



## **EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK CINEMATHERAPY UNTUK MENGURANGI KECENDERUNGAN PERILAKU TOXIC FRIENDSHIP PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 KAMBOWA**

**Itra, Unhaluddin T. Kurniawan**

Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Buton, Baubau

Email: [itraitra2022@gmail.com](mailto:itraitra2022@gmail.com)

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kecenderungan perilaku toxic friendship siswa, mengetahui pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik cinematherapy, serta menguji efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik cinematherapy dalam mengurangi kecenderungan perilaku toxic friendship. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental one group pretest-posttest. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, dengan jumlah subjek sebanyak 10 siswa yang berada pada kategori tinggi. Teknik pengumpulan data menggunakan skala likert, dan data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Berdasarkan hasil penelitian, sebelum diberikan treatment (pre-test), sebanyak 14 siswa (27%) berada dalam kategori rendah, 28 siswa (54%) berada dalam kategori sedang, dan 10 siswa (19%) berada dalam kategori tinggi. Sebanyak 10 siswa kategori tinggi diberikan treatment berupa layanan konseling kelompok dengan teknik cinematherapy dalam empat pertemuan. Hasil post-test menunjukkan penurunan signifikan, dengan 70% siswa berada dalam kategori rendah, dan 30% dalam kategori sedang. Hasil analisis uji statistik Wilcoxon pada hasil pre-test dan post-test menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar  $0,005 < 0,05$  ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa terdapat penurunan kecenderungan perilaku toxic friendship setelah diberikan treatment menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik cinematherapy. Dengan demikian, layanan konseling kelompok teknik cinematherapy efektif dalam mengurangi kecenderungan perilaku toxic friendship siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kambowa.

**Kata Kunci:** *Konseling Kelompok; Toxic Friendship; Cinematherapy.*

### **PENDAHULUAN**

Menurut Aristoteles (Aulia et al., 2024), manusia pada hakikatnya merupakan makhluk sosial (zoon politicon) yang berarti manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan interaksi satu sama lain dalam kehidupan. Interaksi sosial merupakan aspek penting dalam perkembangan individu, terutama pada masa remaja. Psikolog G. Stanley Hall menyatakan bahwa “adolescence is a time storm and stress” Artinya, remaja adalah masa yang penuh dengan badai dan tekanan jiwa, yaitu masa dimana terjadi perubahan besar secara fisik, intelektual, dan emosional pada seseorang yang menyebabkan kesedihan dan kebimbangan (konflik) pada dirinya, serta menimbulkan konflik dengan lingkungannya (Maurizka & Maryatmi, 2019). Dalam hal ini, Sigmund Freud dan Erik Erikson (Putri et al., 2024) juga meyakini bahwa perkembangan masa remaja penuh dengan konflik.

Sejalan dengan itu, pertemanan pada masa remaja tidak hanya menjadi sarana sosialisasi, tetapi juga merupakan faktor penting dalam pembentukan identitas diri, kepercayaan diri, serta kestabilan emosional. Namun, tidak semua pertemanan

memberikan dampak positif bagi perkembangan remaja.

Berdasarkan data survei Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) (Wahdi et al., 2022), sekitar 2,45 juta remaja berusia 10–17 tahun di Indonesia mengalami gangguan mental, yang setara dengan 5,5% dari populasi remaja pada kelompok usia tersebut. Gangguan mental ini mencakup berbagai kondisi, seperti depresi, kecemasan, dan perilaku berisiko, yang salah satunya dapat dipengaruhi oleh lingkungan pertemanan. Situasi ini menunjukkan bahwa lingkungan pertemanan yang tidak sehat atau yang dikenal dengan istilah toxic friendship menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mental remaja.

Menurut Ibrahim (Dalimunthe et al., 2024) dalam bukunya *Boox Of Toxic Relationship*, pertemanan toxic suatu perilaku negatif yang sifatnya mengecewakan, mengintimidasi, bersikap kasar, tidak ingin disalahkan, dan selalu ingin menang sendiri. Fenomena ini tidak hanya berdampak pada relasi sosial, tetapi juga membawa

konsekuensi psikologis seperti kecemasan, kesedihan, keraguan terhadap diri sendiri, hilangnya kepercayaan diri, hingga perasaan dimanfaatkan.

