

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Bimbingan dan Konseling memiliki tujuan membantu Konseli mencapai perkembangan optimal dan kemandirian secara utuh dalam aspek pribadi, belajar, sosial, dan karir (Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014). Dalam konseling berisi proses belajar yang ditujukan agar konseli (individu) dapat mengenal diri, menerima, mengarahkan, dan menyesuaikan diri secara realistis dalam kehidupannya. Dalam konseling tercipta hubungan pribadi yang unik dan khas, dengan hubungan tersebut individu diarahkan agar dapat membuat keputusan, pemilihan, dan rencana yang bijaksana, serta dapat berkembang dan berperan lebih baik di lingkungannya. Konseling membantu individu agar lebih mengerti dirinya sendiri, mampu mengeksplorasi dan memimpin diri sendiri serta menyelesaikan tugas-tugas kehidupannya. (Nurihsan, 2016 : 22-23)

Konseling merupakan salah satu bentuk hubungan yang bersifat membantu. Makna bantuan disini yaitu sebagai upaya untuk membantu orang lain agar ia mampu tumbuh kearah yang dipilihnya sendiri, mampu memecahkan masalah yang dihadapinya dan mampu menghadapi krisis-krisis yang dialami dalam kehidupannya. Tugas konselor adalah menciptakan kondisi-kondisi yang diperlakukan bagi pertumbuhan dan perkembangan klien (Yusuf & Nurihsan, 2016 : 9). Dalam Peran dan sikap Konselor harus menyadari nilai-nilai pribadi klien untuk mencegah keyakinan negatif (Beutler & Bergan, 1991 : 17).

Keyakinan mempengaruhi kehendak dan dapat melakukan hal baik berdasarkan pengalaman sendiri, hubungan dengan kenyataan atau kenangan (Gorman, 1993 : 100) yang akhirnya menjadi seperangkat aturan dalam hidup meskipun terkadang tidak disadari (Peter Kent, dalam Aldridge and Rigby, 2004 : 37). Keyakinan mengacu pada ide bahwa orang terus menjadi benar, tidak hanya memberikan panduan atau aturan untuk tindakan tetapi juga pembenaran atas tindakan dan perilaku diri sendiri serta tindakan orang lain.

Menurut Merriam-Webster (2000) keyakinan merupakan kebenaran beberapa pernyataan, realitas beberapa makhluk atau fenomena. Keyakinan memiliki konsekuensi, membangkitkan perasaan, mempengaruhi persepsi dan mempromosikan tindakan.

Individu membangun sistem keyakinan mereka dari berbagai sumber otoritas, termasuk masyarakat, tradisi, pendidikan, kepercayaan spiritual, pengalaman pribadi, persepsi, tujuan, maupun dengan menonton program televisi maupun media populer lainnya, (Brady, 2001 : vii). Keyakinan membutuhkan keterlibatan kognitif secara konstan yang mengarah pada pengulangan, indoktrinasi dan respons emosional (Smith, 2016 : 257)

Keyakinan memberikan penjelasan atau setidaknya kerangka kerja untuk menilai dunia dan isinya dengan cara yang konsisten dan produktif. Dari saat mulai menjelajahi dan memahami dunia sekitar, bekerja matimatisasi untuk mencari tahu mengapa segalanya seperti itu. Keyakinan memberikan pengetahuan tambahan untuk pemahaman, menyediakan cara untuk mengingat pola sehingga dapat merespon dengan cepat ketika perlu, baik dalam menghadapi bahaya untuk memprediksi keputusan penting berikutnya atau hanya untuk mengategorikan pengalaman untuk masa depan (Smith, 2016 : 3).

Keyakinan terbentuk karena dikaitkan dengan atribut tertentu, melalui proses ini informasi dimodifikasi di dalam otak yang akhirnya menilai positif atau negatif. Individu mungkin memegang keyakinan tanpa alasan yang jelas untuk melakukannya (mungkin hanya ide-ide yang telah disampaikan oleh adat dan tradisi). Demikian pula, orang mungkin tanpa sadar memegang keyakinan dan secara bersamaan juga bertentangan. Sikap ini mengalir cukup spontan dari keyakinan mengenai objek, sikap dan niat. Tindakan datang dari sikap. Individu cenderung berperilaku dengan cara yang menguntungkan terhadap orang-orang yang disukai, dan menampilkan perilaku yang kurang baik terhadap hal-hal dan orang-orang yang tidak disukai. Terutama Keyakinan yang bertentangan dengan penerimaan keragaman dan pertimbangan etika atau hukum. Hal ini disebabkan dalam setiap masyarakat,

ada kelompok-kelompok yang berbeda kepentingan sosial, ekonomi dan politik, dan hal ini memungkinkan bahwa keyakinan tertentu dikaitkan dengan masing-masing kelompok.

