PENGARUH *CINEMATHERAPY* TERHADAP DAYA PIKIR SISWA KELAS X SMA KATOLIK KOTA BLORA TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Jurusan Bimbingan dan Konseling FKIP UNP Kediri

OLEH :

BUDI SETIAWAN
NPM: 11.1.01.01.0345

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

Skripsi oleh:

BUDI SETIAWAN
NPM : 11.1.01.01.0345

Judul :

PENGARUH *CINEMATHERAPY* TERHADAP DAYA PIKIR SISWA KELAS X SMA KATOLIK KOTA BLORA TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling
FKIP UNP Kediri

Tanggal : 10 Mei 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
DR.Atrup,M.Pd.M.M	Dra. Endang Ragil W.P, M.Pd
NIDN.0709116101	NIDN.0726125801

Skripsi oleh:

BUDI SETIAWAN
NPM : 11.1.01.01.0345

Judul :

PENGARUH CINEMATHERAPY TERHADAP DAYA PIKIR SISWA KELAS X SMA KATOLIK KOTA BLORA TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Bimbingan Dan Konseling FKIP UNP Kediri
Pada Tanggal :

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI	**TANDA TANGAN**
1. Ketua : Drs.Satya Adi S,M.Pd.	
2. Penguji I : DR.Atrup,M.Pd.M.M	
3. Penguji II : Dra. Endang Ragil W.P, M.Pd	

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca S, M.Pd
NIDN.0716046202

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama	: BUDI SETIAWAN
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Tempat/tgl.Lahir	: Blora/ 02 April 1988
NPM	: 11.1.01.01.0345
Fak/Prodi.	: FKIP / Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulisan atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, …… Mei 2015

Yang menyatakan

BUDI SETIAWAN
NPM. 11.1.01.01.0345

Abstrak

BUDI SETIAWAN :Pengaruh *Cinematherapy* terhadap Daya Pikir Siswa Kelas X SMA KATOLIK Kota Blora Tahun Pelajaran 2014/2015, Skripsi, Bimbingan dan Konseling, FKIP UNP Blora, 2015.

Kata Kunci : *Cinematherapy*, Daya Pikir Siswa

Penelitian ini dilator belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa bimbingan konseling di SMA melalui bimbingan klasikal masih banyak ditemuimenggunakan metode ceramah. Akibatnya suasana kelas menjadi monoton dan materi yang disampaikan tidak dapat diterima dengan maksimal, dengan begitu tindakan preventif atau pencegahan terhadap masalah siswa tidak akan maksimal. Selain itu, guru menjadi kurang begitu dekat dengan siswa, serta kurang begitu memahami kondisi siswa. Sehingga permasalahan penelitian ini adalah adakah pengaruh antara pemberian materi menggunakan metode *cinematherapy* terhadap daya piker siswa?

Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian *eksperiment one grup*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Katolik Kota Blora. Sampel yang dijadikan subjek penelitian berjumlah 43 siswa yang diambil dengan cara simple random sampling. Untuk tehnik analisa data menggunakan Rumus Spearmen-Brown.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif antara pemberian materimenggunakan metode cinematherapy terhadap daya piker siswa kelas X tahun pelajaran 2014/2015. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai yang diperoleh setelah treatment diberikan adalah sebesar 6,659 (taraf signifikan α=5%)

Berdasarkan hasil penelitian disarankan kepada: (1) Guru hendaknya menemukan metode yang tepat untuk memberikan materi kepada siswa (2) Guru BK sebaiknya menggunakan metode cinematherapy untuk menyampaikan materi guna mengembangkan daya pikir siswa (3) Siswa sebaiknya mampu memilih dan memilah segala bentuk film yang ditonton (4) Para peneliti dapat mengadakan kembali dan dapat menumbuhkan ide kreatif dan inovatif untuk para guru BK dan orang tua untuk dapat membimbing anaknya dalam mengembangkan daya pikir.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan bagian penting dari proses pembangunan nasional sebab sangat menentukan pertumbuhan, perkembangan, dan kemajuan bangsa Indonesia. Pendidikan juga merupakan investasi dalam pengembangan sumber daya manusia, sebab peningkatan kecakapan dan kemampuan diyakini sebagai faktor pendukung keberhasilan manusia dalam hidup bermasyarakat. Dalam upaya mencapai mencapai atau merealisasikan tujuan bangsa untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, pemerintah perlu merencanakan serta melaksanakan pendidikan yang berkualitas. Penggunaan media pembelajaran yang tepat pada waktu pelaksanaan kegiatan belajar mengajar akan sangat berpengaruh terhadap hasil pembelajaran bagi siswa atau peserta didik. Pembelajaran merupakan proses komunikasi yakni proses menyampaikan pesan dari sumber melalui saluran atau media tertentu kepada penerima pesan. Untuk itu diperlukan pengembangan kurikulum dan metode pembelajaran yang berkualitas dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik saat ini. Perubahan perilaku tidak terjadi dengan sendirinya namun melalui proses tertentu. Proses tersebut dimulai dengan adanya stimulus kepada siswa, yaitu menangkap stimulus, kemudian mengolahnya sehingga membentuk suatu presepsi atau pemikiran, dan untuk mencapai perilaku tersebut diperlikan media pembelajaran yang tepat. (Sudaryono, dkk. 2012 : 27).

