

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia pada hakekatnya diciptakan dalam keadaan yang paling baik, termulia, dan sempurna dibandingkan dengan makhluk lain. Dalam kehidupannya, manusia mengalami perkembangan selama rentang kehidupan manusia yaitu dari usia kandungan, *infancy*, bayi, remaja, lansia, hingga meninggal beserta tugas-tugas perkembangannya (Jannah, Yacob, Julianto, 2017: 97). Tugas-tugas perkembangan tersebut harus dilakukan dengan sebaik mungkin, namun seringkali muncul permasalahan yang mengakibatkan hambatan dalam hidup manusia, khususnya ada usia remaja. Usia remaja ialah antara usia 12 hingga 21 tahun, rentangnya yaitu remaja awal usia 12-15 tahun, remaja pertengahan usia 15-18 tahun, dan remaja akhir yaitu usia 18-21 tahun (Karlina, 2020:150). Menurut Santrock (2003) remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak dan masa dewasa sehingga terdapat perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Maka, pada masa remaja menjadi periode yang penting karena terdapat perubahan, peralihan, masalah, pencarian identitas, dan ambang masa kedewasaan (Karlina, 2020: 153). Perubahan-perubahan tersebut tentu kerap menimbulkan masalah. Data menunjukkan ada beberapa masalah yang tergolong sering dijumpai pada remaja yaitu antara lain masalah hubungan interpersonal, masalah hubungan intrapersonal, dan masalah gejala gangguan psikologis yang dapat berupa stres, kecemasan, takut, panik, dan depresi (Wijayanti dkk, 2018: 214-216). Permasalahan tersebut apabila tidak dipahami dan diatasi dengan tepat maka akan menimbulkan hambatan dalam perkembangan serta memunculkan perilaku yang negatif (Umami, 2019: 2).

Selama proses perkembangan manusia tersebut, problem atau masalah memang merupakan hal yang tidak dapat dilepas di kehidupan sehari-hari, baik permasalahan yang sederhana maupun permasalahan yang kompleks. Menurut Tarmizi (2013: 88) juga mengatakan bahwa dalam menjalani kehidupan sehari-hari, manusia tidak selalu dalam keadaan senang, tetapi berbagai perasaan datang silih berganti baik susah, sedih, nikmat, bahagia. Perasaan tersebut, memiliki

intepretasi yang berbeda-beda tergantung bagaimana manusia memandang dan menyikapi apa yang dialami.

Meskipun terdapat masalah, disisi lain manusia memiliki anugerah potensi akal, jasmani, dan rohani, sehingga idealnya manusia akan mampu menyelesaikan seluruh masalah dalam hidupnya (Tarmizi, 2013: 88). Namun, terkadang manusia khususnya remaja merasa kesulitan mengoptimalkan potensi dalam menghadapi permasalahan itu, maka perlu peran bimbingan dan konseling. Menurut Prayitno dan Erman (2004: 99) bimbingan merupakan bantuan yang diberikan oleh ahli kepada individu lain, sedangkan menurut *American Personnel and Guidance Association* (APGA) konseling adalah relasi atau hubungan antara konselor dengan konseli yang memerlukan bantuan dalam penyelesaian masalah, konflik, atau pengambilan keputusan. (Tohirin, 2011: 23-25). Menurut Azzet (2013: 11) mengatakan bahwa bimbingan dan konseling merupakan upaya pemberian bantuan yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan pada siswa supaya memahami dirinya dan dapat bertindak dengan baik sesuai perkembangannya. Dari pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli agar konseli dapat mengoptimalkan potensinya dalam mengatasi masalah, mengambil keputusan, maupun mencapai perkembangan secara optimal.

Berdasarkan penelitian Carson, Becker, Vance, dan Forth (dalam Rahmadian, 2011:3) konselor perlu memiliki kreativitas yang kemudian kreativitas tersebut akan membawa banyak manfaat dalam keberhasilan proses konseling. Pentingnya pengembangan kreativitas ini juga didukung dengan perkembangan teknologi, seiring dengan perkembangan teknologi, penggunaan media juga sangat membantu dalam keefektifan proses pembelajaran atau konseling serta memudahkan dalam penyampaian pesan (Rahman, Asrowi, Ahyar, 2018: 442-443). Berkaitan dengan hal tersebut maka dikembangkan berbagai jenis teknik konseling atau terapi salah satunya adalah *cinematherapy*.

