

## Efektivitas Terapi Film Dalam Meningkatkan Harga Diri

Nikmatul Hidayati Solikhatin<sup>1</sup>, Hairani Lubis<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman

---

### Article Info

#### Article history:

Received 2 Agustus 2021

Revised 16 Agustus 2021

Accepted 30 Agustus 2021

#### Keywords:

Self-esteem;

Cinema therapy

---

### ABSTRACT

*This research is aims to determine cinema therapy is effective to be used in increasing students' self-esteem. The method used in this research is experiment. The sample of this research is population of students in Junior High School 31 Samarinda with total population of 60 students. The research method is non-randomized pretest-posttest control group design and by using of paired sample t-test. Based on the test, the score that was obtained value (p) 0,000 in the experimental group,  $p < 0,05$  so hypotheses  $H_1$  was accepted and  $H_0$  was refused which meant the subjects who was given cinema therapy has increased self-esteem. While the results in the control group value (p) 0,029,  $p < 0,005$  so hypotheses  $H_1$  was accepted and  $H_0$  was refused which meant the subjects was not given cinema therapy has also increased self-esteem. The conclusion is cinema therapy is ineffective using to increasing self-esteem.*

---

### ABSTRAK

Penelitian bertujuan untuk mengetahui apakah terapi film efektif dalam meningkatkan harga diri pada siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 31 Samarinda dengan jumlah 60 siswa. Desain penelitian menggunakan *non-randomized pretest-posttest control group design* dan menggunakan uji *paired sample t-test*. Hasil uji *paired sample t-test* diperoleh nilai (p) 0,000 pada kelompok eksperimen,  $p < 0,05$  sehingga  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak, artinya subjek yang diberikan terapi film mengalami peningkatan harga diri. Sedangkan pada kelompok kontrol nilai (p) 0,029,  $p < 0,05$  sehingga  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak, artinya subjek yang tidak diberikan terapi film juga mengalami peningkatan harga diri. Kesimpulannya terapi film tidak efektif digunakan dalam peningkatan harga diri.

---

### Kata kunci

Harga diri;  
Terapi film

---

### Corresponding Author:

Hairani Lubis

Program Studi Psikologi

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Universitas Mulawarman

Email: [hairani.lubis@fisip.unmul.ac.id](mailto:hairani.lubis@fisip.unmul.ac.id)

## LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional (Santrock, 2007). Apabila remaja mengembangkan penilaian yang negatif tentang diri mereka dalam usahanya membentuk identitas diri, dapat menimbulkan gejala emosi dalam diri mereka. Selain itu, karakteristik remaja yang mulai menekankan pentingnya hubungan dengan teman-teman sebaya, kerap mengalami tantangan dalam menghadapi tuntutan dari sekitarnya sehingga dapat menimbulkan permasalahan sosial (Rhodes, Roffman, Reddy, & Fredriksen, 2004).

Melalui pendidikan remaja dapat mengembangkan potensi diri, karena tujuan dari pendidikan adalah untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya sehingga memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Departemen Pendidikan Nasional, 2007). Terjadinya berbagai perubahan pada masa remaja ini juga seringkali berdampak pada menurunnya rasa keberhargaan diri pada diri remaja (Rhodes, Roffman, Reddy, & Fredriksen, 2004). Simmons dan Rosenberg (dalam Anggraeni, Sahrani, & Patmonodewo, 2018) menyatakan bahwa remaja cenderung memiliki harga diri yang rendah dan memiliki persepsi yang negatif terhadap penilaian orang lain terhadap diri mereka.

Hasil dari penelitian awal diketahui bahwa tidak terlalu terlihat perbedaan yang signifikan, karena cukup banyak siswa yang merasakan harga diri yang rendah maupun harga diri yang tinggi. Akan tetapi berdasarkan hasil wawancara dengan siswa

D, D mengatakan bahwa dia tidak bisa melakukan banyak hal seperti teman-temannya yang lain, teman-teman D kerap menilai D sebagai anak yang pendiam dan culun sehingga dia sering mendapat perlakuan *bullying* di sekolah terutama saat di kelas dan dia pun tidak melawan saat ditertawakan oleh sebagian teman-temannya. Begitu pula yang disampaikan AA dari kelas lain bahwa di kelasnya terutama yang perempuan seringkali di-bully oleh temannya yang laki-laki, hingga temannya yang berinisial A pindah sekolah. Selain karena A tidak berani melapor ke pihak sekolah, A juga hanya menceritakan masalahnya ke temannya, yaitu M yang juga sama-sama pendiam sehingga masalah ini terlambat diketahui oleh pihak sekolah.

Dilakukan pula wawancara dengan guru R, beliau menjelaskan bahwa kondisi siswa di sekolah ada berbagai macam, siswa yang cenderung pendiam dan tertutup ada di setiap kelas, namun rata-rata siswa di kelas VIII tidak cukup berani untuk *show up* seperti kelas-kelas yang lain. Mereka juga cenderung ikut-ikutan dengan teman-temannya yang lebih ekstrovert. Tidak hanya pada urusan akademik, begitu pula saat diluar kelas, tidak heran jika beberapa dari mereka pun banyak yang ikut-ikutan saat membully temannya dan hanya diam saat menjadi korban *bullying*.

