

## ***Cinema therapy* sebagai intervensi dalam konseling kelompok**

Insan Suwanto<sup>1\*</sup>, Athia Tamyizatun Nisa<sup>2</sup>

<sup>1</sup>STKIP Singkawang, Singkawang, Indonesia.

<sup>2</sup>Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia.

Korespondensi: ✉ [insansuwanto@gmail.com](mailto:insansuwanto@gmail.com)

### **Abstract**

Group counseling is a helping to individual in a group setting that is both preventive and healing by creating conditions such empathy that enables counselees to reflect itself. Cinematherapy is one form of therapy in addition to medical and mental health problems and life management. Using the film as a catalyst for the psychological process fits in well with the therapeutic effect in group dynamics. Reflection group counseling members about their emotional responses through cinematherapy an additional component that enriches group therapy. By understanding the meaning of a movie scene or a particular character, counselee obtain an effective way to get to know yourself and others. After leaving the group they are able to continue to maintain what they have learned. In this paper using literature study and related research. In addition, part of this paper allows researchers to construct a theoretical framework and methodology

**Kata Kunci:** Cinemat herapy, Intervensi, Konseling Kelompok.

**Cara Mengutip Artikel:** Suwanto, I., & Nisa, A.T. (2017). *Cinema therapy sebagai intervensi dalam konseling kelompok*. In Ifdil, I., Bolo Rangka, I., & Adiputra, S. (Eds.), *Seminar & Workshop Nasional Bimbingan dan Konseling: Jambore Konseling 3* (pp. 147-152). Pontianak: Ikatan Konselor Indonesia (IKI)

---

© 2017. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

---

### **Pendahuluan**

Konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya (Kurnanto, 2013, p.7-8). Dalam konseling mengandung suatu proses komunikasi antar pribadi yang berlangsung melalui saluran komunikasi verbal dan non-verbal. Dengan menciptakan kondisi-kondisi seperti empati (dapat merasakan perasaan konseli), penerimaan serta penghargaan, keikhlasan serta kejujuran dan perhatian tulus konselor, yang memungkinkan konseli untuk merefleksikan dirinya melalui tanggapan –

tanggapan verbal dan reaksi-reaksi non-verbal. Kondisi-kondisi tersebut dapat dikomunikasikan melalui intervensi dalam pelaksanaan konseling kelompok.

*Cinematherapy* adalah salah satu bentuk terapi tambahan untuk masalah kesehatan medis dan mental dan manajemen kehidupan. Hal ini juga digunakan sebagai bentuk self-help. *Cinematherapy* diciptakan dan dipopulerkan oleh Dr. Gary Solomon, yang pertama untuk menulis menggunakan film sebagai terapi. *Cinematherapy* adalah sebuah proses dimana menggunakan film untuk tujuan terapeutik (Solomon, 2001). Intervensi *Cinematherapy* muncul sebagai hasil metafora dari *bibliotherapy* yaitu menggunakan film atau video (audio-visual) sebagai intervensi terapeutik dalam proses konseling.

Intervensi *Cinematherapy* dapat digunakan untuk menangani beberapa kompleksitas perilaku remaja. Dengan menonton film atau video dapat melibatkan kesadaran remaja, dapat mengidentifikasi hubungan dengan situasi dan karakter dalam film yang mengarah ke eksplorasi dan wawasan pribadi sambil menjaga jarak emosional dari pengalaman stres. *Cinematherapy* dapat menjadi intervensi yang kuat untuk penyembuhan dan pengembangan bagi siapa saja yang terbuka untuk belajar bagaimana film mempengaruhi individu (Wolz, 2005).

*Cinematherapy* sebagai intervensi dalam konseling kelompok memungkinkan seseorang untuk menjadi terlibat secara emosional dalam situasi kelompok. *Cinematherapy* melalui konseling kelompok juga memungkinkan individu untuk terhindar dari isu-isu seperti isu budaya, kelas, gender, kekuasaan, kehilangan, kematian dan orientasi seksual (Wu, 2008). Sehingga, tujuan utama dari *Cinematherapy* adalah untuk secara langsung menyediakan pengalaman emosional terapeutik dengan klien. Film atau video sudah akrab bagi kebanyakan orang, sehingga klien dan terapis dapat saling berbagi pengalaman dimana membantu membangun hubungan terapeutik.

