




Psychocentrum Review

ISSN 2656-8454 (Electronic) | ISSN 2656-1069 (Print)
Editor:  Yuda SyahputraPublication details, including author guidelines
URL: <http://journal.unindra.ac.id/index.php/pcr/about/submissions#authorGuidelines>

Cinematheapy meningkatkan kendali diri Mahasiswa Universitas Indraprasta PGRI

Solihatun Solihatun¹, Evi Fitriyanti², Melina Lestari³
Universitas Indraprasta PGRI

Article History

Received : 20 Januari 2020
Revised : 01 September 2020
Accepted : 03 September 2020

How to cite this article (APA 6th)

Solihatun, S., Fitriyanti, E., & Lestari, M. (2020). Cinematheapy meningkatkan kendali diri Mahasiswa Universitas Indraprasta PGRI. *Psychocentrum Review*, 2(1), 13–21. DOI: 10.26539/pcr.21203The readers can link to article via <https://doi.org/10.26539/pcr.21203>

Correspondence regarding this article should be addressed to:

Solihatun Solihatun, Universitas Indraprasta PGRI, Jl. Nangka No. 58 C (TB. Simatupang), Kel. Tanjung Barat, Kec. Jagakarsa, Jakarta Selatan 12530, Indonesia, and E-mail: solihatunsolie@gmail.com

SCROLL DOWN TO READ THIS ARTICLE



Universitas Indraprasta PGRI (as Publisher) makes every effort to ensure the accuracy of all the information (the "Content") contained in the publications. However, we make no representations or warranties whatsoever as to the accuracy, completeness, or suitability for any purpose of the Content. Any opinions and views expressed in this publication are the opinions and views of the authors, and are not the views of or endorsed by Universitas Indraprasta PGRI. The accuracy of the Content should not be relied upon and should be independently verified with primary sources of information.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Copyright by Solihatun, S., Fitriyanti, E., Lestari, M. (2020)

The authors whose names are listed in this manuscript declared that they have NO affiliations with or involvement in any organization or entity with any financial interest (such as honoraria; educational grants; participation in speakers' bureaus; membership, employment, consultancies, stock ownership, or other equity interest; and expert testimony or patent-licensing arrangements), or non-financial interest (such as personal or professional relationships, affiliations, knowledge or beliefs) in the subject matter or materials discussed in this manuscript. This statement is signed by all the authors to indicate agreement that the all information in this article is true and correct.

Original Article

Cinematherapy meningkatkan kendali diri Mahasiswa Universitas Indraprasta PGRI


1st Solihatun Solihatun¹, 2nd Evi Fitriyanti², 3rd Melina Lestari³

Universitas Indraprasta PGRI

Abstract. The purpose of this study was to determine the effectiveness of cinematherapy in improving student self-control. This research uses a descriptive method with a quantitative approach. The sample of this study were 21 Unindra students. The self control instrument used is a Likert scale model. The results showed the percentage of Pre Test and post test showed that there were 4 students who had self-control in the excellent category of 19%. Furthermore, there are 17 students who have a good category by 81%. Next, if seen from the t test results show that the value of the Pre Test obtained an average of self-control or a mean of 218.9. While the Post Full Self Test value was 222.9. So with that it means descriptively there is a difference in the average of self control between the Pre Test and the Post Test results. However, it is not significant. Based on the value of the correlation coefficient (correlation) of 0.350 with a significance value (sig.) Of 0,000 because the value of Sig. 0,000 <probability 0.05, it can be said that there is a relationship between the Pre Test variable and the Post Test variable. However, it is not significant. So it can be concluded that there is no significant difference in average between Pre-Test and Post-Test self-control, which means that cinematherapy has proven ineffective in increasing the self-control of UNINDRA students.

Keywords: Cinematherapy, kendali diri. Mahasiswa

Correspondence author: **Solihatun Solihatun**, Bimbingan dan Konseling, Universitas Indraprasta PGRI, Jl. Nangka No. 58 C (TB. Simatupang), Kel. Tanjung Barat, Kec. Jagakarsa, Jakarta Selatan 12530, Jakarta, Indonesia, E-Mail: solihatunsolie@gmail.com

 is licensed under a CC-BY-NC

Pendahuluan

Dunia pendidikan dewasa ini menghadapi berbagai masalah yang kompleks dan perlu mendapatkan perhatian. Salah satu diantaranya adalah menurunnya tatakrama kehidupan sosial dan etika moral dalam praktik kehidupan di dunia pendidikan misalnya di lingkungan kampus. Bentuk perilaku bermasalah di kampus ditunjukkan dengan perilaku tidak disiplin oleh mahasiswa.

