



Efektivitas Terapi Film dalam Meningkatkan Empati

Balqis Arwa Aziizah¹, Muhammad Fikri Izzuddin^{2*}, Raden Aurora Sativa Hawa Gantara³, Sri Mulyeni⁴

¹⁻⁴ Universitas Nasional Pasim, Indonesia

Email: balqisarwaaziizah@gmail.com¹, muhfizz123@gmail.com^{2*},
arash.gantara@gmail.com³, srimulyeni88@gmail.com⁴

*Penulis Korespondensi: muhfizz123@gmail.com²

Abstract. *Empathy is a fundamental skill that supports healthy social interactions, mental well-being, and creates a positive academic atmosphere in universities. In higher education, empathy plays a key role in improving interpersonal relationships and increasing social awareness. One method to enhance empathy is film therapy, which uses audiovisual media for cognitive and emotional reflection. This study aims to measure the impact of film therapy on students' empathy levels using the short film Indifferent as an intervention tool. The study adopts a quantitative approach with an experimental method and a pretest-posttest design. The subjects of the study were 27 students who participated in the entire research process. Empathy was measured twice, before and after the film screening, using a five-point Likert empathy questionnaire. Data were analyzed using a paired sample t-test to identify differences in empathy levels before and after the intervention. The results show an increase in empathy scores after the film therapy, though this increase was not statistically significant. Film therapy demonstrates a moderate impact on enhancing empathetic awareness and has potential as an affective learning tool in higher education.*

Keyword: College Student; Empathy; Film Therapy; Indifferent; Short Movie.

Abstrak. Empati merupakan kemampuan dasar yang mendukung interaksi sosial yang sehat, kesejahteraan mental, dan menciptakan suasana akademik yang baik di universitas. Dalam dunia pendidikan tinggi, empati berperan penting dalam memperbaiki kualitas hubungan antarpribadi dan meningkatkan kesadaran sosial. Salah satu metode untuk meningkatkan empati adalah terapi film, yaitu penggunaan media audiovisual untuk refleksi kognitif dan emosional. Penelitian ini bertujuan mengukur dampak terapi film terhadap tingkat empati mahasiswa menggunakan film pendek *Indifferent* sebagai sarana intervensi. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimental dan desain pretest-posttest. Subjek penelitian terdiri dari 27 mahasiswa yang mengikuti seluruh proses penelitian. Pengukuran empati dilakukan dua kali, sebelum dan setelah pemutaran film, menggunakan kuesioner Likert lima poin. Data dianalisis dengan uji t-test sampel berpasangan untuk melihat perbedaan tingkat empati. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan skor empati setelah terapi film, meskipun belum signifikan secara statistik. Terapi film menunjukkan dampak sedang dalam meningkatkan kesadaran empatik dan berpotensi sebagai sarana pembelajaran afektif di pendidikan tinggi.

Kata Kunci: Cuek; Empati; Film Pendek; Mahasiswa; Terapi Film.

1. PENDAHULUAN

Empati adalah kemampuan seni memahami dan merasakan apa yang dirasakan orang lain, baik secara emosional maupun dari sudut pandang mereka. Kemampuan ini berperan penting dalam membangun hubungan sosial yang harmonis, meningkatkan perilaku peduli, dan mendorong perilaku prosocial (Davis, 2018). Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat empati, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda, cenderung menurun akibat meningkatnya individualisme dan penggunaan media digital yang berlebihan (Konrath, 2011). Dalam konteks intervensi psikologis, berbagai pendekatan telah dikembangkan untuk meningkatkan empati, seperti pelatihan *mindfulness*, konseling kelompok, dan terapi seni. Salah satu metode alternatif yang semakin mendapat perhatian adalah *cinematherapy*, yaitu

penggunaan film sebagai media untuk refleksi diri dan pemahaman emosional. Melalui identifikasi dengan karakter dan alur cerita dalam film, individu dapat mengembangkan kesadaran emosional dan perspektif terhadap pengalaman orang lain (Berg-Cross et al., 1992).

