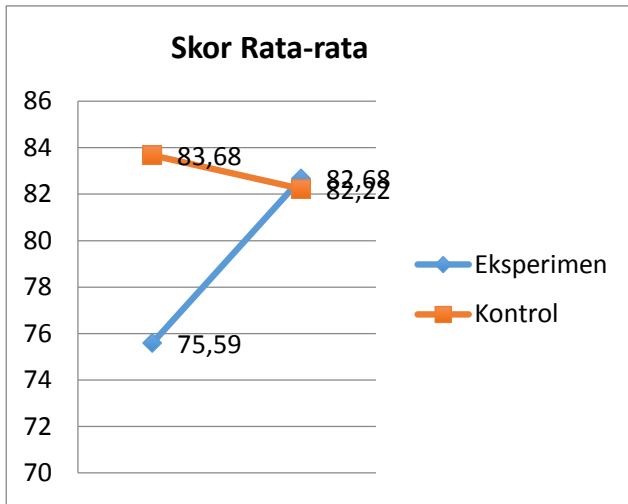
Tabel 2. Data Hasil Rata-rata *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pre Kontrol	82.6818	22	8.03200	1.71243
Post Kontrol	82.2273	22	7.09750	1.51319

Pada tabel 2 dapat diketahui bahwa hasil rata-rata *pretest* untuk kelompok kontrol adalah 82,68, sedangkan untuk *posttest* adalah 82,22. Hal tersebut menunjukkan adanya penurunan yang tidak terlalu besar yaitu 0,46, karena pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan.

c. Hasil Skor Rata-rata *Pretest Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Berikut merupakan tabel perbandingan hasil skor *pretest posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol :



Gambar 1. Perbandingan Hasil *Pretest Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Pada gambar 2 dijelaskan bahwa terdapat perbedaan hasil *pretest posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil *pretest posttest* kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yaitu dari 75,59 meningkat menjadi 82,68, sedangkan untuk kelompok kontrol menunjukkan penurunan yaitu dari 83,68 menurun menjadi 82,22.

d. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui apakah sebaran data (*pretest dan posttest*) berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas digunakan sebagai uji prasyarat untuk melakukan analisis data. Berikut adalah tabel uji normalitas berdasarkan hasil perhitungan melalui Kolmogorov-Smirnov menggunakan SPSS versi 21 :

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	PreEks	Post Eks	PreKontrol	PostKontrol
N	22	22	22	22
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	78.5909	83.6818	82.6818
	Std. Deviation	10.95297	8.45372	8.03200
Most Extreme Differences	Absolute Positive	.144061	.119092	.162112
	Negative	-.144061	-.092092	-.112112
Kolmogorov-Smirnov Z	.675	.559	.760	.700
Asymp. Sig. (2-tailed)	.753	.913	.610	.712

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.

Dari tabel diatas, nilai *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen memiliki nilai 0,753 dan 0,913 > 0,05 menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Sedangkan data *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol memiliki nilai 0,610 dan 0,712 > 0,05 menunjukkan data tersebut berdistribusi normal. Data *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen maupun kontrol berdistribusi normal sehingga salah satu syarat untuk menggunakan uji parametrik terpenuhi.

e. Hasil Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk melihat apakah sampel yang diambil memiliki variasi yang sama dan tidak menunjukkan perbedaan (homogen). Berikut adalah hasil uji homogenitas menggunakan SPSS versi 21 :

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances				
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
DataPretest	.953	1	42	.334
DataPosttest	1.322	1	42	.257

Pada tabel 4 menunjukkan hasil uji homogenitas bahwa data *pretest* maupun *posttest* bersifat homogen. Hal ini dapat dilihat dari nilai sig *pretest* 0,334 dan nilai sig *posttest* 0,257 yang lebih dari 0,05, sehingga data tersebut homogen. Data yang digunakan menunjukkan normal dan homogen maka uji hipotesis menggunakan parametrik dengan uji t.

