

EFEKTIVITAS CINEMA THERAPY DALAM MEMBANGUN BODY IMAGE PADA SISWI KELAS X SMTI YOGYAKARTA

THE EFFECTIVENESS OF CINEMA THERAPY IN BUILDING BODY IMAGE

Oleh: Intan Restu Andini, bimbingan dan konseling, fakultas ilmu pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, 12104241072@student.uny.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bermula dari permasalahan di SMTI Yogyakarta yaitu siswi kelas X yang memiliki *body image* negatif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *cinema therapy* dalam membangun *body image* pada siswi kelas X di SMTI Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif yang menggunakan metode *Quasi Experimental* dengan desain *nonequivalent control group design*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner bentuk skala, yaitu skala *body image*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X SMTI Yogyakarta yang berjumlah delapan puluh enam orang. Sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan *Quote Purposive Sampling* dan diperoleh sampel yaitu kelas X KAA sebagai kelas kontrol dan X KAC sebagai kelas eksperimen. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 6 Agustus 2019 sampai 9 Agustus 2019. Peneliti memberikan *pretest* untuk mengetahui tingkat *body image* pada siswi kelompok kontrol dan siswi kelompok eksperimen. Kemudian peneliti memberikan *treatment* kepada kelompok eksperimen dengan menggunakan *cinema therapy*, sementara kelompok kontrol tidak diberi *treatment*. Setelah pemberian *treatment* dilaksanakan, peneliti kemudian memberikan *posttest* kepada siswi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Peneliti melakukan uji pada data yang diperoleh untuk mengetahui efektivitas *cinema therapy* dalam membangun *body image* dengan menggunakan uji Wilcoxon. Sedangkan untuk membuktikan hipotesis, peneliti menggunakan uji Mann-Whitney (Uji U) Hasil akhir dalam penelitian ini adalah *cinema therapy* dalam membangun *body image* pada siswi terbukti efektif dilihat dari hasil uji hipotesis yaitu diperoleh nilai sig $0,000 \leq 0,05$ sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak atau *cinema therapy* efektif dalam membangun *body image* siswi kelas X di SMTI Yogyakarta.

Kata kunci: *body image*, efektivitas *cinema therapy*

Abstract

This study was based on the problem found at SMTI Yogyakarta, in which, the tenth grade students had negative body image. This study was aimed at determining the effectiveness of cinema therapy in building body image of the tenth grade students of SMTI Yogyakarta. This study was quantitative study using the Quasi Experimental method with a nonequivalent control group design. The population in this study was 86 students of class X at SMTI Yogyakarta. The sample were class X KAA as the control class and X KAC as the experimental class which was determined by using Quote Purposive Sampling. This research was conducted on August 6, 2019 to August 9, 2019. The researcher gave a pretest to determine the level of body image in the control group as well as the experimental group. Then, the researcher gave treatment by using the cinema therapy only to the experimental group. After the treatment was given, the researcher then gave a post-test to the students of the experimental and control group. Moreover, the researcher tested the data obtained to determine the effectiveness of cinema therapy in building body image using the Wilcoxon test. Meanwhile, to test the hypothesis, the researcher used the Mann-Whitney test (U-test). The results in this study revealed that the cinema therapy was effective to build female students' body image which could be seen from the result of the hypothesis test with the sig value of $0,000 \leq 0.05$. Hence, H_a was accepted while H_0 was rejected or cinema therapy was effective in building body image of the tenth grade students at SMTI Yogyakarta.

Key words: body image, effectiveness of cinema therapy

PENDAHULUAN

Menurut Miller (dalam Surya Dharma, 2008:4) bimbingan merupakan sebuah proses bantuan terhadap individu dengan tujuan agar individu tersebut dapat mencapai pengarahan dan

pemahaman diri yang dibutuhkan dalam penyesuaian diri maksimal kepada sekolah, keluarga, dan masyarakat, sedangkan Rogers (dalam Surya Dharma, 2008:6) mengatakan konseling merupakan serangkaian hubungan atau

kontak bantuan secara langsung dengan individu yang memiliki tujuan memberikan bantuan dalam merubah sikap dan tingkah lakunya. Konseling adalah salah satu teknik yang digunakan dalam pemberian layanan di dalam bimbingan, dimana konseling sebagai inti dari keseluruhan pelayanan bimbingan (Surya Dharma, 2008:6).