Ketidakdisiplinan terhadap tata tertib yang dilakukan oleh mahasiswa dapat terlihat dari kurangnya penyesuaian diri sehingga berakibat kurang mampu nya memiliki konsep diri dan kendali diri (Partosuwido, 1992). Sama halnya dengan hasil penelitian yang pernah dilakukan oleh (Lestari, 2012) dengan populasi siswa kelas 2 SMA Pasundan 2 Bandung, menunjukkan bahwa kendali diri memberi kontribusi positif terhadap kedisiplinan siswa di sekolah sebesar 27,2%. Jika melihat hasil penelitian tersebut terlihat bahwa siswa SMA yang dalam tugas perkembangannya adalah remaja hanya memiliki kendali diri yang berkontribusi positif hanya sebesar 27,2%. Maka jika dikaitkan dengan mahasiswa, mahasiswa juga merupakan remaja.

Menurut Sarlito (1991) definisi remaja untuk masyarakat Indonesia adalah menggunakan batasan usia antara 11 hingga 24 tahun. Demikian pula dengan mahasiswa yang berada pada fase perkembangan remaja akhir menuju dewasa, mahasiswa juga seorang manusia biasa yang tidak mungkin terlepas dari permasalahan seperti masalah akademik, masalah dengan orang tua, masalah dengan dosen, masalah dengan teman sebaya dan masalah dengan lingkungannya yang lain. Permasalahan-permasalahan yang sering dialami memicu pergolakan emosi yang terjadi pada individu, terutama aktivitas individu di lingkungan kampus yang memerlukan banyak waktu dan perhatian yang akan menimbulkan tekanan pada individu untuk bereaksi pada situasi yang dihadapinya. (Saputra & Satiningsih, 2015).

Selanjutnya, menurut (Saputra & Satiningsih, 2015) Mahasiswa merupakan kaum akademisi yang menempati strata paling tinggi dalam dunia pendidikan di Indonesia bahkan di dunia, maka tidak heran ketika mahasiswa menjadi pioneer pergerakan perubahan di Indonesia. Mahasiswa seharusnya mempunyai kemampuan kognitif dan kemasakan psikologis yang lebih berkembang dibandingkan dengan pelajar yang lainnya. Perkembangan kognitif mahasiswa memungkinkan untuk berpikir logis, membuat abstraksi, berpikir tentang masa depan, melihat hubungan sebab akibat, memperkirakan masa depan, memikirkan dan mencari alternatif pemecahan masalahnya, bagaimana mengatasinya serta bagaimana ia mampu untuk mengendalikan dirinya.

Mahasiswa berada pada masa remaja memiliki tugas perkembangan untuk mengembangkan kendali diri. Hal ini senada dengan salah satu tugas perkembangan remaja yang dikemukakan oleh William Kay dalam Yusuf (2001: 72) yaitu memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup. Tentu saja mahasiswa butuh dibantu agar mampu mengendalikan dirinya melalui para dosen dan petugas konselor dengan upaya mengoptimalkan perkembangan mahasiswa, termasuk mengembangkan kendali diri. Adapun salah satu upaya bantuan dalam upaya mengembangkan kendali diri adalah melalui *cinematherapy*.

Menurut (Conni Sharp, Janet V. Smith, 2002) *Cinematherapy* adalah teknik terapi yang melibatkan pemilihan dan penugasan film yang cermat bagi klien untuk ditonton dengan menindaklanjuti pemrosesan pengalaman mereka selama sesi terapi. Ini dapat digunakan sebagai stimulus untuk diskusi dalam terapi atau sebagai intervensi metaforis. Dengan kata lain, melalui *cinematherapy* individu digiring untuk melihat tontonan yang nantinya akan merubah perilaku negative kearah yang positif (Habsyah, 2019).