Di lingkungan sekolah, fenomena *toxic friendship* cukup banyak ditemukan, salah satunya di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP), dimana siswa masih dalam tahap belajar mengenali karakter diri dan memahami pola hubungan sosial yang sehat.

Berdasarkan hasil observasi yang dilaksanakan di SMP Negeri 1 Kambowa serta wawancara dengan guru BK dan kepala sekolah, ditemukan bahwa fenomena *toxic friendship* masih cukup sering terjadi, khususnya di kelas VIII. Bentuk perilaku yang muncul antara lain manipulasi, perundungan emosional, pengucilan sosial, sikap keras kepala, serta kurangnya empati dalam interaksi. Selain itu, terlihat pula ketergantungan berlebihan pada teman dan kesulitan mengambil keputusan secara mandiri, yang menunjukkan adanya pola hubungan pertemanan yang kurang sehat dan belum tertangani secara khusus. Sehingga menciptakan lingkungan sosial yang kurang kondusif di kelas, dan berdampak pada motivasi belajar dan kesejahteraan psikologis siswa. Selama ini, perhatian sekolah lebih banyak tertuju pada aspek akademik dan masalah disiplin yang kasat mata, sementara dinamika *toxic friendship* yang bersifat emosional belum mendapat perhatian serius dalam bentuk layanan bimbingan atau konseling yang terstruktur.

Oleh karena itu untuk menangani fenomena ini, diperlukan suatu intervensi yang tidak hanya membantu siswa mengenali pola pertemanan yang merugikan, tetapi juga membantu siswa membangun relasi sosial yang lebih sehat. Layanan konseling kelompok dipilih dalam penelitian ini sebagaimana yang dijelaskan oleh Tohirin (Astuti, 2019) konseling kelompok adalah suatu upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal. Konseling kelompok memungkinkan siswa untuk melihat bahwa ia tidak sendirian dalam menghadapi permasalahan *toxic friendship*, sehingga siswa dapat memperoleh dukungan emosional dari teman sebaya yang mengalami hal serupa.

Dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok ini, teknik *cinematherapy* digunakan sebagai strategi

utama yang memanfaatkan film atau tayangan visual untuk membantu siswa mengamati, memahami, dan merefleksikan dinamika hubungan pertemanan yang tidak sehat. Menurut Salomon (Asti, 2022) menjelaskan bahwa *cinematherapy* adalah penggunaan film yang memiliki efek positif pada individu baik secara sadar maupun tidak sadar sehingga tanpa sadar memasuki alam pikir individu serta terekam dalam memori subjek, kecuali individu dengan gangguan psikotik. Teknik ini dipilih karena media film memiliki daya tarik yang kuat bagi remaja dan dapat menyampaikan pesan moral secara lebih efektif.

Pelaksanaan **layanan konseling kelompok** dengan menggunakan teknik *cinematherapy* dilakukan melalui beberapa tahapan, sebagaimana dijelaskan oleh Dunham dan Dermer (Isna & Winingsih, 2022), meliputi: (1) **pendahuluan**, pengenalan konsep *cinematherapy*; (2) **pemilihan film**, disesuaikan dengan masalah pertemanan siswa; (3) **persiapan**, berupa pengarahan tentang hal-hal yang perlu diperhatikan saat menonton; (4) **penayangan film**, siswa mengamati dinamika hubungan antartokoh; dan (5) **tindak lanjut**, melalui diskusi kelompok untuk merefleksikan isi film dengan pengalaman pribadi. Tahap akhir ini menjadi momen penting bagi siswa dalam mengenali pola pertemanan yang tidak sehat serta menyusun strategi untuk membangun hubungan yang lebih positif. Merujuk pada penelitian yang dilakukan oleh Husnul Khatimah, Farihal, dan Eka Sri Handayani (2021) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cinematherapy* efektif dalam meningkatkan kedisiplinan siswa SMP. Sementara penelitian yang dilakukan oleh Riska Cahyani (2022) membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinematherapy* efektif dalam mencegah *toxic friendship* pada remaja perempuan.