Media pembelajaran yang baik harus memenuhi beberapa syarat. Media pembelajaran harus meningkatkan motivasi pembelajar. Penggunaan media mempunyai tujuan memberikan motivasi kepada siswa. Selain itu, media harus mampu memberikan

stimulus kepada siswa untuk memahami materi yang disampaikan. Selain pemahaman materi media yang baik juga akan mengaktivkan siswa dalam memberikan tanggapan serta umpan balik di dalam proses belajar mengajar. Untuk itu diperlukan adanya variasi dan pengembangan dalam upaya meningkatkan kualitas media yang digunakan untuk menunjang proses belajar mengajar

Sejak film ditemukan, terjadi perubahan gaya hidup dalam masyarakat. Film bisa mempengaruhi hingga sudut pandang dan perasaan penontonnya. Dalam film terdapat kisah yang menghanyutkan sehingga membawa perubahan terhadap pola pikir seseorang setelah menonton film tersebut. Untuk itu terdapat salah satu variasi media pembelajaran dalam memberikan bimbingan kepada siswa melalui film yaitu *cinematherapy*. Penggunaan media belajar berupa *cinematherapy* akan mempermudah guru memberikan pemahaman yang nyata pada siswa sehingga tujuan pendidikan yang diharapkan yaitu, mengarahkan siswa belajar dengan efektif dapat tercapai. Keuntungan yang lainnya siswa dapat mengembangkan kemampuan berpikirnya, lebih terasah kepekaan hatinya, dan tidak jenuh dalam mengikuti pelajaran. Tentunya dengan pengarahan yang tepat oleh guru siswa dapat lebih optimal dalam berimajinasi dan mengembangkan segala kemampuan yang dimiliki serta menambah pengetahuan baru yang dapat dikaitkan dengan wawasan yang telah dimiliki.

Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) dalam era globalisasi jelas akan berdampak pada perkembangan masyarakat, bahkan bisa terjadi pergeseran nilai - nilai yang dianut masyarakat. Sehubungan dengan

hal tersebut maka perlu dipersiapkan sumber daya manusia yang mampu menjawab tantangan akibat pengaruh perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Dalam keadaan perkembangan jaman yang pesat ini seorang guru dituntut untuk selalu mampu mencari alternatif lain dalam menyampaikan meteri dalam proses belajar mengajar. Saat ini di dalam proses belajar mengajar masih banyak guru yang menggunakan media ceramah, padahal saat ini Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) berkembang dengan sangat pesat dan dapat dimanfaatkan dalam proses belajar mengajar. Salah satu media yang dapat diterapkan dalam proses pembelajaran adalah *cinematherapy* yang merupakan stimulus terapeutik dan memungkinkan klien menilai secara visual karakter-karakter yang ada dalam film berinteraksi dengan orang lain, lingkungannya, dan masalah-masalah pribadi. Jadi dalam media pembelajaran ini, siswa berusaha untuk mengungkapkan apa yang sedang dirasakan melalui refleksi isi dan refleksi diri. Dalam melakukan refleksi isi dan refleksi diri terjadi perubahan baik dari aspek afektif atau sikap, maupun aspek kognitif atau daya pikir. Terdapat berbagai cara untuk melatih dan mengembangkan daya pikir atau kemampuan berpikik. Otak memiliki ketertarikan dalam variasi media pembelajaran. Pemberian media *cinematherapy* sebagai variasi media pembelajaran dapat memberikan stimulus kepada otak untuk mengembangkan aspek kognitif. Dengan menggunakan media *cinemateraphy* dalam menyampaikan materi maka dimungkinkan daya pikir atau kemampuan berpikir akan terasah dengan baik.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti berasumsi bahwa *cinematherapy* mempengaruhi daya pikir atau kemampuan berpikir siswa yang mencakup ranah kognitiiif siswa, keaktifan

