BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia pada dasarnya dikatakan sebagai makhluk sosial yaitu makhluk yang di dalam hidupnya tidak bisa melepaskan diri dari pengaruh manusia lain. Manusia sebagai makhluk sosial, juga dikarenakan pada diri manusia ada dorongan untuk berhubungan (berinteraksi) dengan sesama manusia lainnya. Tidak jarang juga manusia memiliki masalah, artinya manusia akan selalu menghadapi masalah bahkan masalah tersebut datang secara bersamaan atau semakin banyak seperti bertumbuk-tumbuk, entah dari sesama *circle* pertemanan ataupun dari orang lain.[1]

Manusia adalah makhluk ciptaan Tuhan yang otonom, berdiri sendiri yang tersusun atas kesatuan harmoni jiwa raga dan eksis sebagai individu yang memasyarakat. Berbeda

[1] Ratna Puspitasari, *Manusia Sebagai Makhluk Sosial*, (https://sc.syekhnurjati.ac.id/esscamp/files_dosen/modul/Pertemuan_6CD0500350.pdf Diakses pada 2 Agustus 2021, pukul 00:41 WIB).

dengan makhluk lain, manusia mempunyai ciri yang istimewa karena memiliki kemampuan berpikir yang ada dalam suatu struktur dengan perasaan dan kehendaknya atau sering sebagai makhluk berkesadaran.[2] Bagaimanapun keadaannya, sebagai makhluk yang berpikir, manusia akan selalu mencari sebuah kebenaran yang hakiki, mencari segala macam permasalahan yang dihadapi. Akan tetapi bagaimana caranya mereka menyikapi masalahnya yang mungkin belum tentu bisa dia selesaikan sendiri dan pada akhirnya memicu rasa tertekan dan akhirnya menimbulkan kecemasan.

Di awal tahun 2020, dunia digemparkan dengan mewabahnya virus baru yaitu *coronavirus* jenis baru (SARS-CoV-2) dan penyakitnya disebut *Coronavirus disease* 2019 (Covid-19). Diketahui, asal mula virus ini berasal dari Wuhan, Provinsi Hubei di China. Ditemukan pada akhir Desember tahun 2019. Sampai saat ini sudah dipastikan terdapat dari 216 negara yang terjangkit virus Covid-19 ini.[3] Sampel yang diteliti

---

[2] Suparlan Suhartono, *Dasar-dasar Filsafat*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2009), cet. 5, h. 11

[3] Yuliana, Jurnal CoronaVirus Diseases (Covid-19); Sebuah Tinjauan Literatur Vol 2 No 1 (2020) Wellness and Healthy Magazine,

menunjukkan etimologi *coronavirus* baru. Awalnya, penyakit ini dinamakan sementara sebagai 2019 *Novel Coronavirus* (2019-nCoV), kemudian WHO mengumumkan nama baru pada 11 Februari 2020 yaitu *Coronavirus Disease* (Covid-19) yang disebabkan oleh virus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2). Virus ini dapat ditularkan dari manusia ke manusia lainnya dan telah menyebar secara luas di China dan lebih dari 190 negara dan teritorial lainnya. Pada 12 Maret 2021, WHO mengumumkan Covid-19 sebagai pandemik. Hingga saat ini pada tanggal 28 Maret 2021, terdapat 127 juta kasus positif, 71,8 juta sembuh, dan 2,78 juta jumlah kematian di seluruh dunia. Sementara di Indonesia terdapat 1,49 juta kasus positif, 1,33 juta sembuh, dan 40.364 meninggal.[4] Fokus penanganan pandemi Covid-19 di seluruh dunia mengalihkan perhatian masyarakat dari faktor psikososial yang akan ditanggung individu sebagai

---

https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/21026/pdf diakses pada tanggal 2 Agustus 2021 pada pukul 01:03 WIB, h.187

[4] Adityo Susilo, dkk, Jurnal Penyakit Dalam Indonesia Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini, http://jurnalpenyakitdalam.ui.ac/index.php/jpdi/article/view/415/228 diakses dan diunduh pada tanggal 27 November 2020, h. 45-46

konsekuensi terjadinya pandemik. Masalah kesehatan muncul akibat pandemik Covid-19 dapat berkembang menjadi masalah kesehatan yang dapat berlangsung lama dan berpotensi menimbulkan beban sosial yang berat. Status darurat kesehatan masyarakat yang ditetapkan oleh otoritas kesehatan dunia dan dilanjutkan dengan pemberlakuan pembatasan sosial dan isolasi mandiri atau karantina serta membatasi mobilitas masyarakat, berpotensi menimbulkan dampak jangka panjang pada kesehatan mental masyarakat (Gao, dkk., 2020; Pfefferbaun & North, 2020; Spoorthy, dkk., 2020).[5]

Mungkin tingkat kesembuhan bagi pasien Covid-19 di Indonesia memang tinggi, akan tetapi hal tersebut tidak sekaligus menjadi kabar yang baik. Angka kematian pun masih di atas rata-rata yang membuat Indonesia di sorot oleh WHO dan berbagai. Salah satu dampak sosial yang mungkin sering terjadi di masyarakat kita ini adalah dikucilkan. Namun ada

