



Cinematherapy sebagai Metode Pengungkapan Emosi bagi Warga Binaan di Rutan Kelas I Makassar

Muh Rajan Piara¹ | Andi Ayyul Fajrin² | Luna Pare Allo³ | Trisyaputri⁴

Psikologi, Universitas Negeri Makassar

rajanpiara@gmail.com | andiayyulfajrin@gmail.com | lunapareallo.p@gmail.com | trisyaputri03@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pelaksanaan *cinematherapy* sebagai metode pengungkapan emosi bagi warga binaan pemasyarakatan (WBP) di Rutan Kelas I Makassar. Kegiatan ini dilaksanakan sebagai bentuk intervensi psikososial melalui pemutaran film *Miracle in Cell No. 7* yang sarat dengan nilai moral, sosial, dan emosional. Metode yang digunakan meliputi wawancara pendahuluan, pengisian kuesioner sebelum pelaksanaan intervensi, pemutaran film, serta diskusi reflektif bersama peserta. Subjek kegiatan terdiri atas 20 orang WBP laki-laki. Hasil kegiatan menunjukkan adanya perubahan dalam dinamika emosi peserta, terutama pada aspek emosi sedih, marah, takut, dan harapan. Emosi sedih dan harapan muncul sebagai respons yang paling dominan, khususnya yang berkaitan dengan hubungan keluarga dan masa depan. Selain itu, kegiatan ini juga berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran diri, kemampuan untuk mengenali emosi, serta memperkuat komunikasi interpersonal antar peserta. Dengan demikian, *cinematherapy* terbukti efektif sebagai media alternatif dalam pembinaan psikologis yang mampu memfasilitasi pengungkapan emosi secara positif serta mendukung kesejahteraan mental warga binaan.

Kata Kunci: *cinematherapy*, pengungkapan emosi, warga binaan, intervensi psikososial

PENDAHULUAN

Lembaga Pemasyarakatan adalah tempat untuk melakukan pembinaan terhadap warga binaan ke arah yang lebih baik untuk manusia yang baik, menyadari kesalahan, dan dapat memperbaiki diri ke arah yang lebih baik, serta tidak akan mengulangi kesalahan setelah kembali ke masyarakat sehingga mereka dapat diterima dengan baik di lingkungan tempat tinggalnya. Lembaga Pemasyarakatan merupakan Unit Pelaksana Teknis di bawah Direktorat Jenderal di Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia (Amelia & Fitri, 2025). Penghuni Lapas bisa merupakan seorang narapidana atau Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) bisa juga yang statusnya masih tahanan atau orang tersebut masih berada dalam proses peradilan dan belum ditentukan bersalah atau tidak oleh hakim.

Rumah Tahanan (Rutan) sebagai lembaga pemasyarakatan tidak hanya berfungsi sebagai tempat pembinaan hukum, tetapi juga memiliki peran penting dalam pembinaan mental, emosional, dan sosial bagi warga binaan. Kehidupan di dalam rutan yang dipenuhi berbagai keterbatasan, tekanan psikologis, serta keterpisahan dari keluarga sering kali memicu munculnya beragam permasalahan emosional, seperti stres, kecemasan, kesedihan, hingga perasaan terisolasi. Apabila kondisi emosional tersebut tidak dikelola dengan baik, maka dapat berdampak negatif terhadap perilaku, kesehatan mental, serta keberhasilan proses pembinaan warga binaan.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu warga binaan dalam mengekspresikan dan mengelola emosi adalah melalui *cinematherapy*. Menurut Berg-Cross, Jennings dan Barunch (Sari et al., n.d.) *cinematherapy* adalah teknik terapeutik khusus yang di dalamnya menggunakan film komersial yang dipilih untuk mendapatkan arti terapeutik pada klien tentang pandangan terhadap individu atau terhadap orang lain. Film menyajikan potensi kekuatan baru untuk menerangi kedalaman pengalaman manusia. *Cinematherapy* membuat kekuatan itu sebagai alat untuk meningkatkan kesadaran. Melalui *cinematherapy*, WBP akan belajar dalam mencari dan menemukan suatu wawasan baru dalam memandang fenomena sosial yang terjadi di lingkungan sekitarnya.

Cinematherapy merupakan metode terapi yang memanfaatkan media film sebagai sarana refleksi diri, pengungkapan emosi, serta pemahaman terhadap pengalaman hidup. Melalui tontonan film yang sarat dengan nilai moral, sosial, dan emosional, individu diajak untuk mengenali perasaan, memahami permasalahan yang dialami, serta menemukan makna dari setiap pengalaman hidup. Metode ini dinilai efektif karena bersifat menarik, komunikatif, dan mudah diterima oleh berbagai kalangan, termasuk warga binaan.