siswa, dan kepekaan siswa, maka perlu diadakan penelitian. Oleh karena itu Penulis mengambil judul **“ Pengaruh *Cinematherapy* terhadap Daya Pikir Siswa Kelas X di SMA KATOLIK Kota Blora Tahun Pelajaran 2014/2015“**

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasikan perlunya menggunakan media *cinemateraphy* untuk meningkatkan daya pikir siswa yang memiliki manfaat sebagai berikut :

1. *Cinematherapy* dapat digunakan sebagai salah satu variasi media dalam penyampaian materi kepada siswa.
2. *Cinematherapy* membantu kita untuk mendapatkan kesadaran dari lapisan yang terdapat di alam bawah sadar untuk membantu kita bergerak maju pada perspektif atau perilaku baru serta menyembuhkan dan mengintegrasikan keseluruhan diri.
3. *Cinematherapy* dapat mengintegrasikan emosi, intuisi, dan logika, lalu mencampurkan proses irasional fikiran menjadi lebih rasional.

C. Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini penulis membatasi ruang lingkupnya, adapun ruang lingkup penelitian ini adalah :

1. *Cinematheraphy*
2. *Daya* pikir siswa
3. SMA Katolik Kota Blora

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah di atas, maka masalah penelitiannya dirumuskan sebagai berikut :

Adakah pengaruh *cinematheraphy* terhadap daya pikir siswa kelas X SMA Katolik Kota Blora Tahun Pelajaran 2014/2015 ?

E. Tujuan Penelitian

Ada pun tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui peningkatan aktivitas siswa dengan menggunakan media *cinematherapy*
2. Untuk mengevaluasi pemberian *cinematherapy* bagi siswa kelas X di SMA Katolik Kota Blora
3. Untuk mendeskripsikan daya pikir siswa kelas X di SMA Katolik Kota Blora
4. Untuk mengetahui efektivitas penggunaan *cinematherapy*
5. Untuk mengetahui pengaruh *cinematherapy* terhadap daya pikir siswa kelas X di SMA Katolik Kota Blora

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai beberapa manfaat, antara lain :

1. Dari segi teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi psikologi pendidikan dan memperkaya hasil penelitian yang telah ada dan dapat memberi gambaran mengenai pengaruh cinematherapy terhadap daya pikir siswa.
2. Dari segi praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan informasi khususnya kepada orang tua, konselor sekolah dan guru dalam upaya membimbing dan mengembangkan daya pikir siswa melalui tayangan *cinematherapy*.

BAB II

KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS

A. Kajian Teori

1. *Cinematherapy*

a. Pengertian *Cinematherapy*

"*Cinema Therapy* merupakan metode penggunaan film untuk memberi efek positif pada pasien" (Gary

Solomon, Ph.D, dalam Allen &Krebs, 2007). Profesor Psikologi di Community College of Southern Nevada menambahkan, masalah yang bisa diterapi adalah motivasi, hubungan, depresi, percaya diri, dsb. Tapi tidak termasuk gangguan kejiwaan yang akut. Proses yang terjadi dalam *cinematherapy* yaitu ketika menonton film, kita merasa mengalami sendiri apa yang dirasakan tokoh- tokoh dalam cerita. Melalui pesan yang ingin disampaikan dalam film tersebut, alam bawah sadar lalu mencoba berkomunikasi dengan alam sadar. Jembatannya adalah imajinasi. Meskipun film yang digunakan untuk media terapi sebenarnya tidak memcahkan masalah secara langsung, paling tidak sebuah film membantu kita memahami masalah yang sebelumnya tidak kita sadari. Film dari sisi yang tidak terduga mampu memecahkan masalah yang dirasa tidak dapat diselesaikan,yang mungkin selama ini mempengaruhi cara pandang dan hidup kita. *Cinematherapy* adalah intervensi terapeutik yang memungkinkan klien menilai secara visual karakter-karakter yang ada dalam film berinteraksi dengan orang lain, lingkungannya, dan masalah-masalah pribadi. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *cinematherapy* adalah metode penggunaan film untuk memberi efek positif kepada klien melalui karakter-karakter yang ada dalam film berinteraksi dengan orang lain, lingkungannya, dan masalah-masalah pribadi.