Individu dipengaruhi perasaan dan tindakan dengan keyakinan bawah sadar dan hanya dapat dimodifikasi dengan membuat individu menjadi sadar. Kadang-kadang ketika seseorang memakai kata “seharusnya”, “Wajib” atau “mesti”, mereka mengatakan sebuah keyakinan yang berasal dari masa kecil yang mereka pertahankan, tetapi tidak lagi sesuai bagi mereka saat mengucapkan hal tersebut (Geldard & Geldard, 2005 : 159).

Akhirnya dari berbagai pendapat maka dalam penelitian ini Keyakinan ditafsirkan sebagai proposisi yang menurut pemiliknya benar. Perhatikan bahwa, untuk tujuan kualifikasi sebagai keyakinan, tidak masalah apakah proposisi itu memang benar. Bahkan tidak masalah apakah proposisi itu rasional. Semua yang diperlukan agar proposisi memenuhi syarat sebagai keyakinan adalah agar pemiliknya berpikir itu benar (Lao & Young, 2019 : 3).

Keyakinan membantu untuk fokus pada rincian penting. Tapi juga dapat menyebabkan masalah ketika tidak sesuai dengan kenyataan. Keyakinan yang negatif dapat membatasi apa yang dilihat dan menyebabkan seseorang bertindak melawan kepentingan terbaik dari orang yang dicintai dan diri sendiri. Karena keyakinan yang menyimpang sebagian besar tidak disadari, individu cenderung untuk fokus pada hal yang salah ketika mencoba untuk memperbaiki masalah. Keyakinan negatif menyebabkan 1) mencegah diri untuk mengembangkan harga diri yang sehat, 2) keyakinan negatif mencegah diri dari perasaan terpenuhi dalam hidup, 3) keyakinan negatif yang mencegah individu untuk mengembangkan hubungan yang sehat (Wolz, 2005).

Meskipun banyak keyakinan yang dipegang cenderung stabil sepanjang hidup, keyakinan dapat dan memang berubah (Boden & Gross, 2013 : 8). Beberapa keyakinan dapat bertahan, tetapi disaat orang lain melemahkan keyakinan yang dimiliki saat ini maka keyakinan baru dapat

dibentuk. Banyak orang yang berpegang pada keyakinan-keyakinan yang tidak menguntungkan bagi mereka dan merugikan diri sendiri (Geldard & Geldard, 2012 : 113). Merubah keyakinan adalah dengan menggunakan logika untuk menghasilkan bagaimana menanggapi informasi baru dan penekanan khusus pada artinya merubah keyakinan seseorang dengan cara yang rasional (Fermé & Hansson, 2018 : i). Merubah keyakinan berarti menganalisis bagaimana apa yang dianggap benar tentang lingkungan fisik dan sosial mereka berkembang dari waktu ke waktu saat mereka menerima informasi baru yang tidak terduga (Dégremont, 2010 : 1).

Untungnya, ketika memegang keyakinan negatif, individu tidak terjebak dengan itu selamanya. Karena dengan pengalaman dan pengetahuan baru bisa mengarahkan orang untuk mempertanyakan keyakinan, atau keyakinan yang dipegang teguh selama ini mungkin menjadi kendala untuk sebuah kemajuan. Banyak orang yang tampaknya tidak menyadari adanya kemungkinan bahwa jika mereka mau, mereka bisa mengubah cara berpikir, atau mengubah keyakinan yang dimiliki untuk membantu diri mereka sendiri menjalani kehidupan yang lebih memuaskan.

Sehingga mereduksi keyakinan negatif harus menjadi perhatian bagi konselor. Karena dapat menghambat konseli dalam mencapai perkembangannya. Jika keyakinan tidak berubah, tidak ada perbaikan dalam perilaku atau gejala seseorang. Jika keyakinan berubah, gejala dan perilaku juga berubah (Glading, 2018 : 183). Dengan menggunakan Pendekatan remedial, yaitu pendekatan yang diarahkan kepada individu yang mengalami kelemahan atau kekurangan. Tujuan bimbingan ini adalah untuk memperbaiki kekurangan/kelemahan yang dialami individu. Dalam pendekatan ini, Konselor memfokuskan tujuannya pada kelemahan-kelemahan individu dan selanjutnya berupaya untuk memperbaikinya (Nurihsan, 2016 : 21).