Begitu pula yang dikatakan oleh ibu UF, guru Bimbingan Konseling di sekolah tersebut, bahwa memang rata-rata siswa di sekolah mereka suka ikut-ikutan dengan teman yang lain dan sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan dan teman-teman disekitar, mereka masih belum bisa membedakan mana yang baik untuk mereka dan mana yang tidak baik untuk mereka. Mereka juga belum dapat menghargai diri serta kemampuan yang mereka miliki. Sehingga saat mereka direndahkan oleh temannya, mereka hanya diam saja dan tidak banyak melawan. Mereka pun tidak berani

untuk mengadu ke pihak sekolah kecuali ada teman mereka yang peduli dan melaporkan, sikap apatis seperti ini juga pernah membuat salah satu teman mereka sampai pindah sekolah karena *bullying* yang dilakukan teman-temannya sendiri.

*Treatment* yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode penggunaan film untuk memberikan efek kepada klien, melalui penyajian film klien dapat memperoleh respon yang belum pernah dilakukan sebelumnya dan dari yang ditampilkan untuk memperkuat atau melemahkan respon yang ada. Efektivitas dan efisiensi film sebagai media pendidikan dikemukakan oleh Sulaeman (dalam Sutardi, 2018) bahwa penggunaan film dalam pendidikan meningkatkan efisiensi pengajaran antara 2-50%. Daya serap penggunaan alat indera penglihatan dan pendengaran menduduki persentase yang paling tinggi mencapai 82%. Pengalaman yang didapat dari film (*motion picture*) termasuk dalam jenjang *iconic*, dimana dalam urutan pembelajaran Bruner termasuk salah satu media dalam kerucut pengalaman belajar (Daryanto, 2010).

Harga diri adalah penilaian pribadi terhadap dirinya sendiri. Merupakan tolak ukur harga diri seorang manusia, yang berdasarkan pada kemampuan penerimaan diri dan perilaku. Dapat pula dideskripsikan sebagai penghormatan terhadap diri sendiri dan perasaan diri berdasarkan keyakinan mengenai apa dan siapa sebenarnya dirinya (Coopersmith, 1967). Menurut Wilburn & Smith (2005) individu dengan harga diri yang tinggi memiliki kemampuan (*coping*) yang lebih efektif, sehingga kemampuannya dalam menghadapi tantangan dan kesehatan mentalnya terjaga. Penting bagi remaja untuk memiliki keberhargaan diri yang adekuat serta mampu menetapkan cara pandang yang sejalan dengan penerimaan diri yang apa adanya. Oleh karena itu, penanganan terhadap masalah

harga diri perlu dilakukan di masa remaja. Guindon (2010) juga menekankan bahwa harga diri cenderung lebih mudah diubah pada masa kanak-kanak dan remaja.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan harga diri adalah tolak ukur manusia terhadap penilaian kemampuan penerimaan diri dan perilaku dirinya, berdasarkan dari keyakinan dalam dirinya serta dipengaruhi oleh sikap interaksi, penghargaan, dan penerimaan orang lain terhadap individu serta pengaruh pengalaman dilingkungan.

*Cinema* atau film adalah media representasi melalui gaya dan isi yang melambangkan berbagai pola perilaku (melalui tindakan karakter, plot, tema, editing, dll) yang dapat dianalisis dari perbedaan teori psikologis dan modalitas mengajar (Mansergh dalam Suleman, 2014). Menurut Berg-Cross, Jennings & Brunch (dalam Niva, 2016) terapi film adalah teknik terapeutik khusus yang didalamnya menggunakan film komersial yang dipilih untuk mendapatkan arti terapeutik pada klien tentang pandangan terhadap individu atau terhadap orang lain. Film menyajikan potensi kekuatan baru untuk menerangi kedalaman pengalaman manusia. Terapi film membuat kekuatan itu sebagai alat untuk meningkatkan kesadaran. Melalui terapi film, konseli akan belajar dalam mencari dan menemukan sesuatu pada dirinya yang akan membuat harga dirinya meningkat.

Dapat disimpulkan bahwa terapi film merupakan teknik terapeutik yang diberikan pada klien untuk memunculkan suatu efek positif dan metafora untuk meningkatkan wawasan, serta membuat konseli belajar dalam mencari dan menemukan sesuatu pada dirinya yang dapat membuat harga dirinya meningkat.

Terdapat banyak cara yang dapat dilakukan untuk memperoleh harga diri yang baik, seperti melalui keluarga, teman, ataupun melalui media seperti film. Film

dapat memberikan gambaran yang lebih nyata dari bagaimana informasi yang disampaikan memiliki dampak bagi kehidupan. Melalui film juga individu dapat belajar dari sudut pandang orang lain. Menonton film juga termasuk belajar dengan cara mengamati (*observational learning*) yang memengaruhi proses kognitif sehingga dapat memengaruhi tingkah laku seseorang melalui imitasi atau *modelling* (Santrock, 2011). Menonton film juga dapat memberikan kesempatan untuk memahami dan mengeksplorasi lebih mengenai diri sendiri, kehidupan, dan hubungan dengan orang lain.

Film mempunyai manfaat edukasi, film bekerja dengan menyentuh aspek emosi seseorang ketika menonton setiap adegan. Tidak semua adegan dapat terekam dalam memori. Adegan tertentu menjadi berkesan karena menyentuh emosi yang secara sadar maupun tidak sadar, adegan tersebut memiliki relasi dengan pengalaman yang kita miliki, baik itu pengalaman yang sebelumnya memberikan kesan penuh atau kosong. Jika digunakan secara tepat, film dapat mengubah cara pandang seseorang akan suatu hal, dalam hal ini cara remaja memandang dirinya dihadapan teman, orangtua, kerabat serta lingkungannya yang berdampak pada kualitas harga diri (*self esteem*) pada dirinya (Lestari, 2014).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sefektivitas terapi film dalam meningkatkan harga diripada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 31 Samarinda.

