



Pengaruh Biblio Konseling Dengan Teknik Cinematherapy Terhadap Peningkatan Resiliensi Diri Siswa Di SMPN 2 Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar

Eka Puji Lestari¹, Irman², Risman Bustaman³, Masril⁴, Yuliana Nelisma⁵

¹SMPN 2 Tanjung Emas

^{2,3,4}IAIN Batusangkar

⁵MA Ulumul Qur'an Kota Banda Aceh

Email: ekapujilestari05@gmail.com¹, irmanstainbsk@gmail.com²,

irmanstainbsk@gmail.com³, masril@iainbatusangkar.ac.id⁴

nelismabk@gmail.com⁵

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh biblio konseling dengan teknik cinematherapy dalam meningkatkan resiliensi diri siswa, resileinsi diri yang harus dimiliki seseorang. Siswa yang memiliki resiliensi diri yang positif, akan mampu menghadapi berbagai macam masalah, serta ketahanan diri dalam pemecahan masalah di bidang sosial akan lebih baik. Dalam hal ini bimbingan dan konseling memberikan ataumenyediakan layanan yang menunjang perkembangan individual siswa, pada teknik bibliotherapy, individu diarahkan untuk mampu membaca bahan bacaan yang terseleksi, terencana, dan terarah sebagai suatu prosedur treatment dalam konseling, karena diyakini bahwa membaca dapat mempengaruhi sikap, perasaan, dan perilaku individu sesuai dengan hasil yang diharapkan. Informasi dan pengetahuan yang diperoleh dari kegiatan membaca menjadi masukan untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan *Pre-Exsperimantal design* dengan tipe "One Groups Pretest Posttest Design", yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan. Hasil penelitian menyatakan bahwa biblio terapi konseling adalah dukungan psikoterapi melalui bahan bacaan untuk membantu seseorang yang mengalami permasalahan personal. Metode terapi ini sangat dianjurkan, terutama bagi para penderita yang sulit mengungkapkan permasalahannya secara verbal, terapi yang pertama kali ini (biblio-therapy) dikenalkan oleh para ahli kesehatan Inggris, dan terutama digunakan untuk menyembuhkan penderita stres, depresi, dan kegelisahan.

Kata Kunci: *Bliblio Konseling, Teknik Cinematherapy, Resiliensi Siswa.*

Abstract

The purpose of this research is to determine the effect of biblio counseling with cinematherapy techniques in increasing students' self-resilience, the self-resilience that a person must have. Students who have positive self-resilience, will be able to face various kinds of problems, as well as self-resilience in solving problems in the social field will be better. In this case, guidance and counseling provides or provides services that support the individual development of students, in the bibliotherapy technique, individuals are directed to be able to read selected, planned, and directed reading materials as a treatment procedure in counseling, because it is believed that reading can affect attitudes, feelings, and individual behavior in accordance with the expected results. The information and knowledge obtained from reading activities becomes input for solving the problems at hand. The type of research used is quantitative research with Pre-Experimental design with the type of "One Groups Pretest Posttest Design", namely a research design that has a pretest before being given treatment and a posttest after being given treatment. The results of the study stated that bibliographies of counseling therapy are psychotherapy support through reading materials to help someone who is experiencing personal problems. This therapy method is highly recommended, especially for sufferers who find it difficult to verbally express their problems, the first therapy (biblio-therapy) was introduced by British health experts, and is mainly used to treat people with stress, depression, and anxiety.

Keywords: *Biblio Counseling, Cinematherapy Techniques, Student Resilience.*

PENDAHULUAN

Setiap manusia dalam kehidupannya akan mengalami serangkaian proses perkembangan melalui tahap-tahap tertentu yang berkesinambungan, mulai dari saat manusia itu bayi yang baru di lahirkan, tumbuh dan berkembang sebagai seorang anak, mencapai masa remaja, dewasa sampai akhirnya pada masa usia lanjut. Manusia akan terus belajar dan berkembang sesuai potensinya, minat, bakat serta kreatifitasnya agar bisa menjalani kehidupan yang efektif (Aryani Soemitro & Suprayitno, 2018). Manusia yang ideal adalah manusia yang mampu untuk mengembangkan potensi diri serta kemampuan dirinya mempertahankan diri saat menghadapi masalah. Untuk mendapatkan hasil yang memuaskan tentu adanya keyakinan dan kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan tersebut, sehingga manusia tersebut lebih optimis menjalani setiap permasalahan yang dihadapinya. Dalam hal ini manusia merupakan pribadi yang unik dengan segala karakteristiknya, seperti halnya di lingkup sekolah, siswa-siswa memiliki pribadi yang berbeda-beda, sesuai dengan potensi yang dianugerahkan Tuhan kepadanya (Budiyanti et al., 2020).