Gilbert P. Mansergh mendefinisikan bahwa Film atau cinema adalah media representasi, yang melalui gaya dan isi yang melambangkan berbagai pola perilaku (melalui tindakan karakter, plot, tema, editing, dll) yang dapat dianalisis dari perbedaan teori psikologis dan modalitas mengajar (Paputungan et al., 2022). Cinema therapy mampu membangkitkan semangat di alam bawah sadar manusia, karena menonton film menyebabkan meluapnya ekspresi emosi (Ilmiah et al., 2025). Menurut Normanita (Fitriyanti & Muwakhidah, 2022) ini juga berperan dalam memberikan suatu Gambaran atau tingkah laku dari pemeran film yang dapat dapat diimplementasikan ke dalam kehidupan sehari-hari (Sriyani et al., 2024).

Wolz (2005) menyatakan bahwa film yang sangat menyentuh atau menunjukkan perkembangan karakter yang diinginkan dapat sangat membantu dalam penyembuhan atau pengembangan diri suatu individu (Citra et al., 2003). Film secara alami dapat menghubungkan dunia imajinasi, kreativitas, dan kebaruan daya berpikir individu. Selain itu film sebagai sumber inspirasi, instruksi, dan pencerahan yang menuntun penonton mengikuti alur pasang surut kehidupan, perasaan maupun emosi yang berkaitan pada dirinya melalui proses kognisi (Marisa et al., 2025). Film memiliki pengaruh yang kuat karena dampak sinergis musik, dialog, pencahayaan, sudut kamera, dan efek suara yang akan mempengaruhi sensor defensif pada diri peserta didik sehingga peserta didik akan menunjukkan antusiasme (Klasikal, n.d.).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap lima orang warga binaan, ditemukan adanya kesenjangan antara kebutuhan dan kegiatan yang tersedia, khususnya terkait keinginan akan adanya pemutaran film yang bersifat motivasional. Oleh karena itu, pemberian *cinematherapy* bertujuan untuk membantu warga binaan dalam mengekspresikan emosi secara positif, meningkatkan motivasi diri, menumbuhkan harapan, serta memperkuat kesiapan mental dalam menjalani proses pembinaan di dalam rutan. Kegiatan ini diharapkan menjadi sarana terapeutik yang efektif dalam mendukung kesehatan mental warga binaan, serta sebagai media alternatif pembinaan psikologis yang mampu mendorong perubahan sikap dan perilaku ke arah yang lebih positif.

METODE

Kegiatan nonton bersama film “*Miracle in Cell No.7*” di Rutan Kelas I Makassar merupakan salah satu bentuk intervensi psikososial berbasis *cinematherapy* yang bertujuan untuk memberikan ruang bagi warga binaan permasarakatan (WBP) dalam mengekspresikan dan melepaskan emosi yang terpendam. Teknik *cinematherapy* memfasilitasi peserta agar lebih mudah memahami permasalahan yang dihadapinya serta menemukan cara untuk mengatasinya. Penggunaan *cinematherapy* dipilih karena warga binaan memiliki ketertarikan terhadap kegiatan menonton film. Film termasuk ke dalam media audiovisual, yaitu media yang menyajikan unsur gambar dan suara secara bersamaan, sehingga dapat digunakan untuk merangsang respons konseli melalui indera pendengaran dan penglihatan.

Cinematherapy merupakan salah satu program yang diselenggarakan oleh tim pelaksana selama berada di Rutan Kelas I Makassar. Kegiatan ini dilaksanakan sebagai upaya untuk mempererat hubungan antara warga binaan permasarakatan (WBP) dengan tim pelaksana. Melalui kegiatan *cinematherapy*, diharapkan dapat tercipta suasana kebersamaan, keakraban, dan kekompakan yang dapat dirasakan bersama oleh seluruh WBP yang hadir. Selain itu, kegiatan ini juga menjadi sarana hiburan yang positif dan bermakna bagi WBP, serta menjadi media refleksi diri melalui pesan-pesan yang terkandung dalam film yang ditayangkan.