## METODE PENELITIAN

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *non-randomized pretest-posttest control group design*. Dalam desain ini terdapat dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal, apakah

ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Latipun, 2015). Kelompok kontrol tidak diberi perlakuan apapun, sedangkan kelompok eksperimen diberi perlakuan terapi film. Setelah selesai pemberian perlakuan, kedua kelompok tersebut diberi *posttest* yang bertujuan untuk mengukur harga diri subjek atas perlakuan yang telah diberikan

### Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini ditentukan dengan kriteria penelitian sebagai berikut:

- Subjek memiliki usia 13-15 tahun.
- Subjek bersekolah Menengah Pertama dan pada saat penelitian subjek menduduki pada kelas VIII.
- Subjek memiliki tingkat harga diri yang sedang atau rendah dilihat dari hasil *pretest*.

### Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah data pribadi subjek dan alat pengukuran atau instrumen. Alat pengukuran yang digunakan adalah skala harga diri. Efektivitas dari *treatment* ini berpengaruh terhadap harga diri masing-masing individu. Penelitian ini menggunakan skala *likert*. Skala *likert* merupakan skala yang berisi empat tingkat jawaban mengenai kesetujuan responden terhadap *statement* atau pernyataan yang dikemukakan mendahului opsi jawaban yang disediakan, alternatif jawaban yang digunakan yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik yaitu *Paired Sample T-Test*. Sebelum uji hipotesis dilakukan, terlebih dahulu diadakan uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, dan uji hipotesis dengan

menggunakan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 24.0 for windows.

## HASIL PENELITIAN

Hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat harga diri pada siswa SMP Negeri 31 Samarinda sebelum dan sesudah diberikan terapi film dengan menggunakan uji *paired sample t-test*, karena hasil uji normalitas memenuhi

asumsi dan data harus valid. *Paired sample t-test* merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan (Widiyanto, 2013). Dasar prosedur pengambilan keputusan pada uji *paired sample t-test* adalah jika  $p < 0.05$ , maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak, akan tetapi jika  $p > 0.05$  maka  $H_1$  ditolak  $H_0$  diterima (Siregar, 2013).

**Tabel 1. Nilai Statistik Uji Paired T-Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Kelompok	$T_{hitung}$	$T_{tabel}$	df	P-Value
Eksperimen	-6,980	2,04523	29	0,000
Kontrol	-2,301	2,04523	29	0,029

Kemudian pada kelompok kontrol, nilai  $T_{hitung} \leq T_{tabel}$ , dan  $P-Value = 0,029 < \alpha = 0,05$ , maka diputuskan hasil uji hipotesis adalah  $H_1$  diterima  $H_0$  dan ditolak, artinya

subjek yang tidak diberikan perlakuan terapi film mengalami peningkatan harga diri meskipun tanpa diberikan perlakuan.

**Tabel 2. Hasil Nilai Statistik Deskriptif Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Kelompok		Mean	Std. Deviation	Skor Minimum	Skor Maximum
Eksperimen	Pretest	106,70	1,442	103	109
	Posttest	115,50	6,892	103	130
Kontrol	Pretest	106,77	1,305	104	109
	Posttest	108,23	3,501	101	118

## PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, terdapat dua kelompok yang masing-masing dipilih secara *non random*. Kelompok pertama diberi perlakuan dan kelompok lainnya tidak. Kelompok yang diberi perlakuan disebut kelompok eksperimen dan kelompok yang tidak diberi perlakuan disebut kelompok kontrol (Sugiyono, 2015). Hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan harga diri pada subjek yang diberikan terapi film. Dari hasil statistik yang telah dilakukan, diketahui bahwa hasil dari uji *paired sample t-test* diperoleh hasil yakni  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, karena nilai  $T_{hitung} \leq T_{tabel}$ , dan  $P-Value = 0,000 < \alpha = 0,05$ , yang menyatakan

bahwa terdapat peningkatan harga diri pada subjek setelah diberikan terapi film. Sementara pada kelompok kontrol nilai  $T_{hitung} \leq T_{tabel}$ , dan  $P-Value = 0,029 < \alpha = 0,05$ , maka diputuskan hasil uji hipotesis adalah  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, karena terdapat peningkatan pula pada harga diri subjek yang tidak diberikan terapi film walaupun tidak signifikan.

Penelitian ini melibatkan siswa kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 31 Samarinda, karena menurut hasil wawancara dengan wakil kepala sekolah, guru bimbingan konseling, dan salah satu guru mata pelajaran di sekolah tersebut, dapat disimpulkan bahwa siswa kelas VIII di sekolah tersebut memiliki tingkat harga diri

yang rendah. Setelah menentukan kelas yang akan terlibat dalam penelitian, kemudian peneliti melakukan pretest untuk mengetahui kondisi awal siswa yang akan dijadikan subjek penelitian. Dari hasil skala *pretest*, peneliti mengambil 30 siswa sebagai subjek penelitian dengan indikasi harga diri pada kategori sedang, kemudian 30 subjek ini diberikan perlakuan terapi film berupa dua tayangan film dengan jeda antar perlakuan selama 2-3 hari, kemudian siswa diberikan tiga *worksheets*, yakni satu *worksheet* dikerjakan setelah pemberian perlakuan dan dua *worksheets* sebagai tugas di rumah.