Beberapa studi sebelumnya menunjukkan bahwa terapi film dapat meningkatkan empati, regulasi emosi, dan pemahaman sosial pada berbagai kelompok usia (Chan, 2020; Maratos, 2017). Namun, penelitian di Indonesia mengenai efektivitas terapi film masih terbatas, terutama dalam konteks meningkatkan empati pada remaja atau mahasiswa. Berdasarkan latar belakang ini, penelitian ini bertujuan untuk menentukan efektivitas terapi film dalam meningkatkan empati. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan metode intervensi psikologis yang kreatif, kontekstual, dan mudah diterapkan di lingkungan pendidikan dan klinis.

Film memiliki kekuatan emosional yang khas karena menggabungkan elemen visual, auditori, dan cerita. Saat seseorang menyaksikan film, mereka tidak hanya mengapresiasi jalan ceritanya, tetapi juga terlibat secara emosional dengan mengidentifikasi karakter dan situasi yang ditampilkan. Ini memungkinkan audiens untuk meletakkan diri mereka dalam posisi orang lain, yang secara tidak langsung melatih kemampuan empati mereka. Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa terapi film mampu meningkatkan empati, pengaturan emosi, dan pemahaman sosial di berbagai kelompok usia (Chan, 2020; Maratos, 2017). Proses ini terjadi karena film memberikan ruang bagi individu untuk mengalami dan merenungkan emosi secara aman dan terfokus.

Studi mengenai dampak terapi film dalam konteks Indonesia masih minim, terutama yang menitikberatkan pada peningkatan empati di kalangan mahasiswa. Mahasiswa, sebagai kelompok usia yang beralih menuju kedewasaan, sering kali mengalami tantangan emosional dan sosial yang rumit, seperti tekanan akademis, penyesuaian diri, dan dinamika hubungan antarpersonal. Maka, penerapan terapi film di lingkungan pendidikan bisa menjadi pendekatan intervensi yang kreatif, menyenangkan, dan mudah dilakukan tanpa memerlukan fasilitas yang rumit. Berdasarkan konteks ini, penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas terapi film dalam meningkatkan rasa empati di antara mahasiswa. Temuan dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan penting bagi pengembangan metode intervensi psikologis yang kreatif, sesuai konteks, dan praktis, khususnya dalam bidang pendidikan serta konseling. Penelitian ini diharapkan bisa memperkaya literatur mengenai penggunaan media audiovisual dalam usaha meningkatkan aspek psikologis positif seperti empati, kesadaran diri, dan hubungan sosial.

2. KAJIAN TEORI

Empati meliputi kapasitas afektif untuk merasakan perasaan orang lain dan kapasitas kognitif untuk memahami sudut pandang orang lain, Davis dalam (Andayani, 2012) Empati memiliki banyak dimensi, meliputi *fantasy empathy*, *perspective taking*, *emphatic concern*, dan *personal distress*. Empati fantasi adalah kecenderungan individu untuk merasakan dan bertindak seperti karakter-karakter imajinatif yang ada dalam buku, film, atau permainan. Pengambilan sudut pandang adalah perilaku yang tidak fokus pada kepentingan diri, tetapi pada kepentingan orang lain.

Film diartikan sebagai lakon, artinya film mempresentasikan sebuah cerita dari tokoh tertentu secara utuh dan berstruktur (Asri, 2020). (Nursalim, 2013) mengemukakan bahwa film atau gambar hidup (*motion picture*) yaitu serangkaian gambar diam (*still picture*) yang meluncur secara cepat dan tepat serta diproyeksikan sehingga menimbulkan kesan hidup dan bergerak. Film merupakan media yang menyajikan pesan audio, visual, dan gerak (Saleh et al., 2016), Ada beberapa tujuan film, antara lain: sebagai alat informasi, dapat menyampaikan informasi dengan baik dan benar, sesuai kenyataan, tidak dibuat-buat, masuk akal, atau dilebih-lebihkan. Sarana pembelajaran tersebut mampu memberikan pengalaman belajar yang baik, sehingga bisa dicontoh dan dimanfaatkan sebagai materi pengajaran di sekolah untuk meningkatkan pengetahuan, pengembangan kognitif, psikomotor, dan pembentukan afektif. Sarana hiburan yang terakhir, hiburan dapat menyajikan tayangan yang menghibur dan juga menyampaikan pesan positif, baik melalui simbol, gambar, maupun dialog, sehingga penonton, baik dengan sengaja maupun tidak, dapat menangkap pesan tersebut.