Pelaksanaan kegiatan *Cinematherapy* ini diadakan pada hari jumat 28 November 2025, di Rutan Kelas 1 Makassar, pada pukul 10.58-16.21 WITA. Berikut merupakan susunan acara tersebut:

1. Wawancara: Kegiatan mewawancara lima orang warga binaan sebagai tahap awal penggalian informasi.
2. Pembukaan acara kegiatan: Diawali dengan sambutan dari tim pelaksana yang bertugas sebagai pembawa acara untuk menyambut seluruh peserta yang hadir, sekaligus menyampaikan maksud dan tujuan pelaksanaan kegiatan.
3. Pemberian intruksi: Tim pelaksana menjelaskan rangkaian kegiatan yang akan dilaksanakan selama program berlangsung, termasuk tata tertib, alur kegiatan, serta peran aktif yang diharapkan dari seluruh peserta.
4. Pemutaran video: Tim pelaksana memutarkan film yang telah disiapkan sebagai media refleksi dan bahan utama dalam kegiatan diskusi.
5. Diskusi: Setelah pemutaran film, tim pelaksana memimpin jalannya diskusi bersama peserta untuk membahas isi dan makna yang terkandung dalam film, termasuk nilai-nilai moral, sosial, serta pembelajaran yang relevan dengan kehidupan sehari-hari

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan *cinematherapy* di Rutan Kelas I Makassar berlangsung dengan cukup kondusif dan melibatkan partisipasi aktif dari warga binaan. Kegiatan ini diawali dengan penjelasan mengenai tujuan, alur kegiatan dan pengisian kuesioner untuk mengukur kondisi emosional awal peserta. Film “*Miracle in Cell No.7*” dipilih sebagai media utama karena memuat berbagai nilai moral, sosial dan emosional yang relevan dengan pengalaman keseharian warga binaan, terutama terkait hubungan keluarga, ketidakadilan, serta dinamika emosi yang kompleks.





Gambar 1. Suasana pelaksanaan *cinematherapy* di Rutan Kelas I Makassar

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dari 20 WBP laki-laki di Rutan Kelas I Makassar menunjukkan adanya perubahan tingkat emosional dan setelah intervensi *cinematherapy*. Selama pemutaran film, Sebagian besar peserta menunjukkan keterlibatan yang tinggi, ditandai dengan perhatian yang fokus, ekspresi wajah yang berubah sesuai adegan serta respons nonverbal seperti menunduk, mengusap mata, menarik napas panjang atau termenung. Hal ini mencerminkan munculnya resonansi emosional yang kuat, terutama dalam mengingat norma sosial yang menuntut laki-laki untuk menahan atau menyembunyikan emosi tertentu.

Proses refleksi setelah pemutaran film memberikan gambaran yang lebih jelas terkait dinamika emosi warga binaan. Dari 20 peserta, 3 orang WBP bersedia memberikan refleksi secara verbal dan peserta lainnya menunjukkan keterlibatan nonverbal seperti mengangguk saaat mendengar pendapat teman, memperhatikan dengan seksama serta menunjukkan empati. Emosi sedih merupakan respon yang paling dominan, ketiga peserta menyatakan bahwa hubungan ayah dan anak. Banyak dari mereka yang mengaku teringat keluarga, khususnya anak, sehingga memunculkan rasa kerinduan dan kehilangan.



Gambar 2. Proses refleksi setelah pemutaran film

Selain itu, emosi marah muncul sebagai respons terhadap ketidakadilan yang dialami tokoh utama. Situasi tersebut mendorong peserta untuk menilai Kembali pengalaman pribadi mereka dan memahami bahwa emosi yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negative terhadap hubungan sosial maupun proses pembinaan. Hal ini sejalan dengan penelitian Nikmarijal, N., Rakhmat, C., Ahman, A., Rusmana, N., & Ifdil, I. (2022) bahwa *cinematherapy* dapat membantu individu mengenali, memproses dan meregulasi emosi melalui indentifikasi dengan tokoh film.

Sebagian peserta juga mengungkapkan rasa takut terkait masa depan dan penerimaan keluarga, namun dari kegiatan menonton film ini juga membangkitkan harapan untuk memperbaiki diri dan menjalin kembali hubungan yang renggang. Adapun temuan utama intervensi dalam penelitian ini, Pertama, peningkatan kesadaran diri karena peserta mulai memahami keterkaitan emosi dengan pengalaman hidup. Kedua, peningkatan mengenali emosi seperti memaknai dan menjelaskan perasaan sedih, takut, marah dan harapan. Ketiga, penguatan komunikasi interpersonal yang memunculkan empati dan saling mendengarkan.

Sebagai bentuk apresiasi terhadap partisipasi aktif warga binaan dalam kegiatan, tim pelaksana memberikan reward kepada peserta yang bersedia mengungkapkan emosi yang dirasakan secara verbal. Pemberian reward ini tidak hanya menjadi bentuk penghargaan, tetapi juga sebagai penguatan motivasi untuk mendorong keberanian dan keterbukaan peserta dalam mengekspresikan emosi.



Gambar 3. Pemberian reward kepada peserta

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa *cinematherapy* merupakan metode yang efektif dan relevan dalam konteks pembinaan warga binaan karena mampu menghadirkan ruang aman untuk mengekspresikan emosi, meningkatkan pemahaman diri, dan memperkuat interaksi interpersonal.