Sifat manusia yang ingin berubah dari waktu ke waktu ini bisa jadi merupakan fitrah manusia menunjukkan bahwa manusia adalah makhluk unik dan istimewa diciptakan oleh Allah Sang Pencipta dari segala makhluk ciptaanNya. Keberadaan manusia di lingkungan tidak terlepas dari masalah, dalam hal ini tentunya manusia diharapkan mempunyai ketahanan diri ketika dihadapkan dengan problematika kehidupan agar mereka dapat menerima dan diterima di lingkungan mereka berada. Untuk mendapatkan keselaran dengan keteraturan hidup sangat diperlukan diri yang resilien.

Menurut (Rozi et al., 2021) beberapa aspek yang perlu diperhatikan untuk memperkuat resileinsi diri yang harus dimiliki seseorang. Adapun aspek-aspeknya sebagai berikut: (1) kompetensi personal, standar yang tinggi dan keuletan memperhatikan bahwa seseorang merasa sebagai orang yang mampu mencapai tujuan dalam situasi kemunduran atau kegagalan, (2) kepercayaan dalam naluri seseorang dan toleransi terhadap efek negatif berhubungan dengan ketenangan, cepat melakukan coping terhadap stress, berfikir secara hati-hati dan tetap focus sekalipun sedang menghadapi masalah, (3) penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang baik dengan orang lain. Ini hubungan dengan kemampuan beradaptasi jika menghadapi perubahan, (4) kontrol diri, dalam hal ini guna untuk mencapai tujuan dan bagaimana meminta dan mendapatkan bantuan dari orang lain, (5) pengaruh spiritual yakni yakin kepada Tuhan dan nasib.

Siswa yang memiliki resiliensi diri yang positif, akan mampu menghadapi berbagai macam masalah, serta ketahanan diri dalam pemecahan masalah di bidang sosial akan lebih baik. Sebaliknya siswa atau individu yang memiliki resiliensi rendah akan membuat dirinya berada dalam tekanan stres yang hebat dan tidak bisa melewati masalah yang dihadapi dengan baik (Sunarti et al., 2017). Siswa dengan resiliensi yang rendah akan berdampak negatif untuk dirinya sendiri di masa depan, karena siswa tersebut tidak beradaptasi dengan masalah yang dihadapinya dengan cara yang baik dan bertindak positif dengan melakukan hal-hal secara normal.

Dalam hal ini bimbingan dan konseling memberikan atau menyediakan layanan yang menunjang perkembangan individual siswa. Bimbingan dan konseling sekolah berfokus pada pengembangan diri siswa, sehingga tidak hanya berorientasi pada pemecahan masalah saat ini semata. Bimbingan dan konseling di sekolah merupakan wadah pelatihan dan pengembangan kemampuan dan perilaku siswa yang berorientasi pada masa depan. Dengan kata lain, proses dalam pendidikan yang bertujuan untuk mengoptimalkan siswa merupakan proses bimbingan (Yeni Karneli, 2021). Pendidikan bertujuan agar siswa menjadi kreatif, produktif, dan mandiri. Segala potensi siswa harus dikembangkan dalam segi intelektual, moral, sosial, kognitif, dan emosional.

Bimbingan dan konseling merupakan upaya membantu perkembangan keseluruhan aspek tersebut menjadi optimal, harmonis, dan wajar yang dilakukan oleh konselor sekolah bersama-sama dengan pendidik lainnya. Dalam mewujudkan layanan bimbingan dan konseling yang profesional di sekolah, konselor diharapkan memiliki kemampuan untuk terampil, menguasai dan mengaplikasikan strategi-strategi atau metode-metode dengan menggunakan media (Purnamasari, 2019). media tertentu secara efektif dan efisien. Dengan kata lain diperlukan metode yang efektif dan efisien terutama ketika konselor melakukan bimbingan yang diperkirakan dapat membantu siswa di sekolah dalam meningkatkan pemahaman, sikap, perilaku, dan kemampuan pengambilan keputusan yang baik.