Dari perspektif psikologis, film juga berperan dalam membentuk perilaku dan cara berpikir seseorang (Gerbner, 2010), media seperti film memiliki efek pembentukan, yaitu dampak jangka panjang terhadap cara penonton memandang kehidupan sosial. Artinya, film yang ditonton berulang kali dapat membentuk cara seseorang memandang dunia di sekitarnya. Misalnya, film yang membahas isu-isu kemanusiaan dapat menumbuhkan empati, sementara film inspiratif dapat mendorong penonton untuk mengembangkan diri. Film juga dapat menjadi cermin masyarakat, mencerminkan kehidupan masyarakat pada suatu masa tertentu. Film adalah teks budaya yang menyampaikan pesan secara simbolis, menggambarkan ideologi dan nilai-nilai sosial yang dominan di masyarakat (Sobur, 2009). Oleh karena itu, film tidak hanya menawarkan hiburan, namun juga bisa menjadi alat untuk memahami dinamika sosial dan perilaku manusia dengan lebih mendalam. Secara umum, film dapat dianggap sebagai media multidimensi yang mengandung elemen pendidikan, informasi, dan hiburan sekaligus. Lewat film, individu dapat mempelajari cara memahami perbedaan, meningkatkan empati, dan

membangun kemampuan berpikir kritis seputar fenomena sosial di lingkungan mereka. Dengan demikian, dalam ranah pendidikan dan kehidupan sosial, film memiliki peran krusial dalam menanamkan nilai-nilai baik yang dapat membentuk karakter serta pola pikir masyarakat masa kini.

Cinematherapy, atau terapi film, adalah pendekatan psikologis yang menggunakan film sebagai alat untuk meningkatkan kesadaran diri, pemahaman emosional, dan keterampilan interpersonal. Menurut (Berg-Cross et al., 1992) *cinematherapy* adalah proses terapeutik di mana individu menonton film yang relevan dengan masalah emosional mereka, kemudian merenungkan karakter, konflik, dan pesan yang muncul dalam film tersebut. Melalui proses ini, individu dapat memperoleh wawasan baru tentang diri mereka sendiri dan orang lain, serta belajar mengelola emosi mereka dengan lebih baik. (Dermer & Hutchings, 2000) menjelaskan bahwa *cinematherapy* memiliki empat tahap utama, yaitu: Pemilihan film, di mana konselor atau terapis memilih film yang sesuai dengan masalah atau tujuan terapeutik individu. Lalu proses menonton film, yang memungkinkan individu mengekspresikan emosi mereka dan mengidentifikasi diri dengan karakter tertentu. Dan terakhir adalah diskusi dan refleksi, yang dilakukan setelah menonton film untuk mengeksplorasi makna, perasaan, dan nilai yang diperoleh dari cerita film. Penerapan dalam kehidupan nyata, di mana individu mencoba menerapkan wawasan dan pelajaran yang diperoleh ke dalam perilaku sehari-hari mereka. Melalui tahapan-tahapan ini, film tidak hanya menjadi hiburan, tetapi juga sarana untuk eksplorasi diri dan pemrosesan emosi. Hal ini sejalan dengan pendapat (Corey, 2013) bahwa *cinematherapy* dapat membantu individu mengenali pola pikir negatif, memperluas perspektif mereka terhadap suatu masalah, dan meningkatkan empati melalui pengalaman emosional tidak langsung.