Merubah keyakinan negatif berarti melawan kognisi diri sendiri, dan kemudian ditantang untuk sengaja melihat dan mengganti pikiran maladaptif dengan yang lebih produktif (Glidden, 2005 : 185), membantu klien mencoba apa yang masuk akal, memiliki pengalaman dan belajar hal

baru untuk menghasilkan pemahaman dan perubahan (sander & wilss, 2002 : 23). Ellis (dalam Sander, 2002 : 28) menyatakan keyakinan negatif akan menyebabkan penilaian seseorang terganggu dan mempunyai konsekuensi emosional. Smith (2005: 21) ketika menghadapi peristiwa yang bertentangan dengan keyakinan, seseorang sering menghadapinya dengan proses yang unik untuk meyakinkan diri sendiri bahwa keyakinannya benar. Ini disebabkan orang lebih berkomitmen untuk berbagai keyakinan, sikap dan pendapat serta memegang ide yang terbentuk. Semakin kuat seperangkat ide, semakin besar kemungkinan untuk menjadi sistem keyakinan dan ideologi yang mengatur tindakan dan interpretasi dari dunia. Dalam beberapa kasus seseorang perlu meninjau dan mungkin merubah apa yang mereka percaya tentang hal-hal atau kejadian tertentu untuk kemajuan. Merubah keyakinan bertujuan untuk mencapai kesuksesan finansial, memiliki harta, citra yang tepat, status sosial yang tinggi, kekuatan psikologis internal dan kekuatan sosial (Kasser, Ryan, Co uchman, & Sheldon, 2004, hlm. 13).

Hasil Survey yang dilakukan oleh peneliti terhadap dua puluh orang mahasiswa yang berasal dari sungai penuh, menemukan bahwa 45 % responden memiliki tingkat keyakinan negatif Tinggi dan 55 % Persen memiliki tingkat keyakinan negatif berada pada kategori sedang. Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Nikmarijal dan Bukhari (2019 : 117) menemukan bahwa mahasiswa yang berasal dari kabupaten Kerinci dan Sungai Penuh memiliki tingkat keyakinan negatif yang tinggi. Keyakinan yang mencegah untuk mengembangkan harga diri yang sehat, ditemukan beberapa kasus, misalnya itu meningkatnya tawuran atau konflik antar desa yang memakan korban, seperti konflik yang terjadi antara desa Semerap dengan Desa muak (2020), Bentrok antara desa Seleman dengan Pendung Talang Genting (2020), Desa Sungai Tutung dengan Desa Sungai Deras (2020). Hal ini semuanya berhubungan dengan *Self-esteem*. Dalam mengembangkan *self-esteem* mereka dipengaruhi oleh budaya *collectivisme* yang masih dipegang oleh masyarakat kerinci dan Sungai Penuh. Lebih lanjut, budaya *collectivisme* ini juga mengakibatkan Eratnya kekerabatan

sesama orang Kerinci dan sungai Penuh sehingga mayoritas lebih suka berkelompok apalagi ketika sudah berada diluar daerah. Sehingga mereka kurang bergaul dengan orang lain hal ini tentunya menyebabkan hambatan bagi mereka untuk membangun hubungan yang sehat dengan pihak lain (Nikmarijal, 2012).

Hal ini tentunya perlu untuk direduksi, karena kalau tidak, keyakinan ini akan diyakini terus menerus dan akan menghambat dan memberikan efek negatif bagi yang menjalankannya. Dengan memiliki keyakinan yang positif akan menjadikan seseorang menjadi lebih baik dalam menjalani kehidupannya.

Tentunya ini harus dicari solusi untuk penanganannya. Salah satu upaya yang bisa untuk dilakukan untuk merubah keyakinan negatif bisa dilakukan melalui konseling (Glidden-Tracey, 2005 : 185).

Untuk mereduksi keyakinan negatif telah dilakukan dengan berbagai teknik, metode dan pendekatan. Misalnya *cognitive-behavioural therapy* yang menawarkan konselor untuk mengidentifikasi keyakinan (Sander dan Willis : 60). Seperti Boden & Gross (2013 : 16) menyatakan bahwa regulasi emosi dari keyakinan sangat penting untuk memahami mengapa orang memegang keyakinan yang memainkan peran penting dalam gangguan psikologis. Selanjutnya Qamaria (2019 : 172) yang menggunakan Konseling dengan pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* untuk meningkatkan *self-esteem* ditemukan bahwa dari hasil proses konseling yang telah dilaksanakan menggambarkan bahwa subjek yang awalnya memiliki penilaian negatif kepada dirinya telah mampu mengubah pikirannya melalui latihan-latihan yang ada dalam sesi konseling menjadi penilaian positif kepada dirinya. Perubahan penilaian tersebut tidak terlepas dari proses perubahan kognisi subjek yaitu pikiran otomatis negatif, aturan dan asumsi negatif, serta keyakinan yang negatif menjadi pikiran otomatis positif, aturan dan asumsi positif, serta keyakinan yang positif. Sulistiya, Sugiharto, & Mulawarman (2017 : 139) Dampak Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Body Image* akan