Setelah pemberian perlakuan dengan terapi film, menunjukkan hasil bahwa dari 30 siswa yang menjadi subjek, 23 diantaranya mengalami peningkatan harga diri dan 7 lainnya tidak mengalami peningkatan harga diri. Bagi subjek yang tidak mengalami peningkatan terlihat dari skor *posttest* dan observasi yang menunjukkan bahwa subjek tidak menunjukkan adanya suatu perubahan maupun peningkatan perilaku, walaupun subjek mengikuti jalannya perlakuan dengan baik. Dari hasil *worksheets* yang telah subjek kerjakan juga tidak terlihat adanya perubahan seperti subjek tidak merasa lebih optimis, tidak berani mengambil resiko, dan jarang dapat mengambil sisi baik dari apa yang subjek alami setiap harinya.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen mendapatkan nilai rata-rata *pretest* sebesar 106,70 dan nilai rata-rata *posttest* sebesar 115,50 sedangkan pada kelompok kontrol nilai rata-rata *pretest* sebesar 106,77 dan nilai rata-rata *posttest* sebesar 108,23. Sehingga dapat disimpulkan bahwa perlakuan terapi film yang diberikan mempunyai efektifitas yang cukup baik daripada kelompok yang tidak diberikan perlakuan. Hal ini ditunjukkan dari hasil perhitungan selisih nilai rata-rata *posttest* pada kelas eksperimen lebih tinggi yaitu sebesar 8,8 sedangkan selisih nilai rata-rata *posttest*

kelompok kontrol sebesar 1,46 dengan ketuntasan belajar kelas eksperimen secara klasikal. Hasil uji *paired t-test* yang didapat pada kelompok eksperimen yaitu nilai  $T_{hitung} \leq T_{tabel}$ , dan  $P-Value = 0,000 < \alpha = 0,05$ , maka diputuskan hasil uji hipotesis adalah  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, artinya bahwa pemberian terapi film efektif dalam meningkatkan harga diri siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 31 Samarinda. Sedangkan pada kelompok kontrol, nilai  $T_{hitung} \leq T_{tabel}$ , dan  $P-Value = 0,029 < \alpha = 0,05$ , maka diputuskan hasil uji hipotesis adalah  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, dan terjadi peningkatan pada *P-Value* meski tidak signifikan. Menurut hasil observasi yang dilakukan peneliti, hal tersebut dikarenakan saat pengisian skala, suasana ruangan kurang kondusif sehingga membuat subjek kelompok kontrol tidak fokus dalam pengisian skala sehingga menunjukkan hasil yang tidak signifikan.

Pada kelompok eksperimen, dari 23 siswa yang mengalami peningkatan pada skor *posttest*, terlihat sebagian besar dari *worksheets* yang diberikan menunjukkan bahwa subjek dapat mengontrol diri serta merasa lebih optimis setiap harinya. Individu dengan harga diri yang tinggi memiliki kemampuan *coping* yang lebih efektif, sehingga kemampuannya dalam menghadapi tantangan serta kesehatan mentalnya terjaga (Simonds, MC. Mahon & Armstrong, dalam Wiburn & Smith, 2005). Penting pula bagi remaja untuk mempunyai keberhargaan diri yang adekuat serta menetapkan cara pandang yang sejalan dengan penerimaan diri apa adanya. Oleh sebab itu harga diri remaja ini sebaiknya ditangani pada masa remaja karena cenderung lebih mudah dilakukan pada usia tersebut (Guindon, 2010).

Individu yang menilai bahwa dirinya berharga, akan dapat mengidentifikasi bahwa dirinya memiliki potensi-potensi yang berharga, sebaliknya apabila individu menilai bahwa dirinya tidak berharga, maka individu

tersebut tidak akan bisa mengidentifikasi potensi-potensi yang sebenarnya ada dalam dirinya (Handoyo & Putri, 2010). Hal tersebut juga dapat terlihat apakah memenuhi aspek-aspek yang muncul, terdapat empat aspek pembentukan harga diri, yaitu: aspek kekuasaan, yakni kemampuan individu untuk memengaruhi dan mengontrol orang lain dan mengontrol dirinya sendiri, kedua adalah aspek kebajikan, merupakan ketaatan seseorang dengan nilai moral, etika dan aturan-aturan yang ada dalam masyarakat, ketiga adalah aspek kebermaknaan, yaitu keberartian individu dalam lingkungan yang berhubungan dengan penerimaan dan perhatian dari lingkungannya, dan keempat adalah aspek kemampuan, yakni kemampuan individu untuk mencapai apa yang dicita-citakan atau diharapkan (Coopersmith, dalam Widodo 2008).

Selain itu, individu dengan harga diri yang tinggi adalah individu yang puas atas karakter dan kemampuan dirinya. Mereka akan menerima dan memberikan penghargaan positif terhadap dirinya sehingga akan menumbuhkan rasa aman dalam menyesuaikan diri atau menstimulus dari lingkungan sosial. Hal ini juga diperkuat dengan perolehan nilai *mean* antara *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen yang menunjukkan bahwa aspek kebajikan mengalami peningkatan nilai *mean* yang cukup signifikan dibanding ketiga aspek lainnya yakni dengan selisih nilai 4,26 dimana aspek kebajikan ini dapat menunjukkan bagaimana individu melihat persoalan benar atau salah berdasarkan nilai moral, norma, dan etika yang berlaku dalam lingkungan interaksinya. Individu dengan harga diri yang tinggi adalah individu yang aktif dan berhasil serta tidak mengalami kesulitan untuk membina persahabatan dan mampu mengekspresikan pendapatnya (Widodo & Pratitis, 2013).

