

# Group Counseling Using Cinema Therapy Techniques to Reduce the Intensity of Social Media Use in High School Students

**Yurisna, M. Harwansyah Putra Sinaga**

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

yurisna0303203206@uinsu.ac.id

Submitted: 2024-05-03. Revised: 2024-06-26. Accepted: 2024-06-29

**Abstrak** . Penelitian ini dilatar belakangi oleh maraknya penggunaan media social bagi kalangan pelajar, sehingga mempengaruhi pola hidup dan hasil belajar pada kalangan pelajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah konseling kelompok dengan teknik *Cinema Therapy* dapat mereduksi (mengurangi) intensitas penggunaan media sosial pada siswa. Metode penelitian yang digunakan kuantitatif quasi eksperimen dengan desain Non-equivalent control group Design pretest-posttest. Penelitian ini menggunakan 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok control dengan kategori sedang hingga tinggi, di ambil menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan skala intensitas penggunaan media sosial dengan meliputi 4 aspek pengukuran yaitu Frekuensi, durasi, perhatian, dan penghayatan yang di kembangkan berdasarkan kontruksi andarwati (2016) dan juga menggunakan Uji Wilcoxon dengan aplikasi IMB SPSS statistik versi 29. Berdasarkan hasil analisa dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik *Cinema Therapy* dapat mengurangi intensitas penggunaan media sosial pada siswa.

**Abstract.** *This research is motivated by the widespread use of social media among students, which influences lifestyle patterns and learning outcomes among students. This research aims to determine whether group counseling using Cinema Therapy techniques can reduce (decrease) the intensity of social media use among students. The research method used was a quantitative quasi-experiment with a non-equivalent control group, pretest-posttest design. This research used two groups, namely the experimental group and the control group with the medium to high category, taken using purposive sampling techniques. Data collection techniques use observation, interviews, and a social media usage intensity scale which includes four measurement aspects, namely Frequency, duration, attention, and appreciation, which were developed based on Andarwati's (2016) construction and also used the Wilcoxon Test with IMB SPSS version 29 statistical applications. Based on the results of the analysis, the application of group counseling using the cinema therapy technique can reduce the intensity of social media use among students.*

**Key word:** *Group Counseling, Cinema Therapy, Social media*

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi semakin berkembang pesat sesuai dengan perkembangan zaman. Saat ini teknologi dapat diperoleh dengan mudah, murah, dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan biaya penggunaan (Sinaga, 2023). Frekuensi dan durasi penggunaan media sosial diukur dari seberapa sering pengguna menggunakannya, dan durasi diukur dari berapa lama pengguna menggunakannya (Sudiasi & Ariyanto, 2023). Bagi sebagian anak muda, mengakses media sosial semakin menjadi aktivitas sehari-hari. Media sosial mempunyai potensi untuk memberikan hiburan dan menjadi daya tarik tersendiri. Berdasarkan penelitian Penggunaan media social memberikan dampak positif maupun negative bagi semua kalangan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Dwiyanti, et. all, 2023) dengan hasil penelitian mengatakan bahwa dampak positif dari penggunaan media social yaitu memudahkan untuk berkomunikasi jarak jauh, memudahkan untuk mengekspresikan diri, mencari dan mengetahui informasi lebih mudah dan waktu yang cepat.

Ditemukan bahwa ada beberapa penjelasan utama mengapa lebih banyak remaja menggunakan media sosial: (1) karena mereka mencari masukan dari orang lain; khususnya, remaja senang memposting berita di media sosial sebagai upaya untuk menarik perhatian. (2) Sering meminta bimbingan teman-teman di media sosial ketika mencoba menentukan apa yang harus dilakukan. Remaja, misalnya, sering memposting gambar atau video ke platform media sosial hanya untuk membaca komentar temannya. Oleh karena itu, menerima banyak suka atau pujian di platform tersebut mungkin membuat remaja merasa populer. ketika anak muda banyak disukai di media sosial, disitulah mereka mendapat "kepuasan batin" (3) yang ketiga adalah pengembangan citra diri (Maslukha, et. all, 2024). Media sosial tidak dapat menggambarkan kepribadian penggunanya secara keseluruhan, sehingga remaja memanfaatkan media sosial untuk menciptakan citra positif. Remaja lebih cenderung menunjukkan sikap yang lebih positif di jejaring sosial dan mengharapkan orang lain melihat apa yang mereka harapkan (Ivana, 2017).