memfasilitasi individu untuk dalam melakukan perubahan dinamika pada pikiran otomatis, perasaan, reaksi tubuh, dan perilaku yang lebih positif. Melalui *teknik cognitive restructuring*, konselor profesional dapat meningkatkan kemampuan klien dalam menghadapi kecemasan yang berasal dari keyakinan-keyakinan negatif (*core belief*) dan memodifikasi keyakinan tersebut dengan melakukan pelatihan *coping thought* melalui penstrukturan kognitif.

Konseling bukanlah aktivitas yang bebas nilai atau netral, melainkan berdasarkan nilai yang mengorientasikan keyakinan apa yang baik dan bagaimana keyakinan itu harus dilakukan (Gladding, 2018 : 27). Keterampilan konseling akan sangat membantu untuk mengantisipasi ketika keyakinan individu dapat ditantang atau terancam oleh keyakinan orang lain dan untuk dapat mengelola perasaan sendiri. Konselor akan membantu untuk mendefinisikan dan mengklarifikasi masalah keyakinan konseli. Dalam mereduksi keyakinan, konseling ditekankan pada perubahan positif, berfokus pada solusi, bukan menyalahkan dan menyatakan perubahan mungkin terjadi. Oleh karena itu, konselor harus mendengarkan dengan cermat pernyataan yang tidak logis atau salah dari klien dan menantang keyakinan mereka (Gladding, 2018 : 178).

Konselor dalam menyelenggarakan BK dapat melakukan berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung serta berbagai alternatif yang memungkinkan untuk pengembangan potensi. Dewasa ini di Indonesia mulai marak dengan penyelenggaraan seminar dan workshop berkenaan dengan inovasi dalam konseling, kreativitas dalam konseling dan bagaimana menjadi seorang Konselor yang kreatif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Carson, Becker, Vance, & Forth (dalam Ali Rahmadian, 2011 : 2) kreativitas Konselor dalam konseling memberikan banyak manfaat bagi keberhasilan konseling. Senada dengan itu Gladding (dalam Ali Rahmadian, 2011 : 2), kreativitas dalam konseling bermanfaat dalam meningkatkan efektivitas konseling dan berperan penting dalam memajukan profesi konseling.

Jenis terapi yang diterapkan dalam pelayanan konseling, antara lain : *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT), Seperti *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) *LogoTherapy*, *Art Therapy*, *Visual Therapy*, dan sebagainya. Salah Satu bentuk visual terapi dalam dunia konseling adalah *Cinematherapy* (Pienaar, PA, 2005 : 19). *Cinema Therapy* adalah teknik therapy kreatif dimana konselor terlatih menggunakan film sebagai alat terapi. Menurut (Solomon, 1995 : 5) *cinematherapy* adalah penggunaan film yang memiliki efek positif pada orang-orang kecuali dengan gangguan psikotik.

Teknik *cinematherapy* dengan menggunakan pengalaman konten pengolahan dan karakter dalam film dapat membantu klien mengubah keyakinan negatif, mengelola emosi destruktif, meningkatkan wawasan, mengembangkan diri, dan menemukan kembali kekuatan (Dermer & Hutchings, 2000 : 168). Dengan membahas film, klien dapat membongkar isu dan mencari solusi alternatif untuk masalah, dipandu oleh proses yang bermakna dengan konselor (Newton, 1995 : 19). Penonton dapat mengenali dan belajar tentang gaya kepribadian mereka dari karakter dengan yang mereka identifikasi. Langkah praktisi dalam menggunakan film untuk konseling atau pembinaan telah diidentifikasi sebagai melibatkan tiga tahap: penilaian (klien dan tujuan dalam terapi), pelaksanaan (menugaskan film), dan pembekalan (membahas dampak dari film di sesi berikutnya) (Caron, 2005 : 180).

Cinematherapy dapat didefinisikan sebagai istilah payung untuk proses terapeutik yang melibatkan penugasan film untuk klien dalam rangka untuk mempromosikan dan meningkatkan keuntungan terapeutik. Selain itu, penggunaan film dalam psikoterapi muncul sebagai intervensi terapeutik pada psikoterapi, bukan jenis khusus dari terapi. Dalam kerangka ini, film yang digunakan untuk mendidik dan menantang klien, normalisasi dan reframing masalah, dan memperluas ide-ide.