Sebaliknya, individu dengan harga diri rendah adalah individu yang hilang

kepercayaan diri dan tidak mampu menilai kemampuan dirinya. Rendahnya penghargaan diri ini mengakibatkan individu tidak mampu mengekspresikan dirinya di lingkungan sosial. Mereka tidak puas dengan karakteristik dan kemampuan diri. Mereka juga tidak memiliki keyakinan diri dan merasa tidak aman terhadap keberadaan mereka di lingkungan. Individu dengan harga diri yang rendah adalah individu yang pesimis karena perasaannya dikendalikan oleh pendapat yang ia terima dari lingkungan (Wahdah & Muslimah, 2013). Begitu pula pada remaja, kebutuhan harga diri pada remaja merupakan kebutuhan yang sangat penting. Dalam kebutuhan harga diri terkandung harga diri dan penghargaan dari orang lain. Harga diri meliputi kebutuhan akan prestasi, keunggulan, dan kompetensi. Sedangkan penghargaan dari orang lain meliputi *prestise*, kedudukan, kemasyarakatan dan nama baik, kekuasaan, pengakuan, perhatian, penerimaan, martabat, dan penghargaan (Maslow, 1975).

Aspek lain menunjukkan hasil nilai yang rentangnya sangat kecil antara skor *pretest* dan *posttest* yakni pada aspek kekuasaan. Dimana aspek ini dapat berupa pengaruh dan wibawa pada seorang individu. Dapat dilihat dari bagaimana individu dapat memengaruhi dan mengontrol orang lain, serta bagaimana individu bersikap asertif. Hal ini sejalan dengan teori perkembangan remaja menurut Freud (dalam Putro, 2017) bahwa pada masa remaja terjadi proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual dan juga terjadi perubahan dalam hubungan dengan orang tua dan cita-cita mereka, dimana pembentukan cita-cita merupakan proses pembentukan orientasi masa depan. Beberapa ciri remaja, biasanya mereka duduk di bangku Sekolah Menengah, lebih emosional, melewati banyak masalah, masa-masa kritis, mulai tertarik pada lawan jenis, muncul rasa

kurang percaya diri, dan mengembangkan pikiran baru, gelisah, suka berkhayal dan suka menyendiri (Gunarsa & Gunarsa 2001). Pada masa ini pula remaja melewati tahapan tugas-tugas perkembangan remaja yakni, menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya, mencapai kemandirian emosional melalui figur yang memiliki otoritas, mengembangkan keterampilan komunikasi intrapersonal dan bergaul dengan teman sebaya secara individual maupun kelompok, menemukan sosok yang dijadikan sebagai *role mode*, menerima dirinya sendiri dan percaya terhadap kemampuan dirinya, memperkuat *self control*, dan mampu meninggalkan sikap yang kekanak-kanakan (Jahja, 2011).

Pada tahap perkembangan masa remaja, pengaruh eksternal terutama terkait penilaian orang lain terhadap dirinya sangatlah tinggi, sehingga terapi film membantu meningkatkan persepsi remaja terhadap dirinya sendiri. Oleh karena itu, peneliti menggunakan film sebagai media dalam penelitian ini, sebab film dianggap sebagai media komunikasi yang ampuh terhadap masa yang menjadi sasarannya, karena sifatnya yang audio visual, yaitu gambar dan suara yang hidup. Dengan gambar dan suara, film mampu bercerita banyak dalam waktu singkat. Ketika menonton film penonton seakan-akan dapat menembus ruang dan waktu yang dapat menceritakan kehidupan dan bahkan dapat memengaruhi *audiens* (Effendy, 1986). Selain itu, film merupakan media yang menyajikan pesan audiovisual dan gerak. Oleh karena itu film memberikan kesan yang impresif bagi penontonnya. Sedangkan terapi film memiliki lingkup yang lebih kecil dimana dapat memberikan intervensi terapeutik yang memungkinkan subjek menilai secara visual karakter-karakter dalam film yang saling berinteraksi dengan orang lain, lingkungannya, dan masalah pribadinya (Tomb, 2003).

Proses yang terjadi selama menonton film dapat diterima dengan memahami alur cerita dan karakter dalam film, dimana menimbulkan kerja aktif dalam otak yang menunjukkan isu-isu motivasi terhadap emosi diri sehingga membangkitkan alam bawah sadar seseorang. Luapan emosi yang terjadi membawa subjek seolah berada dalam film tersebut. Kemudian alam bawah sadar mencoba mengomunikasikan dengan alam sadar melalui imajinasi. Hingga menemukan maksud dari alur cerita dalam film dan dapat menginspirasi seseorang sehingga termotivasi selama penayangan film, peningkatan motivasi ini juga dapat meningkatkan harga diri (Ningsih, Hidayat, & Setiyowati, 2016).

Melalui menonton film, terjadi suatu proses yang dinamakan *modeling*, *modeling* merupakan suatu proses belajar dengan cara mengamati orang lain, sering dikenal sebagai teknik terapeutik yang digunakan untuk memengaruhi orang lain (Steinberg, 2001). Perilaku *modeling* ini dilakukan individu melalui pengamatan terhadap perilaku yang ditunjukkan objek yang lain selain dirinya. Dari pengamatan tersebut individu akan memperoleh pengetahuan baru mengenai suatu perilaku yang diamatinya dan individu akan mencoba untuk mengembangkan perilaku tersebut (Johansyah, 2014).

