ARTIKEL

EFEKTIVITAS PEMBERIAN TEKNIK *CINEMA THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN PENGELOLAAN EMOSI MARAH PADA SISWA KELAS X TPM DI SMKN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2018/2019

Oleh:

WINDY UTAMI NINGRUM

NPM : 14.1.01.01.0009

Dibimbing oleh:

1. Dra. Khususiyah, M.Pd.
2. Risaniatin Ningsih, S.Pd., M.Psi.

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2018

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama	:	Windy Utami Ningrum
NPM	:	14.1.01.01.0009
Telepon/HP	:	081 357 323 516
Alamat Surel	:	windi.t.hapsari@gmail.com
Judul Artikel	:	Efektivitas Pemberian Teknik *Cinema Therapy* Untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah Pada Siswa Kelas X TPM di SMKN Kediri Tahun Pelajaran 2018/2019.
Fakultas – Program Studi	:	FKIP/ Bimbingan dan Konseling
Nama Perguruann Tinggi	:	UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi	:	Kampus 1 Jl.K. Achmad Dahlann No.76 Kediri

Dengan ini Menyatakan Bahwa :

a. Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme.
b. Artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 10 Agustus 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Dra. Khususiyah, M.Pd. NIDN.0717115901	Risaniatin Ningsih, S.Pd., M.Psi. NIDN. 0720018601	Windy Utami Ningrum NPM : 14.1.01.01.0009

EFEKTIVITAS PEMBERIAN TEKNIK CINEMA THERAPY UNTUK MENINGKATKAN PENGELOLAAN EMOSI MARAH PADA SISWA KELAS X TPM DI SMKN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2018/2019

Windy Utami Ningrum
14.1.01.01.0009
FKIP-Bimbingan dan Konseling
windi.t.hapsari@gmail.com
Dra. Khususiyah, M.Pd [1] dan Risaniatin Ningsih, S.Pd.,M.Psi [2]

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa permasalahan yang dialami siswa kelas X TPM di SMK Negeri 1 Kediri yang masih banyak mengalami masalah dalam pengelolaan emosi marahnya dimana mereka masih sering teribat suatu permasalahan saat disekolah, karena kurangnya pengelolaan emosi marah yang dimiliki siswa yang mana dalam mengatasi masalah tersebut pemberian materi dari mata pelajaran Bimbingan dan Konseling mempunyai andil yang cukup besar. Penelitian ini menggunakan t*reatment* yaitu menggunakan *Cinema Therapy s*ebagai media dalam pemberian layanan Bimbingan dan Konseling untuk meningkatkan pengelolaan emosi marah.
Permasalahan penelitian ini adalah apakah penggunaan teknik *Cinema Therapy* efektif untuk meningkatkan pengelolaan emosi marah siswa?. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sedangkan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-Experimental Design* dengan menggunakan *one group pretest-posttest design* pengukuran dilakukan dengan menggunakan angket *pretest* dan *posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas X TPM yang terdiri dari 128 siswa. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *purpososive sampling* dan didapat sampel yaitu kelas X TPM yang tingkat pengelolaan emosi marahnya rendah terdapat 33 siswa. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji *paired* sample *t test*. Penelitian ini dilakukan 6 tahap, yaitu *pretest*, melaksanakan treatment *cinema therapy* 4 kali, dan *postest*. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala pengelolaan emosi marah menggunakan instrumen berupa RPLBK. Kesimpulan hasil pada penelitian ini adalah Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh t_{hitung} = 15,897 dan t_{tabel} dengan db N-1= 32 berarti $t_{hitung} > t_{tabel,}$ 15,897 > 2,037 pada taraf signifikan 5%, maka Ho ditolak dan Ha diterima. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *Cynema Therapy* efektif untuk meningkatkan pengelolaan emosi marah pada siswa TPM kelas X SMKN 1 Kediri Tahun ajaran 2018/2019.Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan: (1) tujuan pokok penggunaan teknik *cinema therapy* adalah untuk meningkatkan pengelolaan emosi marah. (2) Guru BK masih perlu meniliti apakah teknik *cinema therapy* dapat meningkatkan pengelolaan emosi marah.

Kata kunci : *cinema therapy*, pengelolan emosi marah.

I. LATAR BELAKANG

Setiap orang pada hakikatnya mempunyai emosi, dari bangun tidur pagi hari sampai waktu tidur malam hari, kita mengalami macam-macam pengalaman yang menimbulkan berbagai emosi pula. Semua itu merupakan emosi yang bisa dialami oleh setiap orang. Menurut William James dan Carl Lange (2016: 348) Emosi adalah hasil persepsi seseorang ter-hadap perubahan-perubahan yang ter-jadi pada tubuh sebagai respons ter-hadap berbagai rangsangan yang datang dari luar.

Ketegangan emosi yang terjadi pada remaja karena mereka harus meninggalkan masa anak-anaknya dan menghadapi kondisi baru. Dimana masa transisi atau 2 peralihan akan membuat remaja semakin tegang dalam emosi sehingga emosi yang dimiliki sering tidak terkontrol dan tidak stabil. Gohm dan Clore (2012: 13) menjelaskan bawha pada hakikatnya emosi dalam diri manusia dibagi menjadi dua kategori umum jika dilihat dari dampak yang ditimbulkannya, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif memberikan dampak yang menye-nangkan 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, frustasi dan marah.