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia 2017 menyatakan bahwa pertumbuhan pengguna internet di Indonesia dari tahun ke tahun semakin meningkat dan tahun 2017 merupakan penggunaan tahun tertinggi dengan pengguna internet sebanyak 143,26 juta jiwa dari total populasi penduduk Indonesia sekitar 262 juta orang (APJII (2020). Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Aprilia, et. all, 2020) tentang tingkat kecanduan media sosial pada remaja dengan hasil penelitian bahwa terdapat kecanduan media social pada remaja baik itu secara rendah maupun tinggi.

Terkonsentrasinya klien media sosial sudah dipengaruhi oleh beberapa komponen-komponen seperti kebutuhan batin seseorang dalam mencari karakter dan

harga diri, rasa memiliki tempat dan membutuhkan data dari individu lain serta komponen passion seseorang (Sacilotto, et. All, 2022). Seseorang yang sering mengakses media sosial mengandung makna bahwa seseorang perlu mendapatkan pengakuan dari individu lain dan apresiasi dari lingkungan tempat tinggalnya (Umami, 2021). Hasil penelitian Latifah Puji Astuti (2023) menyatakan bahwa konseling ralitas efektif dalam mengurangi intensitas penggunaan media sosial tiktok. Adapun perbedaan dari penelitian ini adalah dari penggunaan teknik/ pendekatannya serit pada penelitian ini penggunaan media sosialnya lebih di kususkan ke aplikasi Tik-Tok (Latifah, 2023).

Berdasarkan permasalahan intensitas penggunaan media sosial pada siswa, guru bimbingan konseling mempunyai peranan yang sangat penting dalam pengembangan dan realisasi potensi peserta didik, sehingga konselor dapat memberikan layanan konseling yang sesuai dengan permasalahan peserta didik, salah satunya adalah pemanfaatan media sosial untuk layanan konseling kelompok (Fitria & Khusumadewi, 2023). Konseling kelompok adalah layanan konseling yang diberikan kepada sejumlah peserta didik/konseli dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman para anggotanya sehingga peserta didik/konseli dapat mengatasi masalah (Charles, et. all, 2021).

Konseling kelompok menekankan pada pembinaan hubungan baik yang berlangsung dalam suasana yang tetap sama seperti dalam konseling individual, yaitu. hangat, terbuka, permisif dan penuh keintiman. menemukan dan memahami masalah konseli, temukan akar permasalahan, penyelesaian permasalahan, evaluasi dan monitor (Yulianti & Afriyati, 2018). Kelebihan dari dilaksanakannya layanan konseling kelompok ini adalah sebagai wadah untuk membantu orang lain untuk mengubah sikap, keyakinan, perasaan anggota kelompok terhadap diri sendiri dan orang lain, serta perilaku secara umum (Harahap, 2021).

*Cinema Therapy* juga dikenal sebagai *cinetherapy* adalah metode yang menggunakan film dan televisi untuk memberikan efek positif pada individu. Meskipun tidak termasuk dalam gangguan jiwa akut, *Cinema Therapy* dapat membantu mengatasi beberapa masalah, seperti hubungan sosial dan motivasi (Mastnak, 2024). Ketika menonton film, individu merasakan apa yang dialami oleh tokoh-tokoh dalam cerita, sehingga dapat memahami permasalahan yang belum terselesaikan dan mempengaruhi pandangan mereka. Namun, penting untuk diingat bahwa *Cinema Therapy* bukanlah solusi untuk mengatasi masalah masa lalu secara langsung. Sebaliknya, film membantu individu memperoleh wawasan dan pemahaman yang dapat membentuk pandangan mereka, Dalam kesimpulannya, *Cinema Therapy* dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan dan pemahaman individu

terhadap berbagai situasi kehidupan. (Sari, 2020) (Ardhana, 2021)(Novitasari et al., 2022). Jadi, dengan mengintegrasikan *Cinema Therapy* ke dalam proses konseling kelompok konselor atau siswa masing-masing mendapatkan kesempatan untuk berinteraksi yang dilakukan secara dinamis, yang menekankan pada respon emosional yang diberikan oleh film/video, dan bertujuan untuk membantu siswa mengidentifikasi dan mengevaluasi permasalahan yang ada (Suwanto & Nisa, 2017).

Dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti di SMA 11 Negeri Medan bahwa, sebagian besar para siswa suka membuang-buang waktu yang mengakibatkan tertundanya tugas sekolahnya, dan sering berkomentar negatif pada postingan teman atau orang lain yang tidak disukai dengan kata-kata yang sedikit kurang sopan, dan para siswa juga terlihat terkadang meniru sesuatu yang sedang trend tanpa memilah baik atau buruk yang diikutinya, dan pada saat jam pelajaran ataupun jam istirahat mereka masih asik saja memaikan media sosialnya dan tidak menghiraukan orang di sekelilingnya. Rata-rata penggunaan media sosial yang di habiskan oleh siswa sekitaran 6-12 jam perhari dimana fenomena intensitas penggunaan media sosial pada siswa cukup tinggi.

Oleh karena itu masalah intensitas penggunaan media sosial dapat menjadi perhatian yang serius dan terfokus dalam mengarahkan para siswa ke hal yang positif lagi dan berdasarkan permasalahan terkait hubungan konseling kelompok dengan teknik *Cinema Therapy* yang telah dijelaskan pada paparan di atas, maka peneliti menentukan dan memutuskan untuk membuat judul penelitian “pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *Cinema Therapy* untuk mengurangi intensitas penggunaan media sosial pada siswa”.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan kuantitatif quasi eksperimen dengan desain *Nonequivalent control group Design pretest-posttest*. Penelitian ini menggunakan kelompok kontrol quasi eksperimental non-ekuivalen karena peneliti menggunakan dua kelas kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang menjadi sampel itu 7 orang siswa kelas XII IPS-1 dan kelompok control 7 orang siswa kelas XII IPS-2, yang mempunyai tingkat penggunaan media sosial dengan kategori sedang hingga tinggi, di ambil menggunakan Teknik *puposive sampling* yang akan dibagi menjadi dua kelompok, satu menjadi kelompok yang akan diberi perlakuan (kelompok eksperimen) dan satu kelompok lagi tidak diberi perlakuan (kelompok kontrol), yang mana keduanya memperoleh pre-test dan post-test. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan skala intensitas penggunaan media sosial yang digunakan dalam penelitian ini meimodifikasi dari skala yang telah dibuat oleh Sari (2021) yang memiliki nilai reliabelitas sebesar 0.879 Skala intensitas penggunaan

media sosial terdiri dari 38 aitem yang berbentuk pernyataan-pernyataan berdasarkan aspek-aspek yang diungkapkan oleh (Andarwati, 2016). dan juga menggunakan Uji Wilcoxon dengan aplikasi IMB SPSS statistik versi 29. Pre-test diberikan untuk menentukan perbedaan antara dua kelompok pada awal percobaan, dan *post-test* digunakan untuk mengontrol statistik skornya (Hasbi, 2022).

Pada penelitian ini, tritmen yang diberikan adalah layanan konseling kelompok teknik *Cinema Therapy* karena layanan konseling kelompok teknik *Cinema Therapy* (X) memiliki potensi untuk menurunkan intensitas penggunaan media sosial (Y). Dengan kata lain, intensitas penggunaan media sosial pada siswa akan berkurang setelah layanan konseling kelompok teknik *Cinema Therapy* diberikan.

Penelitian ini menggunakan kelompok kontrol quasi eksperimental non-ekuivalen, karena peneliti menggunakan dua kelas kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Diawali dengan tes awal (pretest) yang diberikan kepada kelompok eksperimen (O1) dan kelompok kontrol (O3). kemudian kelompok eksperimen (O2) mendapat perlakuan, sedangkan kelompok kontrol tidak (O4). Kemudian penelitian diakhiri dengan tes terakhir (post-test) yang diberikan kepada kedua kelompok. dengan demikian, kelompok eksperimen atau kontrol tidak dipilih secara acak dalam penelitian ini (Sugiyono, 2010) adapun desain dalam penelitian ini adalah *Nonequivalent control group Design pretest-posttest* sebagai berikut :

<b>O<sub>1</sub></b>	<b>x</b>	<b>O<sub>2</sub></b>
<hr/>		
<b>O<sub>3</sub></b>		<b>O<sub>4</sub></b>

Keterangan :

- O1 = kelompok eksperimen
- O2 =kelompok eksperimen
- O3 = kelompok kontrol
- O4 = kelompok kontrol.