Melalui *cinematherapy* mahasiswa akan menonton film, yang telah diketahui secara bersama bahwa film merupakan salah satu bentuk relaksasi dan hiburan bagi orang-orang dari segala usia selama lebih dari lima dekade. Mereka membuat kita tertawa, mereka membuat kita menangis, dan kita terpesona oleh kisah-kisah yang diciptakan oleh para sutradara. Film telah lama dikritik karena berkontribusi pada perilaku kekerasan. Logikanya, jika film mampu melakukan jenis kerusakan, maka film juga memiliki potensi untuk menimbulkan perilaku positif (Smithikrai, 2016). Melalui film juga merupakan teknik perilaku modeling yang dapat merubah perilaku seseorang. (Conni Sharp, Janet V. Smith, 2002).

Selanjutnya, Melalui film yang merupakan simbolik model (Asrori, 2008: 25), siswa dapat belajar mengamati perilaku tokoh, dan menjadikan tokoh dalam film tersebut sebagai role model mereka. Terapi film (*Cinematherapy*) adalah teknik terapi yang cukup kreatif dimana film digunakan sebagai alat untuk melakukan terapi. Menurut Gary Solomon (Demir, 2008) terapi film (*cinematherapy*) adalah penggunaan film yang memiliki efek positif pada individu, kecuali individu dengan gangguan psikotik. Oleh karena itu berdasarkan dari latar belakang masalah maka perlunya *cinematherapy* dalam meningkatkan kendali diri melalui film “Sakura No Ame” bagi mahasiswa di Universitas Indraprasta PGRI.

Metode

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif yaitu pendekatan yang memungkinkan dilakukan melalui pencatatan data dan pengolahan data secara eksak dalam bentuk angka, sedangkan untuk menganalisis datanya digunakan perhitungan statistik.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode quasi eksperimen (mengukur rerata sebelum dan sesudah perlakuan). Selanjutnya, penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui efektivitas *cinematherapy* dalam meningkatkan kendali diri mahasiswa. Gambaran yang diperoleh dengan cara memberikan pre test, kemudian diberikan *treatment* dalam jangka waktu tertentu, selanjutnya diberi post test dan kemudian hasil kedua tes tersebut dibandingkan.

Populasi dalam penelitian ini, yaitu terdiri dari semester 5 dan semester 7 mahasiswa Unindra yaitu sebanyak 21 mahasiswa BK dan Sejarah. Menurut Sugiyono (2008:85) pengertian purposive sampling adalah sebagai berikut: “*Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”. Alasan pemilihan sampel dengan menggunakan purposive sampling adalah karena tidak semua sampel memiliki kriteria yang sesuai dengan yang penulis tentukan, oleh karena itu penulis memilih teknik purposive sampling. Peneliti menggunakan teknik pengambilan purposive sampling ini dikarenakan peneliti memilih sampel berdasarkan hasil pengamatan awal bahwa di semester 5 dan 7 memiliki kendali diri yang kurang hal tersebut terlihat karena sebanyak 21 orang memiliki perilaku yang impulsif.

Hasil

Secara keseluruhan jumlah item pernyataan variabel Kendali diri ada sebanyak 60 butir item, rentang skor dari 1-5, skor tertinggi adalah 245, dan skor terendah 181. Deskripsi data menggunakan rumus interval yang telah dijelaskan. Deskripsi data hasil penelitian tersebut, dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kendali Diri Pre Test dan Post Test Berdasarkan Kategori (n=21).

| Interval Skor | Kategori | Frekuensi | P |
|---------------|---------------|-----------|-----|
| 81-100 | Sangat baik | 4 | 19 |
| 61-80 | baik | 17 | 81 |
| 41-60 | Cukup | 0 | 0 |
| 21-40 | Rendah | 0 | 0 |
| 0-20 | Sangat Rendah | 0 | 0 |
| Total | | 21 | 100 |