Pelaksanaan bimbingan dan konseling yang mampu menjangkau kebutuhan peserta didik adalah dengan menggunakan metode yang sesuai dengan kondisi peserta didik. Pelaksanaan metode dengan didukung penggunaan media yang tepat dapat memberikan pengalaman belajar kepada siswa (Bastomi, 2017). Salah satu media yang relevan dengan siswa adalah film atau cinema. Metode cinematherapy merupakan pengembangan dari biblioterapi. Metode cinematherapy adalah metode dimana menggunakan media film sebagai sarana pembelajaran siswa untuk mendapatkan pengalaman belajar. Film merupakan bentuk komunikasi yang berada pada tingkat medium. Hal ini dikarenakan film menggunakan gambar bergerak untuk membangkitkan memori, menunjukkan perilaku, membangkitkan emosi, dan memunculkan persepsi bagi penonton. Dengan menonton nantinya bisa meningkatkan resiliensi diri siswa (Eppler & Hutchings, 2020).

Berbagai hasil penelitian mengenai resiliensi mengungkapkan pentingnya resiliensi dalam kehidupan. Penelitian yang dilakukan Reivich di Universitas Pennsylvania selama kurang lebih dari 15 tahun menemukan bahwa resiliensi memegang peranan yang penting dalam kehidupan. Resiliensi memiliki peranan penting karena merupakan faktor esensial bagi kesuksesan dan kebahagiaan seseorang. Resiliensi menjadi program prevensi bagi anak-anak yang berada dalam resiko depresi. Resiliensi dapat membantu siswa-siswa untuk mengatasi pengaruh negatif dari konflik keluarga dan rendahnya kohesi keluarga yang dialami oleh anak dalam kehidupan sehari-hari (Putriana, 2017).

Penelitian Pehrsson, menunjukkan rendahnya resiliensi remaja yang orang tuanya bercerai. Efek dari perceraian orang tua merupakan pengalaman yang menyakitkan. Beberapa reaksi yang terjadi pada remaja setelah orang tuanya bercerai adalah poor behavior, lower academic achievement, disengagement, dan alienation. Respon yang ditimbulkan oleh remaja yang orang tuanya bercerai diantaranya perasaan sedih, bingung, perasaan bersalah, merasa sendiri dan depresi.

Apostelina melakukan penelitian yang bertujuan mengetahui resiliensi remaja yang memiliki adik penyandang autisme. Penelitian dilakukan di Yayasan Rumah Cagar Autism, Bekasi. Hasil penelitian menunjukkan resiliensi remaja dengan adik autisme berada pada level medium atau sedang dilihat dari dua faktor yang mempengaruhi resiliensi. Faktor-faktor tersebut adalah faktor resiko (stressor, strain, distress) dan faktor protektif keluarga (relative and friend support, social support, family hardiness, and coping-coherence). (Apostelina 2014).

Tingkat resiliensi seorang remaja bersifat fluktuatif, artinya tingkat resiliensi seseorang dapat dikategorikan tinggi maupun dikategorikan rendah tergantung pada faktor-faktor yang mempengaruhinya yakni antara lain faktor protektif dan faktor resiko. Salah satu strategi intervensi yang telah banyak digunakan untuk mengembangkan resiliensi adalah dengan menggunakan bibliokonseling dengan teknik cinematerapi. Melalui film akan efektif dalam melakukan pembelajaran, intervensi, dan bimbingan. Penggunaan media sinema atau film menghasilkan dampak emosional yang cukup kuat untuk mendemonstrasikan konsep abstrak dari sebuah teori. Menonton dapat dipadukan dengan proses konseling, terutama untuk menciptakan hubungan yang hangat, mengeksplorasi gaya hidup, dan menyarankan wawasan mendalam (insight).