Dari permasalahan yang dikemukakan, maka peneliti mencoba untuk mengembangkan penelitian dengan judul “Bimbingan dan Konseling Menggunakan Teknik *Cinematherapy* Untuk Mereduksi Keyakinan Negatif”.

1.2 Identifikasi Dan Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan pada latar belakang, maka penulis mengidentifikasi dasar yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini :

- 1) Individu mungkin tanpa sadar memegang keyakinan dan secara bersamaan juga bertentangan
- 2) Individu cenderung berperilaku dengan cara yang menguntungkan terhadap orang-orang yang disukai, dan menampilkan perilaku yang kurang baik terhadap hal-hal dan orang-orang yang tidak disukai
- 3) Banyak orang yang berpegang pada keyakinan-keyakinan yang tidak menguntungkan bagi mereka dan merugikan diri sendiri
- 4) Keyakinan membantu untuk fokus pada rincian penting. Tapi juga dapat menyebabkan masalah ketika tidak sesuai dengan kenyataan.
- 5) Keyakinan yang negatif dapat membatasi apa yang dilihat dan menyebabkan seseorang bertindak melawan kepentingan terbaik dari orang yang dicintai dan diri sendiri. Dan karena keyakinan yang menyimpang sebagian besar tidak sadar, individu cenderung untuk fokus pada hal yang salah ketika mencoba untuk memperbaiki masalah
- 6) Merubah keyakinan negatif berarti melawan kognisi diri sendiri, dan kemudian ditantang untuk sengaja melihat dan mengganti pikiran maladaptif dengan yang lebih produktif.

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan bagaimana Bimbingan dan Konseling menggunakan Teknik *Cinematherapy* untuk mereduksi keyakinan negatif. Rumusan utama dirinci dalam beberapa pertanyaan sebagai berikut :

- 1) Seperti apa Profil Keyakinan Negatif Subjek Penelitian

- 2) Seperti apa Model Bimbingan dan Konseling Menggunakan teknik *Cinematherapy*.
- 3) Seperti apa Efektivitas Model Bimbingan dan Konseling menggunakan teknik *Cinematherapy* untuk Mereduksi Keyakinan Negatif

1.3 Tujuan Penelitian

Dari pemaparan rumusan masalah, maka Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh bentuk layanan Konseling dengan menggunakan teknik *cinematherapy* untuk mereduksi Keyakinan Negatif. Lebih lanjut penelitian ini bertujuan untuk:

- 1) Tergambarnya Profil Keyakinan Negatif Subjek Penelitian
- 2) Terbentuknya Model Bimbingan dan Konseling menggunakan teknik *cinematherapy* untuk mereduksi keyakinan negatif.
- 3) Menguji Efektivitas Bimbingan dan Konseling Menggunakan teknik *cinematherapy* untuk mereduksi Keyakinan negatif.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil temuan penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat antara lain: a) dari sisi praktik, dapat memberikan panduan dalam Bimbingan dan Konseling dengan menggunakan teknik *cinematherapy* untuk mereduksi keyakinan negatif. b) Memperluas wawasan Konselor dalam upaya mereduksi keyakinan negatif, c) Memperluas khsanah keilmuan Bimbingan dan Konseling, terutama dalam penggunaan film dalam Bimbingan dan Konseling. Sehingga memberikan manfaat yang lebih banyak dari menyaksikan film.

1.5 Struktur Organisasi Disertasi

Disertasi yang berjudul “Bimbingan dan Konseling menggunakan teknik *cinematherapy* untuk mereduksi keyakinan negatif” terdiri dari lima bab, yang terdiri dari BAB I yaitu pendahuluan yang memuat latar belakang penelitian, batasan masalah penelitian, tujuan penelitian dan struktur organisasi disertasi.

BAB II Kajian pustaka yang berisi tentang sistem keyakinan kajian tentang *cinematherapy*, dan bagaimana mereduksi keyakinan negatif melalui teknik *cinematherapy*. BAB III metode penelitian, yang terdiri dari, desain penelitian, subjek, instrument, prosedur penelitian, analisis data.

Pada BAB IV temuan dan pembahasan, terdiri dari : Deskripsi Hasil Penelitian, Rumusan Program Konseling melalui teknik *cinematherapy* serta pembahasan. Pada Bab V kesimpulan, implikasi dan Rekomendasi.