

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

(Skripsi)

**Oleh
NATASHA FARADITA
2213052024**



**FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2026**

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

**Oleh
NATASHA FARADITA**

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG**

2026

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.*

Judul Skripsi

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

Nama Mahasiswa

: Natasha Faradita

Nomor Pokok Mahasiswa

: 2213052024

Program Studi

: Bimbingan dan Konseling

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Diah Utaminingsih, S.Psi, M.A., Psi
NIP. 197907142003122001

Ratna Widiastuti, S.Psi, M.A., Psi
NIP. 197303152002122002

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si
NIP. 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua

: Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi

Sekretaris

: Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi

Penguji Utama

: Dr. Mujiyati, M.Pd



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

: Albet Maydiantoro, M.Pd.,

NIP. 198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 22 Januari 2026

PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama: Natasha Faradita

Nomor Pokok Mahasiswa: 2213052024

Program Studi: Bimbingan dan Konseling

Jurusan: Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "*Cinematherapy* Sebagai Strategi dalam Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa SMA Negeri 16 Bandar Lampung" adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan November 2025. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.



Bandar Lampung, Januari 2026
Saya menyatakan,

Natasha Faradita
2213052024

RIWAYAT HIDUP



Natasha Faradita lahir di Bandar Lampung pada tanggal 09 Februari 2004, sebagai anak ketiga dari tiga bersaudara. Pendidikan formal penulis dimulai dari TK Bangsa Ratu, kemudian melanjutkan pendidikan dasar di SDN 1 Sukarame. Selanjutnya, penulis menempuh pendidikan menengah pertama di MTsN 2 Bandar Lampung dan melanjutkan pendidikan menengah atas di MAN 1 Bandar Lampung. Melalui jenjang pendidikan tersebut, penulis memperoleh dasar pengetahuan akademik serta pengalaman belajar yang membentuk minat terhadap bidang pendidikan dan pengembangan peserta didik.

Pada tahun 2022, penulis diterima sebagai mahasiswa di Universitas Lampung, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling. Selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi, penulis aktif mengikuti berbagai kegiatan akademik yang menunjang pemahaman keilmuan di bidang bimbingan dan konseling, serta terlibat dalam beberapa kegiatan nonakademik yang mendukung pengembangan keterampilan sosial, kepribadian, dan profesionalitas sebagai calon pendidik dan konselor. Penulis menyelesaikan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

PERSEMBAHAN



Alhamdulillah rabbil 'ālamīn.

Segala puji hanya bagi Allah SWT, Dzat Yang Maha Sempurna. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad SAW.

Dengan penuh rasa syukur, karya sederhana ini kupersembahkan kepada:

Allah SWT, Dzat Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Segala puji dan syukur hanyalah milik-Mu, atas setiap nikmat, kekuatan, dan kesempatan yang Engkau berikan hingga akhirnya aku dapat menyelesaikan perjalanan ini.

Orang Tua Tercinta

Ayah Alm. Pungut Widodo dan Ibu Rusminah yang selalu menjadi alasan terbesar dalam setiap langkahku. Terima kasih atas doa yang tak pernah putus, kasih sayang tanpa batas, dan pengorbanan yang tidak pernah tergantikan.

Kakak dan Adikku Tersayang

Ilyas Prabamukti, Saniya Arzu Jannati, dan Khayla Almira Maritza. Terima kasih kepada kakak dan adikku yang selalu memberi warna, semangat, dan tawa dalam setiap perjuanganku. Kehadiran kalian menjadi penguat di saat aku Lelah.

Untuk diriku sendiri, terima kasih sudah bertahan dan tetap melangkah.

Almamaterku tercinta, Universitas Lampung.

SANWACANA

Bismillahirrahmanirrahim, Alhamdulillahirrabbi'l'aalamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta kekuatan lahir dan batin, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak sedikit hambatan, rintangan, serta kesulitan yang dihadapi. Namun, berkat doa, bantuan, motivasi, serta bimbingan yang tidak ternilai dari berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Cinematherapy* Sebagai Strategi dalam Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa SMA Negeri 16 Bandar Lampung.” Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
3. Ibu Rani Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A selaku Ketua program studi Bimbingan dan Konseling.
4. Ibu Dr. Mujiyati, M.Pd. selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan masukan dan saran yang membangun.
5. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi selaku pembimbing pertama yang telah membimbing dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi. selaku pembimbing kedua yang telah membimbing dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung, terima kasih atas segala ilmu dan bimbingan yang telah Bapak dan Ibu ajarkan kepada penulis selama masa perkuliahan. Semoga ilmu yang didapatkan menjadi bekal berharga dalam perjalanan hidup penulis di masa depan.
8. Ayah tersayang, terima kasih berkat bimbingan, didikan, kasih sayang, serta doa

yang tidak pernah putus. Ibu tersayang, terima kasi untuk bimbingan, didikan, kasih sayang, doa dan selalu memberikan yang terbaik untuk kami meskipun banyak sekali tantangan dan rintangan yang datang, terima kasih sudah kuat dan bertahan. Ibu adalah *role model* terbaikku, semoga kelak aku bisa membuat ibu bahagia tanpa khawatir akan apapun. Ayah dan Ibu adalah alasan aku untuk terus melangkah maju.

9. Nenek, terima kasih untuk kasih sayangnya yang tidak pernah habis. Semoga nenek terus diberikan kesehatan dan umur panjang.
10. Sahabatku yang tidak ku sangka-sangka datang dihidupku Dela, Reni, Salma, Dita, Zahra, Juna, Abi, Irul. Terima kasih karena telah membuat kehidupan kuliahku menjadi lebih baik dan menyenangkan.
11. Sahabatku Ajeng, Anita, Chitra, Jeane. Terima kasih untuk terus setia menjadi sahabatku dan menjadi bagian cerita indah dalam hidupku.
12. Adikku Khayla, Saniya dan kakakku Ilyas, terima kasih karena telah hadir di dunia ini dan menemani perjalananku. Semoga kelak aku bisa menjadi adik/kakak yang dapat kalian andalkan.
13. Untuk bino, terima kasih untuk tidak pernah berubah dalam memperlakukanku dengan baik.
14. Sahabat KM dan KKN ku, melalui proses kegiatan yang dijalani, penulis memperoleh banyak pengalaman dan pembelajaran untuk perkembangan diri. Terima kasih atas kerja sama yang diberikan selama pelaksanaan program.
15. Untuk semua pihak yang pernah terlibat. Terima kasih atas kontribusi yang sempat diberikan selama proses ini. Untuk pelajaran berharganya, terima kasih.
16. Diriku sendiri, terima kasih untuk terus melangkah dan berusaha untuk terus menjadi lebih baik. *Keep going forward and never give up!*

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL.....	iii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN.....	V
I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Rumusan Masalah	7
1.4 Tujuan Penelitian.....	7
1.5 Manfaat Penelitian.....	7
1.6 Kerangka Berpikir	8
1.7 Hipotesis Penelitian.....	10
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Regulasi Emosi.....	11
2.1.1 Pengertian Regulasi Emosi	11
2.1.2 Aspek Regulasi Emosi	12
2.1.3 Strategi Regulasi Emosi.....	14
2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	16
2.1.5 Dampak Regulasi Emosi Pada Remaja.....	18
2.2 <i>Cinematherapy</i>	20
2.2.1 Pengertian <i>Cinematherapy</i>	20
2.2.2 Proses Pelaksanaan <i>Cinematherapy</i>	24
2.2.3 Manfaat <i>Cinematherapy</i> Untuk Regulasi Emosi	26
2.2.4 Kelebihan <i>Cinematherapy</i> dalam Konteks Bimbingan dan Konseling ..	28
2.2.5 Penelitian Relevan	29
2.4 Bimbingan Klasikal	31
2.4.1 Pengertian Layanan Bimbingan Klasikal	31
2.4.2 Tujuan dan Fungsi Bimbingan Klasikal	33
III. METODOLOGI PENELITIAN	35
3.1 Metode dan Jenis Penelitian	35
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	36
3.3 Sampel dan Subjek Penelitian	36
3.4 Variabel Penelitian	37
3.5 Definisi Operasional.....	38
3.6 Teknik Pengumpulan Data	38
3.7 Prosedur Penelitian.....	40
3.8 Instrumen Penelitian.....	43
3.8.1 Uji Validitas.....	43
3.8.2 Uji Reliabilitas	44

3.9 Teknik Analisis Data	45
3.9.1 Analisis Deskriptif	45
3.9.2 Uji Normalitas	46
3.9.3 Uji Hipotesis	47
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	48
4.1 Hasil Penelitian	48
4.1.1 Layanan Bimbingan Klasikal Media <i>Cinematherapy</i>	48
4.1.2 Deskripsi Data Penelitian	49
4.1.3 Pelaksanaan Bimbingan Klasikal <i>Cinematherapy</i>	50
4.1.4 Hasil Pre-Test dan Post-Test	51
4.2 Hasil Pelaksanaan	52
4.2.1 Uji Statistik Deskriptif	52
4.2.2 Ringkasan Perkembangan Skor Setiap Tahap (O1–O4)	55
4.3 Uji Normalitas	62
4.4 Uji Hipotesis	63
4.5 Hasil Evaluasi Proses Pelaksanaan Layanan	66
4.6 Hasil Refleksi Peserta Layanan	69
4.7 Keterbatasan Penelitian serta Tantangan yang Dihadapi	72
4.8 Pembahasan	73
V. PENUTUP	80
5.1 Kesimpulan	80
5.2 Saran	81
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN	86

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kisi-kisi Instrumen.....	39
2. Statistik Deskriptif Pengukuran O_1 (<i>Pretest</i>)	53
3. Pengukuran O_2 (<i>Posttest 1</i>)	53
4. Pengukuran O_3 (<i>Posttest 2</i>)	54
5. Pengukuran O_4 (<i>Posttest 3</i>)	55
6. Ringkasan Perkembangan Skor Setiap Tahap (O_1 – O_4).....	55
7. Hasil <i>Pretest</i> (O_1) sampai <i>Posttest</i> Total (O_4) Setiap Individu	57
8. Peningkatan Skor dari <i>Pretest</i> (O_1) dan <i>Posttest</i> (O_4)	59
9. Uji Normalitas	62
10. Multivariate Test	63
11. Within Subject Effects	64
12. Pairwise Comparisons	65
13. Hasil Evaluasi.....	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berfikir.....	10
2. Grafik Rata-rata Skor O1-O4	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Uji Validitas Variabel Regulasi Emosi.....	86
2. Hasil Uji Reliabilitas Variabel Regulasi Emosi	87
3. Skala Regulasi Emosi.....	88
4. Surat Izin Adopsi.....	94
5. Hasil Uji Statistik	95
6. Hasil Uji Normalitas	95
7. Hasil Uji Hipotesis (Anova repeated measures)	96
8. Dokumentasi Pelaksanaan.....	97
9. Tabulasi Hasil Pretest dan Posttest	100
10. Tahap Pelaksanaan Layanan Bimbingan Klasikal Teknik Cinematherapy	104

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Emosi adalah reaksi kompleks yang melibatkan pengalaman subjektif, respons fisiologis, dan ekspresi perilaku terhadap suatu peristiwa atau rangsangan. Secara umum, emosi berfungsi sebagai sistem adaptasi yang membantu individu menanggapi lingkungan. Misalnya, rasa takut mempersiapkan tubuh untuk menghadapi ancaman dengan meningkatkan detak jantung dan aliran darah ke otot, sedangkan rasa gembira dapat memperkuat ikatan sosial. Emosi sering kali dipicu oleh pikiran, ingatan, atau interaksi sosial, dan dapat bervariasi dalam intensitas serta durasi. Meskipun emosi bersifat universal, ekspresi dan regulasinya sangat dipengaruhi oleh budaya dan pengalaman pribadi. Pemahaman terhadap emosi tidak hanya penting bagi psikologi, tetapi juga relevan dalam neurosains, sosiologi, dan bidang lain yang mempelajari perilaku manusia (Ekman, 1992).

Masa remaja merupakan periode transisi dari kanak-kanak menuju kedewasaan yang ditandai dengan perubahan biologis dan psikologis. Salah satu perubahan psikologis yang dominan adalah perkembangan sosioemosional, di mana remaja cenderung mengalami ketegangan emosi yang tinggi. Hall (dalam Yusuf & Kristiani, 2017) menyebut fase ini sebagai masa *storm and stress* karena kompleksitas konflik yang dialami remaja. Siswa SMA yang berada pada rentang usia 14–18 tahun sering kali menunjukkan gejala emosional yang fluktuatif, seperti perubahan suasana hati yang cepat, munculnya emosi negatif, hingga kesulitan mengendalikan diri saat intensitas emosi memuncak (Steinberg, 2014, dalam Amira & Mastuti, 2021).