Keberadaan resiliensi akan mengubah permasalahan menjadi sebuah tantangan dan kegagalan menjadi sebuah kesuksesan, ketidakberdayaan menjadi kekuatan. Individu yang memiliki masalah, ada yang tahan terhadap masalahnya namun juga ada yang tidak kuat dalam menyelesaikannya, bahkan mereka rela berbuat dosa besar karena mereka merasa tidak dapat menyelesaikannya (Mawarti & Mutmainnah, 2020). Hal tersebut suatu agresifitas destruktif yang merupakan fenomena perilaku patologis sebagai cerminan terjadinya degradasi mental pada individu yang diekspresikan dalam bentuk yang berbeda. Islam sebagai agama mayoritas (single majority) mengandung ajaran-ajaran yang bersifat eternal dan universal serta mencakup seluruh aspek kehidupan (Baharun, 2016). Islam dengan landasan Al Quran mengajarkan manusia dalam menghadapi masalah. Al Quran memberikan alternatif solusi dalam menghadapi tantangan, kesulitan dan masalah kehidupan. Islam merupakan agama yang diturunkan kepada manusia sebagai rahmatan li al'amiin. Ajaran-ajarannya senantiasa menyebarkan kemaslahatan bagi kehidupan manusia di dunia ini.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan *Pre-Exsperimental design* dengan tipe "*One Groups Pretest Posttest Design*", yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan. Dalam Yusuf (2013, p.180). Darmawan menjelaskan

“rancangan yang digunakan dengan cara memberi perlakuan pada jangka waktu tertentu dilakukan pengukuran terhadap subjek, setelah diberikan manipulasi, dilakukan pengukuran kembali terhadap subjek dengan alat ukur yang sama” (Fadli, 2021). Langkah awal yang penulis lakukan adalah memberikan *pretest* terlebih dahulu, *pretest* untuk mengukur kondisi awal responden sebelum diberikan perlakuan. Kedua, memberikan perlakuan. Ketiga, melakukan *posttest* untuk mengetahui keadaan variabel terikat sesudah diberikan perlakuan. Sedangkan proses penelitian yang dilaksanakan dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel Rancangan eksperimen ini :

| R Group | Pre-test | Treatment | Post-test |
|----------------|----------------|-----------|----------------|
| Eksperimen (E) | O ₁ | X | O ₂ |

Keterangan:

O₁= *Pretest* kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan

X = Perlakuan

O₂ = *Posttest* kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan

HASIL DAN PEMBAHASAN

| No | Interval | Kategori | Frekuensi | % |
|----|------------|---------------|-----------|-------|
| 1 | 33,9-40,3 | Sangat Tinggi | | 0,0% |
| 2 | 27,4 -33,8 | Tinggi | | 0,0% |
| 3 | 20,10-27,3 | Sedang | 1 | 8,3% |
| 4 | 14,5-20,9 | Rendah | 4 | 33,3% |
| 5 | 8-14,4 | Sangat Rendah | 7 | 58,3% |

1. Data Pretest

Data mengenai resiliensi siswa di SMP Negeri 2 Tanjung Emas dengan membagikan angket resiliensi kepada siswa kelas VIII yang menjadi sampel. Dalam pengkategorian hasil resiliensi siswa dibagi menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Dari hasil pengisian angket yang telah dilakukan, maka di peroleh hasil sebagai berikut.

| No | Inisial Responden | JK | Skor | Kategori |
|---------------|-------------------|----|------------|---------------|
| 1 | AN | P | 61 | Rendah |
| 2 | EL | P | 52 | Sangat Rendah |
| 3 | AL | L | 87 | Rendah |
| 4 | AY | P | 77 | Rendah |
| 5 | KS | P | 75 | Rendah |
| 6 | KI | P | 77 | Rendah |
| 7 | BN | P | 70 | Rendah |
| 8 | BA | L | 69 | Rendah |
| 9 | AM | L | 82 | Rendah |
| 10 | LA | P | 83 | Rendah |
| 11 | HF | P | 72 | Rendah |
| 12 | HN | L | 64 | Sangat Rendah |
| Jumlah | | | 869 | Rendah |

Frekuensi Kategori Hasil *Pretest* Resiliensi pada Aspek Kemampuan Menghadapi Masalah

Bibliokonseling

(Suwanto, 2020) menuturkan bahwa “teknik bibliotherapy merupakan penggunaan literatur untuk membantu individu dalam menangani masalah transisi kehidupan”. (Solikin, 2015) mengatakan, bahwa biblioterapi konseling adalah dukungan psikoterapi melalui bahan bacaan untuk membantu seseorang yang mengalami permasalahan personal. Metode terapi ini sangat dianjurkan, terutama bagi para penderita yang sulit

menggungkapkan permasalahannya secara verbal, terapi yang pertama kali ini (biblio-therapy) dikenalkan oleh para ahli kesehatan Inggris, dan terutama digunakan untuk menyembuhkan penderita stres, depresi, dan kegelisahan. Beranjak dari sanalah perkembangan dari metode dan teknik ini mulai dikembangkan pada wilayah konseling yang lebih luas.