Prayitno (dalam Kamaluddin: 2011) mengatakan bahwa bimbingan dan konseling ialah suatu pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan ataupun kelompok dengan tujuan agar peserta didik dapat mandiri serta berkembang secara optimal dalam bimbingan pribadi, sosial, maupun karir dengan menggunakan berbagai jenis layanan serta kegiatan pendukung berdasarkan norma-norma yang berlaku. Seperti yang telah dijabarkan oleh Prayitno diatas, bimbingan dan konseling di sekolah memiliki tujuan untuk membantu peserta didik dalam mencapai tugas-tugas perkembangan secara optimal.

Kamaluddin (2011:7) mengatakan secara khusus tujuan bimbingan dan konseling disekolah adalah agar peserta didik, dapat (1) mengembangkan potensinya secara optimal; (2) mengatasi kesulitannya dalam memahami diri sendiri; (3) mengatasi kesulitan dalam memahami lingkungan, seperti lingkungan keluarga, pekerjaan, sosial, sekolah, serta kebudayaan; (4) mengatasi kesulitan dalam mengidentifikasi serta memecahkan masalahnya; (5) mengatasi kesulitan dalam menyalurkan kemampuan yang dimilikinya dalam bidang pendidikan; (6) mendapatkan bantuan secara tepat dari pihak di luar sekolah dalam mengatasi kesulitan yang tidak bisa dipecahkan dalam sekolah.

Salah satu metode yang dapat diberikan dalam proses pemberian layanan bimbingan adalah dengan menggunakan *cinema therapy*. *Cinema therapy* ialah sebuah terapi yang dapat memberikan efek positif terhadap individu yang memiliki masalah (Gary Solomon dalam Demir, 2008:1). Suwasono (2014:1) percaya bahwa film memiliki kekuatan yang dapat mempengaruhi audiens untuk memasukkan nilai yang terdapat dalam sebuah film ke dalam pikirannya. Ketika menonton sebuah film, biasanya audiens akan merasa bahwa cerita yang terkandung dalam film tersebut mirip dengan cerita yang ia alami pada kehidupan nyata. Dengan adanya hal tersebut maka keyakinan audiens akan nilai-nilai yang terkandung dalam film tersebut semakin tinggi.

Layanan dalam Bimbingan dan Konseling di sekolah berupa bimbingan pribadi, sosial, belajar dan bimbingan karir (Surya Dharma, 2008:16). Salah satu layanan yang diberikan dalam bimbingan pribadi adalah mengenai *body image*. *Body image* merupakan isu yang menjadi perhatian karena *body image* merupakan persepsi dan penilaian seseorang terhadap tubuhnya (Hurlock, dalam Annastasia Melliana, 2006:83). Oleh karena itu, topik *body image* termasuk dalam bimbingan yang wajib diberikan oleh guru Bimbingan dan Konseling.

Body image atau citra tubuh adalah persepsi individu terhadap dirinya secara fisik, namun lebih penting lagi tentang pemikiran dan perasaan serta pengalaman seseorang sebagai hasil dari persepsi tersebut (Justin Healey, 2014:1). Penting dipahami bahwa perasaan tersebut dapat berupa perasaan positif, negatif maupun kombinasi antara keduanya serta

perasaan tersebut dapat dipengaruhi oleh individu itu sendiri maupun faktor lingkungan. Adanya fenomena tersebut sudah dibuktikan sendiri oleh peneliti melalui wawancara yang dilakukan peneliti terhadap siswi SMTI Yogyakarta. Pada wawancara tersebut, peneliti menemukan beberapa siswi yang mengakui bahwa mereka sedang menjalani diet, bahkan ada yang sedang mengonsumsi pil diet. Tujuan mereka adalah karena mereka ingin mendapatkan ukuran tubuh ideal versi mereka sendiri dengan cara yang cepat dan instan, sedangkan perilaku menjalani diet, mengatur pola makan dan mengonsumsi pil diet termasuk dalam indikator *body image* negatif (Cash dalam Nur Lailatul Husna, 2013).