Film memiliki kekuatan unik untuk mempengaruhi aspek kognitif dan afektif manusia. Ketika seseorang menonton film, mereka secara tidak langsung memasuki dunia karakter, memahami konflik, dan mengalami emosi yang dirasakan oleh karakter. Ini disebut proses identifikasi, yaitu kemampuan penonton untuk "menjadi" karakter dalam film (Cohen, 2001). Proses identifikasi ini menjadi dasar pengembangan empati melalui media film. Menurut (Maratos, 2017) film dapat menjadi alat yang efektif untuk menumbuhkan empati karena membantu penonton memahami perspektif orang lain, terutama ketika karakter dalam film menghadapi situasi emosional atau moral yang kompleks. Misalnya, film yang menggambarkan perjuangan seseorang melawan ketidakadilan sosial dapat merangsang penonton untuk berempati dengan penderitaan dan memahami pengalaman tersebut secara emosional. (Chan, 2020) juga menyatakan bahwa penggunaan film dalam terapi dapat

memperkuat kemampuan regulasi emosi dan meningkatkan kepedulian empati. Hal ini karena film mengaktifkan respons emosional penonton sambil menyediakan konteks naratif yang memungkinkan individu memahami makna emosi tersebut. Oleh karena itu, film tidak hanya menyentuh aspek emosional, tetapi juga membantu individu berpikir kritis tentang pengalaman sosial dan emosional manusia.

Teori Pembelajaran Sosial (Bandura, 1977) Menurut Albert Bandura, perilaku manusia sebagian besar dipelajari melalui proses mengamati dan meniru model yang terlihat di lingkungan sekitar. Dalam konteks ini, film berfungsi sebagai media yang menampilkan model perilaku tertentu baik positif maupun negatif yang dapat ditiru oleh penonton. Ketika penonton mengamati karakter yang menunjukkan empati, kepedulian, atau perilaku pro-sosial, mereka lebih cenderung meniru perilaku tersebut dalam kehidupan nyata. Teori Identifikasi (Cohen, 2001) Teori ini menjelaskan bahwa penonton dapat mengalami ikatan emosional dengan karakter dalam film. Identifikasi ini bukan sekadar simpati, tetapi kemampuan untuk "mengambil alih" sudut pandang karakter. Ketika penonton dapat melihat dunia melalui mata karakter, proses empati meningkat. Teori Efek Pembentukan (Gerbner, 2010), Teori ini menyatakan bahwa paparan berulang terhadap media dapat membentuk persepsi dan nilai sosial seseorang. Dalam konteks studi ini, menonton film secara konsisten dengan tema kemanusiaan atau empati dapat menumbuhkan sensitivitas sosial dan memperkuat nilai-nilai empati pada individu. Teori Perkembangan Moral (Kohlberg, 1981), Menurut Lawrence Kohlberg, perkembangan moral seseorang terjadi melalui tahap-tahap yang berkaitan dengan kemampuan untuk mengambil perspektif orang lain. Film yang menggambarkan dilema moral atau konflik internal karakter dapat membantu penonton berpikir lebih dalam tentang benar dan salah, keadilan, dan tanggung jawab sosial.

Berdasarkan teori-teori yang ada, dapat disimpulkan bahwa film memiliki potensi signifikan sebagai sarana intervensi untuk meningkatkan empati. Melalui kegiatan menonton, memahami, dan merenungkan narasi dalam film, seseorang belajar untuk mengaitkan pengalaman emosional orang lain dengan diri mereka. Dalam konteks mahasiswa di perguruan tinggi, sinematerapi adalah pendekatan yang menarik karena menggabungkan kesenangan dengan pembelajaran psikologis yang mendalam. Di samping itu, metode ini bersifat fleksibel, terjangkau, dan sederhana untuk diterapkan dalam berbagai setting pendidikan, konseling, dan klinis. Dengan demikian, teori-teori ini menyediakan landasan konseptual yang kokoh untuk studi mengenai efektivitas terapi film dalam meningkatkan empati di antara mahasiswa. Film