Kemudian penelitian diakhiri dengan tes terakhir (post-test) yang diberikan kepada kedua kelompok. dengan demikian, kelompok eksperimen atau kontrol tidak dipilih secara acak dalam penelitian ini (Sugiyono, 2010).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Siwa SMA Negeri 11 Medan merupakan salah satu yang memiliki tingkat intensitas penggunaan media sosial yang tinggi khususnya pada siswa di kelas XII. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, rata-rata siswa sudah menggunakan media sosial sejak SMP dan alasan membuat akun media sosial juga karena sekedar penasaran, karena hanya ingin mengikuti tren, media sosial selalu digunakan seperti Instagram, Whatsapp, Tik-Tok, Facebook, Youtube dan game online, karena dengan

platform tersebut dapat memberikan dampak kebahagiaan bagi mereka dengan alasan sering update story atau Cuma sekedar scroll-scroll di laman media sosialnya. dan rata-rata penggunaan media sosial yang di habiskan oleh siswa sekitaran 6-12 jam perhari.

Berdasarkan hasil wawancara, sebagian siswa menganggap penggunaan media sosial sangat penting dalam kehidupan sehari-harinya, juga siswa terkadang merasa cemas jika suatu hari tidak sempat menggunakan media sosial, dan terkadang siswa secara tidak sengaja terlalu fokus dengan media sosialnya sehingga tidak mengetahui apa yang terjadi sekelilingnya. dan ketika ditanya apakah siswa memahami dampak positif dan negatif penggunaan media sosial, ditemukan bahwa hanya sedikit siswa yang mengetahui dampak positif dan negatif penggunaan media sosial. Dari hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan konseling di sekolah SMA Negeri 11 Medan, beliau mengatakan bahwa sering menjumpai siswa yang menggunakan media sosial baik saat istirahat maupun saat jam pelajaran, bahkan tidak jarang siswa ketahuan sedang membuka ponsel bahkan menggunakan media sosial. ketika mereka berada di kelas. sementara guru menjelaskan materi pelajaran dan ketika ketahuan, ponsel tersebut akan disita.

Berdasarkan tujuan yang telah dicapai dalam kegiatan penelitian ini yaitu mendapatkan gambaran terkait dengan intensitas penggunaan media sosial peserta didik, dimana populasi penelitian ini adalah siswa kelas XII, kemudian peneliti menyebarkan angket intensitas penggunaan media sosial ke 5 kelas XII, berdasarkan perolehan pre-test yang telah disebarkan dan dikategorikan, kemudian dipilih 14 siswa sebagai Sampel. Kemudian 14 siswa yang dibagi lagi menjadi dua kelompok yaitu pada kelompok eksperimen dan pada kelompok kontrol. pada kelompok eksperimen siswa kelas XII IPS-1 diambil sebanyak 7 orang yang mendapat konseling kelompok melalui teknik *Cinema Therapy*, sedangkan pada kelompok kontrol diambil 7 siswa kelas. XII IPS-2 yang diberikan layanan konseling kelompok biasa.

**Tabel 1. Data Hasil Pre-test dan Post-test Subjek penelitian kelompok Eksperimen**

NO	Subjek	Pre-test	Kategori	Post-test	Kategori	Keterangan
1	AL	83	Sedang	80	Sedang	Menurun
2	KR	81	Sedang	75	Rendah	Menurun
3	MR	89	Tinggi	72	Rendah	Menurun
4	NA	87	Tinggi	85	Sedang	Menurun
5	NF	82	Sedang	80	Sedang	Menurun
6	SA	89	Tinggi	81	Sedang	Menurun
7	ZH	81	Sedang	80	Sedang	Menurun

Pada hasil perolehan dari Pre-test dan *Post-test* yang dilakukan pada peserta didik yang sudah ada pada kelompok eksperimen, hasil. Pre-test berjumlah 4 siswa masuk kepada katagori yang sedang dan 3 siswa masuk pada kategori tinggi. sementara itu hasil *Post-test* kelompok eksperimen sebanyak 2 siswa yang kategori rendah dan 5 siswa kategori sedang. dapat dilihat semua siswa di kelompok eksperimen yang diaksih layanan konseling kelompok dengan teknik *Cinema Therapy* mengalami penurunan jumlah skor.