---

[5] Ilham A. Ridlo, *Pandemi Covid-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia,* http://e-journal.unair.ac.id/JPKM/article/download/22778/pdf&ved=2ahUKEwjMyv2D1dPvAhVYbsKHQ4SAFIQFjAAegQIBRAC&usg=AOvVaw1qkty9DiU9HvqkxKo9dwOy diakses pada tanggal 27 November 2020, h.156

lagi yang lebih mengkhawatirkan yaitu sikap sebagian para masyarakat terhadap pasien dan penyintas Covid-19 yang bisa mengalami dampak kecemasan psikologis, tidak hanya rentan terhadap fisik penyakit yang dideritanya. Ada dampak psikologis yang berpotensi mengganggu kehidupan penyintas hingga berakibat fatal. Menurut data WHO, Covid-19 yang disebabkan oleh virus corona menyerang segala macam ras manusia dan segala usia. Sudah ratusan negara yang mencatatkan kasus positif Covid-19 dengan jutaan pasien di seluruh dunia. Para pasien ini tidak berarti terkena aib dan harus dikucilkan. Sebaliknya, mereka membutuhkan dukungan, kasih sayang, dan kebaikan.[6] Tercatat dalam hasil observasi di Kecamatan Warunggunung, ada beberapa penyintas yang mengalami perlakuan diskriminatif seperti menjadi bahan ejekan oleh temannya pada saat bertemu, dan ada pun yang menjadi bahan omongan tetangga sekitar, yang akhirnya berujung menjadi kecemasan yang berlebihan.

---

[6] Rivo Mario, *Dampak Psikologis Pasien Corona,* https://primayahospital.com/Covid-19/dampak-psikologis-pasien-corona/ diakses pada tanggal 27 November 2020

Oleh karena itu, untuk menangani kecemasan yang dialami oleh klien di Kecamatan Warunggunung, maka akan dilakukan layanan konseling *cinema therapy* dengan pendekatan *client-centered counseling*. *Cinema therapy* merupakan media konseling sekaligus media komunikasi yang memiliki kekuatan untuk memberi pengaruh baik pada klien penyintas Covid-19 yang memiliki gangguan kecemasan, sehingga peneliti dapat mengimplementasikan nilai-nilai yang terkandung dalam film, lalu klien bisa mengalihkan emosi dan mengubah prilaku dikarenakan stimulus yang diberikan oleh peran yang dimainkan oleh suatu karakter yang berbeda di alur cerita tersebut. Dalam hal ini peneliti dapat menggunakan film yang selaras dengan permasalahan klien, sehingga klien dapat mengatasi masalah yang dialaminya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, maka penulis dapat merumuskan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana kondisi kecemasan yang dialami oleh penyintas Covid-19 di Kecamatan Warunggunung?
2. Bagaimana proses penerapan konseling dengan pendekatan *client-centered counseling* dengan teknik media konseling *cinema therapy* untuk mengatasi kecemasan penyintas Covid-19 di Kecamatan Warunggunung?
3. Bagaimana hasil penerapan konseling dengan teknik *cinema therapy* untuk mengatasi kecemasan penyintas Covid-19 di Kecamatan Warunggunung?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kondisi kecemasan yang dialami oleh penyintas Covid-19 di Kecamatan Warunggunung.
2. Untuk mengetahui proses penerapan konseling dengan pendekatan *client-centered counseling* dengan teknik media konseling *cinema therapy* untuk mengatasi kecemasan penyintas Covid-19 di Kecamatan Warunggunung.

3. Untuk mengetahui bagaimana hasil penerapan konseling dengan teknik *cinema therapy* untuk mengatasi kecemasan penyintas Covid-19 di Kecamatan Warunggunung.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat dan kegunaan sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis diharapkan pengembangan teknik konseling *cinema therapy* ini dapat bermanfaat apabila situasi yang sama terjadi lagi nanti di masa yang akan mendatang khususnya yang memiliki kecemasan yang berlebihan.

2. Manfaat Praktis

Bagi mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling maupun Bimbingan Konseling Islam, temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi atau modal dalam bertindak ketika dihadapkan dengan klien yang mengalami kecemasan ataupun gejala serupa lainnya.

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Berdasarkan penelusuran yang penulis lakukan, sebelumnya ada beberapa peneliti yang lebih dahulu melakukan penelitian terkait penggunaan teknik *cinema therapy*, namun masing-masing referensi mempunyai perbedaan diantaranya :

Pertama, Ma'fufah Hastin yang menulis tentang "*Cinema Theraphy* Dalam Menstabilkan Emosi Remaja *Introvert* Di Uin Sunan Ampel Surabaya" dalam skripsinya ini membahas tentang kondisi remaja *introvert* yang belum bisa mengontrol emosinya. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran rinci tentang kondisi psikologis para remaja *introvert* yang belum bisa mengendalikan emosinya secara penuh di lingkungan Kampus Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Dengan menggunakan teknik *cinematheraphy* 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. Kesimpulan dari skripsi ini adalah teknik *cinema therapy* berfungsi sebagai metode *healing*, karena dengan menonton film bisa meluapkan emosi ke suatu film tersebut dan mampu berpikiran positif, mulai bisa berinteraksi walaupun sedikit demi sedikit, menghadapi ketakutan yang di alami, bisa menerima kenyataan dan lebih percaya diri.

Skripsi Ma'fufah Hastin ini memfokuskan pada teknik *cinema therapy* bekerja pada remaja *introvert* yang belum bisa mengontrol emosi secara sepenuhnya. Subjek yang diteliti oleh Ma'fufah adalah remaja *introvert* yang belum bisa mengontrol emosi.[7] Sedangkan skripsi saya lebih memfokuskan pada *cinema therapy* yang bisa menyembuhkan kecemasan para penyintas Covid-19. Subjek yang akan saya teliti adalah para penyintas Covid-19 yang memiliki kecemasan di Kecamatan Warunggunung, Kabupaten Lebak.