Bibliotherapy adalah istilah yang dilontarkan oleh Samuel Crothers pada 1916 untuk mendeskripsikan penggunaan buku sebagai bagian dari proses konseling. Terkait hal ini, konselor menghimpun daftar bacaan yang membantu individu dalam merubah pikiran, perasaan, dan perilaku. Istilah bibliotherapy berasal dari bahasa Yunani, yaitu biblus berarti buku, dan therapy yaitu upaya bantuan psikologis, sehingga bibliotherapy dapat didefinisikan sebagai penggunaan buku-buku untuk membantu memecahkan masalah (Rahayu & Susilaningsih, 2020). (Corey, 2012) mengungkapkan bahwa “dalam pandangan cognitive behavior, bibliotherapy digunakan sebagai teknik yang mempersepsikan kegiatan membaca sebagai mekanisme utama perubahan proses belajar (Corey, 2012). Ini menunjukkan bahwa pada teknik bibliotherapy, individu diarahkan untuk mampu membaca bahan bacaan yang terseleksi, terencana, dan terarah sebagai suatu prosedur treatment dalam konseling, karena diyakini bahwa membaca dapat mempengaruhi sikap, perasaan, dan perilaku individu sesuai dengan hasil yang diharapkan. Informasi dan pengetahuan yang diperoleh dari kegiatan membaca menjadi masukan untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Dari perkembangan yang ada tersebut biblio-terapi konseling atau cara penyembuhan dengan memberikan bacaan yang tepat pada pasien, selain menjadi alternatif pengobatan baru dalam dunia kesehatan juga mulai memasuki dunia terapi dan konseling.

Teknik Bibliokonseling

Menurut pendapat S. D. Brown dan R.W Lent, bahwa terdapat 4 teknik yang digunakan dalam bibliokonseling, yaitu 1) kelola sendiri, 2) kontak minimal, 3) kelola konselor dan 4) arahan konselor. Untuk mendapatkan pemahaman yang memadai tentang ke 4 teknik diatas, maka berikut ini dipaparkan uraian teknik-teknik tersebut, yaitu:

- a. Teknik kelola sendiri, dalam teknik ini konselor hanya mengatur judul buku, bab atau, sub bab, dan artikel yang hendak nya baca konseli. Selanjutnya konseli sendiri yang aktif membaca, memahami, dan mengubah tingkah laku konseli. Material yang digunakan dalam teknik ini biasanya bersifat panduan atau petunjuk sehingga konseli dapat memahami dan mengerjakannya dengan mudah.
- b. Teknik kontak minimal, teknik ini mengacu pada kondisi kontak minimal berupa pertemuan sekali-kali, surat menyurat, telepon dengan petugas yang profesional yang terlatih. Sekali dalam sebulan konselor dengan konseli mengadakan pertemuan di ruang konseling ataupun di ruang tertentu, seperti di perpustakaan, konseli menelepon konselor atau mengadakan korespondensi. Material bibliokonseling pada dasarnya sama dengan teknik kelola sendiri. Materail itu merupakan bentuk pertemuan dan pemantauan diri, deskripsi kegiatan dan latihan, ringkasan singkat tentang prosedur khusus dari suatu bentuk bibliokonseling.
- c. Teknik kelola konselor, teknik ini mengacu pada kondisi-kondisi yang dikelola oleh konselor, seperti mengadakan pertemuan secara teratur dengan pemimpin kelompok atau sumber lain yang tetap berpedoman pada material bibliokonseling. Material tersebut dirancang untuk melatih konselor agar mereka dapat membantu konseli dalam mengimplementasikan prosedur atau program khusus. Walaupun demikian, banyaknya frekuensi kontak langsung bukan merupakan syarat utama. Materialnyapun tidak terlalu sulit sehingga tidak sepenuhnya tergantung kepada konselor. Tujuan pengelolaannya adalah membahas materi bibliokonseling dan mendapatkan bantuan dalam menerapkan prosedur atau saran dari bahan bacaan tersebut. Misalnya, dalam satu pertemuan, konselor mengatakan kepada beberapa anak SMP yang mengalami kesulitan berkomunikasi melalui telepon: bacalah petunjuk cara menggunakan dengan sopan, setelah beberapa menit konselor menyuruh seorang konseli membaca petunjuk pertama yakni menyebut nama dan alamat. Dalam hal ini, konselor memperagakan atau menyuruh konseli menyebut nama dan alamat, serta mengikuti petunjuk- petunjuk selanjutnya.
- d. Teknik arahan konselor, teknik ini mengacu pada model tradisional dan wawancara mingguan, sehingga kontak merupakan dasar satu-satunya untuk melaksanakan konseling kelompok. Dikatakan kontak merupakan dasar pelaksanaan karena diasumsikan bahwa orang awam tidak akan memahami atau