**Tabel 2. Data Hasil Pre-test dan *Post-test* Subjek penelitian kelompok Kontrol**

NO	Subjek	Pre-test	Kategori	Post-test	Kategori	Katerangan
1	AR	78	Rendah	75	Rendah	Menurun
2	AJ	80	Sedang	78	Rendah	Menurun
3	GS	74	Rendah	78	Rendah	Meningkat
4	JA	84	Sedang	87	Sedang	Meningkat
5	MA	84	Sedang	83	Sedang	Menurun
6	PS	73	Rendah	75	Rendah	Meningkat
7	SB	80	Sedang	79	Rendah	Menurun

Pada hasil Pre dan *Post-test* kelompok kontrol berjumlah 7 orang siswa, hasil Pre-test kelompok kontrol yang berjumlah sebanyak 3 orang siswa berkategori rendah sebanyak 4 orang siswa dan berkategori sedang. sedangkan pada hasil *Post-test* kelompok kontrol 2 orang siswa berkategori sedang dan 5 orang siswa yang berkategori pada rendah. pada kelompok pembanding ini terlihat skor adan 3 orang meningkat dan skor 4 orang siswa menurun. Setelah diperoleh dan dikumpulkan data Pre-test dan *Post-test*, langkah selanjutnya adalah Uji Wilcoxon untuk mengetahui bagaimana kondisi pada kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah dilakukan perlakuan, dan hasilnya sebagai berikut:

#### **Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test**

Hasil uji wilcoxon yang dilakukan peneliti dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mempunyai tingkat kesalahan sebesar 0,05 (5%). dan pada kelompok eksperimen dimana nilai Asymp. Singnifikasi (2-tailed) adalah  $0,018 < 0,05$  yang berarti terdapat nilai yang signifikan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah perlakuan dengan teknik *Cinema Therapy*. oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik *Cinema Therapy* dapat menurunkan intensitas penggunaan media sosial siswa. sedangkan pada kelompok kontrol memperoleh nilai Asymp. Singnifikasi (2- tailed) sebesar  $0,734 > 0,05$  yang berarti diperoleh bahwasanya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil Pre-test dan *Post-test* kelompok kontrol.

Dapat disimpulkan selisih antara skor negative *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok eksperimen dengan  $N= 7$  dan mean rank = 4,00. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat siswa yang mengalami penurunan nilai dari pre-test dan *post-test* sedangkan nilai negative ranks  $N= 4$  dan mean rank = 3,00, pada kelompok

pembandingan *Pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa terdapat siswa yang mengalami penurunan skor antara *Pre-test* dan *Post-test*. sedangkan nilai Positive Ranks ialah selisih positif *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen, dimana nilai  $N = 0$  dan mean rank = 0,00 yang berarti skor *pre-test* dan *post-test* tidak meningkat dalam kelompok eksperimen. sementara itu, Positive Ranks kelompok kontrol menjadi  $N = 3$ , sedangkan rata-ratanya mean rank = 5,33 dari pencapaian tersebut terlihat 3 orang siswa pada kelompok kontrol mengalami peningkatan hasil pengukuran nilai sebelum dan sesudah tes. Sedangkan Ties menunjukkan apakah hasil *Pre-test* dan *Post-test* sama atau tidak. pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol skor Tiesnya adalah 0 yang berarti tidak ada siswa yang memperoleh skor serupa sebelum dan sesudah tes.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok yang dilaksanakan dengan teknik *Cinema Therapy* efektif menurunkan intensitas media sosial pada siswa kelas XII IPS-2 SMA Negeri 11 Medan. dimana terdapat 4 siswa pada kategori sedang dan 3 siswa pada kategori tinggi berdasarkan hasil *pre-test* pada kelompok eksperimen. Namun, setelah menerima empat sesi konseling kelompok teknik *Cinema Therapy*, 7 siswa mendapatkan *post-test* (tes lanjutan) tentang penggunaan media sosial. Siswa pada kelompok eksperimen mengalami penurunan ketujuh siswa pada kelompok eksperimen yang semuanya memiliki nilai posttest yang lebih rendah pada skala intensitas penggunaan media sosial. dan pada kelompok pembandingan, kategori rendah berjumlah 2 siswa dan kategori sedang berjumlah 5 siswa. Penurunan intensitas penggunaan media sosial dialami oleh siswa pada kelompok eksperimen, karena apa yang diamati siswa melalui film pendek yang ditampilkan peneliti mengalami keberhasilan sehingga memicu keinginan siswa untuk mengurangi intensitas penggunaan. di media sosial. seperti tanggapan yang disampaikan setiap individu dari setiap film-film pendek yang di tayangkan oleh peneliti.