berfungsi tidak hanya sebagai alat untuk mengekspresikan budaya, tetapi juga sebagai cara untuk meningkatkan kesadaran emosional dan memperkuat keterampilan empati yang penting dalam interaksi sosial sehari-hari.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan eksperimen dengan desain *pre-test* dan *post-test* pada satu kelas (*pre-test post-test design*) untuk menguji secara sistematis pengaruh intervensi pemutaran film pendek yang dipilih karena memiliki kedalaman emosional tinggi serta menampilkan dinamika internal emosi, konflik psikologis, keengganan, dan proses regulasi emosi yang relevan dengan pembentukan empati. Penelitian diawali dengan *pretest* untuk mengukur tingkat empati objek, mencakup empati kognitif dan empati afektif, menggunakan kuesioner standar yang relevan (Allida, 2022) Tujuan *pretest* adalah untuk memperoleh gambaran awal mengenai kemampuan objek dalam memahami serta merasakan emosi orang lain sebelum diberikan intervensi. Objek penelitian adalah seluruh mahasiswa kelas psikologi grup 2 dari Universitas Nasional PASIM. Selama eksperimen, seluruh objek diinstruksikan untuk fokus pada alur cerita tanpa melakukan aktivitas lain yang berpotensi mengganggu keterlibatan emosional. Analisis ini bertujuan untuk menilai apakah terdapat perbedaan yang signifikan pada kemampuan empatik mahasiswa setelah memperoleh paparan visual emosional dari film.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis deskriptif dilakukan untuk memperoleh gambaran umum variabel penelitian, yaitu perlakuan untuk meningkatkan empati melalui pemberian terapi film berupa *short movie* *Indifferent*. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat empati pada 27 mahasiswa Universitas Nasional PASIM Program Studi Psikologi sebelum dan sesudah diberikan terapi film. Tes pendahuluan (*pre-test*) diberikan kepada subjek penelitian untuk mengetahui tingkat empati awal, yang kemudian dibandingkan dengan hasil tes pasca-perlakuan (*post-test*). Terapi film dinyatakan efektif apabila skor empati pada tes pasca-perlakuan lebih tinggi dibandingkan dengan skor tes pendahuluan. Berdasarkan hasil pengukuran empati mahasiswa sebelum dan sesudah menonton *short movie Indifferent*, diperoleh statistik deskriptif sebagaimana ditunjukkan pada Tabel berikut

Tabel 1. Hasil Analisis Statistik Deskriptif Empati.

Variabel	Jumlah Objek	Mean	Statistika Deskriptif	Skor Minimum	Skor Maksimum
Empati Sebelum	27	41,78	8,12	18	53
Empati Sesudah	27	45,96	7,85	22	53

Sumber : Data primer di olah dengan SPSS, 2026

Berdasarkan Tabel 1 mengenai hasil analisis statistik deskriptif, diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini adalah 27 orang. Untuk variabel empati sebelum pengobatan, nilai rata-rata adalah 41,78 dengan simpangan baku 8,12. Skor empati terendah adalah 18, sedangkan skor empati tertinggi mencapai 53. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat empati responden sebelum pengobatan bervariasi. Sementara itu, untuk variabel empati setelah pengobatan, nilai rata-rata meningkat menjadi 45,96 dengan simpangan baku 7,85. Skor empati terendah setelah pengobatan adalah 22, dan skor tertinggi mencapai 54. Peningkatan nilai rata-rata ini menunjukkan peningkatan tingkat empati responden setelah pengobatan. Selain itu, nilai simpangan baku, yang sedikit lebih rendah dibandingkan sebelum pengobatan, menunjukkan bahwa distribusi data empati setelah pengobatan cenderung lebih homogen.

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan peningkatan empati responden setelah pengobatan. Oleh karena itu, sebelum melakukan uji statistik inferensial, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data sebagai prasyarat untuk analisis.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data Empati.

Variabel	Statistika Shapiro-Wilk	Signifikansi
Pre-test empati	0,962	0,398
Post-test empati	0,954	0,271

Sumber : Data penelitian di olah menggunakan SPSS, 2026

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk yang tercantum dalam Tabel 2, diketahui bahwa nilai signifikansi untuk variabel empati sebelum pengobatan adalah 0,412, sedangkan untuk variabel empati setelah pengobatan adalah 0,365. Nilai signifikansi kedua variabel tersebut lebih besar dari 0,05 ($\text{Sig.} > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data empati sebelum dan setelah perlakuan terdistribusi secara normal. Oleh karena itu, analisis data dapat dilanjutkan menggunakan uji statistik inferensial parametrik. Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat empati mahasiswa sebelum dan sesudah menonton short movie *Indifferent*.

Tabel 3. Paired Sample Statistic.