Cinematherapy merupakan salah satu teknik atau bentuk terapi untuk kesehatan mental serta manajemen kehidupan. Menurut layanan psikologi online, Klee.id memaparkan bahwa *cinematherapy* adalah metode penggunaan film atau

video untuk memberi efek positif terhadap konseli dalam mengatasi berbagai masalah akan tetapi tidak termasuk gangguan jiwa yang akut. Menurut Tyson, Foster, Jones (dalam Sutardi, 2018: 69) *cinematherapy* adalah teknik terapeutik yang tergolong baru dengan mempersiapkan konseli untuk menyaksikan serta menilai film berdasarkan interaksi karakter terhadap lingkungan, orang lain, maupun masalah pribadinya dengan cara menghubungkan dan menyelesaikannya secara positif. Pengertian menonton itu sendiri menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) merupakan kegiatan melihat (pertunjukkan, gambar hidup, dan sebagainya) dan pengertian film adalah media komunikasi visual dan audio visual dengan berbagai unsur seni (Baskin 2003: 4). Sehingga menonton film merupakan kegiatan melihat gambar hidup atau media audio visual berupa film beserta segala unsur di dalamnya yang kemudian diharapkan individu dapat menangkap komunikasi atau pesan saat menyaksikan film tersebut.

Cinematherapy diciptakan dan dipopulerkan oleh Dr. Gary Solomon. Menurut Solomon (2005: 7) film memiliki kekuatan luar biasa ketika kita menarik diri dari diri kita kemudian masuk ke dalam pengalaman karakter yang ada, sehingga film memberi potensi kekuatan baru untuk mendalami manusia serta meningkatkan kesadaran. Menonton film juga dapat melibatkan kesadaran seseorang dalam mengidentifikasi karakter serta alur atau situasi cerita sehingga mengarah pada eksplorasi wawasan secara pribadi. Film atau video sudah akrab bagi kebanyakan individu, sehingga dalam hal ini konselor serta konseli dapat saling membantu membangun hubungan hingga memiliki hubungan yang baik dengan hasil yang optimal. Menurut Wolz (2005) *cinematherapy* dapat menjadi alternatif yang kuat untuk penyembuhan serta pengembangan bagi siapa saja yang terbuka untuk belajar bagaimana film mempengaruhi seseorang secara positif.

Jika dikaitkan dengan keadaan saat ini, hampir sebagian besar manusia sedang mengalami permasalahan yaitu adanya wabah Covid-19. Menurut *World Health Organization* (WHO) Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh *corona virus* baru yang menyebabkan infeksi pernafasan. Wabah ini dimulai pada sekitar Desember 2019 hingga kemudian menyebar hampir ke banyak

tempat seluruh dunia termasuk Indonesia. Saat ini, seluruh warga Indonesia sedang dihimbau untuk melakukan karantina diri di rumah atau mengurangi kegiatan keluar rumah dan keluar hanya jika memiliki keadaan yang sangat penting. Bahkan kegiatan belajar mengajar baik kalangan siswa maupun mahasiswa dilakukan secara online, begitu juga dengan sebagian pekerjaan dilakukan dari rumah atau dikenal dengan sebutan *Work From Home*. Dengan keadaan seperti ini, masyarakat mulai merasa jenuh hingga muncul berbagai anjuran kegiatan positif yang dapat dilakukan saat di rumah salah satunya adalah menonton film. Dari hasil wawancara dengan teman-teman, orang-orang sekitar, serta pengalaman pribadi penulis, menonton film memang merupakan pilihan kegiatan tepat dan menarik saat sedang mengurangi kegiatan di luar rumah. Menonton film dapat menciptakan rasa positif ditengah kejenuhan yang sedang melanda. Hal tersebut berkaitan sekaligus membuktikan bahwa *cinematherapy* memiliki peran yang penting dalam membantu menyelesaikan masalah. Film juga memiliki landasan hukum yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2009 Tentang Perfilman, khususnya pada poin b, yang menimbang:

“bahwa film sebagai media komunikasi massa merupakan sarana pencerdasan kehidupan bangsa, pengembangan potensi diri, pembinaan akhlak mulia, pemajuan kesejahteraan masyarakat, serta wahana promosi Indonesia di dunia Internasional, sehingga film dan perfilman Indonesia perlu dikembangkan dan dilindungi”