Tabel 1 memperlihatkan bahwa Mahasiswa Unindra terdapat 4 orang mahasiswa memiliki kendali diri dalam kategori sangat baik 19%. Selanjutnya, terdapat 17 orang mahasiswa memiliki kategori baik sebesar 81%. Lebih rinci, dapat terlihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Deskripsi Rata-rata (Mean) dan Persentase (%) Kendali Diri (Pre Test) Berdasarkan indikator (n=21)

| Variabel | Indikator | Skor | | | | | | | | Ket. |
|-------------------------|-------------------------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-----------|-----------|----------|------|
| | | Ideal | Max | Min | Σ | Mean | % | Sd | | |
| Kendali Diri | Penguasaan Situasi (34) | 170 | 147 | 99 | 2579 | 123 | 72,2 | 12 | B | |
| | Motivasi Bertindak (19) | 95 | 86 | 60 | 1589 | 76 | 79,6 | 6,5 | B | |
| | Kesediaan Menerima Resiko (6) | 30 | 29 | 21 | 517 | 24,6 | 82 | 2 | SB | |
| Keseluruhan (60) | | 295 | 262 | 180 | 4685 | 224 | 77 | 21 | B | |

Keterangan :
Max : skor maksimal
Min : skor minimal
 Sd : standar deviasi
 B : baik
 SB : Sangat baik

Berdasarkan Tabel 2, terlihat bahwa secara rata-rata keseluruhan kendali diri berada pada kategori baik, dengan tingkat capaian sebesar 77%. Hal ini juga terlihat dari analisis masing-masing indikator yang berada pada kategori baik. Namun, pada indikator kesediaan resiko berada pada kategori sangat baik yaitu 82%. Selanjutnya, akan dijelaskan deskripsi rata-rata (mean) dan Persentase (%) Post Test. dapat dilihat pada Tabel 3 berikut.

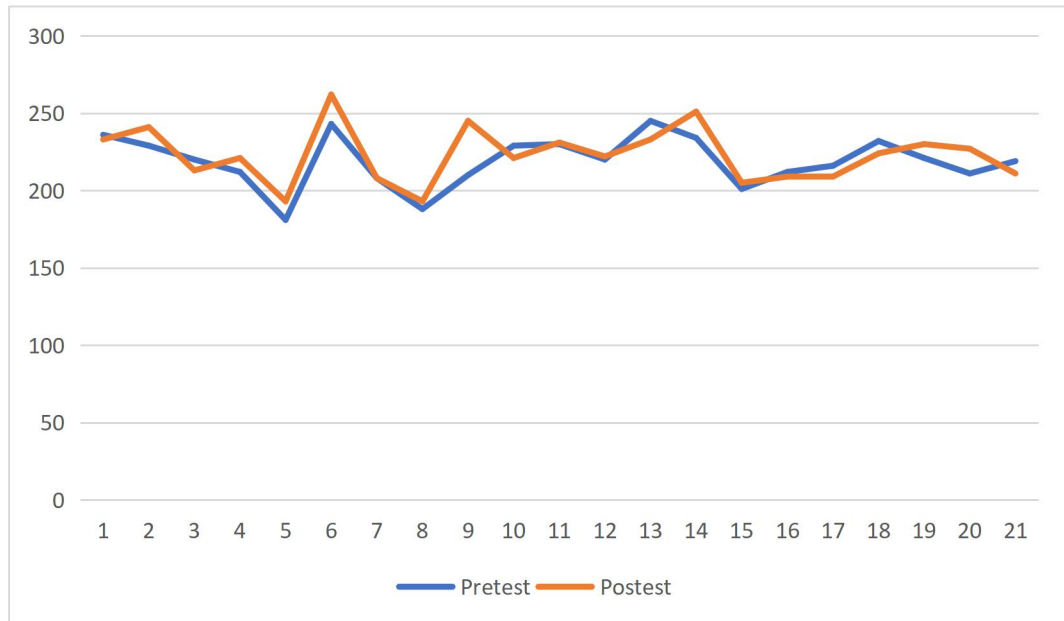
Tabel 3. Deskripsi Rata-rata (Mean) dan Persentase (%) Kendali Diri (Post Test) Berdasarkan indikator (n=21)

| Variabel | Indikator | skor | | | | | | | | Ket |
|-------------------------|-------------------------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-----------|-----------|----------|-----|
| | | Ideal | Max | Min | Σ | Mean | % | Sd | | |
| Kendali Diri | Penguasaan Situasi (34) | 170 | 152 | 108 | 2634 | 125 | 73,7 | 11,4 | B | |
| | Motivasi Bertindak (19) | 95 | 86 | 65 | 1616 | 77 | 81 | 6,2 | SB | |
| | Kesediaan Menerima Resiko (6) | 30 | 27 | 21 | 504 | 24 | 80 | 2 | B | |
| Keseluruhan (60) | | 295 | 265 | 194 | 4754 | 226 | 77 | 20 | B | |

Keterangan :
Max : skor maksimal
Min : skor minimal
 Sd : standar deviasi
 B : baik
 SB : sangat baik

Berdasarkan Tabel 3 terlihat bahwa secara rata-rata Post Test (Kendali Diri) berada pada kategori baik, dengan tingkat capaian sebesar 77%. Namun, dari analisis indikator motivasi bertindak untuk berada pada kategori sangat baik yaitu 81%.