---

[7] Ma'fufah Hastin, "*Cinema Theraphy Dalam Menstabilkan Emosi Remaja Introvert Di Uin Sunan Ampel Surabaya*", (Skripsi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018).

Kedua, Annisa Sekar Jasmine "Pengaruh Terapi Film (*Cinema Therapy*) Terhadap Peningkatan Swakelola Belajar Pada Siswa Kelas 8 SMPN 2 Berbah, Sleman, Yogyakarta". Dalam skripsi ini membahas munculnya swakelola belajar yang rendah pada siswa karena ketiadaan media dan sumber belajar yang mudah dan menyenangkan. Penelitian ini menunjukkan bahwa salah satu alternatif yang dapat diberikan untuk meningkatkan kemauan siswa untuk belajar sehingga siswa dapat memiliki pola strategi belajarnya sendiri yaitu dengan memberikan film yang tepat kepada siswa. Kesimpulan dari skripsi ini adalah bahwa terapi film terbukti berpengaruh untuk meningkatkan swakelola belajar yang dimiliki oleh siswa kelas 8.

Skripsi Annisa Sekar Jasmine ini memfokuskan teknik *cinema therapy* sebagai meningkatkan swakelola belajar siswa kelas 8 di SMPN 2 Berbah, Sleman. Subjek yang diteliti oleh Annisa adalah siswa kelas 8 yang memiliki kurangnya minat

belajar.[8] Sedangkan skripsi saya lebih memfokuskan pada *cinema therapy* yang bisa menyembuhkan kecemasan para penyintas Covid-19. Subjek yang akan saya teliti adalah para penyintas Covid-19 yang memiliki kecemasan di Kecamatan Warunggunung, Kabupaten Lebak.

Ketiga, Salis Khoiriyati dan Eka Rizki Amalia menulis tentang "Efektifitas *Cinema therapy* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Korban Perceraian Orang Tua" dalam tulisannya ini membahas kepercayaan diri sang anak yang menjadi korban perceraian orang tua dengan menggunakan teknik *cinema therapy* untuk metode *healing*. Kesimpulan dari artikel ini adalah *cinema therapy* dapat dijadikan metode *healing* untuk meningkatkan kepercayaan diri.

Artikel Salis, dkk ini memfokuskan pada peningkatan kepercayaan anak yang menjadi korban perceraian dengan menggunakan *cinema therapy* sebagai metode *healing*. Subjek

---

[8] Annisa Sekar Jasmine, *"Pengaruh Terapi Film (Cinema Therapy) Terhadap Peningkatan Swakelola Belajar Pada Siswa Kelas 8 SMPN 2 Berbah, Sleman, Yogyakarta"*, (Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, 2016).

yang diteliti oleh Salis, dkk adalah para anak yang menjadi korban perceraian orang tua.[9] Sedangkan skripsi saya lebih memfokuskan pada *cinema therapy* yang bisa menyembuhkan kecemasan para penyintas Covid-19. Subjek yang akan saya teliti adalah para penyintas Covid-19 yang memiliki kecemasan di Kecamatan Warunggunung, Kabupaten Lebak.

F. Kajian Teori

1. Layanan Konseling Perorangan

Konseling (*counseling*) merupakan bagian integral dari bimbingan. Konseling juga merupakan salah satu teknik dalam bimbingan. Konseling merupakan inti dalam bimbingan. Ada yang menyatakan bahwa konseling merupakan "jantungnya" bimbingan. Sebagai aktivitas inti atau jantungnya bimbingan, praktisi bimbingan dapat dianggap belum ada jika tidak dilakukan konseling.[10]

---

[9] Salis Khoiriyati dan Eka Rizki Amalia, *"Efektifitas Cinema Therapy Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Korban Perceraian Orang Tua"*, (Karya Tulis Ilmiah Dosen Institut Pesantren KH Abdul Chalim Mojokerto, 2018)

[10] Tohirin, *bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah*, (Depok: PT Raja Grafindo Persada, 2014) h. 20

Tujuan layanan konseling perorangan adalah agar klien memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungnya, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya sehingga klien mampu mengatasinya. Dengan perkataan lain, konseling perorangan bertujuan untuk mengentaskan masalah yang dialami klien.

Berbeda dengan layanan-layanan lain seperti disebutkan di atas, isi layanan konseling perorangan tidak ditentukan oleh konselor (pembimbing) sebelum proses konseling dilaksanakan. Dengan perkataan lain, masalah yang dibicarakan dalam konseling perorangan tidak diterapkan oleh konselor sebelum proses konseling dilaksanakan. Persoalan atau masalah sesungguhnya baru dapat diketahui setelah dilakukan identifikasi melalui proses konseling. Setelah dilakukan identifikasi baru ditetapkan masalah mana yang akan dibicarakan dan dicarikan alternatif pemecahannya melalui proses konseling dengan berpegang pada prinsip skala prioritas pemecah masalah. Masalah yang akan dibicarakan (yang

menjadi isi layanan konseling perorangan) sebaiknya ditentukan oleh peserta layanan (siswa) sendiri dengan mendapat pertimbangan dari konselor.

Masalah-masalah yang bisa dijadikan isi layanan konseling perorangan mencakup:

a. Masalah-masalah yang berkenaan dengan pengembangan pribadi
b. Bidang pengembangan sosial
c. Bidang pengembangan pendidikan atau kegiatan belajar
d. Bidang pengembangan karier
e. Bidang pengembangan kehidupan berkeluarga
f. Bidang pengembangan kehidupan beragama[11]

Sifat-sifat utama yang perlu diperhatikan konselor dalam proses konseling adalah:

a. *Acceptance* artinya konselor menerima klien sebagaimana adanya. Konselor bersifat netral.