Pada kelompok kontrol, dari 30 subjek terdapat 18 subjek yang mengalami peningkatan harga diri, 4 subjek dengan skor harga diri tetap, dan 8 subjek dengan skor harga diri menurun. Dari hasil observasi, hal ini dapat dipicu oleh beberapa faktor, diantaranya jarak *pretest* dan *posttest* yang terlampau jauh, faktor internal dari tiap individu maupun dari keluarga, serta eksternal yang kemungkinan besar didapat dari lingkungan sekitar, seperti teman saat disekolah maupun teman bermain di rumah.

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa film dapat digunakan sebagai media untuk dapat meningkatkan



harga diri pada siswa sekolah menengah pertama. Melalui film subjek dapat menilai mana hal-hal yang dapat membuat subjek merasa lebih berharga, mana yang menjadi kekuatan dan kelemahan dirinya juga dapat dilihat melalui film yang ditayangkan. Hal ini juga serupa dengan penelitian Rangga (2017) yang membuktikan bahwa terapi film dapat digunakan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa di depan kelas. Karena melalui film, subjek dapat menemukan pesan yang terkandung dalam film dimana pesan tersebut dapat membantu meningkatkan pertumbuhan dan wawasan subjek, serta dapat mengatasi masalah termasuk masalah percaya diri. Begitu pula pada penelitian Ningsih, Hidayat, dan Setyowati (2016) yang menunjukkan hasil bahwa terapi film dapat digunakan untuk membantu siswa dalam meningkatkan motivasinya.

Terdapat dua poin penting dalam pemilihan film yang digunakan, yakni memilih film yang tepat dan sesuai dengan pedoman terapi film. Solomon mengatakan bahwa ide dalam pemilihan film adalah memilih film yang mencerminkan masalah konseli saat ini sehingga terapi film dapat menjadi upaya dalam meningkatkan harga diri (Wolz, 2005). Film yang dipilih dalam penelitian ini adalah jenis film drama, dimana film dengan genre drama mengarahkan perasaan penonton untuk ikut serta merasakan kejadian yang dialami tokohnya dan juga dikaitkan dengan latar belakang kejadiannya yang disesuaikan dengan latar belakang dalam penelitian ini yaitu untuk meningkatkan harga diri (Baksin, 2003).

Selama penelitian, peneliti mendapat beberapa kendala diantaranya saat penelitian berlangsung mayoritas subjek sangat sulit untuk kooperatif. Dimana subjek lebih banyak diam saat ditanya maupun saat diajak berdiskusi sehingga pada pertemuan ketiga dan keempat peneliti menambahkan sedikit pembinaan di akhir sesi terapi. Pada pertemuan ketiga peneliti menambahkan

materi tentang percaya diri untuk memotivasi subjek bahwa mereka dapat melakukan apapun yang mereka inginkan dan tetap dalam lingkup perilaku yang positif. Kemudian pada pertemuan keempat, peneliti mengajak terapis untuk memberikan relaksasi kepada subjek agar subjek meyakini bahwa setiap orang memiliki hal positif maupun negatif dalam dirinya dan mampu mensyukuri apa yang dia miliki agar setiap orang dapat menghargai dirinya. Terapi film sendiri dapat menjadi katarsis yang kuat sebagai penyembuhan dan pertumbuhan bagi siapa saja yang mau membuka diri dan belajar bagaimana film dapat memengaruhinya. Memahami alur cerita dan karakter tokoh dalam sebuah film dapat menimbulkan proses kerja aktif dalam otak, membangkitkan semangat di alam bawah sadar, serta menemukan makna dan maksud dari alur cerita film (Sapiana, 2013)

Dilihat dari hasil observasi dan *worksheet* yang diberikan selama berlangsungnya terapi film, pada subjek FH tidak terdapat peningkatan skor pada nilai *pretest* dan *posttest*, namun selama *treatment* subjek FH terlihat sangat menjaga jarak terutama dengan teman perempuan, subjek FH selalu duduk dengan teman-teman laki-laki, namun subjek FH juga jarang menyapa mereka. Selama penelitian subjek FH selalu terbawa perasaan dengan film yang disuguhkan, subjek FH juga selalu menangis pada banyak bagian *scene*, saat menangis subjek FH tidak jarang memalingkan wajahnya dari teman-temannya dan selalu menutup wajahnya dengan kedua tangannya ataupun sambil menunduk. Dari *worksheet* yang diberikan, subjek FH terlihat dapat mulai mengendalikan dirinya, subjek FH menceritakan bahwa subjek FH merasa tidak diperhatikan oleh keluarganya dirumah karena selama ibunya belum lama meninggal ini, subjek FH juga merasa bahwa teman-teman lamanya juga tidak suka padanya karena ada yang menjelekkannya,

sehingga dia lebih sering menyendiri. Namun setelah pemberian *treatment* pertama dan kedua, subjek FH merasa termotivasi sehingga subjek mulai mencoba untuk menyapa beberapa temannya dikelas dan subjek FH merasa teman-temannya memeberikan respon dengan baik. Kemudian pada hari-hari berikutnya subjek FH mulai berbaur dengan beberapa temannya dan subjek FH merasa bahwa banyak orang yang peduli dan menghargai dirinya sehingga dia merasa semakin bahagia.