Penelitian ini bertujuan: (1) Untuk mengetahui gambaran umum kecenderungan perilaku *toxic friendship* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kambowa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cinematherapy* (2) Untuk mendeskripsikan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *cinematherapy* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kambowa (3) Untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *cinematherapy* dalam menguramngi kecenderungan perilaku *toxic*

*friendship* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kambowa.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cinematapi* untuk Mengurangi Kecenderungan Perilaku *Toxic Friendship* Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kambowa”. Beberapa penelitian sebelumnya menjadi referensi dan rujukan bagi peneliti untuk menguatkan hasil penelitian ini. Penelitian ini jelas berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya, baik dari segi pendekatan, lokasi, populasi, sampel, subjek penelitian, maupun hasil analisis data.

## METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan model eksperimen dengan bentuk *pre-experimental designs one group pretest-posttest design*. Untuk mengukur efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *cinematherapy* dalam mengurangi kecenderungan perilaku *toxic friendship* pada siswa.

Tabel 1. Desain Penelitian *One Group Pretest-Posttest*

<i>Pre-test</i>	Perlakuan	<i>Post-test</i>
O1	X	O2

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Kambowa yang beralamat di Desa Konde, Kecamatan Kambowa, Kabupaten Buton Utara. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII sebanyak 52 siswa. Dalam penelitian ini sampel akan dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Adapun yang menjadi sampel pada penelitian pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kambowa dengan kategorisasi siswa dengan kecenderungan perilaku *toxic friendship* yang tinggi ditentukan berdasarkan hasil pengisian skala kecenderungan perilaku *toxic friendship* (*pre-test*) yang dilakukan sebelum pelaksanaan layanan konseling kelompok. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 10 siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data skala sikap. Skala yang disusun berisi pernyataan-pernyataan yang harus diisi oleh siswa, dan disesuaikan dengan aspek-aspek kecenderungan *toxic friendship* pada siswa. Respons yang diberikan dalam skala ini menjadi gambaran mengenai bagaimana siswa memahami dan mengalami dinamika pertemanan yang tidak sehat.

Skala ini awalnya terdiri dari 80 aitem terdiri dari 80 aitem, dan berdasarkan uji validitas diperoleh 56 aitem yang valid serta 24 aitem gugur, dengan nilai korelasi item total  $r_{ix} > 0,30$ . Uji reliabilitas menggunakan koefisien *Cronbach Alpha* sebesar 0.966, yang mengidentifikasi bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon*, dengan memanfaatkan perangkat lunak SPSS versi 21. *For Windows*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran kecenderungan perilaku *toxic friendship* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kambowa diperoleh dari data yang diambil peneliti melalui hasil pengisian instrument (*pre-test*), digolongkan ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Berikut gambaran kecenderungan *toxic friendship* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kambowa

Tabel 2. Gambaran Umum Tingkat Kecenderungan Perilaku *Toxic Friendship* SMP Negeri 1 Kambowa

Kategori	Kriteria	F	(%)
Rendah	$X < 112$	14	27%
Sedang	$112 \leq X < 168$	28	54%
Tinggi	$168 \geq X$	10	19%
Jumlah		52	100%

Berdasarkan tabel diatas hasil pengolahan data skala kecenderungan perilaku *toxic friendship* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kambowa, diperoleh gambaran bahwa siswa terbagi kedalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Dari 52 siswa yang menjadi subjek awal, sebanyak 14 siswa (27%) termasuk dalam kategori rendah, 28 siswa (54%) berada pada kategori sedang, dan 10 siswa (19%) masuk dalam kategori tinggi. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang, namun terdapat 10 siswa yang menempati kategori tinggi sehingga memerlukan penanganan lebih lanjut. Hasil *pre-test* kecenderungan perilaku *toxic friendship* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kambowa diperoleh pula dengan mengelolah hasil skala kecenderungan perilaku *toxic friendship*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Hasil Kategorisasi Kecenderungan Perilaku *Toxic Friendship* Siswa Berdasarkan *Pre-test*

Kategori	Kriteria	F	(%)
Rendah	$X < 112$	0	0%
Sedang	$112 \leq X < 168$	0	0%
Tinggi	$168 \geq X$	10	100%
Jumlah			10

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa hasil *pretest* dalam penelitian ini diklasifikasikan kedalam tiga kategori, yakni kategori tinggi sebanyak 10 siswa (100%), kategori sedang 0 siswa (0%), dan kategori rendah juga 0 siswa (0%). Kesepuluh siswa yang mengikuti *pretest* dijadikan sebagai subjek penelitian, yang berarti diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cinematherapy*.

