

PENGEMBANGAN *CINEMA THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN *SELF MANAGEMENT* SISWA DI MAN 1 KOTA KEDIRI

CHALIMATUSSAIDAH¹, RESTU DWI ARIYANTO²

Universitas Nusantara PGRI Kediri^{1,2}

Saidahima99@gmail.com¹, restudwiariyanto@unp.kediri.ac.id²

ABSTRACT

At the time of the current pandemic government is calling stay at home to communities where everything from work to study is conducted at home. In terms of learning all schools apply long-range learning systems using online applications. This leads to general breakdown of interaction between teacher and students, leading to the breakdown of self management among the students truancy behavior. Marked by students who do not turn on the camera during the study period, marked absence, and absence of duty. In this problem there needs to be learning innovation to make learning more interesting. Therefore the BK teacher uses learning medium that is a film or cinema therapy. Of these culturally educational discussions raises the religious theme and aspects of self management where the goal is to encourage, organize, control, and develop students to accomplish better things. It is hoped that the selection of a theme for the cinema therapy will encourage one to increase management in students.

Keywords: self management, cinema therapy

ABSTRAK

Pada masa pandemi saat ini pemerintah memberikan himbauan *stay at home* kepada masyarakat dimana mengharuskan segala aktivitas mulai dari bekerja hingga belajar dilakukan di rumah. Dalam hal pembelajaran semua sekolah menerapkan sistem pembelajaran jarak jauh dengan menggunakan aplikasi online. Hal ini menimbulkan kejenuhan dikarenakan sedikitnya interaksi yang terjadi antara guru dan siswa, sehingga menyebabkan menurunnya pengelolaan diri pada siswa diantaranya yaitu perilaku membolos. Ditandai dengan siswa yang tidak mengaktifkan kamera pada saat pembelajaran berlangsung, menipiskan absen, dan tidak mengerjakan tugas. Dalam permasalahan ini maka perlu adanya inovasi pembelajaran agar pembelajaran menjadi lebih menarik. Oleh karena itu guru BK memanfaatkan sebuah media pembelajaran yaitu berupa media film atau cinema therapy. Pada pembahasan cinema therapy ini mengangkat tema religi dan memuat aspek-aspek dari self management dimana bertujuan untuk mendorong, mengatur, mengendalikan, dan mengembangkan diri siswa agar mencapai hal-hal yang lebih baik. Dengan adanya pemilihan tema pada cinema therapy diharapkan bisa menjadi motivasi sehingga dapat meningkatkan self management pada siswa.

Kata Kunci: pengelolaan diri, sinema terapi

PENDAHULUAN

Dikutip dari jurnal *Respologi Indonesia*, Pada awal tahun 2020, tepatnya pada tanggal 02 Maret Indonesia melaporkan kasus pertama yang diduga dari orang asing yang berkunjung ke Indonesia. Bertambahnya kasus di Indonesia hingga tanggal 29 Maret 2020 dan tingkat kematian di Indonesia mencapai 9% termasuk angka kematian yang tinggi. Dengan bertambahnya korban jiwa pemerintah memberlakukan *lock down* atau

karantina terbatas untuk penanganan *covid-19*. Selain itu, kementerian kesehatan menerbitkan aturan mengenai PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) yang dimaksudkan untuk mencegah kemungkinan tersebarnya penyakit (Alwazir Abdussomad, 2020). Dengan adanya PSBB segala aktivitas dilakukan di rumah mulai dari kerja hingga belajar karena pemerintah memberikan himbauan *stay at home*.

Dalam hal pembelajaran setiap sekolah memberlakukan yang namanya pembelajaran jarak jauh atau secara daring menggunakan aplikasi online yaitu zoom, google meet, goole classroom, whatssap, dan aplikasi lainnya. Dari pembelajaran jarak jauh atau secara daring ini menimbulkan kejenuhan karena sedikitnya interaksi antara guru dan siswa sehingga menyebabkan terjadinya perilaku membolos. Dalam penelitian perilaku membolos disini yang dimaksud yaitu tidak aktifnya siswa dalam mengikuti kelas online. Dari perilaku membolos harus adanya peningkatan dalam pengaturan diri atau bisa disebut dengan self management.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti di MAN 1 Kota Kediri kepada guru BK, didapatkan para siswa senang menghabiskan waktu dengan bermain game atau media sosial lainnya, hal tersebut mengakibatkan siswa tidak masuk pada saat pembelajaran daring berlangsung atau bisa dikatakan dengan membolos. Dari hasil pengamatan peneliti perilaku membolos ditandai dengan siswa yang tidak mengaktifkan kamera pada saat pembelajaran daring berlangsung, menitipkan absen pada temannya, dan juga tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran. Melihat fenomena tersebut guru BK perlu memberikan respon yang cepat dan tepat karena kebiasaan membolos merupakan tingkah laku yang disebabkan karena kurangnya pengelolaan diri, maka diperlukan suatu cara untuk membantu permasalahan siswa dalam mengelola tingkah lakunya. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kebiasaan membolos pada masa pandemic covid-19 dapat diatasi dengan teknik self management untuk meningkatkan perilaku pada siswa.