Pada kelompok pembandingan *pre-test* yang sama, 3 siswa menggunakan media sosial pada tingkat rendah dan 4 siswa pada tingkat sedang. Pada hasil *post-test* kelompok pembandingan diperoleh 2 siswa dengan kategori sedang dan 5 siswa dengan kategori rendah. Pada kelompok pembandingan ini terlihat skor 3 siswa meningkat dan skor 4 siswa menurun. Berdasarkan uji Wilcoxon, skor *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dirancang untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan skor *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kesimpulan dari penelitian ini adalah nilai Asymp. Signifikansi (2-tailed) adalah  $0,018 < 0,05$ . Artinya terdapat perbedaan penggunaan media sosial antara siswa yang mendapatkan konseling kelompok teknik *Cinema Therapy* dengan siswa yang tidak mendapat perlakuan.

Menurut (Niemic, 2020) *Cinema Therapy* merupakan bimbingan yang dilaksanakan oleh konselor dengan menggunakan film dalam rangka membantu meningkatkan pertumbuhan dan wawasan klien dan mengatasi masalah. Sedangkan menurut (Wicaksono, 2018) *Cinema Therapy* merupakan sebuah proses dalam terapi yang menggunakan film sebagai metafora untuk meningkatkan pertumbuhan dan wawasan konseli. Dengan adanya *Cinema Therapy* dapat mengubah atau menyadarkan seseorang tentang efek positif yang terkandung di dalam sinema tersebut (Smieszek, 2019). Selain itu, *Cinema Therapy* juga dapat membantu individu atau sekelompok orang

agar menjadi sadar dan dapat mengatasi masalah kehidupan nyata (Batubara et al., 2021).

Penggunaan media sosial oleh siswa sebelum layanan konseling kelompok teknik *Cinema Therapy* menunjukkan bahwa banyak siswa ketika berada dilingkungan sekolah lebih mementingkan Handpone-nya khususnya dalam menggunakan media sosial, para siswa juga terkadang merasa gelisah jika sehari tidak bisa mengakses media sosialnya, dan terkadang siswa terlalu fokus dengan media sosialnya sehingga tidak mengetahui apa yang terjadi disekitarnya. Bahkan hasil penelitian oleh (Nabilla, 2019) bahwa *Cinema Therapy* memiliki potensi untuk membantu siswa mengatasi kecenderungan menunda-nunda dalam mengerjakan tugas-tugas akademik mereka. Dalam penelitian ini, teknik *Cinema Therapy* diterapkan sebagai bagian dari intervensi konseling kelompok.

Dalam Mengurangi intensitas penggunaan *Cinema Therapy* perlu dilakukan kolaborasi antara siswa dan pendidik sangat penting untuk mengurangi tingkat penggunaan media sosial siswa. Dalam kegiatan ini, guru bimbingan dan konseling bertanggung jawab untuk memberikan layanan konseling yang tepat, relevan, dan inovatif. Salah satunya adalah metode *Cinema Therapy*, yang dapat membantu siswa berinteraksi dengan kelompok yang berbeda dan mengurangi intensitas penggunaan media sosial. Ini membantu siswa menjadi lebih cerdas dalam menggunakan media sosial dan memahami batasan media sosial. Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan guru bimbingan dan konseling menunjukkan bahwa meskipun konseling kelompok telah diprogramkan di SMA Negeri 11 Medan, hanya sedikit siswa yang memanfaatkannya. Konseling kelompok sering menggunakan teknik diskusi dan tanya jawab dan membahas masalah kenakalan remaja.