Pada penelitian ini penulis lebih menekankan pada emosi yang negatif yaitu emosi marah, karena fakta di lapangan sewaktu peneliti melaksanakan PPL di SMKN 1 Kediri masih ada sekitar 45% siswa kelas X yang mem-punyai emosi marah yang cukup tinggi, oleh karena itu sangat dibutuh-kan pengelolaan emosi yang baik sehingga tidak akan menimbulkan dampak yang negatif dari dirinya sendiri dan lingkungannya. Davidoff, Blackburn, dan Davidson (2012: 74) mendefinisikan marah sebagai suatu emosi yang memiliki ciri-ciri aktivitas sistem syaraf simpatetik yang tinggi dan adanya perasaan tidak suka yang sangat kuat yang disebabkan adanya kesalahan.

Dari permasalahan yang ada ketika peneliti melaksanakan PPL di SMKN 1 Kediri dan selaku calon guru BK, maka peneliti menggunakan teknik *Cinema Therapy* yang dimana terapi ini dalam ranah BK cukup penting dan sangat efektif, dan karena sebelumnya pemberian teknik *Cinema Therapy* ini belum pernah digunakan sebelumnya. Menurut Gary Salomon, Ph.D (2007) memaparkan bahwa *Cinema Therapy* merupakan metode penggunaan film untuk memberi efek positif pada pasien.

Cinema therapy disini adalah intervensi terapeutik (Terapi) yang memungkinkan siswa/konseli menilai secara visual karakter-karakter yang ada di film berinteraksi dengan orang lain, lingkungannya, dan masalah-masalah pribadi. Sebab, inspirasi positif timbul seiring dengan terkoneknya materi bawah sadar dan alam bawah sadarnya. Meskipun film yang digunakan untuk media terapi sebenarnya tidak memecahkan masalah secara langsung, paling tidak sebuah film membantu kita memahami masalah yang sebelumnya tidak kita sadari.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Efektifitas pemberian teknik *Cinema Therapy* untuk meningkatkan pengelolaan emosi marah pada siswa kelas X di SMKN 1 Kediri Tahun Ajaran 2017/2018.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2015: 14) metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistic dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang teelah ditetapkan. Dengan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen.

Penelitian ini dilaksanakan di kelas X TPM SMK Negeri 1 Kediri pada semester genap tahun 2018/2019, sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan April hingga bulan Agustus 2018. Dalam penelitian ini populasinya adalah seluruh siswa kelas X TPM SMK Negeri 1 Kediri yaitu sebanyak 131 siswa. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Sehingga yang menjadi sampel dalam penelitian ini sebagian siswa kelas X TPM yang memiliki pengelolaan emosi marah yang masih rendah.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh t_{hitung} = 15,897 dan t_{tabel} dengan db N-1= 32 berarti $t_{hitung} > t_{tabel,}$ 15,897 > 2,037 pada taraf signifikan 5%, hal ini berarti terdapat perbedaan pengelolaan emosi marah siswa sebelum dan setelah diberi bimbingan kelompok teknik *Cinema Therapy*.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengelolaan Emosi Marah Sebelum diberikan Teknik *Cinema Therapy*

Rentang Skor	Tingkat Pengelolaan Emosi Marah	Frekuensi	Persentase
X > 15,3	Tinggi	0	0%
7,7 ≤ X > 15,3	Sedang	0	0%
X < 7,7	Rendah	33	100%
Jumlah		33	100%

Jika dilihat dari rata-rata setelah pemberian bimbingan kelompok teknik *Cynema Therapy* lebih tinggi jika dibandingkan dengan nilai rata-rata sebelum pemberian bimbingan kelompok teknik *CInema Therapy* yaitu sebesar (15,27 > 4,85).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengelolaan Emosi Marah Setelah diberikan Teknik *Cinema Therapy*

Rentang Skor	Tingkat Pengelolaan Emosi Marah	Frekuensi	Persentase
X > 15,3	Tinggi	15	45,5%
7,7 ≤ X > 15,3	Sedang	17	51,5%
X < 7,7	Rendah	1	3%
Jumlah		33	100%

Hal ini menunjukkan terjadi peningkatan pengelolaan emosi marah siswa setelah pemberian bimbingan kelompok teknik *Cinema Therapy*.

Kesimpulan

Berdasarkan temuan hasil penelitian yang sejalan dengan tujuan pemberian teknik *cinema therapy* untuk meningkatkan pengelolaan emosi marah, maka dapat ditarik kesimpulan. Kesimpulan hasil pada penelitian ini adalah hasil uji hipotesis diperoleh t_{hitung} = 15,897 dan t_{tabel} dengan db N-1= 32 berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, 15,897 > 2,037 pada taraf signifikan 5%, maka Ho ditolak dan Ha diterima. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *Cinema Therapy* efektif untuk meningkatkan pengelolaan emosi marah pada siswa TPM kelas X SMKN 1 Kediri Tahun ajaran 2018/2019.Kesimpulan dari peneliti ini adalah teknik *Cinema Therapy* efektif untuk meningkatkan pengelolaan emosi pada siswa TPM kelas X SMKN 1 Kediri.

IV. PENUTUP

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka dapat dituliskan implikasi sebagai berikut. Dari kesimpulan diatas telah dinyatakan bahwa pemberian bimbingan kelompok teknik *Cinema Therapy* untuk meningkatkan pengelolaan emosi marah karena film sangat erat kaitannya dengan emosi seseorang. Karena efek positif dari film dapat membantu lebih bisa mengelola emosinya ketika marah, sehingga siswa dapat mengekspresikan emosi amarahnya hanya pada hal-hal positif.

DAFTAR PUSTAKA

Salomon, G. 2007. *Treatment Video therapy*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Sobur.Alex. 2003 *Psikologi Umum*. Bandung: CV Pustaka Setia.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuanti-tatif, Kualitatif, dan R&D).* Bandung: Alfabeta.

Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra. (2012). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.