Dengan kondisi seperti ini, maka guru BK harus membuat suatu layanan pembelajaran yang menarik dengan menghadirkan suatu media pembelajaran yang inovatif. Pemilihan media yang tepat dalam proses pembelajaran akan menarik perhatian siswa dalam belajar, pada proses belajar mengajar guru selalu dituntut untuk memberikan inovasi baru dalam hal belajar agar siswa mendapatkan pengalaman yang baru dalam proses pembelajaran. Inovasi diperlukan agar proses pembelajaran menjadi menyenangkan dan menarik contohnya yaitu cinema therapy. Menurut Birgit Woltz (Demir, 2008: 1) (dalam Habsyah, 2019) cinema therapy merupakan penggunaan metode film yang memberikan efek positif pada klien. Dari efek positif yang di tampilkan melalui film dapat memberikan motivasi penonton sepenuhnya akan menghayati dan mempercayai alur cerita yang ada pada drama sehingga membawa emosi penonton untuk terlibat dalam alur cerita yang ditampilkan. Cinema therapy dari penelitian ini mengangkat tentang tema religi ataupun islam karena dianggap lebih dapat menyentuh dan memberikan makna secara mendalam.

PEMBAHASAN

1. Sefl management

Menurut Suarti dan Makhfud (2011: 33) self management merupakan suatu prosedur yang menuntut seseorang untuk mengarahkan atau mengatur tingkah lakunya sendiri. Self management atau pengelolaan diri adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri (Gantina, 2011: 108) (dalam Uflah & Suarningsih, 2018). Seseorang memerlukan self management untuk menjadikan dirinya sebagai manusia yang berkualitas dan bermanfaat dalam kehidupan. Dengan self management seseorang mampu mengarahkan setiap hal menjadi positif dapat diartikan sebagai upaya pengelolaan diri kearah yang lebih baik.

Menurut Gie (2000: 77) (dalam Supriyati, 2013) menyatakan bahwa self management berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang lebih baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna. Self management dalam penelitian ini lebih difokuskan dalam hal belajar, dimana individu dapat mengelola diri dan mengatur diri untuk belajar dengan pemanipulasian stimulus dan respon baik dari internal ataupun eksternal. Berdasarkan beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa self management merupakan suatu prosedur yang mengharuskan seseorang untuk mendorong, mengatur, mengendalikan, dan mengembangkan dirinya sendiri.

Menurut Gie (2000: 78-88) (dalam Supriyati, 2013) menyatakan ada 4 aspek bentuk perbuatan self management pada siswa yaitu:

- a. Pendorongan diri (self motivation)
 Pendorongan diri adalah pendorongan batin dalam diri seseorang yang merangsangnya sehingga mau melakukan berbagai kegiatan untuk mencapai tujuan yang didambakan. Dorongan akan kuat jika timbul tidak dengan paksaan dari luar.
- b. Penyusunan diri (self organization)
 Penyusunan diri adalah pengaturan sebaik-baiknya terhadap tenaga pikiran, waktu, tempat, benda, dan semua sumber daya lainnya dalam kehidupan seseorang sehingga tercapai efisien pribadi. Bisa dikatakan juga pengorganisasian dalam mengatur dan mengurus segala hal.
- c. Pengendalian diri (self control)
 Pengendalian diri merupakan perbuatan manusia mengendalikan tekad untuk mendisiplinkan kemauan, mamacu semangat, dan mengarahkan tenaga untuk benar-benar melaksanakan apa yang harus dikerjakan disekolah. Adanya tekad yang kuat tentu akan muncul suatu keinginan

yang kuat untuk melaksanakan apa yang seharusnya dikerjakan.

d. Pengembangan diri (self development)

Pengembangan diri merupakan perbuatan menyempurnakan atau meningkatkan diri sendiri dalam berbagai hal.