Body image negatif adalah penilaian diri yang salah mengenai kondisi fisiknya. *Body image* negatif dapat menyebabkan individu memiliki harga diri yang rendah serta mengalami suasana hati yang negatif (Justin Healey, 2014:29). *Body image* negatif atau penilaian negatif terhadap kondisi fisik lebih sering terjadi pada remaja putri. Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Dianne Neumark Sztainer, Mary Story, Peter J. Hannan, Cheryl L. Perry, Lori M. Irving dalam “*Weight-Related Concerns and Behaviors Among Overweight and Nonoverweight Adolescen: Implication for Preventing Weight-Related Disoreder* (2002).” Adapun hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa 46% remaja putri dan 26% remaja putra mengakui bahwa mereka tertekan dengan ukuran dan bentuk tubuh yang mereka miliki.

Fenomena diatas dapat terjadi salah satunya adalah karena kurang efektifnya serta kurangnya variasi dalam pemberian layanan yang

dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling di sekolah, yaitu hanya terpaku pada pemberian layanan dengan menggunakan metode ceramah. Diketahui dari hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMTI Yogyakarta bahwa pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling diberikan menggunakan metode ceramah saja dan dalam waktu yang terbatas. Serta belum pernah ada pemberian layanan Bimbingan dan Konseling menggunakan *cinema therapy* untuk membangun *body image* positif pada siswi. Padahal semestinya, sebagai remaja, siswi-siswi tersebut harus memenuhi tugas perkembangan mereka, yaitu memahami dan menerima diri sendiri seperti yang dijelaskan oleh Hurlock (dalam Heriana, 2012:25). Remaja diharapkan dapat memenuhi seluruh tugas perkembangannya agar dapat menjalankan kebermaknaan dirinya sebagai seorang remaja.

Mengacu dari fenomena diatas, salah satu alternatif yang dapat diberikan untuk membangun *body image* pada siswi sehingga siswi dapat memiliki persepsi positif terhadap *body image* adalah dengan memberikan film sebagai terapi kepada siswi-siswi tersebut. *Cinema therapy* atau terapi film adalah sebuah terapi yang dapat memberikan efek positif dalam membantu siswi memiliki *body image* yang positif dengan melihat karakter dalam film sebagai *role model*. Alasan pemberian layanan menggunakan *cinema therapy* dalam membangun *body image* positif adalah terapi yang menggunakan pendekatan *cognitive-behavioral* (Demir, 2008:1). Hal ini berkaitan dengan proses terbentuknya persepsi seseorang mengenai *body image* yaitu melalui kognitif atau pikirannya (Justin Healey, 2014:1). Gary

Solomon (dalam Demir, 2008:1) mengatakan terapi film dapat memberikan efek positif terhadap individu yang memiliki masalah, kecuali individu dengan gangguan psikotik.

Ranah bimbingan dan konseling dalam penelitian ini adalah bimbingan pribadi. Diharapkan penelitian eksperimental ini akan membantu siswi dalam membangun *body image* positif di dalam dirinya. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru terhadap guru Bimbingan dan Konseling di SMTI Yogyakarta dalam membangun *body image* positif pada siswi dengan menggunakan *cinema therapy*.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif karena penelitian ini menghasilkan informasi yang berupa dalam wujud angka. Penelitian kuantitatif ini lebih spesifik diarahkan pada penggunaan metode quasi eksperimen.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMTI Yogyakarta yang beralamat di Jl. Kusumanegara No. 3, Semaki, Kecamatan Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 06 Agustus – 09 Agustus 2019.

Target/Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas X KAA dan X KAC di SMTI Yogyakarta dengan total jumlah sebanyak 86 siswi. Penelitian

ini menggunakan teknik penelitian *Purposive Sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah 31 siswa yang terbagi menjadi dua, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Prosedur

Subyek penelitian mengisi identitas singkat kemudian mengisi skala *body image* sebagai *pretest*. Hasil *pretest* dijumlahkan sehingga mendapatkan skor, kemudian siswi diberikan perlakuan atau *treatment* dengan menggunakan media film. Kemudian siswi diberikan *posttest* dengan menggunakan skala *body image* kembali. Selanjutnya skor *pretest* dan *posttest* akan digunakan dalam analisis data untuk menguji hipotesis.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini menggunakan metode kuesioner yaitu dalam bentuk skala. Kuesioner dalam penelitian ini adalah skala *Body Image* yang berjumlah 37 butir item.

Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan skala *body image* dengan 4 pilihan jawaban berupa (SS) Sangat Setuju, (S) Setuju, (TS) Tidak Setuju, (STS) Sangat Tidak Setuju yang disusun atas dasar aspek *body image*.

Pada pernyataan positif bobot nilai untuk jawaban (SS) Sangat Setuju = 4, (S) Setuju = 3, (TS) Tidak Setuju = 2 dan (STS) Sangat Tidak Setuju = 1. Sedangkan untuk pernyataan negatif dengan bobot nilai untuk jawaban (SS) Sangat Setuju = 1, (S) Setuju = 2, (TS) Tidak Setuju = 3 dan (STS) Sangat Tidak Setuju = 4.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini

adalah data kuantitatif. Adapun menurut Suharsimi Arikunto (2013:1820) bahwa data yang diambil dengan menggunakan teknik sampling purposive maka data tersebut tidak bisa menggunakan teknik analisis data statistik parametrik. Sehingga teknik analisis data yang digunakan yaitu teknik analisis data statistik non-parametrik menggunakan Uji Wilcoxon dan Uji Mann-Whitney. Penentuan kategorisasi dilakukan berdasarkan tingkat diferensiasi yang diketahui, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *SPSS for Windows 25.0 Version*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Data *Pretest Body Image*

Data *body image* yang diperoleh, kemudian disajikan dengan kriteria yang ditentukan. Berikut ini adalah data *body image* pada kelas yang diteliti di SMTI Yogyakarta.

Tabel 1. Data *Pretest Body Image*

Kriteria	Pretest			
	Eskperimen		Kontrol	
	f	%	f	%
Tinggi	0	0%	0	0%
Sedang	5	29%	5	36%
Rendah	12	71%	9	64%

Berdasarkan data diatas dapat diketahui bahwa baik pada kelas eksperimen maupun kelas kontrol tingkat *body image* yang dimiliki oleh siswi SMTI Yogyakarta berada pada kategori rendah.

2. Pemberian *Treatment*

Treatment dilakukan pada tanggal 7

Agustus 2019 dengan memberikan film yang berdurasi 1 jam 37 menit sebagai media dalam pemberian layanan Bimbingan dan Konseling. Film yang digunakan oleh peneliti berjudul “Little Miss Sunshine” yang menceritakan tentang suasana kehidupan keluarga yang beranggotakan enam orang, dimana seluruh anggota keluarga memiliki masalah masing-masing. Diantaranya adalah masalah mengenai *body image* negatif yang terjadi pada anak kecil berusia tujuh tahun. *Body image* negatif pada anak tersebut terbentuk karena adanya pengaruh keluarganya sendiri. Dalam film tersebut juga diceritakan bagaimana cara anak kecil tersebut dalam mengatasi *body image* negatif yang dialaminya. *Treatment* dilakukan saat pulang sekolah, yaitu pada pukul 12.30 hingga pukul 15.10. Adapun langkah-langkah perlakuannya adalah sebagai berikut:

a. Persiapan

Sebelum memulai *treatment*, peneliti menyiapkan alat yang diperlukan yaitu film, Proyektor, Speraker, Laptop, dan Absensi Siswa. Persiapan dibantu oleh guru BK dan partisipan.

b. Pembukaan

Sebagai awalan pada kegiatan menonton film, peneliti mengajak siswa untuk berdoa, miya elakukan perkenalan, serta menanyakan kabar guna membangun kedekatan antara peneliti dengan subyek. Selanjutnya peneliti melakukan absen kehadiran siswi dan memastikan seluruh

siswi kelas X KA C telah siap untuk mengikuti *treatment* yang akan diberikan peneliti dengan menggunakan media film. Film tersebut menceritakan tentang suasana kehidupan keluarga yang beranggotakan enam orang, dimana seluruh anggota keluarga memiliki masalah masing-masing. Diantaranya adalah masalah mengenai *body image* negatif yang terjadi pada anak kecil berusia 7 tahun. *Body image* negatif pada anak tersebut terbentuk karena adanya pengaruh keluarganya sendiri. Dalam film tersebut juga diceritakan bagaimana cara anak kecil tersebut dalam mengatasi dan melepaskan *body image* negatif yang terdapat di dalam dirinya.