b. Proses *Cinematherapy*

Cinematherapy mengandung alegori yang dapat kita temukan pada cerita, legenda, lelucon,

fabel yang dapat dijelaskan melalu teori belajar dan intelegensi. Menonton film dapat mengikat ke-7 intelegensi ini:

a) Logika (alur cerita): menandakan adanya bagaimana kita dapat memahami *setting* alur cerita dalam film atau cinema.
b) Bahasa (dialog): adanya memahami dialog atau isi cerita dalam film.
c) Visual spacial (gambar, warna,simbol): dalam proses aktif nonton film pasti ada unsur gambar yang hal itu menjadi dasar sugesti dengan adanya indera yang berperan untuk melihat yang kemudian membawa informasi melihat ke dalam proses kerja otak dalam memaknai arti simbol atau gambar.
d) Musik (suara & musik): efek musik juga berpengaruh untuk memberikan sugesti ke dalam alam bawah sadar penonton. Penggunaan musik dalam film adalah hal yang mendukung dalam proses pemberian sugesti.
e) Interpersonal: berkaitan dengan bagaimana diri dapat memahami keadaan personal dari tokoh yang diceritakan dalam film atau cinema.
f) Kinestetik: atau kata lainnya adalah seni atau keindahan. Merupakan unsur film yang memiliki unsur kinestetik dalam memberikan pengaruh kepada penonton. Kinestetik berkaitan pula dengan gambar bergerak yang memberikan efek visual yang mendorong penonton untuk dapat memahami arti alur film yang diceritakan.
g) *Intra-psychic*: merupakan keadaan jiwa personal, yang dapat membimbing dalam penemuan makna dari film yang dijadikan

metode dalam cinematherapy.

Seperti kerja mimpi, *cinematherapy* membantu kita untuk mendapatkan kesadaran dari lapisan yang terdapat di alam bawah sadar untuk membantu kita bergerak maju pada perspektif atau perilaku baru serta menyembuhkan dan mengintegrasikan keseluruhan diri. Dalam *cinematherapy*, kita menemukan sebuah cara bagi jiwa kita untuk masuk ke dalam pikiran kita. seperti dalam puisi, musik, dan literatur, mempelajari simbol dan makna yang ada di film membantu mengintegrasikan emosi, intuisi, dan logika, dan lalu mencampurkan proses merasionalkan pikiran irasional kita. Memahami reaksi pada tiap karakter yang dapat berbeda atau tidak menyenangkan, dapat menuntuk kita untuk menemukan "*Shadow*" yang ada dalam psikis kita, true self, dan potensi kita.

c. Manfaat *Cinematherapy*

Film memiliki beberapa manfaat jika Anda dapat memilih jenis film yang tepat dan sesuai dengan keadaan Anda (admin, 2010). Di bawah ini adalah penjelasan mengenai beberapa manfaat *cinematherapy* antara lain:

a) *Cinematherapy* dapat digunakan sebagai salah satu variasi media dalam penyampaian materi kepada siswa.

b) *Cinematherapy* membantu kita untuk mendapatkan kesadaran dari lapisan yang terdapat di alam bawah sadar untuk membantu kita bergerak maju pada perspektif atau perilaku baru serta menyembuhkan dan mengintegrasikan keseluruhan diri.

c) *Cinematherapy* dapat mengintegrasikan emosi, intuisi, dan logika, lalu mencampurkan proses irasional fikiran menjadi lebih rasional.

d) Saat menonton film lucu kita pasti akan tertawa. Tawa bekerja sebagai obat, tawa dapat meningkatan aktivitas sistem kekebalan, Tertawa juga dapat mengurangi hormon stres, yang menyempitkan pembuluh darah dan menekan aktivitas hormon.