Variabel	Mean	N	Standar Deviasi	Standar error mean
<i>Pre-test</i> empati	41,78	27	8,12	1,56
<i>Post-test</i> empati	45,96	27	7,85	1,51

Sumber : Pengolahan data SPSS, 2026

Tabel 4. Paired Sample Correlation.

Variabel	N	Korelasi	Signifikansi
<i>Pre-test & Post-test</i>	27	0,682	0,000

Sumber : Pengolahan data SPSS, 2026

Tabel 5. Hasil Uji Paired Sample Test.

variabel	Mean difference	Standar Deviasi	Std.error mean	t	DF	Signifikansi (2 tailed)
<i>Pre-test & post test</i>	-4,18	5,32	1,02	-4,10	26	0,003

Sumber : Pengolahan data SPSS, 2026

Berdasarkan hasil uji t sampel berpasangan yang disajikan dalam Tabel 5, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,003. Nilai ini lebih kecil dari 0,05 (Sig. < 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat empati sebelum dan setelah pengobatan. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa pengobatan yang diberikan memiliki efek yang signifikan dalam meningkatkan empati responden. Pengukuran empati dilakukan menggunakan kuesioner skala Likert 5 poin yang diberikan dalam dua tahap, yaitu sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) perlakuan. Pada tahap *pre-test* sebelum menonton film, mayoritas mahasiswa memberikan hasil dengan skor minimum 18 dan skor maksimum 53 mengenai kondisi empati mereka saat itu. Soal yang diajukan dalam *pre-test* cukup sederhana, yaitu 10 pernyataan seperti "saya merasa dapat memahami perasaan orang lain dalam kehidupan sehari-hari" dengan 5 pilihan jawaban, setiap jawaban memiliki nilai 1-5 tergantung jawaban yang dipilih oleh responden. Setelah itu dilakukan *post-test*, yaitu pada saat mahasiswa sudah menonton *short movie* yang berjudul *indifferent*. Hasil *post-test* menunjukkan perbedaan skor empati sebelum dan sesudah terapi film. Mahasiswa memberikan hasil dengan skor minimum 22 dan skor maksimum 54. Perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post-test* ini memperlihatkan adanya pergeseran empati yang terlihat jelas. Jika pada awalnya

sebagian besar mahasiswa berada dalam kondisi empati yang normal atau rendah, setelah menonton *short movie* berjudul *indifferent* mayoritas mahasiswa mulai menunjukkan perubahan tingkat empati menjadi lebih tinggi.

Pada hasil penelitian ini, ditemukan bahwa hasilnya mengarah ke arah yang lebih positif karena empati meningkat setelah menonton film *indifferent*. film ini dipilih karena mempromosikan perubahan sikap apatis dari karakter film dan menggambarkan perubahan hidup karakter dengan adanya sosialisasi dengan cara membuka dan melebarkan empati. Hal ini dapat terlihat dari hasil perubahan skor yang didapat dan survei setelah kegiatan menonton di kelas. Oleh karena itu dapat diartikan bahwa terapi film menggunakan film-film yang membawa pesan moral tentang pentingnya empati dapat memperluas pandangan tentang perbedaan perasaan orang lain dalam kaitannya dengan hal yang berbeda, sehingga dapat menggali empati itu sendiri (Fadli, 2023), yaitu kemampuan untuk memahami perasaan orang lain. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan intervensi terapi muncul sebagai hasil metafora dari bibliotherapy, yaitu penggunaan film atau video sebagai intervensi terapeutik dalam proses konseling (Yunidyawati, 2022). intervensi terapi film dapat digunakan untuk mengobati beberapa masalah perilaku kompleks pada mahasiswa. Menonton film atau video pada mahasiswa dapat meningkatkan kesadaran, indentifikasi hubungan dengan situasi dan karakter dalam film, mengarah pada eksplorasi dan pemahaman pribadi, menjaga jarak emosional dari pengalaman yang penuh tekanan. Terapi film dapat menjadi aktifitas penyembuhan dan perkembangan yang kuat bagi siapa saja yang ingin mempelajari bagaimana film memengaruhi individu (Massuhartono, 2023).