[11] Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*, h.158

b. *Understanding* artinya konselor memahami dan berempati terhadap masalah klien.

c. *Congruence* artinya karakteristik konselor adalah terpadu, sesuai antara perkataan dan perbuatan, serta konsisten.

d. *Nonjudgemental* artinya tidak memberi penilaian terhadap klien, konseli harus obyektif dalam membantu menyelesaikan masalah klien.[12]

2. *Client-Centered Counseling*

Carl R. Rogers mengembangkan terapi *client-centered* sebagai reaksi terhadap apa yang disebutnya keterbatasan-keterbatasan mendasar dari psikoanalisis. Pada hakikatnya, pendekatan *client-centered* adalah cabang khusus dari terapi humanistik yang menggarisbawahi tindakan mengalami klien berikut dunia subjektif dan fenomenalnya. Terapis berfungsi terutama sebagai penunjang pertumbuhan pribadi kliennya dengan

[12] Agus Sukirno, Pengantar Bimbingan & Konseling, (Serang: A-Empat, 2017), h. 79

jalan membantu kliennya itu dalam menemukan kesanggupan-kesanggupan untuk memecahkan masalah-masalah. Pendekatan *client-centered* menaruh kepercayaan yang besar pada kesanggupan klien untuk mengikuti jalan terapi dan menemukan arahnya sendiri. Hubungan terapeutik antara terapis dan klien merupakan katalisator bagi perubahan; klien menggunakan hubungan yang unik sebagai alat untuk meningkatkan kesadaran dan untuk menemukan sumber-sumber terpendam yang bisa digunakan secara konstruktif dalam pengubahan hidupnya.[13] *Client-centered therapy* sering juga disebut biskot terapi non-direktif adalah suatu metode perawatan psikis yang dilakukan dengan cara berdialog antara konselor dengan klien, agar tercapai gambaran yang serasi antara *ideal-self* (diri klien yang ideal) dengan *actual-self* (diri klien sesuai kenyataan yang sebenarnya).[14]

---

[13] Gerald Corey, *Teori dan Praktek KONSELING & PSIKOTERAPI*¸ (Bandung: PT Reflika Aditama, 2013), h. 91.

[14] Sofyan s. Wilis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: ALFABETA, 2014), h.63.

Rogers tidak mengemukakan teori *client-centered* sebagai suatu pendekatan terapi yang tetap dan tuntas. la mengharapkan orang lain akan memandang teorinya sebagai sekumpulan prinsip percobaan yang berkaitan dengan perkembangan proses terapi, dan bukan sebagai suatu dogma. Rogers (1974, hlm. 213-214) menguraikan ciri-ciri yang membedakan pendekatan *client-centered* dari pendekatan-pendekatan lain. Berikut ini adaptasi dari uraian Rogers. Pendekatan *client-centered* difokuskan pada tanggung jawab dan kesanggupan klien untuk menemukan cara-cara menghadapi kenyataan secara lebih penuh. Klien, sebagai orang yang paling mengetahui dirinya sendiri, adalah orang yang harus menemukan tingkah laku yang lebih pantas bagi dirinya. Pendekatan *client-centered* menekankan dunia fenomenal klien. Dengan empati yang cermat dan dengan usaha untuk memahami klien. Dengan empati yang cermat dan dengan usaha untuk memahami kerangka acuan internal klien, terapis memberikan

perhatian terutama pada persepsi diri klien dan persepsinya terhadap dunia.[15]

a. Konsep Diri Teori *Client-Centered*

Konsep diri teori *person-centered* menyatakan bahwa seseorang tidak hanya memiliki konsep atau definisi diri "sebagaimana saya sekarang ini" (*as I am now*) tapi juga "sebagai bentuk ideal yang saya inginkan" (*as would ideally like to be*). Diri ideal merepresentasikan aspek lain tema konsisten karya Rogers berkenaan dengan perhatiannya terhadap kapasitas manusia untuk berjuang mendapatkan integritas yang lebih besar. Salah satu tujuan terapi *person-centered* adalah untuk memungkinkan seseorang bergerak ke arah definisi diri idealnya.

Salah satu karakteristik unik citra *person* dalam *person-centered* adalah usahanya untuk mendeskripsikan seseorang yang berfungsi penuh (*fully functioning*). ide individu yang diaktualisasikan atau

[15] Gerald Corey, *Teori dan Praktek KONSELING & PSIKOTERAPI*, h. 92.

difungsikan secara penuh merepresentasikan elemen penting dalam usaha psikolog humanistik untuk menyusun alternatif bagi psikoanalisis. Freud, yang memiliki latar belakang medis dan psikiatri, menciptakan sebuah teori yang dimaksudkan untuk memahami dan menjelaskan patologi atau "penyakit". Rogers, Maslow, dan kekuatan ketiga menganggap kreativitas, kebahagiaan, dan spiritualitas sebagai kualitas manusia intrinsik, dan berusaha menyertakan karakteristik tersebut dalam cakupan teorinya. Karakteristik seseorang yang berfungsi penuh dideskripsikan oleh Rogers (1963: 22) dalam kalimat di bawah ini:

"Dia mampu merasakan semua perasaannya, tanpa satu pun yang ditakutinya. Dia memiliki penyaring sendiri, namun terbuka untuk bukti dari semua sumber; dia benar-benar hidup pada saat ini, tetapi dia juga belajar bahwa saat ini merupakan kehidupan paling riuh sepanjang waktu. Dia merupakan organisme yang

berfungsi penuh, dan karena kesadaran akan dirinya sendiri yang mengalir lancar dalam dan melalui pengalamannya, dia menjadi sosok yang berfungsi penuh".

