

ABSTRAK

CINEMATHERAPY SEBAGAI STRATEGI DALAM BIMBINGAN KLASIKAL UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN REGULASI EMOSI SISWA SMA NEGERI 16 BANDAR LAMPUNG

Oleh

NATASHA FARADITA

Permasalahan dalam penelitian ini adalah kecenderungan rendahnya kemampuan regulasi emosi pada siswa. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas bimbingan klasikal berbasis *cinematherapy* dalam meningkatkan regulasi emosi siswa kelas X.6 SMAN 16 Bandar Lampung. Penelitian menggunakan desain *time series* dengan empat tahap pengukuran (O_1 – O_4) dan melibatkan 32 siswa sebagai sampel *purposive*. Intervensi dilakukan melalui empat sesi *cinematherapy* menggunakan film *Inside out*. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan skor regulasi emosi secara konsisten pada seluruh aspek yang diukur. Uji hipotesis melalui *Repeated Measures ANOVA* menunjukkan pengaruh yang signifikan dengan nilai $p = 0,000$; $p < 0,05$ dan *Partial Eta Squared* = 0,672, yang menandakan kekuatan pengaruh yang besar. Dengan demikian, bimbingan klasikal berbasis *cinematherapy* terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa dan layak diterapkan sebagai strategi intervensi di sekolah.

Kata kunci: *cinematherapy*, bimbingan klasikal, regulasi emosi, remaja, *Inside out*.

ABSTRACT

CINEMATHERAPY AS A STRATEGY IN CLASSICAL GUIDANCE TO IMPROVE EMOTIONAL REGULATION OF STUDENTS AT SMAN 16 BANDAR LAMPUNG

By

NATASHA FARADITA

*This study addresses the issue of students' low emotional regulation ability. This study aims to examine the effectiveness of classical guidance using cinematherapy in improving the emotional regulation of students in class X.6 at SMAN 16 Bandar Lampung. The research employed a time series design with four measurement stages (O_1 – O_4) involving 32 students selected through purposive sampling. The intervention consisted of four cinematherapy sessions using the film *Inside out*. The results showed a consistent improvement in emotional regulation scores across all measured aspects. Hypothesis testing using Repeated Measures ANOVA indicated a significant effect, with $p = 0.000$; $p < 0,05$ and a Partial Eta Squared of 0.672, demonstrating a strong influence of the intervention. Thus, classical guidance with cinematherapy is proven effective in enhancing students' emotional regulation and is recommended as a relevant intervention strategy in school counseling services.*

Keywords: *cinematherapy, classical guidance, emotional regulation, adolescents, inside out.*