c. Kegiatan inti (*treatment*)

Sebelum film ditayangkan peneliti menjelaskan tentang *body image* dan manfaat dalam menonton film dan langkah-langkah apa saja yang akan dilakukan saat menonton film. penjelasan dilakukan selama kurang lebih 10 menit. Kemudian peneliti memastikan bahwa seluruh siswi dalam keadaan sadar dan sudah merasa nyaman dengan posisi duduknya, selanjutnya peneliti memutar film. Setelah pemutaran film selesai, peneliti mengajak siswi untuk menyampaikan pendapat mereka mengenai inti cerita yang terkandung dalam film tersebut. Saat menyampaikan pendapat mengenai inti cerita film tersebut, siswi-siswi terlihat bersemangat dan antusias. Setelah siswi menyampaikan inti cerita film tersebut, peneliti melakukan crosscheck kepada

siswi tentang bagaimana perasaan mereka setelah menonton film. terdapat tujuh orang siswi menjawab setelah menonton film mereka menjadi merasa lebih mencintai mereka sendiri, 2 orang siswi menjawab lebih percaya diri setelah menonton film, dan 2 orang siswi menjawab bahwa mereka harusnya mensyukuri apa yang terdapat tubuh mereka sendiri. Dalam penelitian ini film digunakan sebagai media dalam memberikan informasi, hiburan, dan sebagai contoh dalam menghadapi dan mengatasi *body image* negatif dalam diri.

d. Penutup

Saat akhir sesi pemberian layanan menggunakan media film, peneliti menutup dengan tepuk tangan dan salam.

3. Data *Posttest Body Image*

Setelah kelas eksperimen diberikan *treatment*, *posttest* kemudian dilakukan untuk melihat kondisi terakhir siswa. Hasil *posttest* sebagai berikut:

Tabel 2. Data *Posttest Body Image*

Kriteria	Posttest			
	Eskperimen		Konrol	
	f	%	f	%
Tinggi	0	0%	0	0%
Sedang	16	94%	9	64%
Rendah	1	6%	5	36%

Berdasarkan data diatas dapat diketahui bahwa baik pada kelas eksperimen siswi rata-rata berada pada kategori sedang. Sehingga terjadi peningkatan dibandingkan pada saat *pretest* yang sebagian besar berada pada kategori rendah. Sedangkan pada

kelompok kontrol, siswi berada pada kategori rendah dan sedang.

Data-data tersebut kemudian diuji normalitasnya dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov menggunakan *SPSS for Windows 25.0 Version*. Hasilnya sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Pretest_Ek sperimen	Posttest_E ksperimen	Pretest_Ko ntrol	Posttest_K ontrol	
N	17	17	14	14	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	60,12	91,88	61,50	64,21
	Std. Deviation	9,649	12,708	7,920	7,202
	Most Extreme Differences	Absolute	,211	,257	,218
	Positive	,211	,257	,218	,226
	Negative	-,087	-,204	-,122	-,113
Test Statistic	,211	,257	,218	,226	
Asymp. Sig. (2-tailed)	,043 ^c	,004 ^c	,070 ^c	,051 ^c	

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi kelompok *pretest* eksperimen 0,043 lebih kecil dari 0,05 sehingga data tidak berdistribusi normal. Nilai *posttest* kelompok eksperimen 0,004 lebih kecil dari 0,05 sehingga data tidak berdistribusi normal. Nilai *pretest* kelompok kontrol 0,070 lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan data berdistribusi normal. Nilai *posttest* kelompok kontrol 0,051 lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan data berdistribusi normal.