Berdasarkan Penelitian Molaie, dkk. (2010) *Group Cinemathreapy* merupakan teknik yang efektif bagi remaja. Penelitian Aebedin (2010) menunjukkan bahwa *Group Cinemathreapy* adalah teknik yang efektif terhadap proses kognitif, emotif dan perilaku modeling. Lebih lanjut, penelitian Ha Gang (2014) menunjukkan bahwa program memori kelompok menggunakan *Cinematherapy* efektif dalam meningkatkan integritas ego dan penurunan depresi dari orang tua di rumah jompo.

Oleh karena itu, dengan mengintegrasikan *Cinematherapy* ke dalam proses konseling kelompok, konseli atau siswa akan mendapatkan kesempatan untuk berinteraksi secara dinamis, yang menekankan respon emosional yang diberikan melalui film/video dan bertujuan untuk membantu individu mengenali, dan mengevaluasi masalah yang ada.

## Hasil dan Pembahasan

### *Definisi Konseling Kelompok:*

Konseling kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, hal ini berarti bahwa konseling kelompok memberikan dorongan dan motivasi kepada individu untuk membuat perubahan-perubahan dengan memanfaatkan potensi secara maksimal sehingga dapat mewujudkan diri (Kurnanto, 2013, p. 8-9). Konseling kelompok adalah intervensi terapeutik yang paling sering digunakan (Corey, 2012) dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama. Konseling kelompok dapat digunakan untuk tujuan

atau pendidikan. Konseling kelompok terapeutik fokus utama pada membantu orang lain membuat perubahan mendasar dalam cara berpikir mereka, perasaan, dan berperilaku. Sedangkan kelompok dengan fokus pendidikan dimana membantu anggota kelompok belajar untuk keterampilan mengatasi masalah (Corey, 2012, p. 2).

#### *Tujuan Konseling Kelompok:*

Konseling kelompok memiliki tujuan pencegahan (preventif) serta perbaikan (kuratif). Secara umum, konseling kelompok memiliki fokus bahasan spesifik, seperti pendidikan, karir, sosial, atau pribadi (Corey, 2012). Konseling kelompok bertujuan untuk menyediakan pengalaman bernilai bagi setiap anggotanya secara individu (Gibson & Mitchell, 2011, p. 282) atau untuk meningkatkan kepekaan masing-masing individu dan untuk mendengarkan masalah satu sama lain. Tujuan umum layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan.

#### *Tahapan Konseling Kelompok:*

Tahapan dalam konseling kelompok secara umum yaitu tahap awal dan tahap akhir (Corey, 2012). Pada tahapan awal memfokuskan pada pemimpin didalam membentuk kelompok. Tahap 1, tahap pembentukan; termasuk persiapan, mengumumkan kelompok, penyaringan, memilih dan mempersiapkan anggota kelompok. Tahap 2, tahap orientasi; adalah waktu eksplorasi selama awal sesi. Tahap 3; tahap transisi, ditandai dengan menangani konflik, defensif, dan ketahanan. Selanjutnya pada tahapan akhir, Tahap 4; tahap kerja. Tahap ini ditandai dengan diskusi masalah pribadi. Dalam Tahap 5, tahap konsolidasi dan terminasi; fokusnya adalah pada menerapkan apa yang telah dipelajari dalam kelompok dan dipersiapkan untuk digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Tahap 6, evaluasi dan tindak lanjut; salah satu bentuk dari kegiatan yang efektif adalah diperlukan pengembangan strategi berkelanjutan untuk kelompok (Corey, 2012, p. 70-71).

#### *Definisi Cinematherapy:*

*Cinematherapy* merupakan teknik intervensi konseling yang relatif baru. *Cinematherapy* merupakan alat atau teknik dalam terapi, konseling, dan pembinaan untuk membantu individu atau sekelompok orang agar menjadi sadar dan dapat mengatasi masalah kehidupan nyata. *Cinematherapy* dilakukan dengan merefleksi dan berdiskusi tentang karakter, gaya bahasa, atau arketipe dalam film atau video (Gregerson, 2010, p. 89).

Melalui film dapat belajar bagaimana perilaku yang tidak diinginkan menjadi berperilaku perilaku yang diinginkan (Solomon dalam Wolz, 2004). Film/video sangat memengaruhi individu karena dampak sinergis dari musik, dialog, pencahayaan, sudut kamera, dan efek suara. Dengan film/video membawa penonton ke dalam setiap adegan, dan memandang peristiwa dari dalam seolah dikelilingi oleh karakter dalam film.