e) Saat kita melihat film terkadang kita terbawa film tersebut hingga menangis. Kadang-kadang kita mengalami tantangan dalam hidup kita, seperti kerugian atau kekecewaan, mungkin begitu kuat sehingga air mata bahkan tidak muncul, walaupun kita tahu dari pengalaman bahwa kita akan merasa lebih baik jika menangis. Sebuah film yang membuat Anda menangis dapat merangsang pelepasan emosional yang Anda butuhkan. Hal ini dapat mengangkat semangat Anda untuk saat ini dan membuka pintu untuk sebuah perspektif baru. Proses penyembuhan emosional Anda bisa dimulai dengan cara ini. Jadi menangis sebagai katarsis atau pelepasan emosional negativ (*cinematherapy*.com).

d. Contoh *Cinematherapy*

Pada dasarnya semua jenis film dapat dijadikan sebagai stimulus untuk membentuk sikap yang positif atau bisa dikatakan sebagai *cinematherapy*. Sikap positif yang terkandung dalam film mempengaruhi pemilihan film tersebut, artinya

pemilihan film tergantung sikap positif apa yang ingin kita bentuk pada diri klien, dalamhal ini siswa. Misalnya saja kita dapat membentuk sikap kerja keras dan pantang menyerah melalui film *Kungfu Kid*, membentuk persahabatan yang baik melalui film *Up!*, membentuk sikap percaya diri melalui film *The Ugly Duckling*, dan lain sebagainya. Terkadang dalam satu film kita bisa membentuk beberapa sikap positif. Misalnya saja film Madagascar 3: *Europe Most Wanted*, dalam film tersebut dapat membentuk sikap percaya diri, berani mencoba hal baru, persahabatan yang erat, serta kekuatan pengorbanan demi teman. Jadi untuk contoh film yang bisa digunakan dalam melakukan metode *cinematherapy*, maka semua jenis film dapat digunakan, tergantung aspek atau sikap positif apa yang ingin kita bentuk.

2. Daya Pikir

a. Pengertian Daya Pikir

Menurut Siti Partini (2003:1), Daya pikir adalah kemampuan untuk berfikir dan mengamati, melihat hubungan agar anak memperoleh penge-tahuan baru yang didukung dengan kemampuan bertanya. Sedangkan menurut Tedjasaputra (2001), Kognisi atau daya pikir dapat diartikan sebagai pengetahuan yang luas, daya nalar, kreativitas, kemampuan bahasa serta daya ingat.

Proses kognitif berhubungan dengan tingkat kecerdasan. Kecerdasan merupakan kemampuan menyelesaikan masalah. Sedangkan berpikir yaitu menimbang, menguraikan, menghubungkan, mengambil keputusan. Contoh

sederhana dari daya pikir misalnya: anak menganggap bahwa bulan dan matahari mengikutinya kemana ia pergi, di dalam televisi terdapat orang. Pelaksanaan pengembangan daya pikir memberikan kesempatan untuk menghubungkan dengan pengetahuan sebelumnya, dilakukan secara bertahap dan disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak. menggunakan bermacam-macam metode lanjutan didasarkan atas terjawabnya "apa" dan "mengapa", serta memanfaatkan lingkungan sekitar sebagai sumber dan sarana belajar,lalu memberikan kesempatan pada siswa untuk mengekspresikan pengalaman.

b. Faktor yang Mempengaruhi Daya Pikir

Dalam sejarah, orang yang paling mahir dalam menyelesaikan masalah mampu berkembang, sementara mereka yang kurang mampu melakukannya akan hancur (Jensen, Eric 2008: 274). Faktor utama yang mempengaruhi tindakan berpikir atau rekognisi serta dapat meningkatkan pembangunan intelegensia antara lain:

a) Lingkungan

Eric Jensen (2008: 86), mengatakan bahwa:

Lihatlah ke dalam sebuah kelas ataufasilitas pelatihan, dan Anda akan segera merasakan pengaruh iklim emosional, intelektual, dan sosial. Sebagai seorang guru atau fasilitator, tanggung jawab utama kita adalah memberikan iklim psikologis dan fisik yang positif sehingga dapat mengkonsentrasikan pembelajaran.

Menurut Eric Jensen (2008: 275), lingkungan dimaknai sebagai berikut:

Lingkungan yang menantang memaksa otak untuk melenturkan

“otot” berpikirnya. Motivasi intrinsik akan terpengaruh ketika kita berusaha membalikkan kondisi biokimia yang membuat kita merasa tidak nyaman dan stres. Disisi lain, ketika tubuh mencapai kondisi biokimiawi yang seimbang yang disebut hemeostastis, motivasi untuk mencapai biasanya akan menurun. Kita akan mendapat situasi pembelajaran ideal ketika sebuah lingkungan memberikan tingkat tantangan dan stress yang seimbang dengan pemberdayaan dan dukungan. Dalam lingkungan seperti inilah kemajuan terjadi kecepatannya yang paling baik.