Selanjutnya untuk melihat pengaruh perlakuan atau *treatment* menggunakan uji Wilcoxon. Hasilnya sebagai berikut:

Tabel 4. Uji Wilcoxon kelompok eksperimen

Test Statistics^a

	Posttest_Eksperimen - Pretest_Eksperimen
Z	-3,580 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Hasil Uji Wilcoxon menunjukkan hasil sig 0.000 yang lebih kecil dari 0.05 ($0.000 < 0.05$) sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan hasil antara sebelum diberikan *treatment* dan sesudah diberikan *treatment* pada kelompok eksperimen.

Peneliti selanjutnya melakukan uji hipotesis untuk melihat efektivitas pemberian *cinema therapy* dengan menggunakan uji Mann-Whitney melalui *SPSS for Windows 25.0 Version*. Hasilnya sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis Data *Pretest*

Test Statistics ^a	
	<i>Pretest</i>
Mann-Whitney U	107,000
Wilcoxon W	260,000
Z	-,478
Asymp. Sig. (2-tailed)	,633
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,653 ^b

a. Grouping Variable: VAR00004

b. Not corrected for ties.

Nilai signifikansi yang dihasilkan sebesar $0,653 \geq 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara tingkat body image kelas eksperimen dan kelas kontrol sebelum perlakuan. Sementara efektivitas *cinema therapy* dalam membangun *body image* positif terlihat dari hasil pengujian berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis Data *Posttest*

Test Statistics ^a	
	<i>Posttest</i>
Mann-Whitney U	13,000
Wilcoxon W	118,000
Z	-4,214
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,000 ^b

a. Grouping Variable: VAR00005

b. Not corrected for ties.

Nilai signifikansi yang dihasilkan sebesar 0,000 (Asymp. Sig. 2-tailed) dimana lebih kecil 0,05 sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan antara tingkat *body image* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan *treatment*.

Berdasarkan hasil dari analisis diatas dapat disimpulkan bahwa *treatment* yang diberikan berpengaruh terhadap tingkat *body image* yang dimiliki siswi. Hal ini terlihat dari perbedaan yang terdapat pada hasil skor tingkat *body image* sebelum dan sesudah pemberian *treatment* pada kelompok eksperimen. Adanya perbedaan antara kelas eksperimen dan kelas kontrol yang dilakukan pada uji Mann-Whitney membuktikan bahwa pemberian *treatment* ini dinilai efektif secara signifikan. Sehingga dapat disimpulkan H_a “*cinema therapy* efektif dalam membangun *body image* pada siswi kelas X di SMTI Yogyakarta” diterima.

Hasil penelitian ini senada dengan pendapat yang dikemukakan oleh Solomon (Demir:2008) bahwa film dapat digunakan sebagai alat terapi untuk mengatasi masalah yang dialami oleh individu.

Karakteristik utama dalam film yang dapat digunakan sebagai terapi adalah film yang mengandung cerita sesuai atau hampir mendekati dengan permasalahan yang sedang dialami oleh individu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang diungkapkan Demir (2008) bahwa *cinema therapy* dalam mempengaruhi individu adalah dengan menggunakan pendekatan *cognitive-behavioral*. Hal tersebut disetujui oleh Suwasono (2014:1) bahwa film memiliki kekuatan yang dapat mempengaruhi penonton untuk memasukkan nilai yang terkandung dalam sebuah film ke dalam pikirannya. *Cinema therapy* efektif dalam membangun *body image* karena *body image* terbentuk dari persepsi individu mengenai dirinya dan persepsi tersebut tercipta melalui proses kognitif dan pikirannya (Justin Healey, 2014:1). Sehingga *cinema therapy* dapat mempengaruhi kognitif individu yang kemudian melahirkan persepsi individu tersebut mengenai *body image*-nya.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan pendapat para ahli yang telah dibahas pada bagian manfaat *cinema therapy*. *Cinema therapy* dapat membawa pengaruh positif terhadap individu sehingga individu tersebut akan dengan mudah menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung dalam film ke dalam pikiran dan perasaan serta meniru peran yang dilakoni oleh tokoh yang terdapat di dalam film (Suwasono:2014). *Cinema*