tidak mampu mengimplementasikan program untuk dirinya sendiri. Asumsi tersebut membawa konsekuensi profesional bagi konselor, yakni ia perlu mempunyai latar belakang dan keterampilan untuk belajar menerapkan program dari manual tersebut. Buku-buku semacam ini biasanya berisikan material dan latihan yang hanya mampu dilaksanakan oleh konselor atau sumber lain yang telah tertatih. Misalnya, “mari berkontemplasi untuk kesehatan jiwa”, memerlukan konselor yang bisa beryoga, jadi bidang bantuan adalah kontak yang intensif dan teratur (Brown & Lent 1984)

Teknik *Cinematherapy*

Cinematherapy merupakan metode inovatif dari bimbingan dan konseling yang merupakan pemanfaatan dari teknologi. Metode *cinematherapy* adalah metode dimana menggunakan film sebagai media pembelajaran dan komunikasi siswa. Film merupakan bentuk komunikasi yang berada pada tingkat medium, yaitu menggunakan gambar bergerak untuk membangkitkan memori, menunjukkan perilaku, membangkitkan emosi, dan memunculkan persepsi bagi penonton. Persepsi itu dihubungkan dengan kehidupan nyata yang dinamis. Film dapat memberikan rangsangan pembelajaran terhadap siswa. Siswa dapat melihat pengalaman langsung dengan melihat secara nyata bagaimana seseorang dapat berespon terhadap isu yang muncul dalam kehidupannya.

Melalui film yang disaksikan, siswa menyatakan memperoleh ide-ide baru yang dapat membantu siswa untuk memecahkan masalahnya. Pernyataan ini terlihat pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Muslihati menerapkan film dalam pembelajaran melalui pengalaman nyata pada perkuliahan konseling lintas budaya untuk calon konselor. Hasil penelitian Muslihati menunjukkan bahwa calon konselor mendapatkan pengalaman dan kesan emosional yang mendalam saat menyaksikan film. Film memiliki pengaruh yang kuat karena dampak sinergis musik, dialog, pencahayaan, sudut kamera, dan efek suara memungkinkan film membuka sensor defenisi biasa kita. Film menerapkan hasil penemuan kamera dan menciptakan bentuk seni baru di mana penonton seolah-olah terlibat didalam film. Karena membawa penonton ke dalam setiap adegan, penonton merasakan peristiwa dari dalam seolah-olah mereka menjadi karakter dalam film. Film menarik kita kedalam pengalaman, tapi pada saat yang sama sering lebih mudah melihat pengalaman di dalam film dari pada di kehidupan nyata. Sebagai salah satu ukuran betapa film memiliki kekuatan, pertimbangkan bagaimana beberapa sosiolog, psikolog, politisi, dan ulama mengeluh bahwa film dapat mengubah cara masyarakat, terutama anak-anak, memandang diri dan dunia mereka (Muslihati 2011)

Beberapa film dapat menantang cerita yang berhubungan dengan naluri dan keinginan manusia. Film berusaha menginspirasi nilai-nilai tertinggi dalam manusia. Sebagian besar film menghibur dengan hanya menampilkan cerita-cerita yang baik-baik saja, dan bahkan mereka kadang kala sengaja mengakhiri cerita dengan melayani keinginan penonton.