Orang yang divisualisasikan di sini adalah orang yang harmonis dan dapat menerima dan menggunakan perasaan untuk memandu tindakan titik orang tersebut juga lebih cenderung Mandiri ketimbang tergantung kepada orang lain: "nilai dari jadi atau menjadi dirinya sendiri".

Salah satu kesulitan dalam memahami citra *person* pendekatan *person-centered* adalah versi buku teks tentang makna tersebut yang belum lengkap. hal ini merupakan bidang teori konseling di mana khususnya jurang antara tradisi langsung dan oral dengan tradisi tulis menjadi jelas. bagi Rogers, kecenderungan aktualisasi atau formatif merupakan isu Sentral, seseorang selalu dalam proses, selalu "menjadi", selalu berubah. Tugas teori psikologis

bukannya menjelaskan perubahan, akan tetapi untuk memahami apa yang terjadi untuk memperlambat perubahan dan perkembangan. Ide "menjadi seseorang" menangkap konsepsi ini. dari perspektif *person-centered*, konseptualisasi individu yang melukiskan entitas yang statik dan baku adalah tidak tepat. Tujuannya selalu untuk membangun proses konseptualisasi. berkaitan dengan hal ini, dapat dikatakan bahwa beberapa elemen awal dari teori ini, seperti konsep diri, terlalu banyak memberikan penekanan terhadap struktur yang statis. Dalam hal ini, pembicaraan mengenai "proses diri" menjadi lebih konsisten. Citra individu yang berfungsi penuh juga dapat memberikan kesan bahwa hal ini lebih merupakan struktur abadi yang dapat diraih secara permanen, ketimbang bagian dari proses yang dapat menyertakan fase ketidaksesuaian dan keputusasaan. Arah proses model tersebut juga diekspresikan melalui ketiadaan satu ide pun tentang tipe kepribadian, serta

penolakan yang kuat dari para praktisi *person-centered* terhadap setiap usaha untuk melabeli atau mendiagnosis pasien.[16]

b. Hubungan Konseling *Client-Centered*

Di dalam hubungan konseling, enam kondisi berikut pra-syarat utama perubahan kepribadian klien (Rogers, 1959a/1967, hlm, 73-213), yaitu

1) Dua pribadi (terapis dan klien) menjalin sebuah kontak psikologis.
2) Klien mengalami satu kondisi cemas, tekanan atau ketidakharmonisan.
3) Terapis harus menjadi pribadi asli (dirinya apa adanya) ketika menjalin hubungan dengan klien.
4) Terapis merasakan atau menunjukkan penghargaan positif tanpa syarat kepada klien.

[16] John McLeod, *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*, (Jakarta: PRENADA MEDIA GRUP, 2010) h. 186

5) Terapis menampilkan pemahaman empati mengenai kerangka acuan klien dan menyampaikan pengertian ini pada klien.
6) Terapis berhasil mencapai taraf minimum komunikasi pemahaman empati dan penghargaan positif tanpa syarat pada klien.[17]

c. Tujuan Konseling

Terapi terpusat pada klien yang dikembangkan oleh Carl Ransom Rogers pada tahun 1942 bertujuan untuk membina kepribadian klien secara integral, berdiri sendiri, dan mempunyai kemampuan untuk memecahkan masalah sendiri. Kepribadian yang integral adalah struktur kepribadiannya tidak terpecah artinya sesuai antara gambaran tentang diri yang ideal (*ideal-self*) dengan kenyataan diri sebenarnya (*actual-self*). Kepribadian yang berdiri sendiri adalah yang mampu menentukan pilihan sendiri atas dasar tanggung

[17] Robert L. Gibson dan Marianne H. Mitchell, *Bimbingan dan Konseling*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011) h. 218

jawab dan kemampuan. Tidak tergantung pada orang lain. Sebelum menentukan pilihan tentu individu harus memahami dirinya (kekuatan dan kelemahan diri), dan kemudian keadaan diri tersebut harus ia terima.

Untuk mencapai tujuan itu diperlukan beberapa syarat yakni: (1) kemampuan dan keterampilan teknik konselor; (2) kesiapan klien untuk menerima bimbingan; (3) taraf intelegensi klien yang memadai.[18]

d. Proses Konseling yang Terpusat Pada Klien

Berikut ini akan dikemukakan tahap-tahap konseling terapi terpusat pada klien. (1) klien datang kepada konselor atas kemauan sendiri. Apabila klien datang atas suruhan orang lain, maka konselor harus mampu menciptakan situasi yang sangat bebas dan permisif dengan tujuan agar klien memilih apakah ia akan terus minta bantuan atau akan membatalkannya; (2) situasi konseling sejak awal harus menjadi tanggung jawab klien, untuk itu konselor menyadarkan

[18] Sofyan s. Wilis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*,... h. 64

klien; (3) konselor memberanikan klien agar ia mampu mengemukakan perasaannya. Konselor harus bersikap ramah, bersahabat, dan menerima klien sebagaimana adanya; (4) konselor menerima perasaan klien serta memahaminya; (5) konselor berusaha agar klien dapat memahami dan menerima keadaan dirinya; (6) klien menentukan pilihan sikap dan tindakan yang akan diambil (perencanaan); (7) klien merealisasikan pilihannya itu.[19]

3. *Cinema Therapy*

Cinema therapy adalah teknik terapi kreatif di mana psikoterapi menggunakan film sebagai alat terapi. Menurut ahli terapi film Gary Solomon, *cinema therapy* adalah penggunaan film yang memiliki efek positif pada orang kecuali yang memiliki gangguan kejiwaan. Dalam terapi film ini digunakan oleh psikiater, psikolog, pekerja sosial klinis, perawat kejiwaan, terapis seni, akademis, instruktur dan pendidik.