Ketidakstabilan emosi ini berpotensi memunculkan berbagai masalah, mulai dari depresi, kemarahan, kesulitan akademik, penyalahgunaan narkoba, kenakalan remaja, hingga gangguan makan (Santrock, 2014, dalam Amira & Mastuti, 2021). Sebaliknya, kemampuan remaja dalam mengelola emosi secara efektif dapat menjadi faktor protektif yang penting, membantu mereka beradaptasi dengan tuntutan lingkungan sekaligus mengembangkan kontrol diri dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.

Regulasi emosi merupakan kemampuan penting yang memungkinkan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara adaptif dalam berbagai situasi sosial maupun pribadi. Kemampuan ini berperan besar dalam menjaga kesejahteraan psikologis dan mendorong keterlibatan dalam perilaku yang sesuai dengan norma sosial (Gross, 2014). Ketika kemampuan regulasi emosi terganggu, individu berisiko mengalami berbagai masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, serta perilaku impulsif atau agresif. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami pengabaian emosional atau kekurangan dukungan sosial sering kali kesulitan dalam mengekspresikan emosi mereka secara tepat. Akibatnya, mereka cenderung mengembangkan strategi regulasi emosi yang maladaptif, seperti penekanan emosi, ledakan emosional, atau bahkan ketergantungan pada zat-zat tertentu untuk meredakan stres (Rahma *et al.*, 2024).

Masalah regulasi emosi sangat relevan dalam konteks pendidikan, khususnya pada tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA), di mana remaja menghadapi berbagai tekanan perkembangan dan sosial. Di lingkungan sekolah, tekanan akademik, tuntutan untuk berprestasi, dinamika hubungan pertemanan, dan pencarian identitas diri menjadi faktor yang kerap memicu munculnya emosi negatif. Jika tidak dikelola dengan baik, hal ini dapat menyebabkan siswa mengalami penurunan motivasi belajar, kesulitan beradaptasi, hingga menunjukkan perilaku agresif atau menarik diri (Kartikasari, 2016). Oleh sebab

itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan regulasi emosi secara sehat dan adaptif.

Masalah regulasi emosi pada remaja SMA merupakan isu global yang signifikan, dengan prevalensi gangguan regulasi emosi yang cukup tinggi di berbagai negara. Studi internasional menunjukkan bahwa sekitar 30,3% remaja mengalami masalah emosional dan perilaku yang berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka (Shija *et al.*, 2025). Data ini konsisten dengan temuan di beberapa negara lain yang melaporkan prevalensi masalah regulasi emosi pada remaja mencapai antara 25% hingga 45%, yang berhubungan dengan peningkatan risiko stres, kecemasan, dan perilaku maladaptif (Ali *et al.*, 2024;WHO, 2023)

Di Indonesia, penelitian juga mengindikasikan bahwa masalah regulasi emosi pada remaja SMA cukup tinggi, dengan sekitar 33,6% remaja menunjukkan pola emosional dan perilaku yang *abnormal* atau *borderline*, yang berpotensi mengganggu fungsi sosial dan akademik mereka (Shija *et al.*, 2025). Kondisi ini menegaskan perlunya perhatian khusus terhadap pengembangan program intervensi regulasi emosi di lingkungan sekolah untuk meningkatkan kesehatan mental remaja dan mencegah dampak negatif jangka panjang. Upaya ini sejalan dengan rekomendasi WHO yang menekankan pentingnya integrasi layanan kesehatan mental dalam sistem pendidikan guna mendukung kesejahteraan emosional remaja (WHO, 2023).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di SMAN 16 Bandar Lampung, ditemukan bahwa sejumlah siswa menunjukkan kesulitan dalam mengelola emosi secara adaptif, terutama dalam situasi akademik yang menekan maupun dalam interaksi sosial sehari-hari. Beberapa indikator yang tampak antara lain munculnya perilaku impulsif saat menghadapi konflik, penarikan diri secara sosial ketika mengalami tekanan, serta ketidakmampuan mengungkapkan perasaan secara terbuka dan tepat. Temuan ini diperkuat oleh hasil wawancara

dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK), yang menyatakan bahwa cukup banyak siswa yang datang untuk berkonsultasi mengenai masalah emosional, seperti perasaan cemas yang berlebihan, kemarahan yang sulit dikendalikan, serta stres akibat tuntutan akademik. Guru BK juga mengungkapkan bahwa sebagian siswa masih belum mampu mengenali, memahami, maupun mengekspresikan emosinya secara sehat, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan motivasi belajar dan hubungan sosial yang kurang harmonis.

Wawancara yang dilakukan dengan beberapa siswa secara langsung mengonfirmasi permasalahan regulasi emosi tersebut. Sebagian besar siswa mengaku kesulitan mengelola perasaan negatif ketika menghadapi tekanan, baik yang berasal dari lingkungan keluarga, pertemanan, maupun akademik. Mereka cenderung menahan emosi atau meluapkannya secara meledak-ledak tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjang. Selain itu, siswa juga menyatakan bahwa mereka pernah mendapatkan layanan dan perlakuan dari guru BK untuk membantu mereka meningkatkan keterampilan regulasi emosi tetapi upaya tersebut belum cukup efektif.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk menangani permasalahan regulasi emosi pada siswa. Guru BK menjelaskan bahwa layanan konsultasi individual maupun bimbingan kelompok telah diberikan dengan tujuan membantu siswa memahami perasaan mereka, belajar mengendalikan diri, serta menemukan solusi ketika menghadapi tekanan emosional. Melalui layanan tersebut, guru BK berharap siswa dapat mengembangkan keterampilan regulasi emosi secara lebih baik.

Namun demikian, dari pengalaman guru BK di lapangan, permasalahan regulasi emosi tetap saja muncul meskipun layanan tersebut telah dilaksanakan. Beberapa siswa masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, baik ketika menghadapi masalah pribadi maupun saat berinteraksi dengan teman sebaya.

Kondisi ini menunjukkan bahwa layanan yang ada belum sepenuhnya mampu menjawab kebutuhan siswa dalam mengelola emosinya secara efektif.

Berdasarkan kenyataan tersebut, peneliti merasa perlu menawarkan salah satu strategi inovatif yang dapat mendukung layanan BK dalam membantu siswa meningkatkan regulasi emosi. Salah satu strategi inovatif yang dapat diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling adalah *cinematherapy*, yaitu penggunaan film sebagai media terapeutik untuk mengeksplorasi, memahami, dan mengekspresikan emosi. Film sebagai media multisensori mampu menghadirkan pengalaman emosional yang kuat melalui narasi, visual, dan suara, sehingga memungkinkan individu untuk mengalami katarsis, mengembangkan empati, serta memahami konflik emosional secara reflektif (Hastin, 2016). Dengan menonton dan mendiskusikan film yang relevan, siswa dapat mengidentifikasi diri dengan karakter, melihat alternatif penyelesaian masalah, dan belajar strategi pengelolaan emosi yang konstruktif (Andini, 2019).

Penelitian empiris mendukung efektivitas *cinematherapy* dalam konteks pendidikan dan konseling. Kartikasari (2016) mencatat bahwa penggunaan *film* dalam layanan konseling membuat siswa lebih antusias dan terlibat aktif, sehingga pesan-pesan positif lebih mudah dipahami dan diinternalisasi. Sementara itu, yulia (2021) menunjukkan bahwa teknik *cinematherapy* tidak hanya membantu kestabilan emosi, tetapi juga meningkatkan empati dan kepercayaan diri siswa. Efektivitas pendekatan ini juga terlihat dalam penelitian Ningsih *et al.*, (2015) dan Rimonda *et al.* (2018), yang menyatakan bahwa *cinematherapy* mampu mengurangi kecemasan dan meningkatkan motivasi belajar siswa secara signifikan.

Salah satu studi yang lebih terukur ditunjukkan oleh Imanuel *et al.* (2022), yang melakukan intervensi dengan menggunakan film *Inside out* pada remaja perempuan di Panti Asuhan X, Jakarta. Hasil penelitian tersebut menunjukkan

adanya peningkatan skor *reappraisal* dari 22,2 menjadi 24,1 dan skor *suppression* dari 12,9 menjadi 14,6 setelah intervensi. Temuan ini memperkuat bahwa *cinematherapy* dapat membantu remaja memahami dinamika emosional serta meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola emosi dengan cara yang lebih sehat.

Melihat potensi besar *cinematherapy* sebagai pendekatan psikopedagogis yang menyenangkan, relevan, dan efektif, penting untuk mengkaji penerapannya secara lebih spesifik di tingkat SMA. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan pada penerapan *cinematherapy* sebagai strategi untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa di SMAN 16 Bandar Lampung. Melalui pendekatan ini, diharapkan siswa memperoleh pengalaman emosional yang positif, memperkuat ketahanan psikologis, dan meningkatkan kualitas pembelajaran mereka.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi akademik dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling berbasis terapi media, tetapi juga berdampak nyata dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa secara menyeluruh.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, peneliti dapat mengidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Siswa SMA masih kesulitan mengenali, memahami, dan mengelola emosi, terlihat dari perilaku impulsif, menarik diri, serta kesulitan mengekspresikan perasaan dengan tepat.
2. Layanan konsultasi dan bimbingan kelompok yang diselenggarakan oleh guru BK masih perlu di optimalkan, karena beberapa siswa masih menunjukkan tantangan dalam regulasi emosi di lingkungan sekolah.
3. Strategi inovatif untuk membantu siswa mengelola emosi masih terbatas, sehingga diperlukan pendekatan lain yang lebih menarik, sesuai dengan

dunia remaja, dan memberi pengalaman emosional yang reflektif, misalnya melalui *cinematherapy*.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka dapat disimpulkan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah *cinematherapy* efektif untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada siswa kelas X SMAN 16 Bandar Lampung?”

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menilai efektivitas *cinematherapy* sebagai strategi prevensi timbulnya masalah emosi dan membantu siswa SMAN 16 Bandar Lampung meningkatkan kemampuan regulasi emosi mereka. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh bukti empiris mengenai kontribusi *cinematherapy* sebagai metode alternatif dalam layanan bimbingan konseling, sekaligus memberikan solusi inovatif yang aplikatif dalam mendukung kesejahteraan emosional peserta didik.

1.5 Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Penelitian ini memperkaya kajian ilmiah dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya dalam penggunaan *cinematherapy* sebagai pendekatan inovatif untuk meningkatkan regulasi emosi siswa. Hasilnya diharapkan memperkuat konsep regulasi emosi dan pembelajaran sosial dengan menunjukkan bagaimana media *film* bisa menjadi sarana reflektif yang efektif bagi remaja dalam memahami dan mengelola emosinya.

b. Manfaat praktis.

1. Bagi Siswa: Memberikan pengalaman konseling yang menarik dan sesuai dengan dunia remaja sehingga dapat membantu siswa mengelola emosi secara lebih sehat dan adaptif.
2. Bagi Sekolah: Menyediakan alternatif strategi layanan BK yang inovatif dan dapat diterapkan untuk meningkatkan kesejahteraan emosional serta iklim pembelajaran yang lebih positif.
3. Bagi Fakultas: Menjadi sumber pengembangan materi akademik dan praktik konseling berbasis media *film* yang relevan untuk menghasilkan calon konselor yang adaptif terhadap kebutuhan siswa.
4. Bagi Peneliti: Menjadi dasar untuk penelitian lanjutan, baik dalam pengembangan modul *cinematherapy*, variasi jenis *film*, maupun penerapan pada jenjang pendidikan dan konteks yang berbeda.

1.6 Kerangka Berpikir

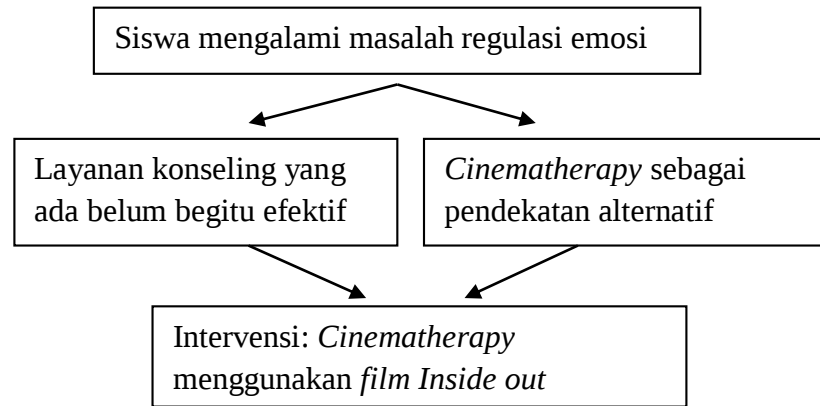
Kerangka berpikir penelitian ini diawali dari kenyataan bahwa banyak siswa SMA masih mengalami kesulitan dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi dengan tepat. Hal ini terlihat dari perilaku impulsif, penarikan diri dari lingkungan sosial, hingga kesulitan mengekspresikan perasaan. Layanan konseling individual maupun bimbingan kelompok yang sudah dilakukan guru BK ternyata belum cukup efektif, sehingga dibutuhkan strategi lain yang lebih sesuai dengan karakter remaja. Salah satu pendekatan yang dinilai relevan adalah *cinematherapy*, yaitu pemanfaatan film sebagai media untuk membantu siswa mengenali dan merefleksikan emosinya. Film tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga dapat menghadirkan pengalaman emosional yang kuat, sehingga mendorong siswa belajar cara baru dalam mengelola perasaan.

Secara teoritis, penelitian ini didukung oleh beberapa pandangan. Ekman (1992) menyebut emosi sebagai reaksi universal yang dialami setiap manusia. Gross (1998; 2014) melalui teori regulasi emosi menjelaskan adanya dua strategi utama,

yaitu *cognitive reappraisal* dan *response modulation*, yang membantu individu menyesuaikan respons emosinya. Sementara itu, teori belajar sosial Bandura (1977) menegaskan bahwa seseorang dapat belajar melalui pengamatan. Dalam konteks ini, tokoh dalam film berperan sebagai model simbolik yang bisa menjadi sumber pembelajaran emosional bagi siswa. Dengan demikian, penggunaan *cinematherapy* dipandang mampu memfasilitasi proses refleksi, empati, dan pengendalian emosi secara lebih adaptif.

Berdasarkan kerangka ini, penelitian menempatkan *cinematherapy* sebagai variabel bebas (X) dan kemampuan regulasi emosi siswa sebagai variabel terikat (Y). Regulasi emosi yang dimaksud meliputi kesadaran emosional, pemahaman terhadap emosi, kemampuan mengendalikan impuls, serta penggunaan strategi pengelolaan emosi yang sehat. Temuan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *cinematherapy* efektif dalam meningkatkan empati, kestabilan emosi, hingga motivasi belajar siswa. Film *Inside out* dipilih karena secara khusus menggambarkan dinamika emosi dasar manusia, sehingga mudah dipahami oleh remaja dan dapat dijadikan bahan refleksi diri.

Observasi awal di SMAN 16 Bandar Lampung juga menguatkan adanya masalah regulasi emosi pada siswa, baik dalam bentuk perilaku maupun keluhan yang disampaikan kepada guru BK. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuasi dengan model *time series design*, yang memungkinkan peneliti melakukan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi. Sampel penelitian adalah satu kelas siswa X.6 yang berjumlah 32 orang. Prosedur penelitian mencakup pemberian *pre-test*, pelaksanaan bimbingan klasikal tentang regulasi emosi, intervensi *cinematherapy* melalui penayangan film *Inside out*, diskusi reflektif untuk mengaitkan isi film dengan pengalaman siswa, serta *post-test* berulang untuk memantau perubahan regulasi emosi. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik yang sesuai untuk melihat efektivitas *cinematherapy* dalam meningkatkan regulasi emosi siswa.



Gambar 1 Kerangka Berfikir

1.7 Hipotesis Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah *cinematherapy* dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa. Berdasarkan kerangka berpikir dan tinjauan pustaka yang telah dijabarkan sebelumnya, maka dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

Hipotesis Nol (H_0): Tidak terdapat peningkatan dalam kemampuan regulasi emosi siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi *cinematherapy*.

Hipotesis Alternatif (H_1): Terdapat peningkatan dalam kemampuan regulasi emosi siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi *cinematherapy*.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Regulasi Emosi

2.1.1 Pengertian Regulasi Emosi

Menurut Gross (1998), regulasi emosi adalah cara individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya, dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi mencakup kesadaran dan ketidaksadaran strategi yang digunakan untuk menaikkan, memelihara, dan menurunkan satu atau lebih komponen respons emosi seperti perasaan, perilaku, dan respons fisiologis, dengan tujuan agar respons emosional dapat sesuai dengan situasi dan berfungsi secara adaptif. Gross juga membagi regulasi emosi menjadi dua strategi utama, yaitu *cognitive reappraisal* (mengubah cara berpikir tentang situasi untuk mereduksi dampak emosional) dan *expressive suppression* (mengurangi ekspresi perilaku emosi ketika sudah dalam keadaan emosional) (Gross, 1998; Gross & John, 2003).

Pentingnya regulasi emosi juga tercermin dari dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis dan hubungan interpersonal. Penelitian oleh Aldao, Nolen-Hoeksema, dan Schweizer (2010) menunjukkan bahwa individu yang menggunakan strategi regulasi emosi adaptif cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah dan memiliki relasi sosial yang lebih sehat. Sebaliknya, strategi yang maladaptif seperti penekanan emosi (*emotional suppression*) sering kali dikaitkan dengan meningkatnya gejala gangguan mental. Regulasi emosi tidak hanya membantu individu menghadapi tekanan jangka pendek, tetapi juga memperkuat ketahanan

mental dalam jangka panjang. Kemampuan ini menjadi landasan penting dalam pengambilan keputusan yang tepat, menghadapi konflik interpersonal, dan menjalani kehidupan yang lebih bermakna.

Dalam konteks pendidikan, regulasi emosi memegang peran strategis dalam mendukung keberhasilan akademik siswa. Siswa yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih fokus dalam belajar, mampu mengatasi kecemasan saat ujian, dan memiliki motivasi belajar yang stabil. Zins *et al.* (2004) menekankan bahwa keterampilan sosial-emosional, termasuk regulasi emosi, sangat berkaitan erat dengan performa akademik dan perkembangan karakter siswa. Oleh karena itu, pendidikan yang hanya menekankan aspek kognitif tanpa mempertimbangkan aspek emosional cenderung kurang efektif. Program pembelajaran sosial-emosional (*Social Emotional Learning/SEL*) yang dirancang untuk melatih siswa mengenali, memahami, dan mengelola emosi terbukti mampu meningkatkan iklim belajar yang positif serta memperkuat keterlibatan siswa dalam kegiatan sekolah.

Pemahaman terhadap regulasi emosi semakin berkembang seiring dengan kemajuan ilmu psikologi dan pendekatan intervensi berbasis bukti. Teori regulasi emosi yang dikembangkan oleh Gross (1998) memberikan kerangka konseptual yang kuat dalam menjelaskan bagaimana individu dapat mengatur emosi secara efektif melalui proses yang berlapis, mulai dari tahap antisipasi hingga ekspresi emosi.

2.1.2 Aspek Regulasi Emosi

Dalam kehidupan sehari-hari, kemampuan untuk mengatur perasaan memegang peranan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis, sehingga regulasi emosi dapat dipahami sebagai keterampilan yang memungkinkan individu untuk mengelola, menyesuaikan, dan mengontrol

emosi mereka dalam berbagai situasi kehidupan. Gross & Thompson (2007) mengidentifikasi lima aspek utama dalam proses regulasi emosi yang bersifat dinamis dan terjadi dalam urutan kronologis. Kelima aspek ini merupakan bagian dari model prosedural regulasi emosi yang banyak dijadikan acuan dalam psikologi kontemporer.

1. Pemilihan Situasi (*Situation Selection*)

Proses ini mencakup upaya individu untuk memilih atau menghindari situasi tertentu yang diperkirakan akan memicu respons emosional. Sebagai contoh, seseorang yang tahu bahwa berada di lingkungan bising dapat memicu kecemasan, mungkin akan memilih tempat yang tenang. Strategi ini berkaitan erat dengan kesadaran diri (*self-awareness*) dan kemampuan prediktif terhadap efek situasi terhadap emosi pribadi.

2. Modifikasi Situasi (*Situation Modification*)

Jika individu tidak dapat menghindari suatu situasi, maka langkah selanjutnya adalah mencoba mengubah situasi tersebut agar dampak emosinya dapat dikurangi. Contohnya, dalam lingkungan sosial yang berpotensi menimbulkan konflik, individu dapat memberikan dukungan sosial atau mengatur ulang cara komunikasi agar lebih kondusif. Lazarus & Folkman (1984).

3. Penyebaran Perhatian (*Attentional Deployment*)

Strategi ini melibatkan pengalihan fokus perhatian dari stimulus pemicu emosi negatif ke stimulus yang netral atau positif. Misalnya, remaja yang merasa cemas sebelum ujian dapat mengalihkan perhatian dengan mendengarkan musik atau melakukan aktivitas relaksasi. Bukti empiris dari penelitian Posner & Rothbart (2000) menunjukkan bahwa kontrol atensi yang baik berkontribusi terhadap kestabilan emosi dan pengurangan impulsivitas.

4. Perubahan Kognitif (*Cognitive Change*)

Dalam aspek ini, individu berusaha merekonstruksi makna atau

interpretasi terhadap suatu peristiwa agar dampak emosinya tidak terlalu berat. Salah satu bentuk utama strategi ini adalah *cognitive reappraisal*, yang terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi depresi (Gross & John, 2003).

5. Modifikasi Respons (*Response modulation*)

Merupakan bentuk regulasi yang terjadi setelah emosi muncul. Individu mencoba mengendalikan ekspresi emosi, baik secara fisiologis maupun perilaku. Strategi yang termasuk dalam aspek ini antara lain adalah menekan ekspresi emosi (*expressive suppression*), melakukan teknik pernapasan, atau berolahraga. Namun, penggunaan *suppression* secara terus-menerus dapat berdampak negatif terhadap kesehatan psikologis dan hubungan sosial (Gross, 2015), karena dapat menghambat keterbukaan emosional.

2.1.3 Strategi Regulasi Emosi

Secara garis besar, strategi regulasi emosi dapat dikategorikan menjadi dua kelompok utama berdasarkan waktu penerapannya terhadap siklus emosi (Gross & John, 2003):

1. Strategi Berbasis Anteseden (*Antecedent-Focused Strategies*):

Strategi ini diterapkan sebelum emosi sepenuhnya terbentuk. Salah satu bentuk paling umum adalah *cognitive reappraisal*, yaitu mengubah cara berpikir tentang situasi tertentu agar tidak memicu emosi negatif. Pendekatan ini bersifat proaktif dan adaptif, serta secara konsisten dikaitkan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis, kestabilan *mood*, dan hubungan interpersonal yang sehat.

2. Strategi Berbasis Respons (*Response-Focused Strategies*):

Diterapkan setelah emosi muncul, strategi ini bertujuan mengatur ekspresi dan intensitas respons emosional. Contohnya adalah *expressive suppression*. *Expressive suppression* merupakan salah satu bentuk

response modulation, yaitu strategi mengendalikan respons emosional dengan menekan atau menyembunyikan ekspresi emosi yang muncul.

Strategi lainnya yang dapat digunakan untuk meningkatkan regulasi emosi adalah *cinematherapy*. *Cinematherapy* adalah pendekatan terapi yang memanfaatkan film sebagai media untuk membantu individu memahami dan mengelola emosinya. Secara teori, *cinematherapy* bekerja dengan cara pasien dapat mengidentifikasi diri dengan karakter dalam film yang menghadapi masalah emosional serupa, sehingga memicu proses pengenalan, pelepasan (katarsis), dan pemahaman emosional yang lebih mendalam (Sacilotto *et al.*, 2022). Pendekatan ini juga memungkinkan pasien untuk melihat masalahnya dari sudut pandang ketiga, sehingga mengembangkan wawasan dan strategi koping yang lebih adaptif. Dengan demikian, *cinematherapy* mendukung kemampuan regulasi emosi melalui peningkatan kesadaran diri, empati, dan pengelolaan respons emosional secara aktif. Metode ini terbukti efektif terutama untuk kelompok usia remaja yang menghadapi tantangan pengaturan emosi karena keterlibatan emosional dan visual yang kuat dalam film membantu menyusun ulang pengalaman emosional mereka secara positif.

Temuan empiris oleh Rahmadhony (2020) menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi berbasis *cognitive reappraisal* efektif dalam mengurangi perilaku *bullying* pada siswa SMP. Ini mempertegas bahwa penguatan keterampilan regulasi emosi tidak hanya berdampak pada individu secara internal, tetapi juga pada perilaku sosial mereka secara nyata.

Regulasi emosi bukan hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga pada aspek perilaku dan hubungan sosial seseorang. Kemampuan mengelola emosi secara adaptif dapat menurunkan risiko gangguan psikologis, seperti kecemasan, depresi, hingga perilaku adiktif. Dalam

konteks pelajar, regulasi emosi menjadi fondasi penting dalam pencapaian akademik, pengambilan keputusan, dan interaksi sosial yang sehat.

Bajang Institute (2022) menemukan korelasi negatif yang signifikan antara kemampuan regulasi emosi dengan intensitas bermain *game online* secara kompulsif. Siswa yang memiliki regulasi emosi baik cenderung tidak mencari pelarian melalui game berlebihan. Hal ini menegaskan bahwa regulasi emosi tidak hanya menjaga keseimbangan psikologis, tetapi juga mencegah kecanduan dan perilaku disfungsi.

2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan suatu kemampuan psikologis yang kompleks dan dipengaruhi oleh beragam faktor, baik dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sosialnya. Menurut Triyono dan Ekhsan (2019), terdapat beberapa faktor utama yang memengaruhi tingkat efektivitas seseorang dalam meregulasi emosinya, di antaranya adalah usia dan jenis kelamin, religiusitas, kepribadian, dan pola asuh.

1. Usia dan Jenis Kelamin

Usia seseorang memiliki hubungan erat dengan kemampuan regulasi emosi. Semakin bertambah usia, individu cenderung semakin matang secara emosional, sehingga lebih mampu memahami, mengontrol, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Dalam hal jenis kelamin, perempuan umumnya lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi dan lebih sering mencari dukungan sosial sebagai bentuk regulasi, sedangkan laki-laki cenderung memilih strategi fisik atau distraksi untuk mengelola emosi mereka.

2. Religiusitas

Religiusitas menjadi salah satu aspek yang dapat memperkuat kemampuan regulasi emosi seseorang. Individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi biasanya lebih terlatih dalam mengontrol dorongan emosional, menunjukkan ekspresi emosi yang proporsional, dan mengandalkan nilai-nilai spiritual dalam menenangkan diri saat menghadapi tekanan emosional.

3. Kepribadian

Kepribadian juga turut memengaruhi kecenderungan seseorang dalam merespons situasi emosional. Individu dengan kepribadian stabil cenderung memiliki regulasi emosi yang baik, sedangkan mereka yang memiliki ciri neurotik sering kali mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi dan menunjukkan reaksi emosional yang ekstrem terhadap situasi yang menekan.

4. Pola Asuh

Pola asuh yang diterapkan oleh orang tua sejak masa kanak-kanak memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan kemampuan regulasi emosi. Anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan yang suportif, penuh kasih sayang, dan terbuka terhadap ekspresi emosi akan tumbuh menjadi individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik. Sebaliknya, pola asuh yang kaku, otoriter, atau minim komunikasi emosional dapat menyebabkan anak kesulitan mengenali dan mengatur emosinya secara sehat.

2.1.5 Dampak Regulasi Emosi Pada Remaja

1. Menurunkan Perilaku Destruktif dan Maladaptif

Regulasi emosi yang baik berperan penting dalam menekan munculnya perilaku destruktif seperti agresi, kenakalan, hingga penyiksaan diri. Ubaidillah (2014) dalam Amira dan Mastuti (2021) menjelaskan bahwa ketidak mampuan untuk mengelola emosi meningkatkan risiko remaja mengambil keputusan impulsif yang tidak tepat. Disregulasi emosi membuat remaja rentan melakukan perilaku menyimpang yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. Oleh karena itu, regulasi emosi yang efektif dapat menjadi alat utama untuk mencegah tindakan seperti *bullying*, perilaku kekerasan, dan bahkan ide bunuh diri pada remaja.

2. Mencegah Risiko Perilaku Bunuh Diri dan Gangguan Psikologis

Kondisi emosional yang tidak terkelola dengan baik sering menjadi pemicu gangguan mental serius, termasuk depresi dan kecemasan yang meningkatkan risiko bunuh diri pada remaja. Penelitian yang dikembangkan oleh Amira dan Mastuti (2021) menyoroti bagaimana kesulitan dalam regulasi emosi menjadi salah satu faktor utama yang mengarah kepada perilaku menyakiti diri dan bunuh diri. Dengan demikian, penguatan regulasi emosi dapat berperan sebagai upaya pencegahan primer dalam kesehatan mental remaja.

3. Mengurangi Stres Akademik dan Tekanan Sosial

Masa remaja juga merupakan periode dengan tekanan akademik dan sosial yang tinggi. Kemampuan regulasi emosi memungkinkan remaja untuk mengenali perasaan negatif akibat tuntutan sekolah dan interaksi sosial, serta mencari cara-cara yang adaptif untuk menghadapinya (Kahar, Situmorang, & Urbayatun, 2022). Disregulasi emosi, di sisi lain,

berkontribusi pada meningkatnya stres berlebihan yang dapat mengganggu konsentrasi, motivasi belajar, dan bahkan kesehatan fisik.

4. Mengurangi Perilaku Agresif dan Kenakalan Remaja

Studi oleh Kahar *et al.* (2022) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku agresif pada remaja. Siswa dengan kemampuan mengelola emosi yang baik cenderung lebih sedikit melakukan tindakan agresif atau kenakalan dibanding mereka yang mengalami kesulitan dalam regulasi emosinya. Hal ini penting dalam konteks pembinaan moral dan sosial di lingkungan sekolah dan masyarakat.

5. Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis dan Kualitas Hidup

Dengan regulasi emosi yang baik, remaja dapat menjaga keseimbangan emosi yang positif sehingga menunjang kebahagiaan dan kepuasan hidup. Penanganan emosi yang efektif memungkinkan mereka lebih adaptif dalam menghadapi berbagai tantangan hidup, yang berdampak positif terhadap kualitas hidup dan perkembangan kepribadian yang matang. Sebaliknya, maladaptasi emosional dapat memperburuk kondisi psikologis dan menghalangi pencapaian potensi optimal (Amira & Mastuti, 2021)

6. Membantu Proses Pengambilan Keputusan yang Lebih Bijaksana

Remaja yang mampu melakukan regulasi emosi dianggap lebih baik dalam mengontrol dorongan hati dan impuls, sehingga dapat mengambil keputusan yang logis dan bertanggung jawab (Amira & Mastuti, 2021). Kemampuan ini sangat penting dalam masa transisi menuju dewasa ketika remaja mulai menghadapi pilihan hidup yang kompleks.

7. Memperkuat Hubungan Sosial dan Mencegah Konflik

Regulasi emosi memengaruhi kemampuan remaja dalam berempati dan berkomunikasi secara sehat dengan orang lain. Ketika mereka dapat mengendalikan kemarahan atau kecemasan, hubungan interpersonal menjadi lebih harmonis, meminimalkan konflik dan memperkuat jaringan sosial yang mendukung kesehatan mental (Kahar *et al.*, 2022).

2.2 *Cinematherapy*

2.2.1 Pengertian *Cinematherapy*

Pada dasarnya, *cinematherapy* merupakan pendekatan terapi yang mengintegrasikan unsur seni, khususnya *film*, dengan prinsip-prinsip psikologi untuk mendukung proses pemahaman diri dan penyembuhan emosional. Teori yang melatarbelakangi *cinematherapy* adalah *bibliotherapy* atau terapi literatur, yang kemudian dikembangkan oleh Dr. Gary Solomon menjadi media *audiovisual* dengan menggunakan *film*. Teori-teori ini didukung oleh prinsip-prinsip psikologi kognitif, seperti *self-efficacy* dari Bandura, dan konsep media pembelajaran *audiovisual* yang mampu merangsang indra visual dan auditori secara bersamaan untuk mempermudah penyerapan informasi dan pemahaman. *Cinematherapy* berlandaskan pada teori pembelajaran sosial Albert Bandura (1977), yang menekankan bahwa individu dapat belajar melalui observasi model. Dalam konteks ini, tokoh dalam film berfungsi sebagai model simbolik yang dapat ditiru siswa dalam menghadapi masalah emosional. Melalui proses observasi, identifikasi, dan imitasi, siswa belajar strategi koping yang adaptif dari karakter film. Menurut Susanti *et al.* (2020), proses identifikasi yang terjadi dalam *cinematherapy* dapat meningkatkan empati, introspeksi, dan kesadaran diri, serta memperkuat keterampilan sosial-emosional,

khususnya pada remaja yang sedang berada dalam fase kritis perkembangan identitas.

Cinematherapy memiliki tahapan sistematis yang harus dilalui agar proses terapeutiknya berjalan efektif. Tahap pertama adalah pemilihan *film* yang relevan dengan permasalahan yang dialami klien. *Film* yang dipilih idealnya memiliki karakter dan konflik yang mencerminkan dinamika psikologis klien, sehingga memudahkan proses identifikasi. Tahap kedua adalah penayangan *film* yang dilakukan secara sadar dan terfokus, di mana klien diajak untuk memperhatikan secara aktif adegan, dialog, serta perkembangan karakter. Tahap ketiga adalah diskusi reflektif, yang menjadi inti dari proses terapi. Dalam tahap ini, klien diajak untuk mengaitkan pengalaman tokoh dalam *film* dengan pengalaman pribadinya, mengekspresikan emosi yang muncul, dan mengembangkan makna baru atas konflik yang dialami. Menurut Lestari (2022), tahap ini sangat efektif ketika diterapkan dalam bimbingan kelompok karena mampu membangun koneksi emosional antarpeserta dan memperkuat kemampuan empati serta resiliensi siswa yang sedang menghadapi tekanan emosional.

Penelitian-penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa *cinematherapy* memiliki efektivitas tinggi dalam konteks pendidikan dan konseling. Juliantika (2017) dalam penelitiannya di SMKN 1 Driyorejo menemukan bahwa penerapan *cinematherapy* dalam layanan bimbingan kelompok secara signifikan meningkatkan empati siswa. Hal ini mendukung gagasan bahwa pengalaman visual dalam *film* dapat menstimulasi proses afektif dan kognitif yang berkontribusi pada perkembangan sosial-emosional. Sementara itu, studi oleh Sari dan Wiyono (2020) mengungkap bahwa terapi ini juga mampu meningkatkan efikasi akademik siswa, yang artinya *cinematherapy* tidak hanya berguna untuk menangani masalah psikologis, tetapi juga bermanfaat dalam pengembangan aspek psiko edukatif.

Peningkatan efikasi ini terjadi karena siswa merasa lebih termotivasi dan percaya diri setelah melihat karakter dalam film berhasil melewati tantangan hidup, sehingga menumbuhkan harapan dan kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri.

Secara teoretis, efektivitas *cinematherapy* dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran sosial yang menyatakan bahwa individu belajar dari mengamati perilaku orang lain, termasuk tokoh fiktif dalam media (Bandura, 1977). Tokoh dalam film berfungsi sebagai model simbolik yang memberikan contoh bagaimana menghadapi konflik, membuat keputusan, dan mengelola emosi. Selain itu, terapi ini juga mengacu pada pendekatan *narrative therapy* yang menekankan pentingnya cerita dalam membentuk identitas dan pemaknaan hidup seseorang. Dengan menyaksikan narasi kehidupan tokoh dalam film, klien terdorong untuk mengonstruksi ulang cerita pribadinya dengan sudut pandang yang lebih adaptif dan memberdayakan. Inilah yang menjadikan *cinematherapy* tidak hanya sebagai metode reflektif, tetapi juga sebagai sarana transformatif dalam pembentukan identitas dan pemulihan psikologis.

Film animasi "*Inside out*" (2015) menjadi media yang sangat efektif dalam *cinematherapy*, khususnya dalam membantu regulasi emosi pada remaja. Film ini menggambarkan lima emosi utama yang ada dalam diri manusia, yaitu *Riley* (kebahagiaan), *Sadness* (kesedihan), *Anger* (kemarahan), *Fear* (ketakutan), dan *Disgust* (jijik), yang berperan mengendalikan perilaku dan perasaan tokoh utama, *Riley*. Dengan menampilkan interaksi dinamis antar emosi tersebut, *film* ini memberikan gambaran yang mudah dipahami tentang bagaimana emosi bekerja dan saling mempengaruhi, sehingga dapat menjadi alat pembelajaran emosional yang efektif bagi penonton, terutama remaja yang sedang mengalami perubahan psikologis signifikan.

Penelitian kuantitatif yang dilakukan pada remaja perempuan di sebuah panti asuhan di Jakarta menunjukkan bahwa penggunaan film "*Inside out*" sebagai intervensi *cinematherapy* efektif meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Hasil pengukuran menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents* (ERQ-CA) menunjukkan peningkatan signifikan pada strategi *reappraisal* (penilaian ulang) dan *suppression* (penekanan emosi) setelah menonton film tersebut. Hal ini mengindikasikan bahwa film mampu membantu remaja memahami dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik, sehingga mengurangi risiko perilaku agresif dan stres (Imanuel, *et al.*, 2024).

Selain itu, studi lain menegaskan bahwa film "*Inside out*" juga efektif dalam mengembangkan empati dan kesadaran sosial pada remaja. Melalui proses refleksi dan diskusi pasca-menonton, remaja dapat memahami kompleksitas emosi dan bagaimana emosi tersebut memengaruhi interaksi sosial. Temuan ini didukung oleh analisis statistik yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan empati peserta didik yang mengikuti terapi film. Dengan demikian, film ini tidak hanya membantu regulasi emosi secara individual, tetapi juga memperkuat hubungan interpersonal melalui peningkatan empati (Imanuel, *et al.*, 2024).

Dari segi representasi psikologis, film "*Inside out*" menggunakan komunikasi nonverbal secara efektif untuk menggambarkan emosi dasar. Ekspresi wajah, gerak tubuh, dan warna visual yang berbeda untuk setiap karakter emosi membantu penonton memahami perubahan dan dinamika emosional secara intuitif. Misalnya, karakter *Sadness* dengan ekspresi wajah dan postur tubuh yang lesu merefleksikan perasaan sedih yang kompleks dan penting dalam proses adaptasi *Riley*. Pendekatan visual ini memudahkan penonton, terutama anak-anak dan remaja, untuk mengenali

dan menerima berbagai emosi sebagai bagian alami dari kehidupan (Rahmadhani, 2023).

Secara keseluruhan, film "*Inside out*" sebagai media *cinematherapy* memberikan kontribusi signifikan dalam regulasi emosi melalui pendekatan edukatif dan reflektif. Film ini memungkinkan individu, khususnya remaja, untuk memahami, mengidentifikasi, dan mengelola emosi mereka dengan cara yang menyenangkan dan mudah diakses. Dukungan dari penelitian empiris menunjukkan bahwa penggunaan film ini dalam konteks terapi dan bimbingan dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan empati, yang sangat penting dalam perkembangan psikososial remaja.

2.2.2 Proses Pelaksanaan *Cinematherapy*

Proses pelaksanaan *cinematherapy* terdiri dari beberapa tahap yang saling berkaitan, dimulai dengan pemilihan film yang relevan dengan isu yang dihadapi oleh siswa. Pemilihan film ini sangat penting, karena film yang tepat dapat memicu refleksi dan diskusi yang mendalam. Peneliti perlu mempertimbangkan tema, karakter, dan konflik dalam film yang dapat beresonansi dengan pengalaman siswa (Imanuel, *et al.*, 2024). Misalnya, film yang menggambarkan perjuangan melawan kecemasan atau depresi dapat menjadi pilihan yang baik untuk klien yang mengalami masalah serupa.

Setelah film dipilih, tahap berikutnya adalah sesi menonton. siswa dapat menonton film tersebut secara individu atau dalam kelompok, tergantung pada konteks terapi yang dilakukan. Dalam sesi kelompok, interaksi antar peserta dapat memperkaya pengalaman dan memberikan dukungan sosial yang penting. Selama menonton, peneliti dapat memberikan panduan atau

catatan untuk membantu siswa fokus pada elemen-elemen tertentu dari film yang relevan dengan isu yang sedang dihadapi.

Setelah sesi menonton, tahap selanjutnya adalah diskusi. Dalam diskusi ini, peneliti akan memfasilitasi klien untuk berbagi perasaan dan pemikiran mereka tentang film yang telah ditonton. Diskusi ini bertujuan untuk membantu klien mengidentifikasi emosi yang muncul, serta menghubungkannya dengan pengalaman pribadi mereka. Peneliti dapat menggunakan pertanyaan terbuka untuk mendorong siswa mengeksplorasi tema-tema yang relevan, seperti konflik, hubungan antar karakter, dan resolusi masalah yang ditampilkan dalam film (Nikmarijal, 2022). Misalnya, terapis dapat bertanya, "Apa yang Anda rasakan ketika karakter utama menghadapi tantangan?" atau "Bagaimana Anda melihat diri Anda dalam situasi yang sama?"

Teknik lain yang sering digunakan dalam *cinematherapy* adalah penulisan reflektif. Siswa dapat diminta untuk menulis jurnal tentang pengalaman mereka setelah menonton film, mencatat perasaan, pemikiran, dan wawasan yang muncul. Penulisan ini tidak hanya membantu dalam proses refleksi, tetapi juga memberikan ruang bagi siswa untuk mengungkapkan diri secara kreatif. Dalam jurnal, siswa dapat menggambarkan bagaimana karakter dalam film berinteraksi dengan masalah yang sama, serta strategi yang mereka gunakan untuk mengatasinya (Ningsih, 2016). Hal ini dapat membantu siswa mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri dan cara mereka menghadapi tantangan.

Selain penulisan reflektif, peneliti juga dapat mengintegrasikan teknik lain, seperti *role playing*. Dalam teknik ini, siswa dapat memerankan karakter dari film untuk lebih memahami perspektif dan emosi yang dialami. *Role playing* dapat membantu siswa merasakan pengalaman dari sudut pandang

yang berbeda, serta mengembangkan empati dan keterampilan sosial yang lebih baik. Misalnya, siswa dapat berlatih berkomunikasi atau menyelesaikan konflik dengan cara yang lebih konstruktif, terinspirasi oleh karakter dalam film.

Cinematherapy juga dapat diadaptasi untuk berbagai konteks, termasuk pendidikan, konseling individu, dan bimbingan klasikal. Dalam konteks pendidikan, misalnya, *cinematherapy* dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar dan keterampilan sosial siswa. Film yang menggambarkan keberhasilan, kerja sama, dan ketekunan dapat memotivasi siswa untuk mencapai tujuan akademis mereka (Imanuel, *et al.*, 2024). Dengan demikian, pelaksanaan *cinematherapy* tidak hanya terbatas pada pengobatan masalah psikologis, tetapi juga dapat berfungsi sebagai alat pengembangan diri yang holistik.

Secara keseluruhan, *cinematherapy* menawarkan pendekatan yang inovatif dan menarik dalam bimbingan dan konseling. Dengan memanfaatkan kekuatan narasi dan visual dari film, peneliti dapat membantu siswa mengeksplorasi emosi, mengatasi masalah, dan mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan hidup. Melalui proses yang terstruktur dan teknik yang beragam, *cinematherapy* dapat menjadi alat yang efektif dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan individu.

2.2.3 Manfaat *Cinematherapy* Untuk Regulasi Emosi

Cinematherapy merupakan salah satu teknik terapi yang mengintegrasikan elemen seni dan psikologi dengan memanfaatkan film sebagai media utama untuk mendukung individu dalam proses regulasi emosi secara efektif dan terarah. Teknik ini berlandaskan pada asumsi bahwa film bukan hanya berfungsi sebagai hiburan semata, tetapi juga dapat menjadi sarana refleksi

diri, eksplorasi emosi, serta pengembangan keterampilan mengelola perasaan. Melalui aktivitas menonton film yang dipilih secara cermat sesuai dengan kebutuhan psikologis klien, individu dapat mengidentifikasi diri dengan karakter, situasi, atau alur cerita yang disajikan. Proses identifikasi ini memfasilitasi terjadinya catharsis atau pelepasan emosional yang sehat, sekaligus memberikan kesempatan bagi klien untuk memperoleh wawasan baru mengenai pengalaman batin dan dinamika perasaannya. Dengan demikian, *cinematherapy* dapat membantu individu dalam mengelola emosi secara lebih adaptif, menenangkan respon afektif yang berlebihan, serta mengembangkan kesadaran emosional yang lebih baik (Nikmarijal *et al.*, 2022). Selain itu, teknik ini juga memberi ruang bagi individu untuk melihat permasalahan yang sedang dihadapi dari sudut pandang yang lebih objektif, sehingga mendorong terbentuknya strategi koping yang lebih konstruktif dan fleksibel dalam menghadapi tekanan psikologis.

Efektivitas *cinematherapy* telah didukung oleh berbagai penelitian terbaru, terutama pada populasi remaja yang berada pada tahap perkembangan emosional dan sosial yang kompleks. Salah satu contoh yang relevan adalah penelitian kuantitatif yang dilakukan pada remaja perempuan di sebuah panti asuhan, di mana film animasi “*Inside out*” dipilih sebagai media intervensi karena secara naratif menggambarkan proses pengenalan, penerimaan, dan pengelolaan emosi secara eksplisit. Film ini dinilai mampu memvisualisasikan konsep-konsep psikologis abstrak, seperti interaksi antar emosi dasar dan dampaknya terhadap perilaku. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kemampuan regulasi emosi para partisipan setelah mengikuti sesi terapi *film*. Peningkatan ini diukur menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents* (ERQ-CA), yang mengindikasikan perubahan positif pada dua dimensi utama, yaitu strategi *cognitive reappraisal* (penilaian kembali kognitif) dan *emotional suppression* (penekanan emosi). Temuan ini

menegaskan bahwa melalui pendekatan sinematik yang dirancang secara terapeutik, remaja dapat mengembangkan keterampilan baru dalam memahami, menilai ulang, dan merespons emosinya secara lebih sehat, yang pada gilirannya mendukung kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan (Imanuel *et al.*, 2024).

2.2.4 Kelebihan *Cinematherapy* dalam Konteks Bimbingan dan Konseling

Cinematherapy menawarkan sejumlah keunggulan dalam konteks bimbingan dan konseling, menjadikannya pendekatan yang efektif sekaligus inovatif. Pendekatan ini memfasilitasi peningkatan pemahaman emosional dengan memungkinkan siswa mengidentifikasi serta merefleksikan emosi melalui karakter dan situasi dalam film (Ningsih, 2016). Proses ini membantu klien mengenali perasaan mereka secara lebih mendalam, sehingga menciptakan kesadaran emosional yang lebih baik.

Cinematherapy juga berfungsi sebagai media yang efektif untuk refleksi diri. Melalui penggambaran perjalanan hidup tokoh-tokoh dalam film, siswa dapat melakukan introspeksi terhadap pengalaman pribadi mereka, menemukan makna baru, serta mengembangkan perspektif yang lebih adaptif dalam menghadapi tantangan hidup (Nikmarijal, 2022). Dengan demikian, siswa memiliki ruang untuk mengevaluasi keputusan dan sikap secara konstruktif.

Selain itu, *cinematherapy* bermanfaat dalam menangani berbagai permasalahan pribadi seperti trauma, kecemasan, maupun konflik relasi. Dengan menyaksikan bagaimana karakter film menghadapi situasi serupa, siswa dapat memperoleh wawasan baru dan membentuk strategi koping yang lebih sehat (Imanuel, 2024). Film berfungsi sebagai media yang aman untuk mengeksplorasi berbagai solusi tanpa menimbulkan rasa terancam atau tertekan.

Pendekatan ini juga memiliki peran signifikan dalam meningkatkan motivasi. Kisah-kisah inspiratif yang disajikan dalam film dapat membangkitkan semangat siswa untuk melakukan perubahan positif dalam hidup mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Ningsih (2016) menunjukkan bahwa *cinematherapy* dapat meningkatkan motivasi belajar siswa, yang menggambarkan potensi luas pendekatan ini dalam berbagai aspek pengembangan diri.

Lebih jauh, *cinematherapy* berkontribusi dalam mereduksi keyakinan negatif yang menghambat pertumbuhan pribadi. Melalui teknik ini, klien dibantu untuk mengenali pola pikir yang maladaptif dan menggantinya dengan sudut pandang yang lebih sehat dan produktif (Nikmarijal, 2022). Dengan demikian, *cinematherapy* tidak hanya berperan dalam penyelesaian masalah psikologis, tetapi juga dalam mendukung proses pengembangan diri secara holistik.

2.2.5 Penelitian Relevan

Berikut adalah ringkasan penelitian terdahulu yang relevan dengan penggunaan *film Inside out* dalam *cinematherapy* untuk regulasi emosi.

1. Imanuel (2024)

Penelitian ini menggunakan desain one group *pretest-posttest* dengan 14 remaja perempuan usia 10-17 tahun di sebuah panti asuhan di Jakarta sebagai partisipan. Intervensi dilakukan dengan menonton *film Inside out* dan dilanjutkan dengan psikoedukasi mengenai pengelolaan emosi. Pengukuran menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents* (ERQ-CA) menunjukkan peningkatan signifikan pada kemampuan regulasi emosi, khususnya pada strategi *reappraisal* (penilaian ulang) yang meningkat dari skor

rata-rata 22,2 menjadi 24,1, dan *suppression* (penekanan emosi) dari 12,9 menjadi 14,6. Hasil ini membuktikan bahwa *cinematherapy* dengan *film Inside out* efektif membantu remaja memahami dan mengelola emosi mereka secara lebih baik, sehingga dapat meningkatkan keseimbangan emosional dan kualitas hidup (Imanuel, 2024).

2. Penelitian oleh Afif Husniyatur Rosyida (2020)

Studi ini menekankan pada efektivitas terapi *film* dalam mengembangkan empati dan regulasi emosi pada remaja. Melalui eksperimen intervensi menggunakan film *Inside out*, ditemukan adanya peningkatan signifikan dalam kemampuan empati peserta didik. Analisis statistik dengan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p = 0,021$ ($p < 0,05$), yang mengonfirmasi efektivitas terapi film dalam membantu remaja mengelola emosi sekaligus meningkatkan empati sosial. Film ini memberikan media refleksi emosional yang kuat dan membantu peserta memahami kompleksitas emosi serta dampaknya dalam interaksi sosial (Rosyida., 2020).

3. Penelitian oleh Ma'fufah Hastin (2018)

Penelitian kualitatif ini fokus pada penggunaan *cinematherapy* untuk menstabilkan emosi remaja *introvert*. Melalui observasi dan wawancara, ditemukan bahwa film sebagai media terapi membantu remaja *introvert* dalam mengenali dan mengekspresikan emosi mereka dengan lebih baik. Proses refleksi yang difasilitasi oleh film memungkinkan mereka untuk mengelola tekanan emosional secara lebih efektif, sehingga meningkatkan kestabilan emosional dan kesejahteraan psikologis. Studi ini memperkuat peran *cinematherapy* sebagai alat bantu dalam regulasi emosi pada kelompok yang cenderung tertutup dan sulit mengekspresikan perasaan (Hastin, 2018).

Penelitian-penelitian ini menunjukkan bahwa film ini efektif membantu remaja mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka. Data ini menjadi dasar penting untuk memahami peran *cinematherapy* dalam bimbingan dan konseling.

2.4 Bimbingan Klasikal

2.4.1. Pengertian Layanan Bimbingan Klasikal

Layanan bimbingan klasikal merupakan salah satu bentuk layanan dasar dalam bimbingan dan konseling yang diberikan kepada sejumlah peserta didik dalam satu kelas secara bersamaan. Layanan ini bertujuan untuk membantu siswa dalam mengembangkan potensi diri, menyelesaikan permasalahan, serta meningkatkan motivasi belajar melalui kegiatan yang terstruktur dan sistematis. Menurut Prayitno (2004), bimbingan klasikal dapat dipahami sebagai bentuk layanan bantuan yang diberikan kepada peserta didik secara berkelompok di dalam kelas, di mana konselor berperan sebagai fasilitator untuk membantu siswa mengembangkan potensi diri, kemandirian, dan kemampuan dalam mengambil keputusan. Layanan ini juga menekankan pentingnya pemberian pengalaman belajar yang bermakna, sehingga siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga mampu menginternalisasi nilai-nilai positif yang mendukung perkembangan kepribadian dan kemandirian mereka. Dengan demikian, bimbingan klasikal tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga pada aspek personal dan sosial siswa.

Penggunaan bimbingan klasikal dalam penelitian ini relevan karena permasalahan regulasi emosi yang dialami siswa bersifat umum dan berkaitan dengan tugas perkembangan remaja, sehingga tepat ditangani melalui layanan yang bersifat preventif dan pengembangan. Bimbingan klasikal memungkinkan seluruh siswa dalam satu kelas memperoleh

pemahaman dan pengalaman belajar yang sama mengenai pengenalan emosi, kecemasan, serta strategi regulasi emosi secara sistematis. Dalam perspektif teori belajar sosial Bandura, setting klasikal mendukung proses belajar melalui pengamatan (*observational learning*), di mana siswa dapat mempelajari perilaku regulasi emosi dari model yang ditampilkan melalui media film maupun dari interaksi dengan teman sebaya (Bandura, 1986). Selain itu, berdasarkan teori regulasi emosi Gross, bimbingan klasikal memberikan ruang bagi siswa untuk mempelajari dan mempraktikkan strategi regulasi emosi yang adaptif, seperti *cognitive reappraisal* dan *response modulation*, secara bertahap dan terstruktur (Gross, 1998). Secara praktis, bimbingan klasikal juga mencerminkan layanan BK yang lazim diterapkan di sekolah, sehingga hasil penelitian ini memiliki nilai aplikatif dan relevan untuk diterapkan dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di sekolah menengah.

Cinematherapy merupakan salah satu pendekatan inovatif dalam bimbingan dan konseling yang menggunakan film sebagai media reflektif untuk membantu siswa memahami, mengeksplorasi, dan meregulasi emosi. Dalam layanan bimbingan klasikal, *cinematherapy* diterapkan melalui kegiatan menonton film secara bersama-sama di kelas, dilanjutkan dengan diskusi terstruktur yang dipandu konselor. Metode ini sesuai dengan karakteristik layanan bimbingan klasikal yang bersifat preventif dan pengembangan, karena mampu menjangkau seluruh siswa dalam satu kelas secara efektif (Prayitno, 2017).

Landasan teoritis dari penggunaan *cinematherapy* dapat dijelaskan melalui beberapa perspektif sebagai berikut:

1. Teori Regulasi Emosi (Gross, 1998)

Gross menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses bagaimana individu mengelola, mengekspresikan, dan mengubah pengalaman

emosionalnya. Melalui film, siswa dapat mengamati bagaimana tokoh menghadapi konflik emosional, kemudian mempelajari strategi regulasi emosi yang adaptif seperti *cognitive reappraisal* (menafsirkan ulang situasi) dan *emotional suppression* (mengendalikan ekspresi emosional).

2. Teori Belajar Sosial (Bandura, 1977)

Bandura menekankan pentingnya *observational learning* atau belajar melalui pengamatan. Dalam *cinematherapy*, siswa belajar dari perilaku tokoh dalam film, termasuk konsekuensi positif dan negatif dari tindakan mereka. Hal ini memungkinkan siswa meniru perilaku yang konstruktif sekaligus menghindari perilaku yang merugikan.

Dalam praktik bimbingan klasikal, konselor berperan sebagai fasilitator yang mengarahkan siswa untuk tidak hanya menikmati film secara hiburan, tetapi juga merefleksikan nilai-nilai kehidupan yang terkandung di dalamnya. Proses ini mendorong terbentuknya kesadaran diri (*self awareness*), peningkatan keterampilan sosial, serta pengembangan strategi regulasi emosi yang lebih sehat.

2.4.2. Tujuan dan Fungsi Bimbingan Klasikal

A. Menurut Prayitno (2004), tujuan layanan bimbingan klasikal adalah membantu siswa agar dapat:

1. Memperoleh perkembangan yang normal dan memiliki mental yang sehat.
2. Mencapai tugas-tugas perkembangan hidupnya, yang meliputi aspek pribadi, sosial, belajar, dan karir.
3. Memiliki kesadaran dan pemahaman tentang diri dan lingkungannya.
4. Mengembangkan keterampilan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan mempertanggungjawabkan perilakunya.

5. Mampu menangani dan memenuhi kebutuhan serta masalah yang dihadapi dalam hidupnya.
6. Mengembangkan diri secara optimal untuk mencapai kehidupan yang lebih baik.

B. Fungsi Bimbingan Klasikal

Bimbingan klasikal memiliki fungsi sebagai layanan yang bersifat preventif dan pengembangan, yaitu:

1. Membantu siswa mencegah masalah yang mungkin timbul dalam hidupnya, terutama dalam penyesuaian diri dan tugas perkembangan.
2. Berorientasi pada pengembangan pribadi, sosial, belajar, dan karier siswa sehingga mereka dapat mencapai potensi terbaiknya.
3. Berfungsi sebagai media interaksi antara guru BK dengan siswa untuk memberikan pemahaman dan keterampilan yang diperlukan siswa dalam belajar dan kehidupan sosialnya.

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode dan Jenis Penelitian

Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan tujuan tertentu (Sugiyono, 2014). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2014) Penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Dalam penelitian ini, peneliti memberikan suatu perlakuan (*treatment*) pada subjek penelitian dan mengamati hasilnya pada variabel tertentu. Pemanfaatan metode bertujuan untuk memastikan bahwa kebenaran yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan secara objektif serta didukung oleh bukti ilmiah yang valid dan terpercaya.

Desain dalam penelitian ini akan menggunakan *time series design*. Menurut Sugiyono (2014), *time series design* merupakan salah satu bentuk desain kuasi-eksperimen yang hanya menggunakan satu kelompok tanpa kelompok kontrol. Dalam desain ini, pengukuran dilakukan secara berulang kali sebelum, selama, dan setelah perlakuan diberikan untuk melihat perubahan yang terjadi dari waktu ke waktu, dimulai dengan *pretest* untuk mengukur kemampuan regulasi emosi awal peserta. Selanjutnya, peserta mengikuti sesi *cinematherapy* yang melibatkan menonton film-film tertentu, melakukan diskusi reflektif, dan *post-test* untuk membantu siswa memahami, mengidentifikasi, serta mengelola emosinya secara lebih efektif. Pengukuran berulang ini memungkinkan peneliti untuk mengamati tren dan pola perubahan sebagai efek dari intervensi. Dengan demikian, efektivitas *cinematherapy* dalam meningkatkan regulasi emosi dapat dianalisis melalui

berbagai titik pengukuran yang mencerminkan kondisi sebelum dan setelah intervensi secara berkesinambungan.

$$O1 - X1 - O2 - X2 - O3 - X3 - O4 - X4$$

Keterangan:

O1 = Pengukuran kelompok eksperimen sebelum diberikan *treatment*

X1 = Pemberian *treatment*

O2 = Pengukuran kelompok eksperimen setelah diberikan *treatment*

X2 = Pemberian *treatment*

O3 = Pengukuran kelompok eksperimen setelah diberikan *treatment*

X3 = Pemberian *treatment*

O4 = Pengukuran kelompok eksperimen setelah diberikan *treatment*

3.2 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di semester ganjil tahun 2025 di SMAN 16 Bandar Lampung.

3.3 Sampel dan Subjek Penelitian

Menurut Sugiyono (2023), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang dipilih melalui teknik tertentu agar dapat mewakili populasi. Dalam penelitian ini, populasi yang dimaksud adalah seluruh siswa kelas 10 di SMAN 16 Bandar Lampung tahun ajaran 2025/2026. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2023).

Berdasarkan hasil identifikasi awal, peneliti terlebih dahulu menyebarkan kuisioner regulasi emosi kepada seluruh populasi yang berjumlah 310 dari 9

kelas X. Kemudian dari hasil tersebut kelas X.6 dipilih sebagai sampel karena paling sesuai dengan kriteria yang relevan dengan tujuan penelitian, dengan jumlah siswa sebanyak 32 orang. Pemilihan ini dilakukan untuk memastikan bahwa subjek penelitian benar-benar representatif terhadap fokus penelitian, yakni peningkatan regulasi emosi siswa kelas 10.

Adapun kriteria subjek penelitian ditetapkan secara sederhana, yaitu: (1) siswa aktif kelas 10 pada kelas terpilih, (2) bersedia menjadi partisipan, dan (3) menunjukkan kecenderungan kesulitan dalam mengatur emosi berdasarkan hasil screening awal. Dengan penggunaan *purposive sampling*, penetapan kelas yang memiliki permasalahan regulasi emosi terbanyak, serta jumlah sampel sebanyak 32 siswa, diharapkan penelitian ini menghasilkan data yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

3.4 Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2014), variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel bisa berupa atribut, sifat, atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang ditetapkan untuk dipelajari dan diambil kesimpulannya. Dengan demikian, variabel penelitian merujuk pada konsep atau kategori tertentu yang menjadi fokus utama dalam suatu studi. Pada penelitian ini, terdapat dua variabel yang dianalisis, yaitu:

1. Variable Bebas (x)

Variable bebas dalam penelitian ini adalah *Cinematherapy*.

2. Variable Terikat (y)

Variabel terikat pada penelitian ini adalah regulasi emosi.

3.5 Definisi Operasional

Penetapan definisi operasional dalam penelitian ini bertujuan untuk memberikan batasan yang terukur dan spesifik terhadap setiap variabel yang diteliti, sehingga memungkinkan proses pengukuran dilakukan secara sistematis dan objektif. Adapun definisi operasional dari variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Regulasi Emosi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara adaptif dalam berbagai situasi, guna mencapai kesejahteraan psikologis. Dalam konteks penelitian ini, regulasi emosi mencakup dua indikator utama, yaitu: (a) *cognitive reappraisal*, (b) proses psikologis untuk mengubah atau menekan respons emosional dan perilaku terhadap suatu situasi atau pemicu emosi.

2. *Cinematherapy* didefinisikan sebagai pendekatan terapeutik yang memanfaatkan film sebagai media untuk mengeksplorasi, merefleksikan, dan memahami pengalaman emosional individu. Dalam penelitian ini, *cinematherapy* diterapkan melalui pemutaran film *Inside out*, yang menyajikan narasi tentang dinamika emosi dasar dan proses pengelolaannya. Indikator dari *cinematherapy* meliputi: (a) identifikasi terhadap karakter dan konflik emosional dalam film, (b) resonansi emosional yang ditimbulkan, (c) refleksi pribadi terhadap pengalaman emosional yang serupa, dan (d) munculnya wawasan atau perubahan kognitif setelah menonton film.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa skala regulasi emosi. Skala menggunakan 5 pilihan jawaban yaitu SS (sangat sesuai), S (sesuai), N (netral), TS (tidak sesuai), dan STS (sangat tidak sesuai). Siswa diminta untuk mengisi jawaban atas pernyataan yang sudah disediakan apakah pernyataan itu

sesuai dengan dirinya atau tidak. Skor untuk pernyataan positif dengan jawaban diatas adalah 5-4-3-2-1, dan untuk pernyataan negatif sebaliknya. Observasi juga digunakan dalam penelitian ini sebagai tambahan informasi.

Instrument yang digunakan berupa skala regulasi emosi (*Emotion Regulation Questionnaire/ERQ*) oleh Gross (2003) yang telah diadaptasi. Data dikumpulkan melalui angket regulasi emosi yang diberikan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) layanan bimbingan klasikal. Skala yang dipakai untuk menilai kemampuan konseli dalam mengatur emosi adalah skala regulasi emosi yang berasal dari jenis skala Likert. Dengan menggunakan skala Likert, variabel yang ingin diukur kemudian diuraikan menjadi indikator-indikator variabel. Indikator-indikator ini menjadi dasar untuk merancang instrumen yang bisa berupa pertanyaan atau pernyataan. Dalam skala Likert, terdapat dua jenis pernyataan, yaitu pernyataan positif (*favorable*) yang digunakan untuk menilai sikap positif dan pernyataan negatif (*unfavorable*) yang digunakan untuk menilai sikap negatif. Instrumen penelitian yang menggunakan model skala Likert dapat dibuat dalam bentuk daftar centang.

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen

Variabel	Indikator	No Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Regulasi Emosi	<i>Cognitive reappraisal</i>	1, 3, 4, 6, 9	2, 5, 7, 8, 10	10
	<i>Response modulation</i>	11, 14, 16, 18	15, 17, 19, 20	8
TOTAL		9	9	18

3.7 Prosedur Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan model *time series design*. Dalam desain ini, pengukuran dilakukan secara berulang kali pada kelompok yang sama sebelum, selama, dan setelah perlakuan diberikan. Dengan demikian, peneliti dapat melihat pola perubahan regulasi emosi siswa dari waktu ke waktu secara lebih mendetail. Menurut Sugiyono (2023), quasi eksperimen merupakan rancangan penelitian yang digunakan untuk menguji pengaruh suatu perlakuan, namun pelaksanaannya tidak sepenuhnya dapat mengontrol variabel luar karena keterbatasan kondisi di lapangan.

Adapun prosedur penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah persiapan, yang meliputi penyusunan instrumen penelitian berupa skala regulasi emosi, pelaksanaan screening awal untuk menentukan kelas dengan permasalahan regulasi emosi terbanyak, serta penentuan subjek penelitian sebanyak 32 siswa kelas 10. Tahap kedua adalah pelaksanaan eksperimen, yang mencakup kegiatan *pretest* yang di berikan pada pertemuan pertama untuk mengukur kondisi awal regulasi emosi siswa, *treatment*, serta tiga *posttest* yang dilakukan setelah *treatment*. Pada tahap ini, siswa tidak hanya mengisi instrumen penelitian, tetapi juga diminta untuk menuliskan respon mereka terkait pengalaman dalam menghadapi masalah regulasi emosi. Respon tertulis tersebut berfungsi sebagai data kualitatif untuk melengkapi hasil pengukuran kuantitatif.

Selanjutnya, siswa diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan klasikal dengan pendekatan *cinematherapy* yang dirancang dalam empat pertemuan. Setelah seluruh rangkaian *treatment* selesai dilaksanakan, siswa kembali mengisi instrumen regulasi emosi serta menuliskan respon terkait pengalaman regulasi emosinya. Hasil respon tertulis pada tahap akhir kemudian dibandingkan dengan respon awal dan skor instrumen yang diperoleh, sehingga memberikan gambaran

yang lebih komprehensif mengenai perubahan regulasi emosi siswa baik secara kuantitatif maupun kualitatif.

Pertemuan 1 (Pengenal, dasar regulasi emosi & pengantar reappraisal)

berfokus pada pengenalan, pelabelan, dan pemahaman emosi dasar. Siswa diperkenalkan pada fungsi emosi melalui pemaparan materi, menonton cuplikan film *Inside out*, serta diskusi reflektif untuk menghubungkan pengalaman tokoh dengan pengalaman pribadi. Tahap ini sesuai dengan teori Gross (1998) pada dimensi attentional deployment.

Pertemuan 2 (Strategi Kognitif/*Cognitive reappraisal*)

mereview pertemuan 1 dan dilanjut mengarahkan pada kemampuan siswa untuk mengubah cara pandang terhadap situasi emosional secara lebih adaptif. Melalui tayangan cuplikan film saat *Riley* menghadapi perubahan hidup, siswa berlatih mengidentifikasi perasaan, mendiskusikan alternatif pola pikir, dan melakukan latihan *self talk* positif. Tahap ini mengacu pada dimensi *cognitive change (reappraisal)* dalam teori Gross (1998).

Pertemuan 3 (*Response dan Modulation*)

mereview pertemuan 1 dan 2 lalu dilanjut dengan materi menekankan pengelolaan respons emosi melalui teknik relaksasi dan *mindfulness (deep breathing)* sesuai dengan yang ada dalam film *Inside out 2*. Siswa menonton adegan akhir *film*, kemudian mengikuti latihan pernapasan diafragma dan menyusun personal action plan. Tahap ini selaras dengan dimensi *response modulation* menurut teori Gross (1998).

Pertemuan 4 (Refleksi dan Evaluasi)

Pada pertemuan keempat dengan tema “Refleksi dan Evaluasi”, peserta diajak meninjau kembali pengalaman selama mengikuti bimbingan klasikal tentang peningkatan regulasi emosi. Kegiatan difokuskan pada refleksi diri terhadap perubahan yang dirasakan dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi setelah mengikuti sesi-sesi sebelumnya.

Film Inside out secara jelas menggambarkan dinamika emosi melalui tokoh-tokoh emosi utama yang merepresentasikan perasaan dasar manusia. Visualisasi emosi yang konkret memudahkan peserta didik mengenali, memahami, dan menerima berbagai jenis emosi, termasuk emosi negatif seperti sedih dan marah, sebagai bagian alami dari pengalaman psikologis. Film ini juga menampilkan proses pengelolaan emosi ketika tokoh utama menghadapi perubahan dan tekanan, sehingga relevan dengan pengembangan regulasi emosi siswa.

Dibandingkan dengan *Wonder*, *Akeelah and the Bee*, dan *Dead Poets Society*, ketiga *film* tersebut lebih menekankan aspek nilai moral, motivasi, dan ekspresi diri secara implisit. Meskipun mengandung pesan emosional yang kuat, ketiganya tidak secara langsung mengajarkan konsep emosi dan cara mengelolanya, sehingga membutuhkan interpretasi yang lebih kompleks bagi peserta didik.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, film *Inside out* dipilih karena paling sesuai dengan tujuan layanan bimbingan, yakni membantu siswa memahami dan mengelola emosi secara sadar. Film ini aman secara psikologis, mudah dipahami, serta efektif digunakan dalam bimbingan klasikal berbasis *cinematherapy* untuk meningkatkan regulasi emosi.

Peneliti memandu diskusi dan evaluasi melalui tanya jawab serta umpan balik langsung dari siswa. Tujuannya adalah menegaskan kembali pemahaman dan keterampilan regulasi emosi yang telah diperoleh serta mendorong peserta untuk menerapkannya secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, prosedur penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan temuan empiris yang valid mengenai efektivitas layanan bimbingan klasikal berbasis *cinematherapy* dalam meningkatkan regulasi emosi siswa kelas 10.

3.8 Instrumen Penelitian

3.8.1 Uji Validitas

Dalam penelitian eksperimen yang bertujuan mengukur peningkatan regulasi emosi melalui metode *cinematherapy*, pengujian validitas instrumen dilakukan menggunakan validitas konstruk, karena variabel yang diukur bersifat abstrak dan tidak dapat diamati secara langsung. Menurut Sugiyono (2014), validitas konstruk dapat diuji dengan menghitung korelasi antara skor setiap item dengan total skor keseluruhan instrument menggunakan rumus korelasi *Pearson Product Moment*. Rumusnya adalah:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

r = Koefisien korelasi antara skor butir dan skor total

N = Jumlah responden

X = Skor butir pernyataan

Y = Skor total responden

$\sum XY$ = Jumlah perkalian antara skor butir dan skor total

$\sum X$ = Jumlah skor butir pernyataan

$\sum Y$ = Jumlah skor total

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat dari skor butir pernyataan

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat dari skor total

Hasil perhitungan korelasi (r hitung) kemudian dibandingkan dengan nilai r tabel berdasarkan jumlah responden ($df = n - 2$) dan taraf signifikansi tertentu, misalnya 5%. Jika r hitung lebih besar dari r tabel, maka item tersebut dinyatakan valid. Dengan demikian, validitas konstruk

memastikan bahwa setiap pernyataan dalam angket benar-benar mengukur aspek regulasi emosi yang ditargetkan dalam intervensi *cinematherapy*.

Dari uji validitas yang telah dilakukan oleh Restu (2024) pada skala regulasi emosi dengan 20 item pernyataan, terdapat 2 item pernyataan yang tidak valid yaitu nomor 12, 13 dimana $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ dan item yang valid berjumlah 18 item, dimana $r_{hitung} > r_{tabel}$.

3.8.2 Uji Reliabilitas

untuk mengetahui sejauh mana instrumen tersebut menghasilkan hasil yang konsisten apabila digunakan dalam kondisi yang relatif sama. Menurut Sugiyono (2014), reliabilitas instrumen dapat diuji dengan menggunakan teknik *Alpha Cronbach*, khususnya apabila instrumen terdiri dari pernyataan skala Likert dan mengukur konstruk yang kompleks, seperti regulasi emosi. Rumus yang digunakan adalah:

α = Koefisien reliabilitas (*Cronbach's Alpha*)

k = Jumlah item dalam instrumen

σ^2_i = Varians skor setiap item

σ^2_t = Varians total dari seluruh item

Nilai *Alpha Cronbach* berkisar antara 0 hingga 1. Suatu instrumen dinyatakan reliabel jika nilai *Alpha* $\geq 0,6$, dan semakin mendekati 1, maka reliabilitasnya semakin tinggi (Sugiyono, 2014). Dengan menggunakan uji ini, peneliti dapat memastikan bahwa alat ukur regulasi emosi yang digunakan dalam intervensi *cinematherapy* memiliki konsistensi internal yang baik dan layak digunakan dalam pengambilan data. Reliabilitas menjadi penting dalam konteks ini karena data yang tidak reliabel akan menghasilkan kesimpulan yang bias dan tidak dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Berlandaskan hasil uji reliabilitas yang dilakukan oleh Restu (2024) pada skala regulasi emosi, diperoleh koefisien sebesar 0,748. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa seluruh butir pernyataan yang valid dalam skala tersebut memiliki reliabilitas dengan kategori reliabel.

3.9 Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara dua variabel, yakni *cinematherapy* (X) dan kemampuan regulasi emosi siswa (Y), digunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment*. Data mentah yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis melalui beberapa tahapan, yaitu uji normalitas, uji linearitas, dan pengujian hipotesis.

3.9.1 Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif menurut Sugiyono (2023) adalah metode statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara menggambarkan atau mendeskripsikan data yang telah terkumpul apa adanya, tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku umum atau melakukan generalisasi. Ciri-ciri analisis ini meliputi penyajian data secara sistematis, faktual, dan akurat tentang variabel yang diteliti, biasanya dalam bentuk angka seperti mean, median, modus, minimum, maksimum, dan standar deviasi. Analisis deskriptif hanya menggambarkan variabel mandiri (variabel yang berdiri sendiri) tanpa melakukan perbandingan atau menghubungkannya dengan variabel lain. Tujuannya adalah memberikan gambaran yang jelas tentang fenomena atau objek penelitian sesuai dengan data sampel yang ada, bukan untuk menarik kesimpulan populasi secara luas. Dengan demikian, analisis ini bersifat informatif dan tidak untuk menguji hipotesis atau hubungan antar variabel.

3.9.2 Uji Normalitas

Menurut Sugiyono (2023), uji normalitas adalah prosedur yang dilakukan untuk menguji apakah data dalam suatu penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji ini sangat penting terutama dalam penggunaan statistik parametrik, karena metode ini mengharuskan data yang dianalisis harus berdistribusi normal agar hasil analisis dapat dipercaya. Uji normalitas bertujuan untuk memastikan bahwa variabel yang diteliti memenuhi asumsi distribusi data normal sebelum dilakukan uji hipotesis selanjutnya.

Dalam pelaksanaannya, Sugiyono (2023) menyebutkan beberapa metode yang sering dipakai untuk uji normalitas, salah satunya adalah uji *Kolmogorov-Smirnov* yang umum digunakan untuk sampel yang cukup besar. Sedangkan untuk sampel kecil, biasanya digunakan uji *Shapiro Wilk*. Karena penelitian ini melibatkan 32 responden, maka uji normalitas menggunakan uji *Shapiro Wilk* yang dinilai lebih sensitif dan akurat untuk mendeteksi distribusi data pada ukuran sampel kecil. Pengujian ini menghasilkan nilai signifikansi (probabilitas), dengan kriteria keputusan sebagai berikut: jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka data dianggap berdistribusi normal (Hipotesis nol diterima); sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, data dinyatakan tidak berdistribusi normal (Hipotesis nol ditolak).

Singkatnya, uji normalitas adalah langkah awal yang wajib dilakukan dalam analisis data kuantitatif untuk menguji asumsi distribusi data, menggunakan metode seperti *Kolmogorov-Smirnov* atau *Shapiro-Wilk*, dengan tujuan memastikan validitas penggunaan teknik statistik parametrik pada data penelitian tersebut.

3.9.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan pada kemampuan regulasi emosi peserta pada beberapa waktu pengukuran, yaitu sebelum intervensi (*pretest*), setelah intervensi (*posttest*), dan pada pengukuran lanjutan (*follow up*). Analisis dilakukan menggunakan *Repeated Measures ANOVA*, karena pengambilan skor dilakukan pada subjek yang sama secara berulang pada beberapa tahapan waktu.

Penggunaan *Repeated Measures ANOVA* dipilih karena teknik ini mampu mendeteksi perubahan yang terjadi di dalam diri individu, serta mengurangi pengaruh keragaman karakteristik personal antar peserta. Dengan menghitung perbedaan rata-rata skor pada setiap tahap pengukuran, metode ini memungkinkan peneliti untuk mengetahui efektivitas intervensi dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi secara lebih akurat.

Kriteria pengambilan keputusan dilakukan berdasarkan nilai signifikansi (*p-value*) dengan tingkat kesalahan (α) sebesar 0,05. Ketentuan keputusan sebagai berikut:

1. Jika $p < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan regulasi emosi antar waktu pengukuran.
2. Jika $p \geq 0,05$, maka H_0 gagal ditolak, sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Apabila hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan, maka dapat dikatakan bahwa intervensi yang diberikan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan regulasi emosi.

V. PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis *Repeated Measures ANOVA* yang dilakukan pada empat tahap pengukuran, terlihat bahwa kemampuan regulasi emosi siswa mengalami perubahan yang sangat berarti setelah mereka mengikuti layanan bimbingan klasikal dengan teknik *cinematherapy*. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar $p = 0,000$; $p < 0,05$ secara konsisten menunjukkan bahwa perbedaan yang muncul pada setiap tahap pengukuran bukan terjadi secara kebetulan, melainkan merupakan hasil dari intervensi yang diberikan.

Peningkatan skor rata-rata pada setiap tahap mulai dari *pretest* hingga *posttest* 3 menggambarkan perkembangan regulasi emosi yang berjalan stabil dan progresif. Temuan ini juga diperkuat oleh nilai *Partial Eta Squared* yang tinggi, menandakan bahwa layanan yang diberikan memiliki pengaruh yang kuat terhadap perubahan emosi siswa. Selain itu, hasil perbandingan berpasangan memperlihatkan bahwa setiap tahap pengukuran berbeda signifikan satu sama lain, sehingga dapat dipahami bahwa intervensi tidak hanya memberi dampak sesaat, tetapi mendorong peningkatan yang terus berlanjut.

Secara keseluruhan, analisis tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal berbasis *cinematherapy* mampu membantu siswa memahami, memproses, dan mengelola emosi mereka dengan lebih adaptif. Berdasarkan temuan ini, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi dinyatakan ditolak. Sebaliknya, hipotesis alternatif (H_1) diterima, yang berarti bahwa intervensi *cinematherapy* terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa kelas X SMAN 16 Bandar Lampung.

5.2 Saran

1. Siswa

Diharapkan siswa mampu mempertahankan serta terus mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang telah meningkat setelah mengikuti kegiatan bimbingan klasikal berbasis *cinematherapy*. Siswa dapat mempraktikkan strategi yang telah dipelajari, seperti mengenali emosi secara lebih sadar, menafsirkan situasi dengan lebih tenang, serta memilih respons yang adaptif ketika menghadapi tekanan. Dengan membiasakan diri menggunakan keterampilan ini dalam kehidupan sehari-hari, siswa diharapkan mampu mengatasi berbagai tantangan emosional secara lebih efektif, baik dalam konteks akademik maupun sosial.

2. Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Berdasarkan temuan selama pelaksanaan layanan bimbingan klasikal berbasis *cinematherapy*, beberapa siswa menunjukkan antusiasme tinggi saat menonton film dan lebih mudah mengekspresikan emosi melalui sesi refleksi. Oleh karena itu, guru BK disarankan untuk memanfaatkan media film sebagai alternatif layanan regulasi emosi karena terbukti dapat meningkatkan keterlibatan siswa dan memudahkan mereka mengidentifikasi emosi.

3. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan memperluas subjek, metode, atau media yang digunakan. Penelitian juga dapat mengeksplorasi durasi intervensi yang berbeda, menggunakan jenis film lain, atau membandingkan *cinematherapy* dengan metode bimbingan lainnya. Penambahan instrumen kualitatif seperti wawancara atau observasi disarankan agar hasil penelitian lebih komprehensif dan bermanfaat bagi pengembangan layanan bimbingan di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). *Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review*. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Ali, S., Jan, S. U., Elbatal, I., Khan, S. U., & Qazi, A. (2024). Emotional and behavioral problems among higher-grade students. *Journal of Disability Research*, 3, 1–9.
- Amira, F. S., & Mastuiti, Ei. (2021). Hubungan antara *Parent Attachment* dengan Regulasi Emosi pada Remaja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 837–843.
- Andini, I. R. (2019). Efektivitas cinema therapy dalam membangun *body image* pada siswi kelas x smti yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(9), 659–668.
- Bajang Institute. (2022). Regulasi Emosi, Intensitas, *Game Online*. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(1), 97–102.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (4th ed.)*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Ekman, P. (1992). *An Argument for Basic Emotions*. *Cognition and Emotion*, 6(3-4), 169-200.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of personality and social psychology*, 50(3), 571.
- Gross, J. J. (1998). *The emerging field of emotion regulation: An integrative review*. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation (2nd ed., pp. 3–20)*. New York, NY: Guilford Press.

- Gross, J. J. (2015). *Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). *Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*
- Imanuel, D., Wijaya, L. S., Nugroho, B., Kunady, K. J., Sonatha, K. A. P., & Prisciella, E. R. (2024). *Efektivitas Cinema Therapy dalam Regulasi Emosi Pada Usia Remaja di Panti Asuhan X di Jakarta.*
- Juliantika, W. (2017). Peningkatan empati siswa melalui *cinematherapy* pada layanan bimbingan kelompok di SMKN 1 Driyorejo. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(2), 55–63.
- Kahar, M. K. S., Situmorang, N. Z., & Urbayatun, S. (2022). Regulasi emosi berpengaruh pada perilaku agresif siswa SMA. *Psyche 165 Journal*, 15(1), 7-12.
- Kartikasari, L. T. (2016). *Efektivitas terapi film terhadap pengelolaan emosi marah pada siswa kelas X SMK Negeri 1 Kasihan* (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta)
- Lestari, D. (2018). Regulasi Emosi dan Parenting Stres Pada Ibu Bekerja. *Jurnal Garuda*,
- Lestari, S. (2022). Efektivitas *cinematherapy* dalam meningkatkan resiliensi dan empati siswa SMP. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, 10(1), 12–20.
- Ma'fufah Hastin. (2018). *Cinema Therapy dalam Menstabilkan Emosi Remaja Introvert*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Nikmarijal, N., Rakhmat, C., Ahman, A., Rusmana, N., & Ifdil, I. (2022). Model bimbingan dan konseling menggunakan *cinematherapy* untuk mereduksi keyakinan negatif. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 100-104.
- Ningrum, W. R. (2024). *Hubungan antara komunikasi interpersonal dengan regulasi emosi siswa SMA Negeri 1 Pringsewu* [Skripsi]. Universitas Lampung.

- Ningsih, A. M., *et al.* (2015). Pengaruh penggunaan *cinematherapy* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 1–10.
- Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (2000). *Developing mechanisms of self-regulation. Development and psychopathology*, 12(3), 427–441.
- Prayitno, & Amti, E. (2004). Dasar-dasar bimbingan dan konseling. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahma, S. A., Ikhsan, A. P. P., & Yemima, D. (2024). Dampak Pengabaian Orang Tua Terhadap Regulasi Emosi Anak. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 18.
- Rahmadhani, D. (2024). *Representasi Pengendalian Emosi Dasar Dalam Film Animasi Anak Inside out* (Bachelor's thesis, FITK).
- Rahmadhony, S. (2020). Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Perilaku Bullying pada Siswa SMP. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(2), 169–178.
- Rimonda, R., *et al.* (2018). The effectiveness of group counseling by using cognitive behavioral therapy approach with cinematherapy and self-talk techniques to reduce social anxiety at SMK N 2 Semarang. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(2), 25773.
- Rosyida, A. H. (2020). *Efektivitas terapi film dalam meningkatkan empati. Psikoborneo*, 8(2), 211–220.
- Sacilotto, E., Berg-Cross, L., & Stamps, K. (2022). *A scoping review of cinema and video therapy. Frontiers in Psychology*, 13, 732246.
- Sari, D. R., & Wiyono, B. D. (2020). *Cinema therapy* untuk meningkatkan academic *self-efficacy* siswa kelas Xi-Ips Sma Negeri 4 Bojonegoro. *Jurnal Bk Unesa*, 11(1).
- Shija, K., Nambi, S., Indira, S., & Vijayaraghavan, R. (2025). A study of prevalence of emotional-behavioural problems among adolescents studying in schools and association with socio-demographic factors. *South East European Journal of Public Health*, 26(S2), 3649–3656.
- Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Boston, MA: Houghton Mifflin Harcourt.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (ed. 21). Alfabeta.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanti, R., Nugroho, A., & Hartati, Y. (2020). *Cinematherapy* sebagai media alternatif untuk meningkatkan kesadaran diri remaja. *Jurnal Psikodimensia*, 19(1), 45–56.
- Triyono, & Ekhsan. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 5-18.
- Uibaidillah. (2014). *Hubungan antara Regulasi Emosi dan Pengambilan Keputusan dalam Melakukan Transaksi di Pasar Valuita Asing Pada Tradeir* (Issue August).
- World Health Organization. (2023). *Mental health of adolescents*.
- Yulia, C. (2021). Efektivitas teknik *cinematherapy* untuk meningkatkan empati remaja. Skripsi, IAIN Palopo.
- Yusuf, P. M., & Kristiana, I. F. (2017). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilakuprososial pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Empati*, 6(3), 98-104.
- Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (2004). *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say? Teachers College Press*.