Cerita dalam film tanpa disadari merupakan cerminan dari kejadian nyata yang ada di sekitar kita atau bahkan terjadi pada diri kita sendiri. Hal ini dapat menggugah emosi diri penonton. Melalui film penonton dapat menemukan diri seperti yang ada di dalam film tersebut, karena terkadang ketika sedang menonton film individu berkomunikasi dengan alam bawah sadarnya sendiri. Film fiksi atau non fiksi dapat digunakan dalam *cinematherapy*. Sebagian besar terapis/konselor memilih untuk menggunakan film fiksi, dikarenakan film fiksi merupakan sebagian besar film yang paling mudah di akses, meskipun sebagian besar film fiksi di dasarkan pada kisah nyata kehidupan (Dede Rahmat Hidayat, 2011)

SIMPULAN

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian dan pembahasan penulis tentang, pengaruh bibliokonseling dengan teknik *cinematherapy* dapat diambil kesimpulan bahwa adanya pengaruh yang terjadi ketika kegiatan bibliokonseling dengan teknik *cinematherapy* kepada siswa. Dengan hasil uji Paired T Test pretest-posttest pada pembahasan sebelumnya, dimana hasil yang diperoleh adalah $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $34.410 > 1.796$. Resiliensi diri siswa mengalami peningkatan setelah dilaksanakan treatment.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani Soemitro, R. A., & Suprayitno, H. (2018). Pemikiran Awal tentang Konsep Dasar Manajemen Aset Fasilitas. *Jurnal Manajemen Aset Infrastruktur & Fasilitas*. <https://doi.org/10.12962/j26151847.v2i0.4225>
- Bastomi, H. (2017). Menuju Bimbingan Konseling Islami. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and*

Counseling." <https://doi.org/10.21043/konseling.v1i1.4434>

- Budiyanti, N., Aziz, A. A., Suhartini, A., Ahmad, N., & Prayoga, A. (2020). KONSEP MANUSIA IDEAL: TINJAUAN TEOLOGIS DAN PENDIDIKAN ISLAM. *Al-Tarbawi Al-Haditsah: Jurnal Pendidikan Islam*. <https://doi.org/10.24235/tarbawi.v5i2.6962>
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of group counseling (3rd ed.)* (pp. xviii, 554).
- Eppler, C., & Hutchings, J. (2020). The use of cinematherapy to illustrate systemic resilience. *Journal of Clinical Psychology*. <https://doi.org/10.1002/jclp.22998>
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *HUMANIKA*. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2020). ANALISIS TINGKAT KETANGGUAHAN REMAJA DI SMA N5 KOTA JAMBI. *Jambi Medical Journal*.
- Purnamasari, I. A. (2019). Layanan Bimbingan Konseling Keluarga Untuk Meminimalisasi Angka Perceraian. *Irsyad : Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*. <https://doi.org/10.15575/irsyad.v7i1.884>
- Putriana, D. (2017). HUBUNGAN RESILIENSI DENGAN PERILAKU AGRESI PADA REMAJA PONDOK PESANTREN. *Occupational Medicine*.
- Rahayu, D. S., & Susilaningsih, C. Y. (2020). Model Empathy Training berbantuan Teknik Biblioterapi untuk Calon Konselor. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*. <https://doi.org/10.26737/jbki.v5i1.1218>
- Rozi, F., Rahma Safitri, S., Latifah, I., & Wulandari, D. (2021). Tiga Aspek dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*. <https://doi.org/10.33394/jk.v7i1.3220>
- Solikin, A. (2015). Bibliotherapy Sebagai Sebuah Teknik dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. *Anterior Jurnal*. <https://doi.org/10.33084/anterior.v14i2.180>
- Sunarti, E., Islamia, I., Rochimah, N., & Ulfa, M. (2017). Pengaruh Faktor Ekologi Terhadap Resiliensi Remaja. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*. <https://doi.org/10.24156/jikk.2017.10.2.107>
- Suwanto, I. (2020). Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Teknik Bibliotherapy Sebagai Intervensi Dalam Konseling Kelompok. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 4(1), 7–8. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v4i1.479>
- Yeni Karneli, A. K. S. P. (2021). Pelayanan Profesional Guru Bimbingan Konseling Dalam Meminimalisir Kesalahpahaman Tentang Bimbingan Konseling Di Sekolah. *Journal Of Education And Teaching Learning (JETL)*. <https://doi.org/10.51178/jetl.v3i1.117>