---

[19] Sofyan s. Wilis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*,... h. 66

Ada pun grup terapi film atau *cinema therapy* dalam bentuk grup yang terdiri dari 8 sampai 12 klien kesehatan mental selama seminggu sekali, ini adalah tema yang dapat memecahkan masalah seperti, PTSD, depresi, hubungan, motivasi atau kebutuhan pasien. Pasien dievaluasi setelah enam Minggu dan perbaikan mereka didokumentasikan dengan menggunakan variabel terukur.

Cinema therapy bukan hanya terapi itu sendiri, tetapi juga alat untuk mendukung pendekatan dinamis dan kognitif perilaku. Terapis menerapkan film dalam situasi yang berbeda seperti individu, keluarga, dan berkelompok.[20]

Menurut Suwasono Film adalah media komunikasi seseorang kepada audiensi yang sering diyakini mempunyai Power untuk menghipnotis manusia sehingga dapat menerima nilai budaya tertentu, atau bahkan secara

---

[20] Elif S. Demir, "*CINEMA THERAPY Psychology Jurnal of Metu*", http://psinema.metu.edu.tr/makale/cinematherapy.pdf. Di akses pada 26 Maret 2021, h1

tidak sadar audiensi akan menginternalisasikan nilai ideologi yang terkandung dalam sebuah film.

Menurut Suarez, terapi film (*cinema therapy*) adalah proses menggunakan film dalam terapi sebagai metafora untuk meningkatkan pertumbuhan dan wawasan klien.[21] *Cinematheraphy* sebagai teknik terapeutik yang melibatkan pemilihan film untuk klien dan menonton secara individual atau dalam kelompok yang bertujuan untuk mencapai tujuan terapeutik tertentu.

Pemilihan film harus berdasarkan masalah konsili, tujuan, kekuatan, kemampuan untuk memahami film, kesamaan karakter, dan isu-isu keragaman (Dermer & Hutcchings, 2000, helm. 164). Pendapat Marsick (2010 hlm. 375) mengenai pemilihan film harus berdasarkan kepada : 1) karakter yang efektif; 2) konten yang cocok dengan masalah; 3) konsili menikmati film; 4) karakter yang memecahkan masalah; 5) pesan tidak langsung; dan

[21] Ma'fufah Hastin, *Skripsi CINEMA THERAPY Dalam Menstabilkan Emosi Remaja Introvert di UIN Sunan Ampel Surabaya,* h.9

6) semangat atau inspirasi tema.[22] Media yang akan di pakai untuk teknik *cinema therapy* ini adalah *anime* yang berjudul *Tate no Yuusha no Nariagari* (*Rising of The Shield Hero*) adalah *anime* yang di adaptasi dari karya Aneko Yusagi sebagai Penulis dan Seira Minami sebagai ilustrator.[23] *Tate no Yuusha no Nariagari* bercerita tentang seorang otaku rumahan yang bernama Naofumi Iwatani yang telah dipanggil ke Dunia Isekai (dunia lain/dunia di jaman abad pertengahan) dan terpilih menjadi salah satu dari empat ksatria yang harus melindungi kerjaan Melromarc.

Sayangnya, Naofumi terpilih menjadi ksatria tameng. Bahkan karena suatu sistem di Dunia Isekai tersebut, Naofumi tidak bisa menggunakan senjata apapun selain tameng yang menempel di tangannya. Hal ini mengharuskan dia untuk bergantung pada teman *party*-nya (teman kelompok atau grup).

---

[22] Hazar Nurbani, *Jurnal EFEKTIVITAS TEKNIK CINEMA-THERAPY UNTUK MENINGKATKAN SELF-EFFIACY SISWA DALAM BELAJAR*, h.7

[23] Fandom Risimg of The Shield Hero, https://shield-hero.fandom.com/wiki/ diakses pada tanggal 28 September 2021.

Tidak berjalan dengan mulus, anggota *party* pertama Naofumi, Mein Sophia, justru berkhianat dan membuat Naofumi menjadi ksatria yang paling di benci oleh seluruh negeri, termasuk oleh tiga ksatria yang lain. Naofumi mulai kehilangan kepercayaan pada ketulusan seseorang. Tetapi di saat yang bersamaan dia pun butuh bantuan orang lain untuk bertahan di dunia itu. Berawal dari kehancurannya itu, Naofumi akhirnya bertemu dengan Rapthalia, seorang gadis setengah rakun yang dia beli dari pedagang budak. Rapthalia pun menjadi gerbang Naofumi untuk kembali percaya pada ketulusan seseorang.[24]

4. Kecemasan Penyintas Covid-19

Kecemasan adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan juga merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku. Tingkah laku ini merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan, dari