Hasil *pr-etest* kecenderungan perilaku *toxic friendship* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kambowa berdasarkan aspek diperoleh pula dengan mengelolah hasil skala *toxic friendship*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel diagram berikut ini:

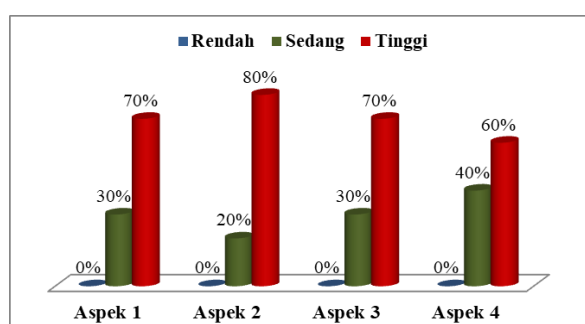


Diagram 1. Hasil *Pre-test* Berdasarkan Aspek Kecenderungan Perilaku *Toxic Friendship* Sebelum Diberikan Intervensi

Berdasarkan diagram diatas sebelum diberikan intervensi, setiap aspek kecenderungan perilaku *toxic friendship* menunjukkan distribusi kategori yang bervariasi. Dari keempat aspek yang diteliti, mayoritas siswa cenderung berada pada kategori tinggi. Hal ini terlihat pada aspek tidak ada empati, dimana 80% siswa berada pada kategori tinggi dan 20% pada kategori sedang. Pada aspek pengkritik dan keras kepala, masing-masing menunjukkan 70% siswa berada dalam kategori tinggi, dan 30% berada pada kategori sedang. Sementara itu, pada aspek selalu tergantung pada orang lain, 60% siswa berada pada kategori tinggi, dan 40% berada pada kategori sedang.

Dalam pelaksanaan penelitian ini menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *cinematherapy* untuk mengurangi kecenderungan perilaku *toxic friendship* pada siswa. Adapun tahapan atau jadwal pelaksanaan penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Tahapan Pelaksanaan Layanan

Pertemuan	Kegiatan
Pertemuan 1	Pembagian instrumen ( <i>pre-test</i> )
Pertemuan 2	Pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik <i>cinematherapy</i> (permasalahan: sikap pengkritik)
Pertemuan 3	Pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik <i>cinematherapy</i> (permasalahan: tidak ada empati)
Pertemuan 4	Pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik <i>cinematherapy</i> (permasalahan: keras kepala)
Pertemuan 5	Pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik <i>cinematherapy</i> (permasalahan: selalu bergantung pada orang lain)
Pertemuan 6	Evaluasi setelah mengikuti layanan konseling kelompok
Pertemuan 7	Pembagian instrumen ( <i>post-test</i> )

Setelah pelaksanaan layanan dilakukan *post-test*, guna mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *cinematherapy* untuk mengurangi kecenderungan perilaku *toxic friendship*. Adapun hasil *post-test* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Kategorisasi *Post-test* Kecenderungan Perilaku *Toxic Friendship*

Kategori	Kriteria	F	(%)
Rendah	$X < 112$	7	70%
Sedang	$112 \leq X < 168$	3	30%
Tinggi	$168 \geq X$	0	0%
Jumlah		10	

Berdasarkan hasil *post-test*, diketahui 7 siswa (70%) berada pada kategori rendah, 3 siswa (30%) pada kategori sedang, dan tidak ada siswa pada kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan penurunan kecenderungan perilaku *toxic friendship* setelah intervensi.