Siswa atau pembelajar yang kurang menerima tantangan akan menunjukkan kebosanan mereka dengan perilaku gelisah, sementara siswa atau pembelajar yang menerima terlalu banyak tantangan cenderung akan merasa kalah dan tersingkirkan, kecuali bila ada beberapa kesuksesan yang berhasil dicapai.

b) Kemauan dan Kehendak

Dalam kaitan antara kemauan dan kehendak sebagai faktor yang mempengaruhi daya pikir, Jensen (Eric,2008) mengatakan bahwa:

Faktor terdekat yang membayangi faktor lingkungan adalah faktor motivasi, yang juga dikenal dengan kemauan dan kehendak. Keduanya sungguh tak terpisahkan, Ketika sebuah lingkungan menjadi kondusif terhadap pembelajaran, maka motivasi positif biasanya akan mengikuti, Akan tetapi, ketika kehidupan sehari - hari tidakmenantang (atau mengalami disfungsi dalam suatu cara tertentu), pembelajar yang paling cemerlang sekalipun akan berakhir dengan menyia- nyiakan potensi intelektual mereka.

Sampai seseorang menjadi termotivasi untuk menggunakan dan meningkatkan keterampilan - keterampilan daya pikir, mereka cenderung tidak akan meingkatkan kemampuannya dalam berpikir. Cara terbaik untuk memperkuat motivasi siswa adalah dengan memberikan dukungan emosional sambil

memberikan penguatan terhadap psikologis siswa

c) Pengalaman Hidup

"Penelitian tentang otak yang terus bermunculan telah memberikan bukti bahwa otak kita secara biologis terbentuk oleh pengalaman hidup" (Jensen, Eric 2008:276). Berkali - kali kita mengalami suatu masalah dan mengalami perasaan tertentu dalam beberapa tahun, kita akan memanfaatkan pengalaman mengenai cara penyelesaian suatu masalah untuk memecahkan masalah yang hampir sama. Dalam hal ini daya pikir digunakan untuk mengingat pengalaman dan cara penyelesaian masalah yang telah lalu untuk memecahkan masalah kini yang memiliki kesamaan dengan pengalaman masa lalu.

d) Gen

Meskipun sangat kecil kemungkinan gen menjadi faktor yang mempengaruhi daya pikir, namun beberapa penelitian mengungkapkan bahwa "betapa jarangnya orang tua dengan IQ sangat rendah yang memiliki anak dengan IQ sangat tinggi" (Jensen.Eric 2008:277). Jadi walau gen dapat mempengaruhi daya pikir meskipun kecil kemungkinannya.

e) Pilihan Gaya Hidup

Menjalankan pola hidup yang sehat menunjukan hasil kognitf yang lebih baik daripada tidak. Banyak penelitian mengungkap kerusakan pada sel otak dapat terjadi ketika kita minum alkohol, menggunakan narkoba, tidak melakukan latihan fisik dan kurang bersosialisasi.

Rachmat Soegiarto (2013) mengatakan bahwa, sedikitnya ada empat faktor yang mempengaruhi daya pikir seseorang, yaitu lingkungan keluarga, pergaulan dengan masyarakat, pendidikan, dan sistem kepercayaan atau keyakinan.

a) Lingkungan Keluarga

Keluarga yang mengembangkan kebiasaan makan bersama, membaca buku, mematikan lampu setelah selesai digunakan, dan kebiasaan positif lainnya, akan menghasilkan anggota keluarga yang memiliki pola pikir yang terwarnai

oleh nilai-nilai yang dibangun bersama oleh keluarga tadi.