KESIMPULAN

Kegiatan *cinematherapy* melalui pemutaran film “Miracle in Cell No. 7” pada WBP laki-laki di Rutan Kelas I Makassar terbukti memberi dampak yang positif terhadap pengungkapan dan pemahaman emosi peserta. Aktivitas menonton dan berdiskusi juga memfasilitasi proses refleksi diri yang mendalam. Intervensi ini dapat membantu peserta mengenali dan memproses emosi yang sebelumnya sulit diungkapkan, sehingga meningkatkan kesadaran diri, regulasi emosi serta kualitas komunikasi interpersonal. Berdasarkan hasil kegiatan *cinematherapy* yang dilaksanakan, disarankan agar program *cinematherapy* dijadikan kegiatan rutin pembinaan guna mendukung kesejahteraan psikologis warga binaan. Kehadiran pendamping dan fasilitator yang terlatih diperlukan untuk memastikan bahwa proses refleksi, diskusi dan pengelolaan emosi dapat berjalan dengan baik dan memberikan manfaat jangka panjang bagi peserta.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan *cinematherapy* ini. Ucapan terima kasih secara khusus kepada kepala Rutan Kelas I Makassar. Beserta seluruh jajaran staf pembinaan yang telah memberikan izin dan fasilitas sehingga kegiatan ini dapat berjalan lancar. Penulis juga menyampaikan terimakasih banyak kepada warga binaan permasyarakatan yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini dengan antusias dan terbuka. Terimakasih kepada Dosen pembimbing lapangan kak Muh Rajan Piara yang telah memberikan arahan dan masukan selama proses penyusunan laporan ini. Semoga segala dukungan dan kerja sama yang diberikan menjadi ilmu dan memberikan manfaat bagi pengembangan program pembinaan psikososial di lingkungan permasyarakatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, D. P., & Fitri, H. U. (2025). Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Cinema Therapy Untuk Mengurangi Perilaku Agresif di Lapas Perempuan Palembang. 3(4), 1137–1140.
- Cinema therapy*. (2022). EFEKTIFITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK CINEMA THERAPY DALAM MENINGKATKAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA SISWA SMP XYZ. 7.
- Ilmiah, J., Dasar, P., Cetak, I., & Online, I. (2025). *PROPOSAL RISET (SKEMA TUGAS AKHIR JALUR PUBLIKASI) EFEKTIFITAS TEKNIK CINEMA THERAPY DENGAN GENRE EDUKASI UNTUK MEREDUKSI PERILAKU NARSISTIK MAHASANTRI IBNU KATSIR 2 JEMBER PENGUSUL UNIVERSITAS PGRI AROPURO JEMBER*. 10(September), 349–380.
- Kelompok, B., Teknik, M., Meningkatkan, U., Kepercayaan, P., Peserta, D., Guidance, G., & *Cinematherapy*, U. (2024). *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop Group Guidance Using Cinematherapy Techniques to Increase Understanding of Student Self-Confidence*. 4, 75–83.
- Klasikal, B. (n.d.). *pelaksanaan layanan bimbingan klasikal sebelumnya , disimpulkan bahwa keaktifan , masih belum melibatkan seluruh peserta didik untuk menjadi lebih*. 213–228.
- Marisa, C., Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2025). *PELATIHAN METODE CINEMA THERAPY DALAM LAYANAN BK KLASIKAL PADA GURU BK SMK KAB. BOGOR*. 08(02), 175–189.
- Paputungan, F., Gagne, M., Mengantisipasi, U., Bebas, P., Studi, P., Pendidikan, T., Pendidikan, F. I., Bina, U., & Gorontalo, K. (2022). *PENGEMBANGAN MEDIA LITERACY LAYANAN BK TEKNIK CINEMA THERAPY BERDASARKAN MODEL GAGNE UNTUK*. 2(April).
- Studi, P., Pendidikan, F. I., Surabaya, U. N., Studi, P., Pendidikan, F. I., & Surabaya, U. N. (2003). *EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK CINEMA THERAPY UNTUK MENINGKATKAN ACADEMIC SELF-EFFICACY SISWA SMK Citra Ardiani Dwi Ayu Ningtias Denok Setiawati Abstrak*.

Nikmarijal, N., Rakhmat, C., Ahman, A., Rusmana, N., & Ifdil, I. (2022). Model bimbingan dan konseling menggunakan *cinematherapy* untuk mereduksi keyakinan negatif. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 100-104.

Sari, R. P., Utami, S., & Rufaidah, A. (n.d.). MELALUI *CINEMATHERAPY*. 3(1).