f. Hasil Uji T

Pengujian hipotesis dilakukan untuk melihat apakah hipotesis dalam penelitian diterima atau tidak yaitu dengan melihat nilai sig. Taraf signifikan ditentukan sebesar 5% atau 0,05. Apabila nilai signifikansinya  $\leq 0,05$  maka hipotesis diterima. Hasil uji t sebagai berikut :

Tabel 5. Hasil Uji T Kelompok Kontrol

Paired Samples Test

	Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Prai - Postkontrol	.45455	5.50954	1.17464	-1.98825	2.89734	.387	21	.703

Tabel 6. Hasil Uji T Kelompok Eksperimen

Paired Sampel Test

	Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Prai - PostEks	-5.09091	8.29176	1.76781	-8.76727	-1.41455	-2.880	21	.009

Pada tabel 5 dan 6 dapat dilihat bahwa nilai signifikansi untuk kelompok eksperimen  $0,009 \leq 0,05$  dan untuk kelompok kontrol  $0,703 \geq 0,05$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu terapi film efektif terhadap pengelolaan emosi marah pada siswa kelas X SMK Negeri 1 Kasihan, Bantul.

Penelitian yang berjudul “Efektivitas Terapi Film terhadap Pengelolaan Emosi Marah pada Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Kasihan, Bantul dilaksanakan 3 kali pertemuan yaitu *pretest*, pemberian *treatment*, dan *posttest*. Pada kelompok eksperimen setelah diberikan *treatment* skor rata-rata pengelolaan emosi marah meningkat sebesar 8,09, sedangkan untuk kelompok kontrol menurun sebesar 0,46. Peningkatan hasil pada kelompok eksperimen dan penurunan hasil pada kelompok kontrol menunjukkan adanya perbedaan antara hasil *posttest* terhadap kelompok yang diberikan *treatment* dan tidak diberikan *treatment*. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa terapi film efektif terhadap pengelolaan emosi marah dilihat dari hasil rata-rata yang meningkat.

Hasil uji hipotesis juga menunjukkan hasil yang sesuai bahwa kelompok yang diberikan *treatment* menunjukkan nilai signifikansinya  $\leq 0,05$  sehingga terapi film terbukti efektif terhadap pengelolaan emosi marah. Kelompok yang tidak diberikan *treatment* menunjukkan hasil yang berbeda bahwa nilai signifikansinya  $\geq 0,05$  sehingga memang ada

perbedaan hasil antara kelompok yang diberikan *treatment* dan tidak diberikan *treatment*.

Pada penelitian ini film yang digunakan adalah film dengan durasi panjang dan bergenre drama yaitu Ekskul. Film ini menceritakan seorang remaja sekolah menengah yang mengalami tekanan demi tekanan dari teman-teman dan orang tuanya yang kemudian tidak dapat lagi mengontrol emosi marahnya sehingga memilih bertindak aneh sampai berperilaku kriminal. Film tersebut menunjukkan bahwa seorang remaja sekolah menengah yang belum memiliki pengelolaan emosi marah yang baik sehingga berdampak pada perilaku yang negatif. Menurut Solomon (Demir, 2008: 1) indikator film yang dapat digunakan sebagai terapi adalah film yang memiliki cerita sesuai atau mendekati permasalahan konseli, serta jenis film yang berdasarkan konteks terapeutik seperti kecanduan, kematian, keterasingan, atau kekerasan. Berdasarkan pendapat ahli tersebut peneliti memutuskan untuk menggunakan film Ekskul sebagai media terapi dalam penelitian ini.