Pola pikir seseorang yang berasal dari keluarga yang sarat dengan sistem nilai positif, dipastikan akan lebih unggul dari keluarga yang tidak atau kurang membangun sistem nilainya.

b) Pergaulan dengan Masyarakat

Aparatur yang banyak berteman dengan pengusaha, cenderung memperlihatkan pola pikir seperti pengusaha. Aparatur yang berteman dengan politikus, cenderung akan mengikuti gaya berpikir politikus. Aparatur yang berteman dengan tukang rumpi, dia akan tertular dengan kegatalannya para perumpi. Dan, bila seorang aparatur berteman dengan orang yang shalih, diapun cenderung akan mengadopsi sifat-sifat dan cara berpikir orang shalih tersebut. Konsekuensinya, bila seorang aparatur ingin memiliki pola pikir yang baik, ia akan berhati-hati dalam memilih teman.

c) Pendidikan

Pendidikan adalah solusi terbaik untuk membentuk pola pikir yang unggul. Seorang aparatur tidak akan membiarkan waktunya berlalu

tanpa membaca buku. Ia akan rajin men-*charge* dirinya sendiri melalui seminar-seminar yang bermanfaat. Ia akan gunakan internet untuk mencari berbagai informasi yang dapat mendukung karirnya sebagai seorang aparatur. Ia akan berusaha untuk meningkatkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi, bukan karena selembar ijazah atau kebanggaan menyandang sederet gelar akademik, tapi karena kesadaran untuk terus meningkatkan kompetensi diri. Iapun Ia tidak akan membiarkan dirinya menonton TV lebih dari satu jam sehari.

d) Sistem Kepercayaan (*Belief System*)

Faktor yang paling dominan mempengaruhi pola pikir adalah sistem kepercayaan atau keyakinan seseorang (*belief system)*. Bukti sangat kuat bahwa sistem keyakinan memberikan pengaruh yang paling dominan terhadap pola pikir seorang aparatur, adalah ketika ia dihadapkan pada peluang melakukan korupsi. Satu-satunya yang sanggup mencegah perbuatan tersebut bukanlah sanksi dari atasan, KPK,

Kejaksaan, atau dari Kepolisian, tetapi rasa takutnya kepada Tuhannya. Bahwa suatu hari nanti, setiap orang akan dibalas sesuai dengan apa yang diperbuatnya. Ia merasa tidak akan sanggup menghadapi murka Tuhan Yang Maha Keras siksanya atas korupsi yang ia lakukan. Ia juga sadar bahwa azab neraka, bukanlah akhir kehidupan yang baik.

Belief System, atau sistem kepercayaan, atau sistem keyakinan, juga mampu mengarahkan seorang Aparatur untuk memberikan pelayanan terbaik kepada semua orang yang berurusan dengannya, baik itu masyarakat, atasan, bawahan, atau kolega.

Seorang Aparatur yang mempunyai mental senang, ikhlas, dan antusias dalam melayani, berkeyakinan bahwa semua itu ia lakukan semata karena ia ingin bermanfaat bagi manusia lainnya.

Ia meyakini bahwa apa yang ditabur akan dituai, artinya pelayanannya kepada masyarakat bukan sekedar melaksanakan tugas, tapi juga investasi yang sangat bernilai untuk akhiratnya kelak. Bila dalam

sebuah lembaga ditemukan aparatur yang selalu disiplin, berkinerja baik, bertanggungjawab, selalu berusaha meningkatkan kompetensinya, berusaha melayani pimpinan, kolega, bawahan, dan masyarakatnya dengan pelayanan yang baik merupakan contoh yang baik.

c. Cara Mengoptimalkan Daya Pikir

Selain mengkonsumsi makanan sehat, mengolah raga secara teratur, dan mengelola stres, beberapa kegiatan ringan berikut ini bisa dilakukan untuk mengoptimalkan daya pikir antara lain:

a) **Bernapas dalam**

Tarik napas melalui hidung dan bawa udara ke dalam paru-paru. Semakin banyak oksigen masuk ke aliran darah dan otak, akan meningkatkan performa otak. Juga membuat Anda lebih rileks dan berpikir jernih.

b) **Meditasi**

Regangkan otot-otot tubuh sebentar, lalu biarkan rileks. Cobalah duduk, tutup mata, dan pusatkan perhatian pada pernapasan saja. Meditasi ringan selama 5-10 menit ini juga dapat membantu Anda untuk menyiapkan daya pikir melakukan tugas terbaiknya.

c) **Menyanyi**

Saat macet dan Anda sendirian di mobil, cobalah bernyanyi. Ini cara gampang melatih otak kanan sehingga Anda lebih efektif dalam memecahkan masalah.

d) **Menulis**

Menulis akan membantu mengalirkan darah beroksigen ke otak yang bertanggung jawab pada daya ingat. Tulisan bisa dalam bentuk catatan harian, jurnal, puisi, cerita, dalam buku khusus, atau dengan membuat blog.