2. Cinema therapy

Cinema therapy menurut suarez (2006, hlm.1) menggunakan film dalam terapi sebagai metafora untuk meningkatkan pertumbuhan dan wawasan pada klien. Gary slomon (Demir, 2008: 1) menjelaskan bahwa cinema therapy merupakan salah satu jenis terapi yang menggunakan film sebagai alat terapi. Film yang ditayangkan dapat menjadi alat terapi yang memberikan efek positif terhadap penonton. Menurut Birgit Woltz (Demir, 2008: 1) cinema therapy menggunakan metode penggunaan film untuk memberi efek positif pada pasien. Dimana film dapat memberikan motivasi, makna yang positif, dan juga kesehatan emosi dalam diri seseorang (dalam Hasyah, 2019).

Melalui film dapat belajar bagaimana perilaku yang tidak diinginkan menjadi perilaku yang diinginkan (Solomon dalam wolz, 2004). Film atau video sangat mempengaruhi individu karena dampak energi positif dari musik, dialog, pencahayaan, dan efek suara. Sehingga dapat membawa penonton ke dalam setiap adegan dan merasakan peristiwa yang ditampilkan pada film (dalam Suwanto & Nisa, 2017). Berdasarkan beberapa pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa cinema therapy merupakan metode yang menggunakan film yang mana dari film tersebut dapat memberikan efek positif terhadap penonton.

Menurut IKI (Ikatan Konselor Indonesia) dalam JAMBORE KONSELOR 3, 2017 terdapat beberapa tahapan atau langkah-langkah pada cinema therapy yaitu sebagai berikut:

a. Pengarahan

Mempersiapkan atau penyusun petunjuk untuk membantu individu mempersiapkan diri. Hal ini dapat membantu individu dalam menangkap kesan dan mampu mengingat proses dalam sesi menonton film. Petunjuk yang direkomendasikan bisa berupa mengatur posisi tubuh agar tetap nyaman dalam menonton.

b. Pemilihan film

Pemilihan film dapat dipilih secara individu ataupun berkelompok, pemilihan film hendaknya memberikan pemahaman diri dan juga memberikan wawasan atau pengetahuan yang bermanfaat.

c. Penugasan "pekerjaan rumah"

Penggunaan pekerjaan rumah bisa menjadi teknik yang berguna dalam terapi. Dimana menonton film merupakan aktivitas yang menyenangkan bisa dilakukan sendiri ataupun berkelompok. Terapi disini harus mengajak kelompok untuk berdiskusi bagaimana reaksi terhadap film. Individu dapat menulis pada suatu catatan untuk digunakan dalam diskusi bersama.

3. Desain cinema therapy

Pengembangan cinema therapy pada penelitian ini menggunakan prinsip metode pengembangan Borg and Gall (dalam Sukmadinata, 2016) dan peneliti hanya membatasi hanya sampai langkah ketiga, yaitu:

- a. Penelitian dan pengumpulan data (*research and information collecting*). Pengukuran kebutuhan, studi literature, penelitian dalam skala kecil, dan pertimbangan dari segi nilai.
- b. Perencanaan (*planning*). Menyusun rencana penelitian, meliputi kemampuan-kemampuan yang diperlukan dalam pelaksanaan penelitian, rumusan tujuan yang hendak dicapai peneliti tersebut, desain atau langkah-langkah penelitian, kemungkinan pengujian dalam lingkup terbatas.
- c. Pengembangan draf produk (*develop preliminary from of product*). Pengembangan bahan pembelajaran.

Cinema therapy disini mengangkat tema religi atau islam dan memuat 4 aspek self management yaitu : (1) pendorongan diri (*self motivation*), (2) penyusunan diri (*self organization*), (3) pengendalian diri (*self control*), (4) pengembangan diri (*self development*).

No	Aspek-Aspek	Judul Film	Tahun	Penjelasan Film
1.	Pendorongan diri	Negeri 5 Menara	2012	Menceritakan tentang seorang pemuda yang bernama Alif, dengan mengikuti perintah ibunya dia harus belajar di pondok. Di kelas pertamanya Alif terkesan dengan sebuah mantra "man jadda wajadda" barang siapa yang bersungguh-sungguh pasti sukses. Di suatu saat Alif dipersatukan dengan ke 5 temannya karena suatu hukuman Di bawah menara masjid yang menjulang, mereka berenam kerap menunggu maghrib sambil menatap awan lembayung yang berarak pulang ke ufuk. Di mata belia mereka, awan-awan itu menjelma