[24] Kaori Nusantara, Ulasan Tate no Yuusha no Nariagari, https://www.kaorinusantara.or.id/newsline/131924/ulasan-anime-tate-no-yuusha-no-nariagari-harus-nonton-sampai-selesai diakses pada tanggal 28 September 2021

pertahanan terhadap kecemasan tersebut.[25] Kecemasan dapat ditinjau dari dua macam bentuk, yaitu kecemasan sebagai sebuah kepribadian (*trait*) atau kondisi sementara (*state*). Keduanya sama-sama merespon pada kondisi yang menekan, namun berbeda pada intensitas, durasi dan kondisi pada saat terjadi. Perbedaannya, kecemasan sebagai *trait* menunjukkan tingkat kecemasan dan kecenderungan untuk menjadi seorang pencemas, sedangkan kecemasan sebagai *state* merupakan perasaan cemas yang tidak selalu ada, namun sering timbul karena ancaman atau stressor tertentu. Dalam kaitannya dengan karier, kecemasan sebagai *state* menjadi prediktor yang lebih kuat dalam menentukan karier seseorang dibandingkan kecemasan sebagai *trait*. Hal tersebut disebabkan kecemasan sebagai perasaan yang terjadi saat ini (*state*) lebih mudah dipengaruhi dan berubah dibandingkan kepribadian seseorang yang pencemas

[25] Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2017), h. 27

(*trait*). Untuk itu, penelitian ini difokuskan pada peninjauan kecemasan sebagai sebuah *state*.[26] Freud mengemukakan tiga macam kecemasan yaitu:

a. Kecemasan realistis, yaitu takut akan bahaya yang datang dari luar; cemas atau takut jenis ini bersumber dari ego;
b. Kecemasan neurotis, yakni kecemasan yang bersumber dari id, kalau kalau insting tidak dapat dikendalikan sehingga menyebabkan orang berbuat sesuatu yang dapat dihukum
c. Kecemasan moral yang bersumber pada sumber ego, kecemasan ini dinamakan juga kecemasan kata hati. Kecemasan ini disebabkan oleh pertentangan moral yang sudah baik dengan perbuatan-perbuatan yang mungkin menentang norma-norma moral itu.

Perkembangan kepribadian individu banyak dipengaruhi oleh pengalaman hidup masa kecil. Karena itu

---

[26] Fenesha Flourencia, *"Pengaruh Kecemasan Karir Terhadap Commitment To Career Choice Dengan Kelekatan Orang Tua sebagai Moderator",* (Depok: Universitas Indonesia, 2018), h. 76.

Freud mengatakan bahwa *the child id the father of man*, artinya bahwa masa kanak-kanak adalah ayah dari manusia. Perkembangan kepribadian individu terjadi melalui respon terhadap sumber-sumber ketegangan yaitu; (1) sumber ketegangan dari proses perkembangan fisiologis; (2) frustasi; (3) konflik; (4) ancaman.[27]

Salah satu dampak sosial yang mungkin sering terjadi di masyarakat kita ini adalah dikucilkan. Namun ada lagi yang lebih mengkhawatirkan yaitu sikap sebagian para masyarakat terhadap pasien dan penyintas Covid-19 yang bisa mengalami dampak kecemasan psikologis, tidak hanya rentan terhadap fisik penyakit yang dideritanya. Ada dampak psikologis yang berpotensi mengganggu kehidupan pasien hingga berakibat fatal. Menurut data WHO, Covid-19 yang disebabkan oleh virus corona menyerang segala macam ras manusia dan segala usia. Sudah ratusan negara yang mencatatkan kasus positif

[27] Sofyan S. Willis, *konseling individual teori dan praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h.59

corona dengan jutaan pasien di seluruh dunia. Para pasien ini tidak berarti terkena aib dan harus dikucilkan. Sebaliknya, mereka membutuhkan dukungan, kasih sayang, dan kebaikan.

G. Metode Penelitian

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu, cara ilmiah, data, tujuan, dan kegunaan. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yaitu rasional, empiris, dan sistematis. Rasional berarti kegiatan penelitian itu dilakukan dengan cara-cara yang masuk akal, sehingga terjangkau oleh penalaran manusia. Empiris berarti cara-cara yang dilakukan itu dapat diamati oleh indera manusia, sehingga orang lain dapat mengamati dan mengetahui cara-cara yang digunakan. Sistematis artinya, proses yang digunakan dalam penelitian itu menggunakan langkah-langkah tertentu yang bersifat logis.

Data yang diperoleh melalui penelitian itu adalah data empiris (teramati) yang mempunyai kriteria tertentu yaitu valid. Valid menunjukkan derajat ketetapan antara data yang sesungguhnya terjadi pada obyek dengan data yang dapat dikumpulkan oleh peneliti.[28] Metode penelitian yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian kualitatif. Konsep dasar penelitian kualitatif istilah-istilah penelitian kualitatif merupakan penelitian untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang oleh sejumlah individu atau kelompok orang dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan (Creswell, 2009:4). Lebih lanjut Creswell (2009) menjelaskan bahwa proses penelitian kualitatif ini melibatkan upaya-upaya penting, seperti mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan prosedur-prosedur, mengumpulkan data yang spesifik dari para

[28] Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D,* (Bandung: Alfabeta, 2018), Cetakan Ke 22, h.2.

partisipan, menganalisis data secara induktif mulai dari tema-tema yang khusus ke tema-tema umum, dan menafsirkan makna data. Menurut Mukhadis, Ibnu dan Dasna (2003), dalam penalaran induktif pencarian pengetahuan dimulai dengan observasi terhadap hal-hal yang khusus yaitu fakta-fakta konkret. Laporan akhir untuk penelitian ini memiliki struktur atau kerangka yang fleksibel. Siapa pun yang terlibat dalam bentuk penelitian ini harus menerapkan cara pandang penelitian yang bergaya induktif, berfokus terhadap makna individu, dan menerjemahkan kompleksitas suatu persoalan (Creswell, 2009).[29] Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami subjek peneliti, misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain sebagainya dengan cara mendeskripsikan dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada

[29] Adhi Kusumastuti & Ahmad Mustamil Khoiron, Metode Penelitian Kualitatif, (Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo, 2019) h.2.

suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.[30]

2. Subjek, Lokasi dan Waktu Penelitian

Subjek penelitian berupa remaja dengan rentang umur 16-24 tahun yang terdiri atas minimal 3 narasumber dan bertempat tinggal di sekitar Kecamatan Warunggunung. Peneliti mengambil objek penelitian berupa penyintas Covid-19 yang memiliki kecemasan yang berada di daerah Kecamatan Warunggunung, Kabupaten Lebak, Banten. Penelitian ini dilaksanakan di Kecamatan Warunggunung, Kabupaten Lebak, Banten. Ada pun waktu pelaksanaan penelitian ini dimulai pada tanggal 19 Juni hingga 01 Agustus 2021.

3. Teknik Pengumpulan Data

ada pun untuk memperoleh data yang objektif, maka dalam penelitian ini terdapat beberapa instrumen sebagai berikut:

---

[30] Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006), h. 4.

a. Observasi

Observasi sebagai teknik pengumpulan data mempunyai ciri yang spesifik, Sutrisno Hadi (1986) mengemukakan bahwa, observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis.[31] Observasi digunakan untuk memperoleh data melalui teknik atau pendekatan pengamatan secara langsung ke lokasi penelitian. Ada pun proses observasi yang dilakukan peneliti adalah mengamati secara langsung dengan beberapa penyintas Covid-19 di Kecamatan Warunggunung.

b. Wawancara

Banyak kalangan profesional menggunakan wawancara sebagai metode asesmen. Meskipun wawancara itu kadang-kadang merupakan satu-satunya metode yang digunakan seorang klinikus, tetapi pada umumnya untuk asesmen klinis wawancara digunakan

[31] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*… h.145.

bersama-sama (atau dilengkapi) dengan metode lain. Namun sampai saat ini banyak ahli yang menanggapi bah wawancara, dan juga observasi, merupakan alat asesmen utama psikologi klinis, bahkan psikolog pada umumnya. Memang ada yang menganggap bahwa alat tes (tertentu) dianggap sebagai "jagoannya", tetapi karena tidak langsung, maka para ahli berpendapat bahwa alat tes itu pada dasarnya adalah alat bantu. Dengan alat tes seorang psikolog umumnya "hanya" sampai pada kecenderungan atau kemungkinan besar penyakit yang diderita pasien, tidak menentukan sakit apa. Melalui wawancara penyakit seorang klien bisa diketahui, setidaknya dapat disimpulkan.[32] Wawancara digunakan sebagai teknik data pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari

[32] Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Klinis [Edisi Revisi 2012]*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2014), h. 100

responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit/kecil.[33] Pada layanan Bimbingan dan konseling salah satu metode yang paling banyak digunakan adalah wawancara, yang merupakan teknik pengumpulan data dengan cara berkomunikasi, bertatap muka yang disengaja, terencana dan sistematis antara pewawancara dengan individu yang diwawancarai.[34] Tujuan wawancara tergantung pada konteks penggunaannya. Misalnya, ada klien yang diwawancarai dengan menggunakan teknik wawancara sebagai asesmen pra-terapi, evaluasi atas pemfungsian vokasional, untuk menentukan keputusan hukum, atau untuk keperluan usaha mengembangkan kesehatan mentalnya.[35]

c. Dokumentasi

---

[33] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*… h.137.

[34] Gantina Komalasari, *Asesmen Teknik Nontes dalam Perspektif BK Komprehensif*, (Jakarta Barat: PT. Indeks, 2016), h. 43.

[35] Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Klinis [Edisi Revisi 2012]*,.... h. 101.

Dokumentasi adalah metode yang digunakan oleh peneliti seperti data-data, dokumen, dan foto untuk mengumpulkan, mempelajari serta menganalisis laporan tertulis.

H. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah dalam pembuatan skripsi ini, penulis menyusun sistematika penulisan sebagai berikut :

BAB I Pendahuluan : Bab ini berisi tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan, manfaat penelitian, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II Obyek Lokasi Penelitian : Pada bab ini membahas tentang gambaran umum Puskesmas dan Kecamatan Warunggunung, letak geografis, visi, misi.

BAB III Gambaran Umum Kecemasan Penyintas Covid-19 Di Kecamatan Warunggunung : Bab ini membahas tentang profil responden dan kecemasan yang dialami responden sebagai penyintas Covid-19

BAB IV Penerapan *Cinema Therapy* Terhadap Kecemasan Penyintas Covid-19 : Bab ini berisikan tentang langkah-

langkah penerapan teknik *cinema therapy* pada penyintas Covid-19 yang mengalami kecemasan, hasil penerapan teknik *cinema therapy* dan faktor pendukung dan penghambat dalam penerapan teknik *cinema therapy*.

BAB V Penutup : Bab ini berisi kesimpulan dan saran yang berkaitan dengan analisa dan optimalisasi sistem berdasarkan yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA : Berisikan riwayat-riwayat buku yang sudah saya pakai untuk dijadikan referensi dalam penulisan skripsi ini.