Pernyataan serupa juga disampaikan oleh subjek RW. Dari hasil observasi dan *worksheet* pada awal perlakuan, RW terlihat lebih banyak diam dan kurang ekspresif namun tetap berusaha mengikuti jalannya perlakuan. Kemudian setelah pemberian perlakuan kedua, RW mulai dapat lebih mensyukuri kehidupan yang RW jalani sekarang, RW merasa bahwa setiap orang memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing, begitupula pada dirinya. Selain itu RW juga berusaha membangun hubungan yang lebih baik dengan lingkungannya, RW beberapa kali mencoba membantu teman yang membutuhkan bantuannya dan berusaha memperbaiki kesalahan dan meningkatkan kekurangan yang ada pada dirinya. Usaha yang RW rasakan pun membuat RW merasa bangga dan lebih menghargai dirinya sendiri karena menyadari bahwa setiap orang dapat menjadi lebih baik dengan berusaha.

Pada penelitian ini juga ditemukan pula suatu variabel baru yang dapat diteliti oleh peneliti selanjutnya, yakni variabel konsep diri. Konsep diri merupakan gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya, yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan. Konsep diri bukan merupakan faktor bawaan, melainkan berkembang dari pengalaman yang terus-menerus (Hadi, Madina, Usman, 2014). Sehingga dengan konsep diri yang baik dapat memunculkan

penilaian harga diri yang baik pula pada subjek serta membuktikan bahwa subjek mampu menghadapi tantangan dan kesehatan mentalnya tetap terjaga (Willburn & Smith, 2005). Terlihat pula pada hasil *posttest* aspek kekuasaan menunjukkan peningkatan yang kurang signifikan, dimana subjek cenderung kurang dapat memotivasi diri dan mengendalikan apa yang subjek ingin lakukan. Hal ini membuat beberapa subjek menilai bahwa dirinya belum berarti di lingkungannya karena belum dapat membedakan dirinya dengan orang lain (Coopersmith, 2007).

Walaupun penelitian ini menunjukkan hasil yang cukup signifikan, namun dalam penelitian ini masih terdapat beberapa keterbatasan, diantaranya tidak dapat dilihat apakah perilaku yang ditampilkan oleh subjek terbentuk secara konsisten, karena pasca terapi film peneliti tidak melakukan *feedback* dan tidak mengontrol perilaku subjek pasca penelitian. Selain itu jumlah observer yang terlibat cukup terbatas, satu observer dapat mengobservasi 7-8 subjek, sehingga hasil observasi kurang signifikan. Terapi film ini sendiri dilaksanakan diruang perpustakaan dengan kondisi yang cukup nyaman namun masih kurang luas sehingga terapi dilakukan dengan duduk dilantai dan jarak pandang dengan layar yang berbeda-beda. Selain itu karena ruangan tidak kedap suara subjek juga seringkali terganggu dengan suara dari luar ruangan, seperti pengeras suara saat ada pengumuman dan saat istirahat terdengar suara teriakan dari siswa lain sehingga menimbulkan distraksi pada subjek. Selain itu pemilihan film yang sesuai juga cukup menjadi kendala bagi peneliti, karena film yang digunakan harus sesuai dengan aspek-spek harga diri dan harus sesuai dengan rentang usia subjek agar tidak menyajikan film yang tidak seharusnya ditonton usia remaja yang dapat menyebabkan diskusi keluar dari topik pembahasan.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terapi film tidak efektif dalam meningkatkan harga diri kepada siswa-siswi kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 31 Samarinda. Karena dari hasil perhitungan SPSS yang telah dilakukan, tidak membuahkan hasil yang signifikan karena ditemukan pula perubahan pada kelompok kontrol, tidak hanya pada kelompok eksperimen.

Berdasarkan uji *paired sample t-test* diperoleh nilai ( $p$ ) 0,000 pada kelompok eksperimen, hal ini menunjukkan bahwa  $p < 0,05$  sehingga hasil hipotesis  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak, artinya subjek yang diberikan terapi film mengalami peningkatan harga diri. Sedangkan pada kelompok kontrol nilai ( $p$ ) 0,029, hal ini menunjukkan bahwa  $p < 0,05$  sehingga  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak, artinya subjek yang tidak diberikan terapi film juga mengalami peningkatan harga diri.

### Saran

1. Saran bagi subjek
  - a Bagi subjek, berusaha untuk terus menggali dan temukan potensi yang ada pada diri dan kembangkan potensi tersebut semaksimal mungkin serta terus mencoba untuk menghargai apapun yang ada pada diri, sehingga akan lebih mudah untuk tampil percaya diri dan bersosialisasi dengan lingkungan sekitar.
  - b Pilihlah jenis film yang dapat meningkatkan dan mengembangkan potensi diri anda, pilih genre film yang sedang digandrungi remaja seperti film drama, film aksi, film musikal, maupun film kartun yang dapat dengan mudah dinikmati oleh remaja, serta menginspirasi dan juga dapat mengubah persepsi menjadi positif.
2. Saran bagi orangtua

Bagi orangtua, selalu luangkan waktu untuk memantau perkembangan anak-anak dirumah maupun diluar rumah, berusaha untuk selalu membangun komunikasi yang baik dan keterbukaan dengan anak. Pantau juga hal-hal kecil yang sering dilakukan anak, misalnya saat menonton film pastikan film yang ditonton sesuai dengan usia yang seharusnya ditonton.
3. Saran bagi guru dan tenaga pengajar
  - a Bagi guru, berikan variasi mengajar dengan menggunakan metode menonton film sebagai sarana belajar mengajar sehingga dapat menimbulkan cara baru dan suasana baru dalam belajar, namun tetap pastikan film yang ditampilkan sesuai dengan aspek-aspek dalam pengajaran.
  - b Setelah menonton film, berikan variasi kegiatan sebagai bentuk pemaknaan film, seperti *me-riview*, menceritakan pengalaman pribadi yang serupa dengan film, maupun kegiatan lain yang membuat pesan dalam film dapat dirasakan lebih nyata oleh siswa.
4. Saran bagi sineas