Berikutnya, berdasarkan grafik yang diperoleh melalui hasil pretest dan posttest, maka berikut ini terlihat perbandingan antara hasil dari sebelum dan sesudah perlakuan dalam kegiatan penelitian



Gambar 1. Grafik perbandingan pretest dan posttest

Selanjutnya, akan di hitung melalui Uji paired sample t-test bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sample (dua kelompok) yang saling berpasangan atau berhubungan, maka dilakukan pengujian hipotesis komparasi dengan uji-t. Berikut tabel hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS : tabel 4

Tabel 4. Paired Samples Statistics

| | | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|----------|----------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 | Pretest | 218.9048 | 21 | 16.37652 | 3.57365 |
| | Posttest | 222.9524 | 21 | 17.94011 | 3.91485 |

Pada out put hasil deskriptif dari kedua sampel yang diteliti yakni nilai Pre Test dan Post Test. Untuk nilai Pre Test diperoleh rata-rata kendali diri atau mean sebesar 218,9. Sedangkan nilai Post Test Kendali diri di peroleh nilai 222,9. Jumlah responden atau mahasiswa yang digunakan sebagai sampel penelitian adalah sebanyak 21 orang mahasiswa. Untuk nilai Std. deviation (Standar deviasi) pada Pre Test sebesar 16,37 dan Post sebesar 17,94. Terakhir adalah nilai Std. error untuk Pre Test sebesar 3,573 dan untuk post test sebesar 3,914.

Oleh karena nilai rata-rata kendali diri pada Pre Test 218,9 < Post Test 222,9, maka dengan hal tersebut artinya secara deskriptif ada perbedaan rata-rata kendali diri antara Pre Test dengan hasil Post Test. Namun, tidak signifikan. Selanjutnya, untuk membuktikan apakah perbedaan tersebut benar-benar nyata (signifikan) atau tidak, maka selanjutnya hasil uji paired sample t test terdapat pada tabel output "paired Samples Test". Tabel 5

Tabel 5. Paired Samples Correlations

| Pair 1 | Pretes & Postest | N | Correlation | Sig. |
|--------|------------------|----|-------------|------|
| | | 21 | .771 | .000 |

Dari tabel diatas menunjukkan hasil uji korelasi atau hubungan antara kedua data atau hubungan variable Pre Test dengan variable Post test.berdasarkan tabel di atas diketahui nilai koefisien korelasi (*correlation*) sebesar 0,350 dengan nilai signifikansi (sig.) sebesar 0,000 karena nilai Sig. 0,000 < probabilitas 0,05, maka dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara variable Pre Test dan dengan variable Post Test. Namun, tidak signifikan.

Selanjutnya, akan dibahas bahwa terbukti efektif kah cinematheraphy dalam meningkatkan kendali diri mahasiswa UNINDRA. Berikut akan dijelaskan tabel di bawah ini. Tabel 6

Tabel 6. Paired Samples Test

| Pair 1 | Pretes Postest | Mean | Std. Deviation | Std. Mean | 95% Confidence Interval of the ErrorDifference | | t | df | Sig. (2- tailed) |
|--------|-------------------|----------|-------------------|--------------|--|---------|-------|----|---------------------|
| | | | | | Lower | Upper | | | |
| | | -4.04762 | 11.69391 | 2.55182 | -9.37062 | 1.27539 | -1.58 | 20 | .128 |

Berdasarkan tabel diatas, diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar 0,128 > 0,05, maka Ha ditolak dan H0 diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan rata-rata antara kendali diri Pre Test dengan Post test yang artinya terbukti tidak efektif cinematheraphy dalam meningkatkan kendali diri Mahasiswa UNINDRA. Maka, simpulan dari tabel diatas adalah :

H0 = Tidak ada perbedaan rata-rata antara kendali diri Pre Test dengan Post Test yang artinya terbukti efektif cinematheraphy dalam meningkatkan kendali diri Mahasiswa UNINDRA.