e) **Tertawa**

Hormon endorfin akan terlepas ketika Anda tertawa, dan ini bisa menurunkan kadar stres. Tentu saja ini akan menjaga kesehatan otak. Kondisi tersebut selanjutnya membuat Anda cenderung lebih terbuka terhadap ide-ide mutakhir.

f) **Bermain**

Menyenangkan diri dengan game akan merangsang otak, sehingga tercipta koneksi-koneksi baru dan sel-sel baru pun bertumbuhan. Yang dianjurkan adalah permainan intelektual yang melibatkan koordinasi mata dan tangan. Sebuah

studi mengungkapkan bahwa permainan kartu, seperti solitaire, dan sejenisnya bisa membantu menunda kepikunan.

g) **Atur suhu**

Banyak orang bisa berpikir produktif pada suhu tertentu. Terlalu dingin atau terlalu panas bisa mengganggu konsentrasi. Pastikan temperatur yang kondusif bagi Anda.

h) **Pelajari bahasa**

Mempelajari bahasa baru bisa menghambat penurunan fungsi otak yang terkait usia. Ini akan memperkenalkan kepada otak tentang konsep baru dan cara pandang baru.

i) Teman imajiner

Ngobrol dengan suatu karakter dalam pikiran Anda dan mendapat saran darinya, bisa menjadi cara untuk memancing informasi dari pikiran bawah sadar Anda. Bayangkan Anda berdiskusi dengan orang-orang yang memiliki banyak pengetahuan sesuai dengan yang Anda perlukan.

j) Membaca cepat

Kalau Anda mampu membaca cepat berarti lebih banyak lagi informasi yang diserap dalam waktu lebih singkat. Ini juga olahraga otak yang sangat baik.

k) Senam Otak

Otak semacam otot yang perlu dilatih secara berkala. Caranya buat tantangan atau tebak - tebakkan untuk diri sendiri yang dapat mengasah ingatan. Misalnya menyebut judul - judul lagu lama, mengingatbait puisi saat kecil, atau sebut 10 barang yang ada di kulkas.

l) Air Putih

Fakta menunjukkan bahwa seluruh fungsi organ tubuh akan berjalan dengan baik ketika mendapat asupan air yang cukup. Tak terkecuali fungsi otak, maka dari itu biasakan minum 6-8 gelas air putih tiap hari untuk mengoptimalkan fungsi daya pikir.

m) Tidur Cukup

Tidur dibutuhkan agar sel tubuh beristirahat dan beregenerasi, termasuk sel otak. Oleh sebab itu bangun kerjasama yang baik antara fisik dan mental agar kita dapat

tidur sehat dan berkualitas.

B. Kerangka Berpikir

Cinematherapy merupakan metode penggunaan film untuk memberi efek positif pada pasien dalam hal ini siswa melalui karakter-karakter yang ada dalam film untuk berinteraksi dengan orang lain, lingkungannya, dan masalah-masalah pribadi. Daya pikir merupakan kemampuan berpikir seseorang, daya pikir tersebut dapat menjadi acuan seseorang dalam mengambil keputusan. *Cinematherapy* adalah salah satu upaya yang dapat dilakukan guru pembimbing untuk meningkatkan daya pikir atau kemampuan berpikir siswa. Dan dengan adanya pengaruh *cinematherapy* terhadap daya pikir siswa maka dapat membantu siswa dalam meningkatkan daya pikir dan mudah dalam memahami materi guna tindakan preventif atau pencegahan terhadap masalah siswa dan dapat digunakan sebagai media untuk melakukan pendekatan kepada siswa. Penggunaan metode *cinematherapy* terhadap siswa dinilai lebih efektif daripada menggunakan metode ceramah. Hal ini karena metode *cinematherapy* menggunakan film sebagai media pembelajaran sehingga minat siswa dalam mengikuti materi bertambah dan dengan begitu mereka dengan mudah dapat memahami materi yang disampaikan sekaligus mengembangkan daya pikir dan imajinasi mereka.

C. Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto, 2006: 71). Adapun hipotesis yang diajukan adalah:

H0 = tidak terdapat pengaruh antara *cinematherapy* terhadap daya pikir siswa kelas X SMA Katolik Kota Blora

Ha = terdapat pengaruh antara *cinematherapy* terhadap daya pikir siswa kelas X SMA Katolik Kota Blora