therapy dapat membantu individu melihat orang lain yang memiliki dan mengatasi masalah yang serupa dengan masalah yang dimilikinya sehingga mereka mendapatkan wawasan baru untuk memecahkan masalah mereka sendiri (Yang & Lee, 2005:2-3). *Cinema therapy* dapat menjadi alternatif solusi yang diberikan kepada siswi dengan harapan dapat membantu siswi dalam membangun *body image* yang dimilikinya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMTI Yogyakarta yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa *cinema therapy* efektif dalam membangun *body image* positif pada siswi kelas X Hal ini terlihat dari peningkatan *body image* yang dialami oleh siswi pada kelompok eksperimen setelah siswa mendapatkan *cinema therapy* dengan siswa pada kelompok kontrol.

Efek treatment pada kelompok eksperimen menunjukkan hasil $\text{sig } 0.000 \leq 0.05$ sehingga dapat disimpulkan terjadi peningkatan *body image* secara signifikan pada kelompok eksperimen. Sementara pada kelompok kontrol menunjukkan hasil $\text{sig } 0.115 \geq 0.05$ atau tidak ada perbedaan hasil antara *pretest* dan *posttest*-nya.

Efektivitas *cinema therapy* dalam membangun *body image* positif dibuktikan melalui uji hipotesis, yaitu dengan menggunakan uji Mann-Whitney (Uji U). Hasil uji terlihat dari hasil uji pada data *posttest* yang menunjukkan nilai $\text{sig } 0.000 \leq 0.05$ yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak atau *cinema therapy* efektif dalam

membangun *body image* pada siswi kelas X SMTI Yogyakarta.

Saran

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

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru BK dapat menggunakan *cinema therapy* sebagai media dalam memberikan layanan Bimbingan dan Konseling. Terapi ini diharapkan dilakukan sebanyak lebih dari satu kali agar bisa mendapatkan hasil yang lebih optimal. *Cinema therapy* dapat digunakan sebagai salah satu alternatif solusi yang berguna dalam membangun *body image* positif pada siswi secara psikologis yang dapat dilakukan oleh guru BK agar kualitas pelayanan BK di sekolah akan semakin meningkat.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penggunaan *cinema therapy* dalam layanan Bimbingan dan Konseling perlu dikembangkan dengan memperbanyak materi dalam film. Peneliti perlu memerhatikan dalam pemilihan film karena hal tersebut akan mempengaruhi pelaksanaan pemberian *treatment*. Disarankan agar memilih film yang menarik supaya siswa tidak cepat bosan dan dapat menyerap informasi lebih banyak. Peneliti disarankan untuk memberikan layanan dengan menggunakan *cinema therapy* lebih dari satu kali agar dapat memperoleh hasil

yang optimal bagi siswi. Setiap selesai perlakuan perlu diberikan *posttest* agar dapat diketahui perubahan pada siswi. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk memperhatikan komponen dalam film. Tokoh yang menjadi fokus perhatian dalam film sebaiknya memiliki kondisi yang sesuai dengan kondisi yang dialami oleh subyek, seperti usia, budaya, norma, nilai, masalah yang dimiliki, serta wilayah asal pembuatan film tersebut.

PT Asdi Mahasatya.

Surya Dharma. (2008). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*.

Suwasono. (2014). *Pengantar Film*. Yogyakarta: Badan Penerbit ISI.

DAFTAR PUSTAKA

Demir, E. S. (2008). *Cinema Therapy*. Di akses dari

<http://www.psinema.metu.edu.tr/makale/>

[inematherapy.pdf](#). Pada tanggal 10

Januari 2019.

Healey, Justin. (2014). *Positive Body Image*. Australia: Spinney Press.

Heriana Eka Dewi. (2012). *Memahami Perkembangan Fisik Remaja*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.

Kamaluddin. (2011). *Bimbingan dan Konseling Sekolah*. Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA.

Nur Lailatul Husna. (2013). *Hubungan Antara Body Image dengan Perilaku Diet (Penelitian pada Wanita di Sanggar Senam Rita Pati)*. Jurnal Psikologi, vol 2 no 2. Diunduh dari <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/cp>. Pada tanggal 11 Januari 2019.

Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta: