

***CINEMA THERAPHY* DALAM MENSTABILKAN EMOSI REMAJA
INTROVERT DI UIN SUNAN AMPEL SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sosial
(S.Sos)**



Oleh:

**Ma'fufah Hastin
NIM. B03214005**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

2018

PERNYATAAN

PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Ma'fufah Hastin

NIM : B03214005

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Desa Dadapan Kecamatan Solokuro Kabupaten Lamongan

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

- 1) Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapat gelar akademik apapun.
- 2) Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
- 3) Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 18 Januari 2018

Yang Menyatakan



Ma'fufah Hastin

NIM : B03214005

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Ma'fufah Hastin

NIM : B03214005

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul : *Cinema Therapy* dalam Menstabilkan Emosi Remaja *Introvert* di UIN Sunan Ampel Surabaya.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 23 Januari 2018

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes

NIP. 197605182007012022

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Ma'fufah Hastin ini telah dipertahankan di depan
Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 31 Januari 2018

Mengesahkan,

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Fakultas Dakwah dan Komunikasi



Dekan,

Dr. Hj. Rr. Subartini, M.Si
NIP. 195801131982032001

Penguji I,

Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes
NIP. 197605182007012022

Penguji II,

Dr. H. Rudy Al-Hana, M.Ag
NIP. 196803091991031001

Penguji III,

Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd
NIP. 197008251998031002

Penguji IV,

Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag
NIP. 196607042003071001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertandatangan di bawah ini, saya:

Nama : Ma'fufah Hastin
NIM : B03214005
Fakultas/Jurusan : FDK / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : fufahhastin@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Kripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Cinema Therapy dalam Menstabilkan Emosi Remaja *Introvert* di UIN Sunan Ampel Surabaya

Beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 12 Februari 2018

Penulis

(Ma'fufah Hastin)

ABSTRAK

Ma'fufah Hastin (B03214005), *Cinema Theraphy* dalam Menstabilkan Emosi Remaja *Introvert* di UIN Sunan Ampel Surabaya.

Fokus penelitian ini adalah 1) Apa faktor yang mempengaruhi stabilitas emosi remaja *Introvert* ? 2) Bagaimana proses konseling *Cinema Therapy* dalam Menstabilkan Emosi remaja *Introvert* ? 3) Bagaimana hasil akhir konseling *Cinema Therapy* dalam menstabilkan emosi remaja *Introvert* ?

Dalam menjawab permasalahan tersebut, penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan analisa deskriptif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara dan observasi yang disajikan dalam bab penyajian data dan analisis data.

Permasalahan konseli yakni tidak dapat mengungkapkan apa yang diinginkan yang mengakibatkan luapan emosi yang berlebihan sehingga emosinya yang belum bisa dikatakan stabil.

Penerapan konseling dalam menyelesaikan masalah tersebut dengan menggunakan teknik *Cinema Therapy*, dengan teknik menonton film ini dapat memberikan rangsangan melalui audio visual, film ini melakukan pemilihan yang jalan ceritanya sama dengan permasalahan yang sekarang dihadapi konseli.

Hasil dari penerapan konseling ini yakni konseli mampu berfikir positif, mulai berinteraksi, sudah mulai mengutarakan pendapat, memulai hal baru, bisa menghadapi ketakutan, bisa menerima kenyataan, kepercayaan diri yang sudah mulai tumbuh dan pemikiran yang kreatif.

Kata kunci : *Cinema Theraphy, Introvert, Menstabilkan Emosi*

DAFTAR ISI

JUDUL PENELITIAN	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Definisi Konsep	8
1. <i>Cinema Therapy</i>	9
2. Stabilitas Emosi	11
3. Kepribadian <i>Introvert</i>	12
F. Metode Penelitian	14
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian	14
2. Sasaran dan Lokasi Penelitian	16
3. Jenis dan Sumber Data	16
4. Tahap-Tahap Penelitian	17
5. Teknik Pengumpulan Data	18
6. Teknik Analisa Data	20
7. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data	21
G. Sistematika Pembahasan	22
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoritik	24
1. <i>Cinema Therapy</i>	24
a. Pengertian <i>Cinema Therapy</i>	24
b. Tujuan <i>Cinema Therapy</i>	26
c. Teknik-teknik <i>Cinema Therapy</i>	28
2. Stabilitas Emosi	30
a. Pengertian Stabilitas Emosi	30
b. Ciri-ciri emosi yang Stabil	32
c. Faktor yang Mempengaruhi Stabilitas Emosi	35
3. Kepribadian <i>Introvert</i>	38
a. Pengertian <i>Introvet</i>	38

Sedangkan orang yang bertipe *Introvert* itu di pengaruhi oleh dunia subjektif, yaitu dunia di dalam dirinya. Orientasinya tertuju ke dalam dirinya seperti pikiran perasaan serta tindakannya di tentukan oleh faktor subjektif. Orang yang bertipe *Introvert* ini penyesuaian dengan dunia luar kurang baik, jiwanya tertutup, sukar bergaul, sukar berhubungan dengan orang lain, dan kurang menarik hati orang lain.⁹

Emosi menurut Darwis adalah sebagai suatu gejala psiko-fisiologis yang menimbulkan efek pada presepsi, sikap dan tingkah laku dalam bentuk

¹⁰Paulus Budiraharjo, *Mengenal Teori Kepribadian Mutakhir*, (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1997), hal. 51

Kestabilan emosi adalah suatu kondisi emosi yang tetap, tidak mudah berubah, tidak labil, memiliki kontrol emosi yang baik, dan tidak mudah mengalami gangguan emosional dan mampu mengendalikan emosi secara tepat ketika menghadapi kondisi yang menyenangkan ataupun ketika menghadapi masalah dalam hidup.¹² Kontrol emosi merupakan usaha di pihak individu untuk mengatur dan menguasai emosi sendiri atau emosi orang lain. Mengatur emosi untuk remaja *Introvet* itu memang sulit seperti banyaknya fenomena yang terjadi.

Fenomena yang terjadi di individu yang berkepribadian *Introvert* itu terjadi pada remaja yang mengalami gangguan pada perkembangan dan lingkungan yang mengakibatkan dia bersifat tertutup. Seperti halnya seseorang yang mengalami bullying dan merasakan emosi dan tekanan yang tidak dapat di sampaikan, lalu bisa mengakibatkan seseorang menyimpan semua keluhan perasaan yang di rasakan pada remaja *Introvert* yang sulit

¹¹ M. Darwis Hude, *Emos i- Penjelajahan Religio – Psikologis Tentang Emosi Manusia Dalam Al-Qur'an*, (Jakarta: Erlangga, 2006), hal. 19

¹² Chusnul Chotimah, "Hubungan Kestabilan Emosi dengan Prestasi Belajar pada Siswa Kelas X Di SMA Negeri 1 Karanganyar Klaten" (Skripsi, Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2010), hal..21

untuk mengekspresikannya dan memiliki kemauan yang lemah, susah membuat keputusan atau memulai tingkah laku.

Jadi, hal yang demikian bisa menimbulkan emosi yang tidak stabil dan ada juga anak yang di besarkan dalam keluarga otoriter akan cenderung mudah kaget, agresif, kehilangan gairah dan berperilaku menyimpang. Begitu juga problematika yang ditemui peneliti yang emosinya tidak stabil.

Problematika yang peneliti temui remaja *Introvert* ini tidak mempunyai teman banyak di sekitarnya, dia hanya mempunyai beberapa teman dekat. Dia ini adalah Putri (Nama samaran) seorang mahasiswa yang seharusnya dia mempunyai banyak teman, karena banyak tugas yang berkelompok. Di setiap perkuliahan dia sering mendapatkan tugas kelompok yang pada dasarnya dia harus berdiskusi dengan sekelompoknya, tapi tidak bagi remaja *Introvert* ini, dia sering mengerjakan sendiri tanpa berdiskusi dengan teman kelompoknya. Karena menurutnya dia tidak bisa menyampaikan apa yang di inginkan kepada kelompoknya, dan kadang merasa takut salah.

Remaja *Introvert* yang peneliti temui ini juga belum bisa mengontrol emosinya, karena rata-rata remaja *Introvert* menurut penjelasan diatas itu dia tidak bisa mengekspresikan emosi yang ada pada dirinya. Seperti dia merasa kesal pada temannya karena tidak sesuai apa yang di inginkan remaja *Introvert* ini, dia langsung seketika diam dan pergi meninggalkan teman-teman kelompoknya dan mendatangi teman dekatnya untuk meluapkan emosi yang di rasakan.

Ketika individu yang berkepribadian *Introvert* ini mengalami ketidakstabilan emosi yang akan mengganggu perkembangan untuk dirinya ini perlu adanya terapi dikarenakan stabilnya emosi dapat mempengaruhi dirinya untuk tidak bisa berinteraksi dengan individu lainnya. Emosi diciptakan karena kondisi lingkungan yang tidak sesuai dengan kondisi individu tersebut. Lingkungan ini meliputi pertemanan dan interaksi sosial, dari situ anak berkepribadian *Introvert* ini tidak mempunyai teman dan tidak bisa meluapkan emosi dan tidak bisa menyesuaikan dirinya dengan lingkungannya, terutama tidak bisa berkembang minat atau bakat yang dimiliki karena mempunyai perasaan takut dan tidak berani untuk melangkah. Dengan menggunakan *Cinema Therapy* akan bisa mengalihkan emosi dan dapat merubah perilaku karena stimulus yang diberikan oleh peran yang dimainkan oleh aktor atau alur cerita.

Film mampu menyediakan sebuah alternatif yang dapat membuat perubahan pada perilaku tidak mengancam serta mampu memberikan keuntungan pada manusia untuk mengakses ide-ide dan tingkah laku.¹³ film sebagai terapi tidak hanya mempengaruhi kita melalui alur ceritanya saja,

[illegible]

tersebut. Adapun penelitian ini adalah *Cinema Therapy* dalam menstabilkan emosi remaja *Introvert*. Adapun rincian definisinya adalah sebagai berikut:

1. Cinema Therapy

Alfred Hitchcock, mendefinisikan *movie* atau film adalah ilusi kehidupan yang dilakukan dengan menghilangkan bagian tertentu dalam kehidupan tersebut.¹⁴ Film dijadikan media untuk melihat kembali realita yang pernah terjadi di suatu tempat dengan menyesuaikan ideologi atau kebudayaan yang ada di lingkungan tersebut.

Menurut Suwasono Film adalah media komunikasi seseorang kepada audiens yang sering diyakini mempunyai *power* untuk menghipnotis manusia sehingga dapat menerima nilai budaya tertentu, atau bahkan secara tidak sadar audiens akan menginternalisasikan nilai ideologi yang terkandung dalam sebuah film.¹⁵

Menurut Suarez, terapi film (*cinema therapy*) adalah proses menggunakan film dalam terapi sebagai metafora untuk meningkatkan pertumbuhan dan wawasan klien.¹⁶ *Cinema therapy* sebagai teknik terapeutik yang melibatkan pemilihan film untuk klien dan menonton secara individual atau dalam kelompok yang bertujuan untuk mencapai tujuan terapeutik tertentu.

¹⁴ Annisa Sekar Jasmine, “Pengaruh Terapi Film (*Cinema Therapy*) Terhadap Peningkatan Swakelola Belajar Pada Siswa Kelas 8 SMP N 2 Berbah, Sleman, Yogyakarta” (Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Bimbingan Universitas Negeri Yogyakarta, 2016), hal. 8

¹⁵ Annisa Sekar Jasmine, "Pengaruh Terapi Film (*Cinema Therapy*) Terhadap Peningkatan Swakelola Belajar Pada Siswa Kelas 8 SMP N 2 Berbah, Sleman, Yogyakarta, hal. 8

¹⁶ Ibid. Hal, 9

Adapun hubungan *Cinema therapy* dengan penelitian ini adalah *Cinema therapy* merupakan media komunikasi yang memiliki kekuatan untuk memberi pengaruh baik pada konseli yaitu remaja *Introvert*, sehingga konseli dapat menginternalisasikan nilai yang terkandung di dalam film dan meniru peran yang dilakukan oleh tokoh utama. *Cinema therapy* juga mampu menyampaikan karakter aktor yang di perankan dalam film dan akan memberi efek positif untuk kepribadian remaja *introvert*.

Penerapan *Cinema therapy* untuk penelitian ini konselor menggunakan teknik *Assessment, Diagnosis, Prognosis, Treatment dan Follow Up*. Dalam *Assessment* konselor menggali tentang aktivitas di kampus, manajemen waktu, kegiatan di rumah, serta perasaan jika ada tugas kampus yang bersamaan dengan tugas di rumah, setelah itu peneliti akan mengetahui tingkat emosi dan ketidaknyamanan dengan emosi tersebut, serta konselor mendorong si konseli untuk menstabilkan emosi tersebut.

Peneliti mendiagnosis masalah konseli dan membuat rencana treatment. Treatment yang di gunakan peneliti adalah *Cinema therapy*. Penerapan *Cinema therapy* dengan cara mengajak konseli menonton film *Me Vs Mami dan Amelie*. Setelah klien menonton tersebut, konselor mengajak untuk mereview dan sedikit merenungkan tentang permasalahan yang dihadapi.

Menurut Semium, ketidakstabilan emosi adalah ketidakstabilan yang ekstrem dan respon emosional yang berubah-ubah. Salah satu bentuk yang sering terlihat adalah irama suasana hati (*mood swing*), dimana individu beralih dengan cepat dari salah satu emosi yang ekstrem ke emosi yang lainnya.¹⁸ Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa

¹⁸ Chusnul Chotimah, "Hubungan Kestabilan Emosi dengan Prestasi Belajar pada Siswa Kelas X Di SMA Negeri 1 Karanganyar Klaten" (Skripsi, Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2010), hal.18

Orang yang bertipe *Introvert*, yaitu orang yang perhatiannya lebih di arahkan pada dirinya, pada “aku” nya. Orientasi pada dirinya terutama tertuju kedalam pikiran, perasaan, serta tindakan-tidakannya terutama ditentukan oleh faktor-faktor subjektif.²¹ Sifat-sifat kepribadian *Introvert* ini adalah kurang pandai bergaul, pendiam, suka menyendiri, bahkan sering takut pada orang lain. Orang yang termasuk penggolongan tipe ini sukar menyesuaikan diri terhadap lingkungannya, tapi menghendaki lingkungan yang menyesuaikan kepada dirinya.

Berdasarkan teori Jung yang menyatakan beberapa ciri orang *Introvert*, yaitu terutama dalam keadaan emosional atau konflik, orang dengan kepribadian ini cenderung untuk menarik diri dan menyendiri. Mereka lebih menyukai pemikiran sendiri dari pada berbicara dengan orang lain. Mereka cenderung berhati-hati, pesimis, kritis dan selalu berusaha mempertahankan sifat-sifat baik untuk diri sendiri sehingga dengan sendirinya mereka sulit untuk dimengerti. Mereka seringkali banyak pengetahuan atau mengembangkan bakat atas rata-rata dan mereka hanya dapat menunjukkan bakat mereka di lingkungan yang menyenangkan.²² Orang berkepribadian *Introvert* berasa dalam

²²Paulus Budiraharjo, *Mengenal Teori Kepribadian Mutakhir*, (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1997), hal. 50

puncaknya dalam keadaan sendiri atau dalam kelompok kecil yang tidak asing baginya.

Remaja *Introvert* yang ditemui peneliti tidak jauh beda sifat-sifatnya seperti yang di jelaskan di atas, pada dasarnya si konseli ini mempunyai rasa takut, pendiam, tidak suka keramaian dan emosinya kurang stabil karena konseli tidak bisa mengekspresikan emosi yang terjadi pada dirinya.

F. Metode Penelitian

Metode adalah cara yang tepat untuk melakukan sesuatu dengan menggunakan pikiran secara seksama dalam mencapai suatu tujuan, sedangkan penelitian adalah suatu kegiatan untuk mencari, mencatat, merumuskan dan menganalisa suatu yang diteliti sampai menyusun laporan.²³

Dan metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.²⁴

Jadi metode penelitian merupakan suatu strategi yang umum dilakukan untuk mencoba pengumpulan data serta menganalisanya. Adapun langkah-langkah dalam metode penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian.

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan kualitatif.

Metode kualitatif digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah.²⁵ Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk

²³ Cholid Narbuko dan Ahmadi, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1997) hal. 7

²⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2011), hal. 2.

²⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*, hal. 9

Penulis ingin melakukan penelitian dengan cara mempelajari individu secara rinci dan mendalam selama kurun waktu tertentu untuk membantunya mengatasi masalah yang dialaminya.

2. Sasaran dan Lokasi Penelitian

Sasaran dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa yang berkepribadian *Introvert*. Karakteristik dari sasaran penelitian, yaitu perempuan sebagai seorang mahasiswa dan berusia 21 tahun. Dia anak dari keluarga yang sederhana. Setiap harinya dia menyendiri kalau berada di lingkungan kampus, dia hanya mempunyai beberapa teman dekat. Lingkungan keluarganya juga seperti itu jarang ada komunikasi yang intens, mereka hanya akan bicara jika ada keperluan.

Lokasi penelitian ini bertempat di lingkungan UIN Sunan Ampel Surabaya. Sebelum penelitian dilakukan, peneliti sudah mempunyai kedekatan dengan konseli. Alasan dipilihnya lokasi ini karena adanya permasalahan yang dianggap perlu ditangani dan memerlukan bantuan. Peran peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai pengamat penuh, dimana peneliti mengamati stabilitas emosi dari konseli selama penelitian berlangsung.

3. Jenis dan Sumber Data.

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data yang bersifat non statistik, dimana data yang diperoleh nantinya dalam bentuk verbal atau deskriptif bukan dalam bentuk angka.

Adapun jenis data pada penelitian ini adalah:

6. Teknik Analisa Data.

Setelah mengumpulkan data-data yang ada serta menyeleksi-nya sehingga terhimpun dalam satu kesatuan maka langkah selanjutnya adalah analisa data. Analisa data merupakan upaya mencari dan menata secara sistematis catatan hasil observasi wawancara dan lainnya untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang kasus yang diteliti dan menyajikannya sebagai tujuan bagi orang lain.³⁴

Bab II, berisi kajian mengenai landasan teori yang mendasari penelitian diantaranya menguraikan beberapa penelitian terdahulu, kajian teoritis mengenai *Cinema Therapy*, Stabilitas Emosi, Kepribadian *Introvert* dan bagaimana *Cinema Therapy* dalam menstabilkan emosi remaja *Introvert*.

Bab III, berisi uraian metode penelitian yang digunakan dalam penyusunan proposal ini. Metode penelitian ini meliputi jenis penelitian, rancangan penelitian, fokus penelitian, subyek penelitian, keabsahan data dan analisa data.

Bab IV, pada bab ini mengemukakan tentang hasil penelitian dan pembahasan penelitian.

Bab V, bab ini berisi tentang penutup yang berisi tentang penyajian simpulan hasil penelitian dan penyajian saran sebagai implikasi dari hasil penelitian.

Bagian akhir, berisi daftar pustaka dan lampiran-lampiran yang mendukung.

Perasaan keindahan (estetis), yaitu perasaan yang berkaitan erat dengan keindahan dari sesuatu, baik bersifat kebendaan maupun kerohanian.

Yang Mempengaruhi Stabilitas Emosi

- 1) Gambaran tentang situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi-reaksi emosional.
- 2) Membicarakan berbagai masalah pribadi dengan orang lain.
- 3) Lingkungan sosial yang dapat menimbulkan perasaan aman dan keterbukaan dalam hubungan sosial.
- 4) Belajar menggunakan katarsis emosi untuk menyalurkan emosi.
- 5) Kebiasaan dalam memahami dan menguasai emosi dan nafsu.

[illegible]

1) Pola asuh orang tua

2) Pengalaman traumatik

3) Tempramen

Tempramen dapat didefinisikan sebagai suasana hati yang mencirikan kehidupan emosional seseorang. Pada tahap tertentu masing-masing individu memiliki kisaran emosi sendiri-sendiri, dimana tempramen merupakan bawaan sejak lahir dan bagian dari genetik yang mempunyai kekuatan hebat dalam rentang kehidupan manusia.

²⁰ Wawan Junaidi, *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Emosi Peserta Didik (Perkembangan Diri)* (2009), <http://wawan-junaidi.blohsport.com/2009/10/faktor-faktor-yang-mempengaruhi> 26.html, Diakses pada 7 Maret 2010

Menurut Carl Gustav Jung, orang-orang *Introvert* itu mereka yang terampil dalam melakukan perjalanan ke dunia dalam, yaitu diri mereka sendiri. Mereka selalu mencoba memahami diri mereka sendiri dengan melakukan banyak perenungan dan berkontemplasi. Pada akhirnya, mereka menjadi orang yang memahami dirinya sendiri, pendirian keras, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, dan mengetahui apa yang menjadi tujuan dalam hidupnya. Dan orang *Introvert* adalah orang yang lebih cenderung kepada menyendiri dan menyimpan perasaan.²³

²³Fina Husniati, *Peningkatan Motivasi Diri Bagi Siswa Introvert Melalui Layanan Bibliokonseling Di SMP Islam Al Hidayah Mojokerto*, (Skripsi, Surabaya, UIN Sunan Ampel Surabaya) hal. 35

Semua kepribadian pasti ada segi positif dan negatifnya, dari sisi kepribadian *Introvert* ini juga mempunyai Akibat memiliki kepribadian tersebut, dia akan merasa situasi sosial mudah membuat stress, merasa semua urusan sosial itu tidak penting, tidak bisa menikmati kebahagiaan bersama teman-teman atau bisa juga

Skripsi ini membahas tentang perbedaan culture shock ditinjau dari tipe kepribadian *Introvert* dan *Ekstrovert* pada mahasiswa asing. Tentunya hal tersebut ada beberapa faktor yang mempengaruhi perbedaan culture shock.

Persamaan dari skripsi ini yaitu sama-sama membahas mengenai Kepribadian Introvert, hanya saja melalui objek yang berbeda. Skripsi tersebut mempunyai satu masalah tentang culture shock ditinjau dari tipe kepribadian *Introvert* dan *Ekstrovert* pada mahasiswa asing.

PENYAJIAN DATA

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Pada akhir dekade 1950, beberapa tokoh masyarakat Muslim Jawa Timur mengajukan gagasan untuk mendirikan perguruan tinggi agama Islam yang bernaung di bawah Departemen Agama. Untuk mewujudkan gagasan tersebut, mereka menyelenggarakan pertemuan di Jombang pada tahun 1961. Dalam pertemuan itu, Profesor Soenarjo, Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, hadir sebagai narasumber untuk menyampaikan pokok-pokok pikiran yang diperlukan sebagai landasan berdirinya Perguruan Tinggi Agama Islam dimaksud.

Dalam sesi akhir pertemuan bersejarah tersebut, forum mengesahkan beberapa keputusan penting yaitu: (1) Membentuk Panitia Pendirian IAIN, (2) Mendirikan Fakultas Syariah di Surabaya, dan (3) Mendirikan Fakultas Tarbiyah di Malang. Selanjutnya, pada tanggal 9 Oktober 1961, dibentuk Yayasan Badan Wakaf Kesejahteraan Fakultas Syariah dan Fakultas Tarbiyah yang menyusun rencana kerja sebagai berikut :¹

47

Sejak berdiri hingga kini (1965-2015), UINSA Surabaya sudah dipimpin oleh 8 rektor, yakni: sebagai mana terlampir.

Kampus UIN Sunan Ampel Surabaya letaknya sangat strategis karena berada di tengah kota yang menghubungkan antara Surabaya dan kota-kota yang lainnya, misalnya Sidoarjo, Mojokerto, Pasuruan. Selain itu tidak jauh dari pemukiman yang menyediakan jasa penginapan (kost dan kontrakan) yaitu di daerah kelurahan Jemur Wonosari Wonocolo Surabaya.

- 1) Sebelah barat : berbatasan dengan Jl. A. Yani dan Rel Kereta Api tepatnya di depan Polda Jatim
- 2) Sebelah Utara : berbatasan dengan Pabrik Kulit dan perumahan Penduduk Jemur Wonosari

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Pendidikan : Mahasiswa S1 BKI UINSA
Surabaya

3. Deskripsi Konseli

Konseli adalah orang yang perlu mendapatkan perhatian lebihsehubungan dengan masalah yang dihadapinya dan membutuhkan orang lainuntuk membantu menyelesaikannya. Akan tetapi dari itu semua, kunci keberhasilan dalammenyelesaikan masalah tetap ada pada diri konseli sendiri. Adapun data dirikonseli sebagai berikut:

Nama : Putri

Tempat, Tanggal lahir : Probolinggo, 06 Oktober 1996

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Pendidikan : Mahasiswa S1 UINSA Surabaya

4. Deskripsi Masalah

Masalah adalah kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Masalah itu dapat membebani pikiran, serta perilaku seseorang yang harus segera mendapatkan jalan penyelesaian. Sebab tidak semua masalah dapat diceritakan kepada siapapun termasuk orang terdekat. Akan tetapi masalah yang terjadi pada seseorang tidak diungkapkan maka akan menjadi dampak negatif pada diri.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Proses Konseling melalui Teknik *Cinema Therapy* dalam Menstabilkan Emosi Remaja *Introvert*.

a. Identifikasi Masalah

Konselor mengumpulkan data informasi mengenai konseli beserta latar belakangnya, dalam analisis ini konselor menggunakan teknik wawancara dan observasi yang langsung kepada konseli. Dari hasil wawancara dengan konseli pada pertemuan pertama.

Pada pertemuan pertama kita bertemu di sekitar kampus UIN Sunan Ampel Surabaya. Hari itu kita membuat perjanjian untuk melakukan konseling yang pada awalnya konseli sedikit ragu dan kepalanya merunduk.⁶ pada saat itu saya tidak memaksa konseli tapi saya mencoba meyakinkan saja, karena proses ini juga akan membantu konseli, demi kebaikan konseli sendiri dan konseli dengan tidak terpaksa menyetujui dengan menandatangani surat perjanjian konseling.

Pada pertemuan pertama konseli mengatakan kabarnya sedang tidak baik karena konseli lagi memikirkan tugas yang menurutnya agak berat. Konseli memiliki tugas yang harus bertatap muka dengan orang lain secara langsung, karena tugas tersebut adalah mengadakan sebuah pameran. Permasalahan yang

⁶ Wawancara dengan konseli, Rabu, 15 November 2017, pkl 15:46

dianggap berat pada tugas ini adalah dengan bertatap muka langsung dengan pembeli atau penikmat pameran tersebut, ini dibuat permasalahan bagi konseli karena konseli jarang sekali bertatap muka dengan orang lain. Ketika konselor memberikan tanggapan dan beberapa pertimbangan, konseli mau menerima dan mau mempertimbangkan usulan tersebut.

Pada pertemuan kali ini proses konseling dilakukan dengan cerita hal-hal kecil terlebih dahulu, karena konseli ini termasuk tipe orang yang pendiam dan jarang menceritakan kepribadiannya kepada orang lain. Konseli juga bercerita tentang kebingungan tugasnya tersebut, dan seperti kebiasaan konseli setiap konseli merasa kebingungan, konseli akan pergi ke bioskop dan ketika itu juga konseli mengajak untuk menonton film di bioskop, itu kebiasaan konseli ketika konseli merasa tidak nyaman dan banyak memikirkan sesuatu yang susah untuk di ungkapkan. Saat itu kebetulan tidak bisa menemani untuk menonton bioskop dan dia langsung mengajak sahabatnya dan sahabatnya bisa untuk diajak menonton film di bioskop.

Pada suatu hari konselor mencoba menemui teman konseli tersebut. Konselor bertemu dengan sahabatnya dan melakukan sesi tanya jawab. Sahabat konseli mengiyakan kalau konseli kurang bisa mengungkapkan apa yang diinginkan kepada orang lain dan

biasanya meluapkan semua emosinya kepada sahabatnya.⁷, konselor menyarankan untuk tetap berada di bawah konseli karena dia tidak bisa diperlakukan dengan kasar.

Dari hal tersebut peneliti sudah melihat dari sisi tidak stabil emosi konseli, konseli tidak akan meluapkan emosinya kepada orang yang belum di anggap nyaman, dan sebaliknya konseli akan meluapkan emosi kepada sahabatnya dan kadang sulit untuk di mengerti bagi sahabat konseli.

Dari cerita konseli, memang sejak kecil jarang sekali untuk berbicara dengan keluarganya, dan kakaknya juga seperti itu, berbicara jika itu dirasa penting. Keluarganya sangat memprioritaskan agama dan pendidikan, jadi sejak lulus MI konseli sudah berada di Pondok Pesantren dan konseli merasa disetiap tempat konseli merasa beradaptasi itu susah karena ketemu orang baru lagi, lingkungan baru lagi, dan semuanya gak bakal sama dengan yang dahulu, harus menyesuaikan dengan semua orang, kemauan mereka, dan tidak mengabdikan keinginan mereka itu konseli merasa tidak enak. Jadi konseli merasa harus sering-sering kontrol emosi lagi.⁸ Semua itu yang di rasakan konseli jadi konseli merasa tidak usah merasa repot-repot untuk melakukan itu semua agar juga tidak repot untuk mengontrol emosi.

⁷ Wawancara dengan sahabat konseli, Rabu 22 November 2017, Pkl 16;00

⁸ Wawancara dengan konseli, Rabu 29 November 2017, pkl 15:47

b. Diagnosis

Diagnosis ini akan menjabarkan kemungkinan penyebab timbulnya permasalahan konseli. Adapun yang diperoleh melalui observasi dan wawancara ternyata Anak *Introvert* ini kurang stabil emosinya. Masalah yang dialami tersebut berakibat kurang baik dalam perkembangannya. Diantaranya :

- [illegible]

[illegible]

Dialog dalam film :

Paman : Bagaimana kalau kalian masing-masing bikin surat aja?

Paman : Buktinya sebelah kalian ngobrol hasilnya apa?
Kamu tulis apa yang kamu mau dari mami, begitu juga Mondy apa yang kamu mau dari Mira. Kalian boleh nyetor sekarang, besok atau lusa.

itu. Walaupun orang tua konseli sudah menjenguknya di pondok tapi itu tidak pernah dianggap oleh konseli. Dalam hal ini sebagai penyadaran bagi konseli.

Dialog dalam film :

Nenek : nenek sakit, nenek tidak tau apakah nenek masih bisa hidup lebih lama lagi, mira datang ya !

Paman : Mondi kamu harus ikut.

Mira : ya nggak lah om, kan yang disuruh datangkan aku,
jadi aku harus berangkat sendiri.

Mondi : nggak-nggak, saya ikut. Mami ikut, nemenin kamu ke padang.

Pendapat konseli tentang adegan diatas yang seandainya itu dialami oleh konseli :

Hal baik yang akan disampaikan kepada seseorang haruslah disampaikan secara baik. Karena tidak semua yang kita anggap baik disebut sebagai suatu kebaikan. Banyak yang bilang bahwa kasih ibu sepanjang masa, tapi kesibukan ibu mensalahkan artikan semuanya hingga segala sesuatu mejadi rumit seolah-olah ibu tidak menjadikan aku yang pertama.

Jadi, tugas ibu meyakinkan anaknya untuk mengatakan bahwa semuanya harus diperbaiki. Bagaimanapun keadaanya agar aku tau ibu melakukan ini menjadikan aku yang terbaik dan semua yang ibu korbankan tidaklah sia-sia.

Mondi : Kamu ngapain ?

Mira : Nasehatin dia miiiiiii..

Mondi : Aduuuh kelamaan. Saya tau kamu patah hati tapi dunia ini nggak bakal runtuh gara-gara kamu patah hati. Kamu tanggungjawab dong, jangan main bunuh diri saja. Laki-laki itu harus tanggungjawab, kalau sampai ibumu tau kamu mau bunuh diri pasti dia nangis darah ngelihat anaknya begini, sudah besarin anaknya sebesar ini tapi kelakuannya kayak begini. Cemen !

Pendapat konseli tentang adegan diatas yang seandainya itu dialami oleh konseli :

Seringkali anak dan ibu memiliki kebiasaan yang sama dan pikiran yang sama. Saya juga sering dioemlin sama ibu ketika saya tidak melaksanakan apa yang disuruh. Kasih sayangmu sungguh besar dan tiada terkira.

5) Adegankelima Film Me VsMami.



Dialog dalam film :

Mira : Iri kenapa ?

Mira : itu juga terpaksa kali, kamu deket ya sama mami kamu?

Saya pernah merasakan keluarga yang harmonis ketika masih kecil, saat aku sebelum masuk pondok. Saya merasa di asingkan dipondok, jarang di kunjungi dan jarang dihubungi, sampai kadang aku memutuskan untuk pulang karena kangen. Tapi entah sekarang aku terbiasa dengan semua ini, kesenidrian tanpa kabar.

6) Adegankeenam Film Me VsMami.

[illegible]

Mira : Mami pasti ngerasahin hal yang sama waktu
ngelahirin aku.

Rio : Itu namanya cinta tak ada syarat. Cinta Ibu ke anaknya.

Pendapat konseli tentang adegan diatas yang seandainya itu dialami oleh konseli :

Saya menangis seandainya saya melihat kejadian tersebut, bagaimana perjuangan ibu untuk anaknya yang sedangkan anaknya ini tidak menghargai hal tersebut.

Ketika proses konseling berlangsung, konseli sangat menikmati Film tersebut, dan kadang dia berkaca-kaca. Setelah selesai menonton film, peneliti membiarkan konseli untuk beristirahat sebentar sambil main handphone. Setelah beberapa menit kemudian peneliti menanyakan apa yang di rasakan konseli setelah melihat film itu. Dan jawaban konseli seperti ini : “Saya merasa sangat durhaka kepada ibu saya, saya kurang berbakti kepada beliau” dari ucapan konseli tersebut, konseli terlihat tidak akrab dengan ibunya. Ketika peneliti menanggapi apa yang di sampaikan konseli tadi, kenapa merasa tidak berbakti kepada orang tuanya, konseli hanya diam. Konselor mencoba mencari topik yang berbeda yaitu menanyakan kakaknya, karena dia dua bersaudara. Konseli juga jarang sekali bicara dengan kakaknya sendiri, di

tambah lagi kakaknya sekarang sudah menikah jadi malah bisa dikatakan tidak pernah untuk bicara dengan kakaknya.

Konseli pada saat itu hanya diam dengan memegang handphone saja, kemudian peneliti mencoba untuk menanyakan kembali tentang tugas pameran Enterpreneurship yang sempat kemarin kebingungan, dan dia ternyata sudah memutuskan untuk memilih pertimbangan yang sudah diberikan oleh peneliti. Peneliti memberikan stimulus tentang berfikir positif tentang apapun yang terjadi kepada dirinya, keluarganya terutama orang tuanya. Pesan positif kepada orang tua itu terkandung dalam film Me Vs Mami yang telah kami tonton. Pesan yang disampaikan oleh aktor yang berperan pada Film Me Vs Mami ini untuk selalu berfikir positif kepada orang tua, apapun yang dilakukan orang tua kita itu adalah yang terbaik dan yang kita butuhkan.

Setelah selesai melakukan proses konseling, beberapa hari kemudian konseli menghubungi konselor dan ketika itu konseli sedang mengeluh tentang Proposal dan itu menurutnya dosen yang mengampu mata kuliah seminar proposal itu tidak jelas, tapi sebelum peneliti mengingatkan untuk berfikir positif, konseli ingat dengan sendirinya kalau konseli harus berfikir positif tentang dosen tersebut. Menurut observasi yang peneliti lakukan, konseli sudah ada perubahan tentang harus berfikir positif tentang apapun itu, itu juga akan mempengaruhi emosi yang di rasakan oleh

konseli, sedikit demi sedikit ini juga akan berpengaruh dengan orang-orang di sekelilingnya dan ini berakibat baik untuk pergaulannya.

Dipertemuan selanjutnya, konselor mengajak konseli untuk menonton film lagi, seperti perjanjian di awal proses konseli akan dilakukan menggunakan *Cinema Therapy* yang sudah disepakati oleh konseli karena konseli juga sangat menyukai Film.

Film kali ini berjudul Amelie, film ini menceritakan sebuah keluarga yang terdiri dari ayah ibu dan anak. ayahnya dulu bekerja sebagai Dokter tentara, Ayahnya bersifat keras kepala, dan ayahnya menyukai mengatur semua barangnya dan membersihkannya. Ibunya adalah seorang kepala sekolah yang selalu terlihat gugup, ibunya juga suka membersihkan dan merapikan semua barang-barangnya. Dan anaknya yang bernama Amelie itu sangat suka dipeluk ayahnya, tapi ayahnya tidak pernah menyentuh Amelie, kecuali pemeriksaan kesehatan selama sebulan sekali dan itu berakibat jantungnya berdetak terlalu keras

Pada waktu itu Amelie dinyatakan oleh ayahnya terkena penyakit jantung, dan diputuskan untuk belajar di rumah saja. Amelie hidup dengan imajinasi karena tidak mempunyai teman bermain. Ibunya meninggal saat Amelie berumur 8 Tahun dan sekarang tinggal berdua dengan ayahnya, dan ayahnya tersebut sangat terobsesi dengan miniatur sebagai rumah peristirahatan

istrinya. Ketika Amelie sudah besar dia memutuskan untuk meninggalkan rumah dan mendapatkan pekerjaan sebagai pelayan kafe.

Suatu ketika Amelie menemukan kotak kecil yang itu dianggap sebagai hartakarun masa kecil, dan pemiliknya itu adalah pemilik rumah sebelum di tempati oleh Amelie. Amelie mempunyai gagasan untuk mengembalikan barang tersebut kepada pemiliknya, dan kemudian Amelie berjanji “jika pemiliknya merasa senang karena barangnya itu kembali, maka Amelie akan selalu berbuat baik, Tapi jika tidak maka akan sebaliknya”

Setelah pencarian pemilik kotak tersebut, Amelie bisa menemukan pemiliknya, dan pemiliknya merasa bahagia sekali. Dari janji Amelie tersebut, dia selalu berbuat baik, dimulai dari membantu pedagang sayuran yang selalu mendapat cacian dari bosnya, membantu percintaan temannya, membantu kakek-kakek yang sudah berada di dalam rumah selama 20 tahun, dan kemudian membantu ayahnya yang tidak pernah *Travelling* sejak Amelie kecil karena penyakit Amelie.

Dalam film ini ada beberapa adegan yang mengacu pada konseling ini yakni :

1) Adegan pertama Film Amelie



Dunia sendiri itu lebih indah daripada dunia nyata.
Di dunia imajinasi aku bebas mengatur keinginanku dan
bebas berbuat semauku, tapi kadang aku merasakan sepi.

A woman wearing a red hat and a dark coat is walking through a lush, green garden. She is carrying a large, light-colored suitcase. The garden is filled with various plants, flowers, and trees, creating a vibrant and natural setting. The scene is captured in a cinematic style, with soft lighting and a focus on the woman's journey through the garden.

[illegible]

hal-hal kecil terlebih dahulu seperti mengobrol dengan teman kelasnya atau mulai menulis keinginan atau mengungkapkan emosi secara langsung dengan kontrol emosi.

Prolog dalam film :

Amelie sering bermimpi untuk pergi dari rumah. Sampai ketika Amelie cukup dewasa untuk meninggalkan rumah dan kemudian Amelie mempunyai pekerjaan.

Pendapat konseli tentang adegan diatas yang seandainya itu dialami oleh konseli :

Kebiasaan tinggal di rumah membuat penasaran terhadap lingkungan yang ada di luar rumah. Ada banyak hal baru yang ingin aku coba, ada hal baru yang juga ingin dirasakan, bukan karena bosan tapi membuat keputusan seperti ini juga membutuhkan keyakinan yang lebih.

3) Adegan ketiga Film Amelie



Prolog dalam film :

Amelie memikirkan gagasan yang istimewa, dimanapun orangnya, dia harus menemukan pemilik kotak itu kemudian mengembalikan harta karunnya. Jika

Prolog dan dialog dalam film :

Setiap hari Selasa pemilik kotak harta karun (Bortoutoe) tersebut keluar untuk belanja ayam tapi saat itu dia tidak membeli ayam tetapi berjalan lebih maju, dan saat telepon berdering disampingnya kemudian menghampiri dan melihat kotak harta karunnya yang berada disamping telepon tersebut dan dalam sekejap dia kembali ke masa lalu dan menangis.

Bortoutue : Ajaib, apa yang barusan terjadi padaku, pasti pekerjaan malaikat, hanya itu penjelasan yang mungkin seolah telfon memanggilku berdering terus berdering. Hidup memang aneh, ketika masih anak-anak waktu terasa membosankan. Lalu tiba-tiba berumur 50 tahun semua yang terjadi dimasa anak-anak kemudian tersimpan dalam sebuah kotak kecil, kotak kecil yang berkarat. Punya anak ? aku punya saudari kira-kira seumuran denganmu. Sudah bertahun-tahun kami tak saling bicara, aku dengar kabar dia melahirkan anak laki-laki namanya Lucas. Sudah saatnya menjenguk

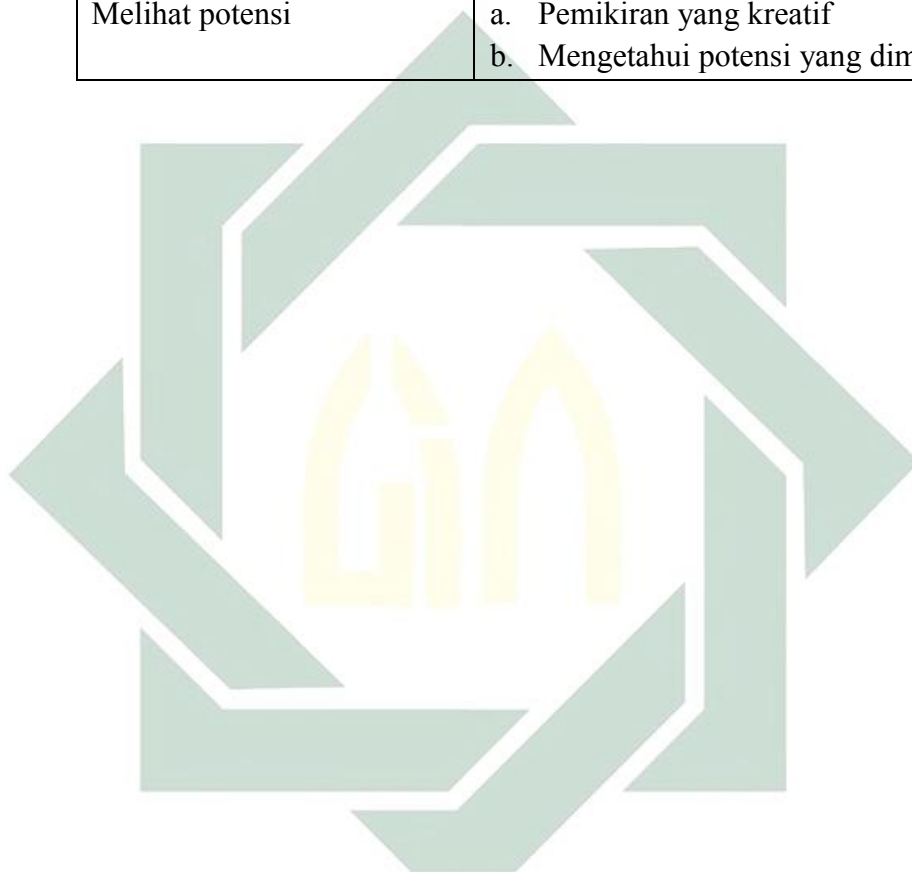
Pada pertemuan terakhir dengan konseli, konseli meminta dukungan untuk melaksanakan tugas pameran di depan fakultas dengan teman satu kelasnya, konseli menceritakan kalau kemarin konseli mengikuti TM (Teknikal Meeting) bersama teman sekelasnya dan dosen mata kuliah Entrepreneurship. Perasaan konseli awalnya tidak ingin mengikuti TM tersebut, tapi konseli ingat pada film Emelie yang harus melakukan hal baru dengan kekuatan baru.

e. Evaluasi

[illegible]

Setelah konselor melakukan pertemuan beberapa kali dengan konseli dalam proses pelaksanaan konseling dengan *Cinema Therapy* dalam menstabilkan emosi remaja *Introvert*, maka peneliti

Perubahan lingkungan konseli	a. Mulai berinteraksi b. Bisa mengutarakan opini c. Bisa menghadapi ketakutan
Pemaksaan dalam diri konseli untuk mau berubah	a. Memulai hal baru b. Bisa menerima kenyataan c. Kepercayaan diri sudah mulai tumbuh
Melihat potensi	a. Pemikiran yang kreatif b. Mengetahui potensi yang dimiliki



2. Berdasarkan *Cinema Therapy* dalam Film *Amelie* menceritakan bahwa Amelie memiliki sifat *Introvert*. Sikap tersebut sama dengan sifat konseli, sehingga ketika dia menonton film tersebut, dia merasakan hal yang sama dan mudah merasakan alur cerita film tersebut. Melalui kognisi, dia mampu memikirkan apa yang dirasakan. Misalnya dia merasa akan melakukan hal yang sama jika dia pada posisi Amelie. Emosi yang dimiliki Amelie juga sama dengan yang dirasakan konsel. Dalam hal ini konseli merasakan bahwa dia ingin menjadi dirinya sendiri, dan tidak peduli dengan sikap lingkungan sekitar namun dia tidak yakin bahwa lingkungan sekitar dapat menerimanya. Dalam film tersebut menceritakan bahwa Amelie mampu melakukan hal baru yakni berjanji akan berubah menjadi lebih baik jika dia mampu mengembalikan kotak rahasia dan orang tersebut bahagia dengan kembalinya kotak tersebut. Berdasarkan adegan tersebut, konseli merasa bahwa keputusan kecil bagi orang *Introvert* merupakan keputusan yang besar yang dapat merubah masa depannya.

[illegible]

B. Analisis Hasil Akhir Proses Konseling *Cinema Therapy* Dalam Mestabiklan Emosi Remaja *Introvert*.

Pada bab ini akan dijelaskan hasil dari proses *Cinema Therapy* dalam mestabilkan emosi remaja *Introvert*. Tingkat keberhasilan berdasarkan proses konseling yang telah dilakukab, terdapat perubahan atau tidak dalam diri konseli pada saat sebelum dan setelah melaksanakan proses konseling.

Cinema Therapy ini adalah proses konseling yang menggunakan media Film untuk melakukan terapi, selain itu hal yang penting dan perlu diperhatikan dalam *Cinema Therapy* ini adalah pemilihan Film itu sendiri. Karena hasil dari *Cinema Therapy* ini akan berpengaruh pada diri konseli. Jenis Film *Introvert* sebagai bahan *Cinema Therapy* untuk konseli yang latar belakangnya juga berkepribadian *Introvert*. Dalam hal ini, peneliti mengedepankan pemilihan Film yang cocok dengan kebutuhan konseli, sehingga proses konseling bisa berjalan dengan baik dan mendapatkan hasil yang diinginkan atau hasil yang memuaskan.

pada saat melakukan proses konseling dengan menggunakan *Cinema Therapy*, konselor memberikan sedikit penjelasan tentang apa yang dimaksud di dalam Film tersebut. Meskipun pada awalnya konselor dan konseli bertukar pikiran tentang film itu, dan endingnya ada titik-titik yang perlu ditegaskan kepada konseli pada poin pesan dari film tersebut. Disini konselor tidak menjelaskan kenapa menggunakan film ini, karena pesan yang disampaikan oleh pemeran dalam film tersebut akan memberikan stimulus

tersendiri dan serta di berikan dorongan oleh konselor melalui review yang di sangkutkan di kehidupan konseli sendiri.

Setelah menonton film tersebut, konseli akan mendapat stimulus dan sedikit banyak akan melakukan perubahan yang nyata, dimulai dari sifat dan sikap yang terlihat. Konseli akan merasa lebih sedikit terbuka tentang keinginan dan menata emosi yang biasanya kurang stabil. perubahan-perubahn tersebut dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

Tolak Ukur	Sebelum proses konseling	Sesudah proses konseling
Sikap diri konseli	a. Malu b. Suka berfikir negatif a. Tidak bisa mengungkapkan keinginan konseli b. Lidah terasa terkunci dihadapan orang banyak c. Takut memulai suatu hubungan baru dengan orang lain	a. Berfikir positif b. Berani mengambil resiko c. Sudah mulai bisa mengutarakan keinginan
Perubahan lingkungan konseli	a. Tidak bisa mengutarakan opini b. Susah berinteraksi dan bersosialisasi c. Pasif dalam bergaul	a. Mulai berinteraksi b. Bisa mengutarakan opini c. Bisa menghadapi ketakutan
Pemaksaan dalam diri konseli untuk mau berubah	a. Pasif dalam diskusi	b. Memulai hal baru c. Bisa menerima kenyataan d. Kepercayaan diri sudah mulai tumbuh
Melihat potensi	a. gagal untuk mengenali potensi yang dimiliki. b. Tidak bisa kreatif	a. Pemikiran yang kreatif b. Mengetahui potensi yang dimiliki

PENUTUP

Dari berbagai fakta yang sudah diperoleh dari lapangan, tentang remaja yang *Introvert* yang emosinya kurang stabil, serta bagaimana cara yang bisa dilakukna untuk membantu anak yang berkepribadian *Introvert* agar bisa menjalani kehidupan dengan lebih baik. Maka sesuai dengan penelitian ini, peneliti melakukan *Cinema Theraphy* dalam menstabilkan emosi remaja *Introvert* yang hasilnya di jelaskan pada bab IV dengan tetap mengacu pada tujuan penelitian yaitu :

- 97

Moleong, Lexy J. 2002. *Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya

Moleong, Lexy J. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif (edisi revisi)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

Muhajir, Noeng. 1989. *Metodologi Kualitatif*. Yogyakarta: Rakesarasin.

Mussen, Paul Henry. 1994. *Perkembangan dan Kepribadian Anak*, jakarta: Arcan

Narbuko, Cholid, & Ahmadi. 1997. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara

Oktaria, Rizky. 2013. *Hubungan Antara Kestabilan Emosi dengan Konformitas Antota Klub Motor*. Skripsi tidak diterbitkan. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta

Partanto, Pius A dan M. Dahlan AlBarry. 1994, *Kamus Ilmiah Populer*, Surabaya: Arloka.

Rahmawati , Pudji. 2014, *Media Bimbingan dan Konseling*, Surabaya; Cv. Cahaya Intan.

Rufaida, Fitria Alfi. *Hubungan antara Tingkat Kematangan Emosi dengan Tingkat Perilaku Prososial Pada Mahasiswa Psikologi*, (Skripsi, Malang, UIN Maulana Malik Ibrahim, Malang. tt

Sapiana, Penelitian, *Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Cinema Therapy Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas X Multimedia Di SMK Negeri 1 Limboto Kabupaten Gorontalo*, Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Gorontalo, tt

Safira , Triantoro dan Nofrans Eka Saputra, 2012, *Manajemen Emosi*, Jakarta: PT Bumi Aksara.

Sarwono Sarlito W. 2010. *Pengantar Psikologi Umum*, Jakarta: PT Raja Grafindo.

Subagyo, Joko. 2004. *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*. Jakarta : PT Rineka Cipta

Sudarto. 2000. *Metodologi Penelitian Filsafat*. Jakarta: Raja Grafindo Persada

Sudjana, Nana. 1986. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru

Sugiyono. 2008. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta

Sujanto, Agus, dkk. 1997. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara.

Tomb, David A. 2003, *Buku Saku Psikiatri Ed.6*, Jakarta: EGC.