Bagi sineas, sebaiknya sineas dapat lebih banyak memproduksi film dengan cerita yang sesuai dengan nilai-nilai baik yang berkembang dimasyarakat maupun masalah-masalah yang sering terjadi di masyarakat agar dapat dijadikan sebagai bahan edukasi bagi banyak kalangan.
5. Saran bagi peneliti selanjutnya
  - a Selalu lakukan *building raport* dengan subjek sebelum pemberian perlakuan.
  - b Menggunakan ruangan yang lebih nyaman dan dapat membuat *setting* ruangan dengan jarak antar subjek dan jarak dengan layar yang sesuai.
  - c Melakukan *follow up* terhadap subjek setelah selesai pemberian perlakuan.

- d Pilih film yang sesuai dengan aspek-aspek harga diri dengan indikator lebih banyak yang terkandung dalam film.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, U., Sahrani, R., & Patmonodewo, S. 2018. Efektivitas pelatihan keterampilan komunikasi untuk meningkatkan *self-esteem* siswa slight operation officer lembaga training center X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*. 2 (1), 465-474.
- Baksin, A. 2003. *Membuat Film Indie Itu Gampang*. Bandung: Katarsis.
- Coopersmith, J. 1967. *The Antecedent of Self Esteem*. San Fransisco: Freeman and Company.
- Coopersmith, S. 2007. *The Antecedents of Self-Esteem*. Amerika Serikat: Consulting Psychologists Press.
- Daryanto. 2010. *Media Pembelajaran Peranannya Sangat Penting Dalam Mencapai Tujuan Pembelajaran*. Yogyakarta: Gava Media.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2007. *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 16 Tahun 2007, tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Guru*. Jakarta: Depdiknas.
- Guindon, M. H. 2010. *Self Esteem Across The Lifespan*. New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Gunarsa, S. D. & Gunarsa, Y. S. 2001. *Psikologi Praktis: Anak, Remaja, dan Keluarga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hadi, S. B., Madina, R., & Usman, I. 2014. Pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik cinema therapy terhadap konsep diri siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Kota Gorontalo. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 2-16.
- Handoyo, S. & Putri, H, E, S. 2010. Hubungan antara *self esteem* terhadap *leadership identity* pada mahasiswa Universitas Airlangga Surabaya. *INSAN*. 12(03), 166-175.
- Jahja, Y. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Latipun. 2015. *Psikologi Eksperimen Edisi Ketiga*. Malang: UMM Press.
- Maslow, A. H. 1975. *Motivation and Personality*. New York: Harper and Row Publishers.
- Ningsih, A. M., Hidayat, D. R., & Setiyowati, E. 2016. Pengaruh penggunaan cinematherapy terhadap peningkatan motivasi belajar siswa (studi kuasi eksperimen terhadap siswa kelas XI di SMA Negeri 59 Jakarta). *Jurnal Bimbingan Konseling*. 5(1), 1-7.
- Niva, H. 2016. Penerapan pendekatan cinematherapy untuk meningkatkan perilaku prososial pada siswa Bosowa International School Makassar. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*. 2(1), 41-48.
- Putro, K, Z. 2017. Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*. 17(1), 25-32.
- Rhodes, J., Roffman, J., Reddy, R., & Fredriksen, K. 2004. Changes in self esteem during the middle school years: A latent growth curve study of individual and contextual influences. *Journal of School Psychology*. 42, 243-261.
- Santrock, J. W. 2007. *Remaja, Edisi Kesebelas*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. 2011. *Perkembangan Anak Edisi Ketujuh Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Sapiana. 2014. Pengaruh bimbingan kelompok teknik cinema therapy terhadap motivasi belajar siswa kelas X Multimedia di SMK Negeri 1 Limboto Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Siregar, S. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana.
- Steinberg, L. 2001. *The Gale Encyclopedia of Psychology*. Farmington Hills: Gale Group.

- Sugiyono, 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sutardi, A. 2018. Efektifitas bimbingan dengan menggunakan teknik *cinematherapy* untuk meningkatkan motif berprestasi peserta didik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. 08(01), 67-85.
- Tomb, A. D. 2003. *Buku Saku Psikiatri Edisi 5*. Jakarta, EGC.
- Wahdah, N. & Muslimah, A, I. 2013. Hubungan antara attachment dan self esteem dengan *need for achievement* pada siswa Madrasah Aliyah Negeri 8 Cakung Jakarta Timur. *Jurnal Soul*. 6(1), 43-56.
- Widodo, A. S. & Pratitis, N.T. 2013. Harga Diri dan Interaksi Sosial Ditinjau Dari Status Ekonomi Orang Tua. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*. 2(2), 131-138.
- Wilburn, V. R. & Smith, D. E. 2005. Stress, self esteem and suicidal ideation in late adolescents. *Journal of Adolescence*. 40(157).
- Wolz, B. 2005. *E-Motion Picture Magic: A Movie Lover's Guide to Healing and Transformation Centennial*. Colorado: Glenbridge.