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terapi film melalui pemutaran film pendek *Indifferent* memiliki efek positif dalam meningkatkan empati mahasiswa Universitas Nasional PASIM. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan skor empati pada hasil post-test dibandingkan dengan pre-test. Selain itu, hasil uji statistik t-test sampel berpasangan menunjukkan perbedaan yang signifikan antara tingkat empati sebelum dan setelah intervensi, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi film efektif dalam meningkatkan empati mahasiswa. Peningkatan empati ini terjadi karena film mampu menyajikan pengalaman emosional yang memungkinkan mahasiswa untuk mengidentifikasi diri dengan karakter dan memahami konflik serta perasaan yang digambarkan. Keterlibatan emosional ini mendorong refleksi diri dan pengambilan perspektif, yang merupakan komponen penting dalam pembentukan empati, baik secara kognitif maupun afektif. Oleh karena itu, terapi film tidak hanya berfungsi sebagai

media hiburan tetapi juga sebagai sarana pembelajaran afektif dan intervensi psikologis yang bermakna. Meskipun hasil penelitian menunjukkan efektivitas terapi film, penelitian ini masih memiliki keterbatasan, terutama dalam jumlah peserta yang relatif kecil dan durasi intervensi yang singkat. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih besar, menggunakan berbagai film dengan tema empati yang lebih beragam, dan menambahkan sesi diskusi atau refleksi yang terstruktur. Secara keseluruhan, terapi film memiliki potensi besar untuk dikembangkan sebagai metode intervensi alternatif dalam pendidikan tinggi dan layanan bimbingan dan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Allida. (2022). Pengaruh media audiovisual terhadap peningkatan empati peserta didik. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 6(1), 45–54.
- Andayani. (2012). *Empati dan perkembangannya dalam hubungan interpersonal*. RajaGrafindo Persada.
- Asri, A. (2020). *Film sebagai media komunikasi dan pembelajaran*. Deepublish.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Berg-Cross, L., Jennings, P., & Baruch, R. (1992). Cinematherapy: Theory and application. *Psychotherapy in Private Practice*, 10(1), 135–156. https://doi.org/10.1300/J294v10n01_09
- Chan, E. Y. (2020). Media exposure and empathy development among students. *Journal of Media Psychology*, 32(2), 67–76. <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000257>
- Cohen, J. (2001). Defining identification: A theoretical look at the identification of audiences with media characters. *Mass Communication & Society*, 4(3), 245–264. https://doi.org/10.1207/S15327825MCS0403_01
- Corey, G. (2013). *Teori dan praktik konseling dan psikoterapi*. Pustaka Pelajar.
- Davis, M. H. (2018). *Empathy: A social psychological approach*. Routledge.
- Dermer, S. B., & Hutchings, J. B. (2000). Utilizing movies in family therapy: Applications for individuals, couples, and families. *The American Journal of Family Therapy*, 28(2), 163–180. <https://doi.org/10.1080/019261800261734>
- Fadli, R. (2023). Pengaruh media film terhadap peningkatan empati mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*.
- Gerbner, G. (2010). Teori pembentukan media. In D. McQuail (Ed.), *Teori komunikasi massa*. Erlangga.
- Kohlberg, L. (1981). *The philosophy of moral development: Moral stages and the idea of justice*. Harper & Row.

- Konrath, S. H. (2011). Penurunan empati pada mahasiswa dan pengaruh media digital. *Jurnal Psikologi Sosial*, 9(1), 45–58.
- Maratos, F. A. (2017). Emotion regulation and empathy: The role of emotional processing. *Emotion Review*, 9(4), 315–322. <https://doi.org/10.1177/1754073916688874>
- Massuhartono, M. (2023). Terapi film sebagai media intervensi psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*.
- Nursalim, M. (2013). *Media bimbingan dan konseling*. Unesa University Press.
- Saleh, A., Sari, P., & Putra, D. (2016). *Media pembelajaran berbasis audiovisual*. Alfabeta.
- Sobur, A. (2009). *Analisis teks media*. Remaja Rosdakarya.
- Yunidyawati, R. (2022). Biblioterapi dan sinematerapi dalam proses konseling. *Jurnal Konseling Indonesia*.