Fungsi dalam film ini adalah sebagai pembelajaran bagi siswa bahwa pengelolaan emosi marah sangat penting dan sangat dibutuhkan dalam diri siswa. Pesan tersebut dapat diperoleh melalui film yang disajikan karena film ekskul menggambarkan peristiwa-peristiwa masa lalu secara realistis, sehingga siswa akan lebih mudah menganalisis makna dari film. Hal ini sesuai dengan fungsi film sebagai pembelajaran yang dijelaskan oleh Teguh Trianton (2013: 59) bahwa alasan film dijadikan sebagai media pembelajaran karena film mampu mengatasi keterbatasan jarak dan waktu, film mampu menggambarkan peristiwa-peristiwa masa lalu secara realistis, film dapat membawa penonton dari satu tempat ke tempat lain atau dari satu masa ke masa yang lain, pesan yang disampaikan sangat cepat dan mudah diingat, film dapat mengembangkan pikiran dan gagasan siswa, mengembangkan imajinasi siswa dan memperjelas hal-hal yang abstrak dengan gambaran yang lebih realistis, film sangat

mempengaruhi emosi seseorang, dan film sangat baik untuk menjelaskan suatu proses dan menjelaskan suatu ketrampilan.

Film dapat memberikan kesehatan emosi dalam diri seseorang demikian yang dijelaskan oleh Birgit Woltz (Demir, 2008: 1). Menonton film memberikan kesehatan emosi karena ketika siswa menghayati film yang diputar maka emosi yang ada dalam dirinya akan ikut serta dalam film tersebut sehingga seolah-olah siswa akan berada dalam film tersebut. Siswa akan ikut sedih, marah, dan cemas. Kesehatan emosi yang diberikan oleh film mampu memberikan dampak yang positif bagi siswa untuk menjadi lebih baik lagi.

Proses yang terjadi ketika menonton film adalah siswa mampu memproyeksikan dirinya berada di dalam film kemudian siswa dapat menganalisis karakter tokoh, sehingga dapat menemukan makna yang positif dari film. Proses ini juga dijelaskan Ulus (Gregerson, 2010: 93) ada tiga proses atau fase yang dialami oleh penonton ketika tahap pelaksanaan atau menonton film yaitu: proyeksi, identifikasi, dan introyeksi. Tahap proyeksi dimana penonton mampu memproyeksikan dirinya dalam film, identifikasi dapat mengidentifikasi karakter dan alur dalam film apakah cocok dengan dirinya atau tidak, dan tahap introyeksi penonton mampu mengambil nilai-nilai dalam film dan dikaitkan dengan kehidupannya.

Birgit Woltz (Demir, 2008: 1) menjelaskan bahwa film akan membantu seseorang untuk mendapatkan makna yang positif dari film. Hasil dari proses diskusi dan observasi oleh observer menunjukkan bahwa siswa mampu mengungkapkan makna yang positif dari film dan siswa menunjukkan sikap yang positif untuk pengelolaan emosi marah. Sapiana (2014: 13) menambahkan bahwa terapi film memberikan pengaruh atau dapat merangsang nalar siswa dengan melihat sebuah film yang ditampilkan, selain itu hasil akhir dalam teknik terapi film adalah menemukan makna yang terkandung dari film. Siswa akan

menemukan makna yang terkandung dalam film yang dapat digunakan sebagai referensi untuk mengelola emosi marahnya.

Implikasi penelitian ini pada bimbingan dan konseling khususnya bidang pribadi dan sosial adalah siswa diharapkan dapat meningkatkan pengelolaan emosi marahnya. Emosi marah yang tinggi dalam diri siswa mampu dikelola kemudian dapat diekspresikan dalam hal yang positif. Hal ini sesuai dengan tujuan bimbingan dan konseling pribadi dalam PERMENDIKBUD nomor 111 tahun 2014 yaitu mengembangkan potensi untuk mencapai kesuksesan dalam kehidupannya. Siswa yang memiliki pengelolaan emosi marah yang baik, maka siswa lebih mudah mengembangkan potensi dirinya karena tidak terhambat oleh perilaku-perilaku negatif sebagai dampak dari pengelolaan emosi marah. Selain itu, memiliki pengelolaan emosi marah yang baik membuat siswa merasakan efek positif dari hal tersebut seperti punya banyak teman, tidak mempunyai dendam, dan dapat berperilaku baik dengan sesama teman. Hal ini sesuai dengan tujuan bimbingan dan konseling bidang sosial dalam PERMENDIKBUD nomor 111 tahun 2014 yaitu menghormati dan menghargai orang lain. Pengelolaan emosi marah yang baik membuat siswa berperilaku baik dengan teman yang berarti siswa mampu menghargai dan menghormati temannya.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya, diperoleh kesimpulan bahwa terapi film efektif terhadap pengelolaan emosi marah dilihat dari hasil peningkatan pengelolaan emosi marah pada siswa setelah diberikan perlakuan menggunakan film Ekskul. Hal ini dapat dibuktikan dengan melihat hasil rata-rata *pretest* kelompok eksperimen 75,59 setelah diberikan perlakuan meningkat menjadi 83,68 sedangkan kelompok kontrol hasil rata-rata *pretest* 82,68 menurun menjadi 82,22, sehingga dapat disimpulkan