Hasil *post-test* kecenderungan perilaku *toxic friendship* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kambowa berdasarkan aspek diperoleh pula dengan mengelolah hasil skala *toxic friendship*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel diagram berikut ini:

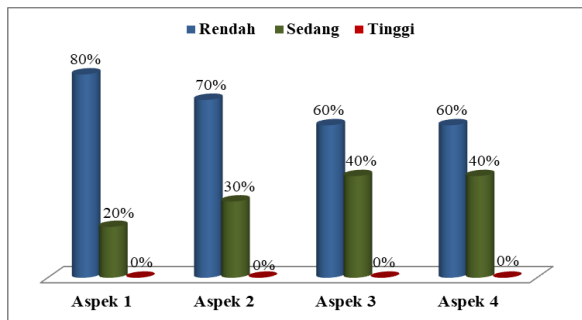


Diagram 2. Hasil *Posttest* Berdasarkan Aspek Kecenderungan Perilaku *Toxic Friendship* Sesudah Diberikan Intervensi

Berdasarkan diagram diatas terlihat bahwa, pada aspek pengkritik mayoritas siswa (80%) berada dalam kategori rendah, sedangkan sisanya (20%) berada dalam kategori sedang. Tidak ada siswa yang menunjukkan kecenderungan tinggi pada aspek ini. Pada aspek tidak ada empati, sebanyak 70% siswa berada pada kategori rendah, dan 30% lainnya berada dalam kategori sedang. Untuk aspek keras kepala, terdapat 60% siswa dalam kategori rendah dan 40% pada kategori sedang. Sementara itu, aspek selalu tergantung pada orang lain menunjukkan bahwa 60% siswa berada dalam kategori rendah dan 40% lainnya dalam kategori sedang.

Hasil analisis uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* terhadap skor *pre-test* dan *post-test* menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,005. Nilai ini lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah diberikan intervensi, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. <i>Test Statistics Uji Wilcoxon</i>	
<i>Pos test - Pre test</i>	
Z	-2,803 <sup>b</sup>
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	,005

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cinematherapy* efektif dalam mengurangi kecenderungan perilaku *toxic friendship* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kambowa.

Pada bagian ini akan diuraikan pembahasan berdasarkan hasil penelitian mengenai kecenderungan perilaku *toxic friendship* siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kambowa. Penelitian ini diawali dengan pemberian *pre-test* kepada peserta untuk mengukur tingkat awal kecenderungan perilaku *toxic friendship* sebelum intervensi dilakukan. *Pre-test* ini dilaksanakan menggunakan skala sikap yang telah divalidasi, mencakup empat aspek utama, yaitu pengkritik, kurang empati, keras kepala, selalu tergantung pada orang lain. Setelah itu, diberikan *treatment* berupa

layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cinematherapy* yang dirancang dalam empat sesi pertemuan. Setiap sesi difokuskan pada pemutaran film yang sesuai dengan aspek perilaku *toxic friendship*, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan diskusi dan refleksi kelompok yang bertujuan membantu siswa mengaitkan isi film dengan pengalaman pribadi serta mengungkapkan permasalahan yang dialami dalam pertemanan. Melalui tahapan ini, siswa diarahkan untuk mengenali pola interaksi yang tidak sehat, memahami dampaknya, dan dapat membangun hubungan sosial yang lebih positif. Pelaksanaan *treatment* dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan agar siswa mampu mengurangi dan menerapkan perilaku pertemanan yang sehat dalam interaksi sehari-hari, sehingga diharapkan terjadi penurunan signifikan pada hasil *post-test* yang kemudian dibandingkan dengan hasil *pre-test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cinematherapy* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecenderungan perilaku *toxic friendship* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kambowa. Hal ini dibuktikan melalui analisis statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*, yang menghasilkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,005 ( $< 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Temuan ini menegaskan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cinematherapy* efektif dalam mengurangi kecenderungan perilaku *toxic friendship*, seperti pengkritik, kurang empati, keras kepala, dan selalu tergantung pada orang lain, serta mendorong siswa membangun pola interaksi yang lebih sehat, harmonis, dan positif dalam pertemanan.

Penurunan kecenderungan perilaku *toxic friendship* ini terlihat dari empat aspek utama, yaitu pengkritik, tidak ada empati, keras kepala, dan selalu tergantung pada orang lain. Pada aspek pengkritik, siswa menunjukkan penurunan yang signifikan, terlihat dari persentase kategori tinggi yang awalnya 70% menjadi 0% setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *cinematherapy*. Siswa mulai menyadari bahwa cara memberikan kritik yang selama ini dilakukan dapat menyakiti teman, meskipun niatnya dianggap baik. Siswa mulai memperhatikan waktu, tempat, dan cara menyampaikan kritik secara lebih hati-hati, sehingga komunikasi menjadi lebih

empatik dan bertanggung jawab secara emosional. Hal ini sejalan dengan konsep *emotional intelligence* yang dikemukakan oleh Goleman (Chintya & Sit, 2024), dimana kemampuan mengelola emosi dan memahami perasaan orang lain menjadi fondasi hubungan sosial yang sehat.