Selanjutnya, dari tabel diatas terdapat nilai selisih “mean Paired Differences” adalah sebesar - 4, 0476. Nilai ini menunjukkan selisih antara rata-rata kendali diri Pre Test dengan rata-rata kendali diri Post Test atau $218.904 - 222.952 = - 4, 0476$ dan selisih perbedaan tersebut antara -9,3706 sampai dengan 1,275 (95% confidence Interval of the Difference Lower dan Upper).

Berikutnya, perbandingan antara nilai signifkasi (Sig.) dengan probabilitas 0,05, peneliti ingin membuktikan dengan cara lain yaitu dengan pengujian hipotesis yakni dengan membandingkan antara nilai t hitung dengan t tabel. Adapun pedoman atau dasar pengambilan keputusannya adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai t hitung > t tabel, maka H0 ditolak dan Ha diterima
2. Sebaliknya, jika nilai t hitung < t tabel, maka H0 diterika dan Ha ditolak.

Berdasarkan tabel “Paired Samples Test” diatas, diketahui t hitung bernilai -1, 586. T hitung bernilai negative ini sebabkan karena nilai rata-rata kendali diri Pre Test lebih rendah dari pada rata-rata kendali diri Post Test. Dalam kasus seperti ini maka nilai t hitung negative dapat diterima bermakna positif. Sehingga nilai t hitung menjadi 1, 586.

Selanjutnya, adalah tahap mencari nilai t tabel, dimana t tabel dicari berdasarkan nilai df (degree of freedom atau derajat kebebasan) dan nilai signifikansi ($\alpha/2$). Dari output di atas diketahui nilai df adalah sebesar 20 dan nilai 0,05/2. Nilai ini digunakan sebagai dasar acuan dalam mencari t tabel pada distribusi nilai t tabel statistic, maka ketemu nilai t tabel adalah sebesar 2,093.

Dengan demikian, karena nilai t hitung $-1,586 < t$ tabel 2,093, maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan di atas dapat disimpulkan bahwa H0 diterima dan Ha ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan rata-rata antara kendali diri Pre Test

dengan Post Test yang artinya terbukti tidak efektif cinematherapy dalam meningkatkan kendali diri mahasiswa UNINDRA.

Pembahasan

Hasil analisis yang telah diuraikan, menunjukkan bahwa cinematherapy tidak terbukti efektif dalam meningkatkan kendali diri mahasiswa hasil pre test dan post test. Pada bagian berikut akan dijelaskan pembahasan untuk masing-masing hasil baik pre test dan post test.

Hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan hasil dari pre test berada pada kategori baik. Namun, demikian terdapat variasi skor kendali diri mahasiswa tersebut. Berdasarkan indikator kesediaan menerima resiko pada kategori sangat baik yaitu sebesar 82%.

Kendali diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengendalikan dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi.

Dalam kendali diri individu sendiri yang menyusun standar bagi kinerjanya dan akan menghargai atau menghukum dirinya bila berhasil atau tidak berhasil mencapai standar tertentu. Dalam kendali eksternal orang lainlah yang menyusun standar dan memberi ganjaran atau hukuman Tidak mengherankan bila kendali diri dianggap sebagai suatu ketrampilan berharga (Calhoun dan Acocella, 1990).

Kendali diri sebagaimana yang dikemukakan di atas, secara langsung sangat relevan untuk melihat hubungan antara pribadi dengan lingkungan masyarakat dalam mengatur kesan yang sesuai dengan isyarat situasional (Snyder dan Gangestad, 1976).Schlenker (dalam Shaw dan Constanzo, 1984) mengemukakan bahwa dalam mengatur kesan ada beberapa elemen penting yang harus diperhatikan, yaitu konsep diri dan identitas sosial. Asumsi dalam teori membentuk kesan bahwa seseorang termotivasi untuk membuat dan memelihara harga diri setinggi mungkin, sehingga seseorang harus berusaha mengatur kesan diri, sedemikian pula untuk menampilkan identitas sosial yang positif. Dengan cara memantau dan mengatur suatu identitas dalam penampilannya terhadap orang lain. Ini berarti untuk dapat mengatur kesan seseorang harus memiliki konsep diri terlebih dahulu, selanjutnya dapat menampilkan dirinya sesuai dengan situasi interaksi sosial sehingga terbentuk identitas sosialnya.

Hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan hasil dari post test berada pada kategori baik. Namun, demikian terdapat perubahan skor kendali diri mahasiswa tersebut yaitu perubahan indikator motivasi bertindak pada kategori sangat baik yaitu sebesar 81%. Mengalami perubahan sebesar 5%, dan ada yang mengalami penurunan di indikator kesediaan menerima resiko yang sebelumnya (hasil pre test) sebesar 82% menjadi 80% (hasil post test) menurun 1%. Selanjutnya, akan disampaikan terkait dengan efektifitaskah cinematherapy dalam meningkatkan kendali diri mahasiswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa cinemathereapy terbukti belum efektif dalam meningkatkan kendali diri mahasiswa, sebesar 0,128. hal tersebut terjadi dikarenakan sample yang digunakan dalam penelitian merupakan mahasiswa yang terpilih (petugas upbk) yang memiliki ipk tinggi dan mahasiswa sejarah karena pemilihan dari ketua prodi itu sendiri, alasan pemilihan tersebut dikarenakan mahasiswa yang aktif dan mampu bersosialisasi. Kendali diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengendalikan dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi. Kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan untuk menarik perhatian, keinginan untuk mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, menutup perasaannya (Rosianti, 1994). Logue (1997: 7) memaknai kendali diri lebih menekankan pada pilihan tindakan yang akan memberikan manfaat dan keuntungan yang lebih luas dengan cara menunda kepuasan sesaat.

Calhoun dan Acocella (1990: 130) mendefinisikan kendali diri (*self-control*) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang; dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Goldfried dan Merbaum (dalam Lazarus, 1976), mendefinisikan kendali diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Selain itu kendali diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan (Lazarus, 1976).

Temuan selanjutnya, adalah bahwa terbukti melalui hasil sebelum dan sesudah perlakuan skor mahasiswa memiliki kategori baik dan sangat baik ini menjadi hal yang positif karena dengan hasil temuan tersebut bisa dijadikan rekomendasi bagi kepala UPBK dan Ketua Program Sejarah bahwa mahasiswa yang mengikuti perlakuan tersebut dapat dijadikan *peer counseling* (konseling teman sebaya), hal ini diharapkan mahasiswa yang mengikuti perlakuan ini akan menyebarkan informasi kepada mahasiswa lainnya (yang tentu saja mahasiswa yang memiliki kendali diri rendah) agar mahasiswa lainnya memiliki kehidupan efektif sehari-hari baik di kampus maupun di kehidupan di masyarakat. Hal tersebut di buktikan oleh (Koeswardhani, Nurul, 2019) menyebutkan bahwa siswa (remaja) mengalami kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya dalam kategori tinggi ($R=0,644$, $F= 68,950$, $p= < 0,01$) yang artinya bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kedisiplinan.

Temuan berikutnya, ada salah satu indikator yaitu “kesediaan menerima resiko” mengalami perubahan dari hasil pretest ke posttest yang mengalami penurunan yaitu sebesar 82% menjadi 80% mengalami penurunan 2% hal tersebut terjadi dimungkinkan terjadi dikarenakan dari hasil observasi terlihat bahwa ketika penayangan film sakura no ame ada scene yang menggambarkan kendali diri mahasiswa untuk menahan hubungan muda mudi demi mencapai cita-cita dan impian reaksi dari peserta kegiatan yang mengikuti pelatihan ini merasa sulit untuk merealisasikan dalam kehidupan nyata, hal tersebut sejalan dengan pernyataan (Partosuwido, 1992) yang menyatakan bahwa penyesuaian diri mahasiswa dalam kaitannya dengan konsep diri pusat kendali dan status perguruan tinggi perlu dilakukan sebaik mungkin dengan meningkatkan kendali diri mahasiswa itu sendiri.