Ada perbedaan dan kesamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Latifah (2023) yang mana pada penelitiannya hanya menggunakan pre Experimen dengan menggunakan desain one grup pre test post test desain, dan penelitian ini juga menggunakan pendekatan realitas dan sementara pada penelitian yang dilakukan penulis menggunakan quasi eksperimen dengan desain Nonequivalent control group Design pretest-posttest. Penelitian ini menggunakan 2 kelompok, yang mana satu kelompok diberikan perlakuan dengan teknik cinema therapy dan satu kelompok lagi hanya diberikan konseling kelompok konvensional biasa tujuannya agar dapat diketahui apakah teknik cinema therapy dapat mereduksi intensitas penggunaan media sosial pada siswa, sehingga hal itu ini merupakan keunggulan dari penelitian ini dan pada penelitian terdahulu hanya berfokus pada satu media sosial saja yaitu Tio-tok sementara pada penelitian ini mencakup semua platform media sosial yang sering di akses oleh para siswa seperti Instagram, Whatsapp, Tik-Tok, Facebook, Youtube dan game online. dan pada penelitian ini diberikan teknik cinema therapy dengan harapan konseli dapat merasakan apa yang dirasakan tokoh sehingga konseli dapat mengatasi masalah, menambah wawasan, dan mengembangkan diri dengan baik.

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian mengenai perilaku penggunaan media sosial siswa dapat disimpulkan bahwa kegiatan konseling kelompok yang dilaksanakan dengan teknik *Cinema Therapy* efektif dalam menurunkan intensitas penggunaan media sosial pada siswa di SMA Negeri 11 Medan

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan peneliti di SMA Negeri 11 Medan yang sudah dijelaskan peneliti pada bagian hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial oleh siswa SMA Negeri 11 Medan sebelum dapat layanan konseling kelompok teknik *Cinema Therapy*, kelompok eksperimen tergolong tinggi-sedang dan kelompok kontrol tergolong sedang-rendah, namun setelah kelompok eksperimen mendapat teknik *Cinema Therapy* rata-rata skor intensitas media sosial seluruh subjek mengalami penurunan. Setelah dilakukan pelayanan, nilai rank negatif merupakan selisih antara skor negatif pada pre-test dan post-test kelompok eksperimen yaitu  $N = 7$  dan  $mean = 4,00$ .

Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat subjek yang mengalami penurunan nilai antara pretest dan posttest, sedangkan nilai negatif kelompok kontrol pada saat pretest dan posttest  $N = 4$  dan  $mean = 3,00$  menunjukkan bahwa terdapat beberapa subjek yang mengalami penurunan nilai dari pretest ke posttest. dan hasil setelah dilakukan uji Wilcoxon pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai ASYMP.SIG sebesar  $0,018 < 0,05$  yang berarti penerapan konseling kelompok dengan teknik *Cinema Therapy* efektif menurunkan intensitas penggunaan media sosial pada siswa di SMA Negeri 11 Medan, karena terdapat perbedaan yang dilakukan antara kelompok eksperimen yang dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan, sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh nilai ASYMP.SIG nya  $0,734 > 0,05$  yang berarti pada sebelum dan sesudah tes. terdapat beberapa subjek yang mengalami perubahan nilai tes dari kelompok kontrol.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, F., & Wahyuningsih, R. (2023). Korelasi Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kedisiplinan Membaca Al Qur'an Siswa Smp Negeri 1 Gatak Tahun Pelajaran 2022/2023. Uin Raden Mas Said.
- APJII. (2020). Laporan Survei Internet APJII 2019 – 2020. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2020, 1–146. <https://apjii.or.id/survei>
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1).
- Ardhana, Y. A. (2021). Efektivitas Terapi Film Dalam Meningkatkan Percaya Diri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 461–471. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Andarwati, I. (2016). Citra diri ditinjau dari intensitas penggunaan media jejaring sosial instagram pada siswa kelas xi sma n 9 yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(3).
- Batubara, I. M. S., Sari, N. Y., Sari, F. S., Eagle, M., Windyastuti, E., Hapsari, E., Widyastutik, D., & Santoso, J. (2021). Cinematherapy-based Group