Pada aspek tidak ada empati, terjadi penurunan dari persentase kategori tinggi 80% menjadi 0% pada *post-test*. Siswa mulai memahami pentingnya hadir secara emosional dan memperhatikan perasaan teman, tidak sekadar menunjukkan simpati verbal. Siswa mulai merespons kesedihan atau kesulitan teman dengan cara yang lebih peduli dan mendukung. Temuan ini mendukung teori *perspective-taking* dari Galinsky dan Kuyang (Chotimah, 2019), yaitu menepatkan diri sendiri kedalam posisi orang lain untuk memahami apa yang terjadi pada orang tersebut dan penjelasan Daniel Goleman (Angelyna & Liauw, 2020) bahwa empati merupakan kemampuan memahami dan menghargai perasaan orang lain, yang dapat memperkuat hubungan sosial.

Pada aspek keras kepala, terjadi penurunan dari kategori tinggi 70% menjadi 0% setelah intervensi. Siswa mulai menyadari bahwa bersikeras mempertahankan pendapat dan sulit menerima masukan dapat merusak kualitas pertemanan. Siswa mulai memberikan ruang bagi teman untuk berbicara, mendengarkan pendapat orang lain, dan bersikap lebih kooperatif. Perubahan ini sejalan dengan pendapat Bukowski et al. (Wibowo et al., 2025), yang menyebutkan bahwa dukungan emosional, penghargaan, dan komunikasi terbuka menjadi faktor penting dalam membangun pertemanan yang berkualitas.

Sementara itu, pada aspek selalu tergantung pada orang lain, kategori tinggi awal 60% menurun menjadi 0% setelah layanan konseling. Siswa mulai mengembangkan kemandirian emosional, lebih percaya pada kemampuan diri sendiri, dan mampu mengambil keputusan tanpa terlalu bergantung pada teman. Pendapat lain dijelaskan oleh Brawer (Zuroidah, 2022) menyatakan bahwa individu yang memiliki *autonomy* (mandiri), perilakunya merupakan kekuatan atau dorongan dari dalam dan tindakan karena pengaruh orang lain, mempunyai kontrol diri, mampu mengembangkan sikap kritis dan mampu membuat keputusan tanpa dipengaruhi orang lain.

Secara keseluruhan, layanan konseling kelompok dengan teknik *cinematherapy* berperan penting dalam membantu siswa merefleksikan perilaku pertemanan yang selama ini cenderung merugikan. Melalui identifikasi dengan tokoh film dan diskusi kelompok, siswa mampu mengevaluasi