bahwa ada perbedaan antara kelompok yang diberikan perlakuan dan yang tidak diberikan perlakuan. Hasil uji hipotesis pada kelompok eksperimen  $p=0,009$  dan kelompok kontrol  $p=0,703$  membuktikan bahwa hipotesis penelitian diterima karena ( $p<0,05$ ) yaitu terapi film efektif terhadap pengelolaan emosi marah pada siswa kelas X SMK Negeri 1 Kasihan, Bantul.

### Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dikemukakan, maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut :

- a. Bagi Siswa  
Siswa dapat menggunakan film sebagai salah satu alternatif untuk membantu menyelesaikan permasalahan dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling  
Guru BK dapat menggunakan film sebagai salah satu media untuk menangani permasalahan khususnya yang terkait dengan pengelolaan emosi marah dan juga dapat dijadikan media dalam memberikan layanan Bimbingan dan Konseling.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya
  1. Peneliti selanjutnya disarankan agar dapat mengkoordinasikan dengan pihak sekolah dan guru BK untuk pemilihan ruang yang akan digunakan untuk eksperimen sehingga pelaksanaan *treatment* dapat berjalan dengan baik dan siswa lebih antusias untuk menonton film karena didukung oleh suasana yang nyaman.
  2. Peneliti selanjutnya disarankan agar melakukan uji ahli dan validasi film terlebih dahulu sehingga kecocokan antara film dengan permasalahan lebih jelas.



## DAFTAR PUSTAKA

Yudrik Jahja. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group

- Demir, E.S. (2008). *Cinema therapy*. Diakses dari [http://psinema.metu.edu.tr/makale/cinema\\_therapy.pdf](http://psinema.metu.edu.tr/makale/cinema_therapy.pdf). pada tanggal 26 Januari 2016, Jam 11.05 WIB
- Gregerson, Marry Banks. (2010). *The Cynematic Mirror for Psychology and Life Coaching*. New York : Springer Science+Business Media
- Mohamad Irawan. (2015). *2015 Pelaku Bullying di Sekolah Meningkat*. Diakses dari <http://wartakesehatan.com/57488/2015-pelaku-bullying-di-sekolah-meningkat>. pada tanggal 26 Januari 2016, Jam 11.05 WIB
- Murty Lefkoe. (2012). *Strategi Peningkatan Motivasi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Rita Eka Izzaty, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press
- Sapiana. (2013). Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik *Cinema Therapy* terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas X Multimedia di SMK Negeri 1 Limboto Kabupaten Gorontalo. Diakses dari <http://kim.ung.ac.id/index.php/KIMFIP/article/download/3775/3751>. pada tanggal 15 Februari 2016. Jam 13.00 WIB
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Teguh Trianton. (2013). *Film Sebagai Media Belajar*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Tiky Nindita. (2012). Efektifitas Penerapan *Cognitive Therapy* pada Anak dengan Masalah Pengelolaan Rasa Marah. *Tesis*. Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
- Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra. (2012). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Yadi Purwanto & Rachmat Mulyono. (2006). *Psikologi Marah Perspektif Psikologi Islam*. Bandung: PT. Refika Aditama