				menjadi negara dan benua impian masing-masing.
2.	Penyusunan diri	Perempuan Berkalung Sorban	2009	Film ini berkisah tentang seorang wanita bernama Annisayang berkarakter cerdas, berani, dan berpendirian kuat. Dia hidup di lingkungan pesantren dimana diajarkan bagaimana menjadi perempuan yang tunduk pada laki-laki. Anissa beranggapan bahwa ajaran Islam hanya membela laki-laki dan menempatkan perempuan dalam posisi sangat lemah dan tidak seimbang. Tapi protes Anissa selalu dianggap renekan anak kecil.
3.	Pengendalian diri	Hafalan shalat Delisha	2011	Menceritakan tentang gadis bernama Delisha dia tinggal di Aceh dan memiliki kehidupan yang indah, di saat Delisha sedang ujian praktik shalat tiba-tiba tsunami yang menghantam Aceh. Delisha berhasil diselamatkan prajurit Smith, tetapi sayangnya kaki kanan Delisha mengalami luka parah dan harus diamputansi. Banyak orang yang merasa iba terhadap Delisha sehingga prajurit Smith ingin mengadopsinya jika dia sebatang kara, tetapi akhirnya Delisha bertemu dengan ayahnya walaupun ketiga kakaknya tewas dan ibunya tidak tahu ada dimana. Delisha pun bangkit dari rasa sedihnya dan belajar ikhlas.
4.	Pengembangan diri	Hijab	2015	Kecuali Anin: Bia, Tata dan Sari adalah perempuan bersuami dan berjilbab dengan style yang berbeda-beda. Hanya Anin yang memilih untuk bebas: tidak berjilbab sekaligus tidak mau menikah. Seperti halnya Anin, awalnya Bia, Tata dan Sari adalah perempuan mandiri. Setelah menikah, mereka menjadi isteri yang 'Ikut Suami'

				<p>dan berada dalam kondisi tidak berdaya dengan pilihan-pilihannya sendiri. Suatu hari, saat arisan bersama, Gamal (suami Sari) menyindir dengan kalimat: 'semua arisan ibu-ibu sebenarnya arisan suami, karena duitnya dari Suami'. Tata terusik. Kemudian mengajak sahabatnya untuk menggugat ucapan Gamal dengan cara kembali menjadi perempuan mandiri seperti saat mereka masih lajang. Tidak disangka, Sari menyambut dengan antusias. Bia, Tata dan Anin jadi semangat. Akhirnya secara diam-diam mereka bekerja dengan memulai bisnis fashion HIJAB secara online. Bia desainernya, Sari yang mengelola keuangan, Tata dan Anin marketingnya. Dalam 3 bulan bisnis ini meroket karena keuletan mereka. Disamping itu, fashion HIJAB juga sedang menjadi trend di Indonesia. Mereka telah berhasil membuktikan bahwa mereka bukan tipe perempuan 'ikut suami'. Mereka akhirnya mandiri. Bahkan penghasilan mereka melebihi suami. Tanpa disadari para suami merasa gengsi dan terancam sehingga menyebabkan keretakan rumah tangga.</p>
--	--	--	--	---

KESIMPULAN DAN SARAN

Rancangan inovasi media bk berupa cinema therapy yang mengangkat tema religi atau islam diharapkan bisa meningkatkan self management siswa. Rancangan media yang diimplementasikan dalam bentuk film memuat aspek-aspek dari self management diharapkan bisa mendorong, mengatur, mengendalikan, dan mengembangkan diri ke arah yang lebih baik. Selain itu dengan mengangkat tema religi atau islam dapat memberikan efek positif terhadap siswa, konselor dapat memanfaatkan media ini untuk inovasi baru dalam hal pembelajaran. Saran yang untuk media pembelajaran cinema therapy yang mengangkat tema religi atau islam

ini yaitu dengan tampilan yang lebih menarik dan dapat menjadikan motivasi.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdusshomad, A. (2020). Pengaruh Covid-19 terhadap Penerapan Pendidikan Karakter dan Pendidikan Islam. *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 12(2), 107–115.
<https://doi.org/10.37680/qalamuna.v12i2.407>
- Anik, S. (2013). *Upaya Meningkatkan Self Management Dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII Di SMPN 1 Jakenan Pati*.
https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://lib.unnes.ac.id/17323/1/1301408049.pdf&ved=2ahUKEwip17GeiPPvAhXXXSsKHRajA4wQFjACegQIDRAC&usq=AOvVaw0AF0f9ggtlhg4PnNnwT_ag
- Habsyah, N. Y. (2019). Penerapan Cinema Therapy dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial Peserta Didik Kelas VIII. *Quanta*, 4(1), 21–37.
<https://doi.org/10.22460/q.v1i1p1-10.497>
- Suwanto, I., & Tamyizatun Nisa, A. (2017). Cinema therapy sebagai intervensi dalam konseling kelompok. *Proceedings | Jambore Konselor*, 3, 147–152. <http://jambore.konselor.org/>
- Ulfa, M., & Suarningsih, N. K. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas Viii Smpn 1 Kapontori. *Psikologi Konseling*, 12(1), 120–132.
<https://doi.org/10.24114/konseling.v12i1.12181>