tindakan yang kurang tepat, menyadari dampaknya terhadap teman, dan mulai mengubah perilaku menjadi lebih positif. Hal ini selaras dengan pendapat Maulidyah dan Muwakhidah (2021), bahwa proses reflektif melalui media film dapat membantu menumbuhkan kesadaran diri (*self-awareness*) dan mengurangi perilaku bergantung, kritis, serta menyakiti teman.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cinematherapy* efektif dalam mengurangi kecenderungan perilaku *toxic friendship* pada siswa. Teknik ini tidak hanya membantu menurunkan perilaku *toxic friendship*, tetapi juga membantu siswa memahami, merefleksikan tindakan dan interaksi melalui tokoh dan situasi dalam film. Pendekatan ini mendorong siswa untuk secara aktif menilai perilakunya, mengembangkan empati, serta membangun hubungan pertemanan yang lebih sehat dan harmonis. Adapun penelitian yang mendukung hasil ini adalah studi oleh Husnul Khatimah, Farial, dan Eka Sri Handayani (2020) yang menunjukkan peningkatan kedisiplinan siswa setelah menerima layanan konseling kelompok dengan teknik *cinematherapy*, dengan nilai signifikansi uji *Wilcoxon* 0,005 ( $< 0,05$ ). Selain itu, penelitian Riska Cahyani (2021) membuktikan adanya penurunan signifikan dalam kecenderungan *toxic friendship* sebesar 40,7% dengan nilai *Asymp. Sig.* 0,005 ( $< 0,05$ ), dan penelitian Nely Mazidah Isna dan Evi Winingsih (2022) menunjukkan peningkatan efikasi diri karir siswa dengan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* 0,018 ( $< 0,05$ ). Dengan dukungan penelitian terdahulu, dapat ditegaskan bahwa teknik *cinematherapy* efektif dalam menurunkan perilaku negatif dan memperkuat pengembangan emosional serta sosial siswa.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini, maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran awal kecenderungan *toxic friendship* siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kambowa berdasarkan hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebanyak 52 siswa terdapat 14 siswa (27%) berada dalam kategori rendah, 28 siswa (54%) dalam kategori sedang, dan 10 siswa (19%) berada dalam kategori tinggi. Kondisi ini mencerminkan bahwa sebagian besar siswa masih menunjukkan kecenderungan perilaku *toxic friendship* dalam taraf sedang, dengan sejumlah siswa berada pada kategori tinggi yang membutuhkan penanganan khusus. Perilaku *toxic friendship* ini ditandai dengan sikap suka mengkritik, kurang empati, keras kepala, dan selalu tergantung pada orang lain. Oleh karena

- sebanyak 10 siswa yang termasuk dalam kategori tinggi dijadikan sampel untuk diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cinematherapy* guna menurunkan kecenderungan perilaku tersebut.
2. Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *cinematherapy* dilakukan dalam 4 kali pertemuan inti. Setiap pertemuan difokuskan pada perilaku *toxic friendship* siswa yang menjadi perhatian utama, seperti kebiasaan mengkritik teman, kurangnya empati, sikap keras kepala, dan ketergantungan pada orang lain. Metode yang digunakan berupa pemutaran film pendek yang relevan dengan permasalahan siswa. Berdasarkan hasil *pre-test*, 10 siswa sampel seluruhnya berada pada kategori tinggi (100%). Setelah diberikan layanan, hasil *post-test* menunjukkan adanya perubahan yaitu 7 siswa (70%) berada pada kategori rendah, 3 siswa (30%) berada pada kategori sedang, dan tidak ada siswa yang masih berada pada kategori tinggi (0%).
  3. **Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik cinematherapy** dalam mengurangi kecenderungan perilaku *toxic friendship* siswa ditunjukkan melalui hasil uji *Wilcoxon* dengan nilai *Z* sebesar -2.803 dan *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0.005 ( $p < 0.05$ ). Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan layanan. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan teknik *cinematherapy* terbukti efektif untuk mengurangi kecenderungan perilaku *toxic friendship* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kambowa.

### Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan bagi pihak sekolah untuk lebih memperhatikan permasalahan siswa, khususnya terkait hubungan pertemanan yang tidak sehat, dengan mengembangkan layanan konseling kelompok berbasis *cinematherapy* sebagai inovasi yang efektif karena mampu menciptakan suasana konseling yang menyenangkan dan nyaman serta membentuk sikap dan perilaku positif siswa secara rutin dan terstruktur. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menyiapkan materi film yang relevan dengan permasalahan siswa agar proses refleksi berjalan optimal, dengan film yang menggambarkan situasi nyata dan dekat dengan kehidupan siswa, serta mengeksplorasi penerapan *cinematherapy* pada isu lain seperti perundungan, kecemasan, atau krisis identitas remaja untuk memperluas kontribusi teknik ini dalam layanan bimbingan dan konseling.