*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. Dengan Film dapat membantu memperkuat aliansi terapeutik dengan komunikasi dan pengalaman antara klien dan terapis (Gregerson, 2010, p. 92). Bahkan, penggunaan film dalam terapi memungkinkan kita untuk menarik dari beberapa orientasi psikologis.

### *Tujuan Cinematherapy*

Dengan menonton film-film memberikan pembelajaran observasional kepada individu dengan sarana yang kuat dengan kesempatan untuk memilih di antara sikap dan perilaku yang berbeda. Dengan demikian, makna dalam film dapat menjadi bibit untuk pertumbuhan, mendingkai ulang masalah, dan memodelkan pemecahan masalah sehat yang dapat diterapkan dalam kehidupan mereka sendiri (Newton dalam Gregerson, 2010, p. 92). Alur cerita dari film mungkin tidak persis mewakili kehidupan individu tetapi dapat berfungsi sebagai metafora yang merupakan aspek penting. Metafora penting ini dapat menjadi komunikasi langsung yang mengarah pada aspek kepribadian dan memungkinkan diskusi yang lebih terbuka.

### *Tahapan Cinematherapy*

Untuk melaksanakan *cinematherapy* dapat ditempuh dengan beberapa tahapan. Dalam *Cinematherapy* terdapat beberapa tahapan atau langkah-langkah seperti berikut (Gregerson, 2010, p. 93) :

#### 1. Pengarahan

Mempersiapkan atau menyusun petunjuk membantu individu untuk mempersiapkan diri. Hal ini juga dapat membantu individu untuk menangkap kesan mereka, dan mampu mengingat mereka proses dalam sesi menonton film. Dalam petunjuk ini dapat direkomendasi seperti; agar tetap nyaman dalam menonton, memperhatikan posisi tubuh, mengatur pernapasan guna untuk melepaskan ketegangan, dan hal terakut reaksi pribadi yang terbentuk.

#### 2. Pemilihan Film

Film dapat dipilih sendiri oleh individu atau kelompok atau oleh praktisi. Film/video yang dipilih hendaknya memberikan yang pemahaman diri, wawasan lebih besar atau yang bermanfaat. Terapis harus memilih film yang dapat disesuaikan situasi individu, masalah, kebutuhan, dan tujuan. Selanjutnya, yang menjadi pertimbangan lainnya adalah isu-isu keragaman seperti latar belakang dan budaya. Misalnya, seperti penyalahgunaan obat atau kekerasan dalam rumah tangga atau memberikan model peran positif, menunjukkan pemecahan masalah, atau menawarkan harapan dan semangat.

Tidak semua film-film yang digunakan dalam *Cinematherapy*. Pemilihan film harus terhindar dari konten yang tidak pantas, seperti pelecehan, kekerasan, atau konten lainnya yang berpotensi menyinggung atau bertentangan dengan tujuan terapi.

#### 3. Penugasan "Pekerjaan Rumah"

Penggunaan pekerjaan rumah telah terbukti menjadi teknik yang berguna dalam terapi. Menetapkan film utama sebagai pekerjaan rumah dapat diterima dengan baik karena menonton film dianggap sebagai aktivitas yang menyenangkan, dan melihat bisa dilakukan sendiri atau bersama-sama atau dalam kelompok. Terapis harus mengajak bersama mendiskusikan bagaimana reaksi terhadap film. Individu dapat menulis reaksi mereka berupa catatan untuk digunakan dalam diskusi bersama.

### *Cinematherapy sebagai Intervensi dalam Konseling Kelompok:*

Konseling kelompok mencakup beragam topik dan format yang diarahkan pada memberikan informasi dan pengentasan masalah (Corey, 2012). Terapi kelompok dengan menggunakan film menjadi sudah mulai populer. Konseling kelompok dengan menggunakan intervensi *Cinematherapy* dapat bekerja dengan baik tanpa fasilitasi dari terapis profesional (Wolz, 2004). Keberhasilan konseling kelompok dengan *Cinematherapy* dapat berhasil jika pemimpin kelompok dan anggota kelompok menjalin kerjasama dan komunikasi yang baik hingga mencapai tujuan.