Adapun temuan lainnya terkait dengan penggunaan perlakuan (treatment) *cinematherapy* bisa dikatakan dari hasil penelitian diatas belum terbukti efektif dalam meningkatkan kendali diri mahasiswa, namun hal tersebut bukan perlakuan nya yang salah bisa jadi terjadi karena, sampel yang digunakan diperuntukkan bagi mahasiswa yang berprestasi sehingga perubahan tidak terjadi.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa Gambaran Pre Test maupun Post Test Kendali diri Mahasiswa UNINDRA berada pada kategori baik. *Cinematherapy* dalam meningkatkan kendali diri mahasiswa terbukti tidak efektif. Hal ini menunjukkan bahwa gambaran pre test dan post test dalam kategori baik dan jika dilihat dari hasil t test ada perbedaan antara pre test dan post test namun tidak signifikan. *Cinemathrapy* dalam meningkatkan kendali diri siswa dikatakan tidak efektif mungkin karena dipengaruhi oleh sampel yang tidak tepat, mengapa tidak tepat dikarenakan sample yang digunakan adalah sample terpilih (petugas UPBK yang berprestasi dan mahasiswa sejarah yang berprestasi) yang mungkin kendali diri nya tidak bermasalah.

Berdasarkan simpulan maka ada beberapa saran yang ditujukan kepada beberapa pihak, yaitu: (a) Bagi masyarakat Perlunya dukungan positif dari berbagai pihak baik dari stekholder universitas maupun dar keluarga sehingga kendali diri yang sudah baik tetap bertahan dan berkembang juga bagi mahasiswa lainnya dengan cara melalui berbagai informasi dan

kegiatan yang mengakomodir, (b) Bagi pendidik. Pendidik hendaknya memberikan serangkaian kegiatan pembelajaran yang bukan hanya mampu membangkitkan kreativitas tetapi juga mengembangkan penghargaan kepada diri sendiri melalui sikap kendali diri dan juga orang lain terutama manusia sebagai makhluk sosial di lingkungan civitas kampus, (c) Bagi peneliti selanjutnya. Bagi peneliti yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama diharapkan untuk melanjutkan penelitian ini dengan metode dan sampel yang berbeda agar hal yang kurang di dalam penelitian ini mampu ditambahkan.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih yang mendalam kepada Ibu Sisca Folastris, M. Pd. Kons (Kepala UPBK UNINDRA) dan Bapak Arief Hidayat, M. Pd. (Ketua Program Studi Pendidikan Sejarah UNINDRA) yang telah membantu tim peneliti dalam mensukseskan penelitian ini.

Referensi

- Calhoun, J. F dan Acocella, J. R. Alih bahasa oleh RS. Satmoko. (1995). *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Conni Sharp, Janet V. Smith, A. C. (2002). *Cinematherapy Metaphorically Improving*. Pdf. *Cinematherapy Metaphorically*, Vol. 15, pp. 269–276. Kansas, USA.
- Habsyah, N. Y. (2019). Penerapan cinematherapy dalam meningkatkan keterampilan sosial. *Quanta*, 3(2). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Koeswardhani, Nurul, F. (2019). HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN KEDISIPLINAN SISWA KELAS VIII SMP NEGERI SE-KECAMATAN KALIGONDANG TAHUN PELAJARAN 2019/2020. *Skripsi*, 76. Retrieved from <https://lib.unnes.ac.id/>
- Lestari, M. (2012). *PROGRAM BIMBINGAN UNTUK MENGEMBANGKAN KENDALI DIRI SISWA SMA: Studi Deskriptif di SMA BPPI Kabupaten Bandung Tahun Ajaran 2008/2009*. Retrieved from <http://repository.upi.edu/id/eprint/7788>
- Partosuwido, S. R. (1992). *Penyesuaian diri mahasiswa dalam kaitannya dengan konsep diri pusat kendali dan status perguruan tinggi*. Retrieved from http://etd.repository.ugm.ac.id/index.php?mod=penelitian_detail&sub=PenelitianDetail&act=view&typ=html&buku_id=12521
- Saputra, V. A., & Satiningsih. (2015). Internal Locus of Control [image]. *Simplology*. Retrieved from <http://www.simpleology.com/blog/2015/10/page/2>
- Smithikrai, C. (2016). Effectiveness of Teaching with Movies to Promote Positive Characteristics and Behaviors. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 217, 522–530. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.02.033>