### DAFTAR PUSTAKA

- Angelyna, & Liauw, F. (2020). Fenomenologi Sebagai Metode Pengembangan Empati dalam Arsitektur. *Jurnal STUPA*, 2(2), 1413–1426. <https://doi.org/10.24912/stupa.v2i2.8535>
- Asti. (2022). Efektivitas Teknik *Cinema Therapy* Terhadap Empati Siswa MTS Guppi Tombe (Studi Kasus Kelas VII MTS Guppi Tombe Dusun Tombe Desa Pengkajoan Kecamatan Malangke Barat Kabupaten Luwu Utara). Institut Agama Islam Negeri Palopo.
- Astuti, A. I. (2019). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI di SMK Negeri 2 Bulukumba Kabupaten Bulukumba. Universitas Negeri Makassar.
- Astuti, A. I. (2019). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI di SMK Negeri 2 Bulukumba Kabupaten Bulukumba. Universitas Negeri Makassar.
- Aulia, F. D., Pradamitha, S. C., & Chadijah, F. (2024). Pengaruh Interaksi Teman Sebaya Terhadap Karakter Individu. *Jurnal Harmoni Nusa Bangsa*, 2(1), 1–10. <https://ejournal.stipram.ac.id/index.php/JHNB/article/view/>
- Cahyani, R. (2024). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Cinematherapy* dalam Mencegah *Toxic Friendship* Pada Remaja di Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesian (PKBI) Daerah Riau. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Chintya, R., & Sit, M. (2024). Analisis Teori Daniel Goleman Dalam Perkembangan Kecerdasan Emosi Anak Usia Dini. *Absorbent Mind: Journal of Pathology and Child Development*, 4(1), 159–168. [https://doi.org/10.37680/absorbent\\_mind.v4i1.5358](https://doi.org/10.37680/absorbent_mind.v4i1.5358)
- Chotimah, A. K. (2019). Hubungan Antara *Perspective-Taking* Dengan Perilaku *Cyberbullying* Pada Remaja Madya. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Dalimunthe, A. Q., Sinulingga, N. N., Koto, T. I., & Ananda, D. (2024). *Toxic Friendship Communication Behavior* (Studi: Mahasiswa BPI Universitas Islam Negeri Sumatera Utara). *Community Development Journal*, 5(1), 1826–1831.

- Isna, N. M., & Winingsih, E. (2022). Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik *Cinema Therapy* untuk Meningkatkan Efikasi Diri Karir Siswa. *Jurnal BK UNESA*, 13(1), 760–771. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/45717>
- Khatimah, H., Farihal, & Handayani, E. S. (2019). Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cinematotherapy* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa di Kelas VII C SMP Negeri 31 Banjarmasin. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 5(2). <https://Ojs.Uniska.Ac.Id/Index.Php/BKA>
- Maulidyah, F. E., & Muwakhidah. (2024). Efektivitas Teknik *Cinema Therapy* Dalam Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMA. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 4(12). <https://doi.org/10.17977/um065.v4.i12.2024.10>
- Maurizka, A., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan Antara Religiusitas Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Psychological Well-Being Pada Remaja Pengguna Hijab di Organisasi Remaja Masjid Al–Amin Jakarta Selatan. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 3(3).
- Putra, R. P., & Husniah, W. O. (2023). PERAN KONSELING INDIVIDUAL DALAM MENANGANI DAMPAK PERILAKU TOXIC RELATIONSHIP DALAM PERTEMANAN. *Frame (Jurnal Ilmiah Mahasiswa)*, 2(01), 93–97. Retrieved from <https://jurnal-umbuton.ac.id/index.php/frame/article/view/4114>
- Putri, G. S., Duta, L., & Tohar, A. (2024). Aksiologi Psikologi Perkembangan Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 45339–45343.
- Wahdi, A. E., Setyawan, A., Putri, Y. A., Wilopo, S. A., Erskine, H. E., Wallis, K., McGrath, C., Blondell, S. J., Whiteford, H. A., Scott, J. G., Blum, R., Fine, S., Li, M., & Ramaiya, A. (2022). *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan penelitian*. Pusat Kesehatan Reproduksi, Universitas Gadjah Mada. <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia/file>
- Wibowo, J. P., Kristyanti, Z. M. P., Nugraha, T. F. M., Putri, A. A., Fauziyyah, P., & Abdillah, R. (2025). Dampak *Toxic Friendship* dan Strategi Antisipasi Dalam Pertemanan. *Jurnal Pendidikan dan Keguruan*, 3(1), 105–121.
- Zuroidah, E. (2022). Kemandirian sebagai kebutuhan psikologis remaja. *Maddah: Journal of Advanced Da'wah Management Research*, 1(2), 119–131.. Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember.. <https://maddah.uinkhas.ac.id/index.php/maddah/article/view/8>