Mengingat pentingnya film dalam masyarakat, kita dapat turut andil dengan memperelajari secara mendasar serta menggunakan *cinematherapy* dengan baik. Keistimewaan *cinematherapy* yang lain ialah penggunaan film dapat meningkatkan efisiensi dalam pengajaran 25% hingga 50% (Handayani, 2006: 1). Sejalan hal tersebut, kemampuan daya serap dengan indera penglihatan dan pendengaran memiliki presentase paling tinggi yaitu 82% (Daryanto, 2010: 13). Di dukung juga oleh penelitian Knobel dan Lanskhear pada 2003, Arson dan Marsh pada 2005, Livingstone dan Borril pada 1999 (dalam Firmansyah & *commit to user*

Wrastari, 2014: 42) bahwa anak pada era sekarang ini lebih sering melakukan kegiatan visual seperti menonton TV, melihat DVD, youtube, dan sebagainya.

Berdasarkan uraian di atas, *cinematherapy* merupakan hal yang penting dan menarik untuk dipelajari dan dikaji lebih mendalam terutama kaitannya dalam bimbingan dan konseling serta situasi saat ini. Untuk mengetahui *cinematherapy* lebih mendalam maka peneliti menggunakan penelitian studi kepustakaan atau *literature review* atau *library research*. Studi Kepustakaan berisi uraian tentang teori, temuan, serta bahan penelitian lain yang dapat dijadikan bahan acuan, maka metode ini tepat karena memiliki banyak sumber referensi yang relevan dan berbagai kebenarannya (Hasibuan, 2007: 42). Dalam penelitian ini, penulis tertarik dan berupaya melakukan studi kepustakaan mengenai teori dan praktik *cinematherapy* dalam bimbingan dan konseling yang diharapkan dapat menambah pengetahuan dan kreativitas pembaca, serta memberi gambaran mengenai *cinematherapy* dalam bimbingan dan konseling.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti penting kiranya mengadakan penelitian dengan judul *Studi Kepustakaan Teori dan Praktik Cinematherapy dalam Bimbingan dan Konseling*.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah merupakan bahasan yang ingin dicapai dalam penelitian. Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah meliputi :

1. Bagaimana teori *cinematherapy*?
2. Bagaimana praktik *cinematherapy*?
3. Bagaimana penerapan *cinematherapy* dalam bimbingan dan konseling?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini antara lain adalah untuk :

1. Mengetahui teori *cinematherapy*
2. Memperoleh gambaran mengenai praktik *cinematherapy*
3. Mendeskripsikan penerapan *cinematherapy* dalam bimbingan dan konseling

D. Fokus Penelitian

Fokus penelitian merupakan spesifikasi ruang lingkup penelitian, yang digunakan untuk menghindari penyimpangan atau pelebaran topik penelitian. Adanya fokus penelitian ialah membantu peneliti mencapai tujuan dengan lebih terarah dan memudahkan kajian pembahasan. Fokus penelitian pada skripsi ini adalah:

1. Peneliti dalam melaksanakan penelitian mengkaji teori *cinematherapy* dengan berlandaskan pada konsep pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dari Albert Ellis dan dasar pemikiran Gary Solomon.
2. Praktik *cinematherapy* dikaji dari prosedur atau tahapan *cinematherapy*.
3. Peneliti dalam mengkaji penerapan *cinematherapy* dibatasi pada ruang lingkup bimbingan dan konseling.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, maka dapat dirumuskan bahwa manfaat penelitian adalah

1. Manfaat Teoritis

Menambah wawasan ilmu pengetahuan dan khasanah ilmu bidang bimbingan dan konseling terutama terkait dengan teknik *cinematherapy*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Kepala Sekolah

Membantu kepala sekolah dalam pengembangan wawasan dan pengetahuan mengenai *cinematherapy* dalam bimbingan dan konseling. Sehingga dapat dijadikan strategi dalam meningkatkan mutu kegiatan pendidikan di sekolah dengan baik dan optimal.

- b. Bagi Guru BK

Menambah pemahaman dan meningkatkan kreativitas dalam kaitannya penggunaan teknik *cinematherapy* untuk memberi layanan yang optimal serta membawa manfaat keberhasilan dalam pemberian layanan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Memunculkan gagasan atau ide-ide kreatif, penerapan, serta penelitian pengembangan dalam penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan teknik *cinematherapy*.