- Reminiscence on Older Adults' Quality of Life. *Journal of International Dental and Medical Research*, 14(4), 1709–1714.
- Charles, I. S., Dewi, M. P., & Arjoni, S. Z. (2021, March). The Use of Cinematherapy Techniques in Developing Religious Tolerance in Students with Multicultural Education Insights. In *BICED 2020: Proceedings of the 2nd EAI Bukittinggi International Conference on Education*, BICED 2020, 14 September, 2020, Bukittinggi, West Sumatera, Indonesia (p. 36). European Alliance for Innovation.
- Cohen, J. L. *Film/Video-Based Therapy and Trauma*.
- Dwiyanti, D. A., Nurani, I., Alfarizi, M. N., & Hubbah, R. D. (2023). Pengaruh Media Sosial terhadap Partisipasi Politik Warga Negara: Dampak Positif dan Negatif. *ADVANCES in Social Humanities Research*, 1(4), 298-306.
- Fitria, N., & Khusumadewi, A. (2023). Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik *Cinema Therapy* Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Peserta Didik. *Jurnal KOPASTA*, 2(10), 72–84.
- Harahap, A. C. P. (2021). *Prosedur Kelompok Dalam Konseling*. Mirra Buana Media.
- Hasbi, S. (2022). *Metode Penelitian Pendidikan*. CV. Manhaji.
- Ivana Rizki, A., & Ruhaena, L. (2017). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial instagram dengan harga diri. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Latifah, P. A. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realitas Dalam Mengurangi Tingkat Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Pada Peserta Didik Smk Negeri 1 Bandar Lampung. Uin Raden Intan Lampung.
- Lee, S., Yoon, J., Cho, Y., & Chun, J. (2023). Systematic Review of Extended Reality Digital Therapy for Enhancing Mental Health Among South Korean Adolescents and Young Adults. *Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 34(4), 204.
- Maslukha, K., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2024). Kecanduan media sosial pada remaja: Bagaimana peran fear of missing out?. *JiWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1).
- Nabilla, A. P. (2019). *Penggunaan Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Cinema Therapy Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI Di SMA Swasta Dharmawangsa Medan* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).
- Normasari. (2004). *Motif Sosial Remaja Suku Jawa dan Keturunan Cina Di Beberapa Sma Yogyakarta. Suatu studi perbandingan*. (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Novitasari, Z., Cahyaningrum, V. D., Setyoningsih, Y. D., & Susilo, H. (2022). Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Cinematherapy Untuk Meningkatkan Empati Siswa Sma Negeri 1 Malo. *Jurnal Nusantara Of Research*, 9(2), 177–186.
- Niemiec, R. M. (2020). Character strengths cinematherapy: Using movies to inspire change, meaning, and cinematic elevation. *Journal of Clinical Psychology*, 76(8), 1447–1462.

- Sacilotto, E., Salvato, G., Villa, F., Salvi, F., & Bottini, G. (2022). Through the looking glass: A scoping review of cinema and video therapy. *Frontiers in psychology*, 12, 732246.
- Sari, D. R. (2020). *Cinema Therapy* Untuk Meningkatkan Academic Self-Efficacy Siswa Kelas Xi-Ips Sma Negeri 4 Bojonegoro. *Jurnal BK UNESA*, 11(11), 95–101.
- Sinaga, M. H P. P., Nst & Husna, N. (2023). Gambaran Perilaku Siswa yang Kecanduan Gadget, *Journal on Education*, 5(4), 12720-12727.
- Starling, T. (2024). Examination of the influence of social emotional learning techniques on coping, academic self-efficacy, belongingness, microaggressions, and affect of Black students (Doctoral dissertation).
- Sudiasi, B., & Ariyanto, M. S. (2023). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswa Di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Riset Dan Inovasi Pembelajaran*, 3(3), 220–230.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suwanto, I., & Nisa, A. T. (2017). *Cinema Therapy* sebagai intervensi dalam konseling kelompok. *Seminar & Workshop Nasional Bimbingan Dan Konseling: Jambore Konseling*, 3, 147–152.
- Smieszek, M. (2019). Cinematherapy as a part of the education and therapy of people with intellectual disabilities, mental disorders and as a tool for personal development. *International Research Journal for Quality in Education*, 6(1), 30–34.
- Umami, M. (2021). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dan self awareness pada remaja Lombok Timur. *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*.
- Yulianti, F., Elita, Y., & Afriyati, V. (2018). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Modelling Untuk Meningkatkan Perilaku altruistik Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 1(3), 24–35.
- Wicaksono, G. (2018). Efektivitas Metode Cinematherapy Terhadap Peningkatan Konsep Diri Positif Siswa SMA. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(6), 305–313.