*Cinematherapy* sebagai intervensi konseling kelompok adalah konseling kelompok yang dilaksanakan dengan menggunakan film-film atau mononton film secara bersama (anggota kelompok), yang bertujuan untuk membangkitkan keinginan atau suatu kesadaran terhadap seseorang dalam rangka mencapai suatu tujuan yang diharapkan. Bersarkan penjelasan teoritis di atas, langkah-langkah yang dapat ditempuh dalam konseling kelompok *Cinematherapy* adalah:

1. Tahap Pembentukan, yaitu tahap untuk membentuk sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok untuk mencapai untuk mencapai tujuan bersama, yang dilakukan dalam tahap ini diantaranya: Mentukan jumlah pertemuan, meminta anggota kelompok untuk membuat komitmen, membuat keputusan tentang tujuan.
2. Tahap Peralihan, yaitu tahap untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok.
3. Tahap Kegiatan, yaitu tahap "kegiatan inti" untuk membahas dan mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok. Yang dilakukan dalam tahap ini diantaranya: Pemilihan Film, menetapkan film utama sebagai pekerjaan rumah (Setiap anggota kelompok untuk menonton film di rumah sebelum pertemuan), dan mengajak mendiskusikan bersama tentang bagaimana reaksi terhadap film.
4. Tahap Penutupan, yaitu tahapan akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok. Pada akhir pertemuan masing-masing peserta akan menyebutkan secara singkat bagaimana perasaan tentang proses kelompok. serta merencanakan kegiatan selanjutnya.

Jadi, *Cinematherapy* dalam konseling kelompok dapat menjadi salah satu intervensi dalam upaya mengatasi masalah individu karena dengan *Cinematherapy* dapat membangkitkan eksplorasi diri. Harapan dari *Cinematherapy* sebagai intervensi dalam konseling kelompok adalah menemukan makna yang terkandung dari tayangan film yang membawa inspirasi bagi penonton.

### **Kesimpulan**

Dengan memperhatikan definisi konseling kelompok sebagaimana telah disebutkan di atas, maka dapat dikatakan bahwa konseling kelompok bermanfaat untuk mengatasi persoalan yang dialami individu, serta mencegah terjadinya persoalan pada diri individu. *Cinematherapy* adalah salah satu intervensi yang dapat digunakan dalam proses konseling dengan menggunakan film atau video guna menumbuhkan eksplorasi diri dan perubahan guna mengatasi masalah individu. *Cinematherapy* selain sebagai hiburan juga berpotensi sebagai solusi untuk sejumlah kesulitan dan dapat memberikan manfaat terapeutik. Selain itu, *Cinematherapy* dapat

memberikan cara yang aman bagi seseorang untuk mendiskusikan pikiran dan perasaan mereka.

## Daftar Rujukan

- Abedin, A. & Molaie, A. (2010). *The effectiveness of Group Movie Therapy (GMT) on parental stress reduction in mothers of children with mild mental retardation in Tehran*. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5. 988–993, doi:10.1016/j.sbspro.2010.07.223.
- Corey, Gerald. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling, Eighth Edition*. USA: Brooks/Cole.
- Gibson, R L & Mitchell, Marianne H. (2011). *Bimbingan dan Konseling (Edisi Indonesia-Edisi ke Tujuh)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gregerson, Mary Banks (ed.). (2010). *The Cinematic Mirror for Psychology and Life Coaching*. Springer Science+Business Media.
- Ha Gang, Kim. (2014). *Effects of a Cinematherapy-based Group Reminiscence Program on Depression and Ego Integrity of Nursing Home Elders*. *Journal of Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs*, Vol. 23 No. 4, 233-241. ISSN (Print) 1225-8482, ISSN (Online) 2288-4653.
- Kurnanto, Edi. (2013). *Konseling Kelompok*. Bandung: ALFABETA.
- Molaie, A., Abedin, A., Heidari, M. (2010). *Comparing the Effectiveness of Group Movie Therapy (GMT) Versus Supportive Group Therapy (SGT) for Improvement of Mental Health in Grieving Adolescent Girls in Tehran*. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5, 832–837, doi:10.1016/j.sbspro.2010.07.194.
- Solomon, G. (2001). *Reel Therapy: How movies inspire you to overcome life's problems*. New York: Lebhar-Friedman Books.
- Wolz, B. (2004). *E- Motion Picture Magic: a movie lover's guide to healing and transformation*. Colorado : Glenbridge Publishing Ltd.
- Wolz, B. (2005). *Cinematherapy : using the power of imagery in film for the therapeutic process*. <http://drzur.com/online/cinemasources.html>.
- Wu, Zhe. (2008). *Applying Cinematherapy With Adolescents and A Cinematherapy Workshop*. California State University, East Bay.