

**ANALISIS PENGENDALIAN EMOSI PADA ANAK USIA DINI
DALAM FILM ANIMASI *INSIDE OUT* (2015)**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S.1)
Dalam Ilmu Tarbiyah



OLEH:

**ANISA FITRI NOVIANTI
NIM. 22511003**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI
FAKULTAS TARBIYAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI IAIN CURUP
2026**

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Anisa Fitri Novianti
NIM : 22511003
Fakultas : Tarbiyah
Jurusan : Pendidikan Islam Anak Usia Dini
: ANALISIS PENGENDALIAN EMOSI PADA ANAK USIA DINI
DALAM ANIMASI INSIDE OUT(2015)

Dengan ini menyatakan dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan orang lain untuk memperoleh gelar kesarjanaan di Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis atau dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam referensi. Apabila dikemudian hari pernyataan ini tidak benar penulis bersedia menerima hukuman atau sanksi dengan peraturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya, agar dapat digunakan sebagai mana mestisnya.

Curup, 31 Juli - 2026



Anisa Fitri Novianti
NIM 22511003



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) CURUP
FAKULTAS TARBIYAH**

Jalan Dr. AK Gani NO. 01 Kotak Pos 108 Telp. (0732) 21010-21759 Fax 21010 Kode Pos 39119
Email iaain.curup@gmail.com

PENGESAHAN SKRIPSI MAHASISWA

Nomor : 129 | /In.34/F.T/I/PP.00.9/08/2026

Nama : Anisa Fitri Novianti
NIM : 22511003
Fakultas : Tarbiyah
Prodi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Judul : Analisis Pengendalian Emosi Pada Anak Usia Dini Dalam Film Animasi *Inside Out* (2015)

Telah dimunaqasyahkan dalam sidang terbuka Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup, pada:

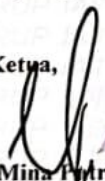
Hari/Tanggal : Kamis, 06 Agustus 2026
Pukul : 11.00-12.00 WIB
Tempat : Ruang Multimedia 1 Gedung RKB

Dan telah diterima untuk melengkapi sebagai syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam bidang Ilmu Tarbiyah.

TIM PENGUJI

Ketua,

Sekretaris,

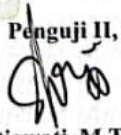

Muksal Minda Putra, M.Pd
NIP. 198704032018011001


Rizki Yunita Putri, M.TPd
NIP. 199306012023212048

Penguji I,

Penguji II,


Agus Riyanto Oktari, M.Pd
NIP. 199108182019031008


Yeni Setiawati, M.TPd
NIP. 198701252025212004

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah


Dr. Bakti Komalasari, S.Ag., M.Pd.I
NIP. 197011072000032004

Hal: Pengajuan Sidang Munaqosyah

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Tarbiyah

Di-

Tempat

Assalamualaikum Wr.Wb

Setelah diadakan pemeriksaan dan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat skripsi saudara **Anisa Fitri Novianti (22511003)** yang berjudul **ANALISIS PENGENDALIN EMOSI PADA ANAK USIA DINI DALAM ANIMASI INSIDE OUT (2015)** sudah dapat diajukan dalam sidang munaqasyah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.

Demikian permohonan ini kami ajukan atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Curup, 31 - Juli - 2026

Pembimbing I


Muksal Mina Putri, M.Pd
NIP. 198704032018011001

Pembimbing II


Rizki Yunita Putri, M.TPd
NIP. 199306012023212048

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Analisis Pengendalian Emosi Pada Anak Usia Dini Dalam Animasi Inside Out (2015)” dengan baik. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, suri teladan sepanjang zaman, beserta keluarga, sahabat, dan seluruh umatnya hingga akhir masa.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, arahan, dan bantuan berbagai pihak. Penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan dan kontribusi tersebut, skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Prof. Dr. Idi Warsah, M.Pd selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.
2. Dr. Eka Apriani, M.Pd selaku Wakil Rektor I IAIN Curup.
3. Dr. Sakut Ansori, M.Hum selaku Wakil Rektor II IAIN Curup.
4. Dr. Sagiman, M.Kom selaku Wakil Rektor III IAIN Curup.
5. Dr. Bakti Komalasari, S.Ag., M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah.
6. H. M. Taufik Amrillah, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini.
7. Muksal Mina Putra, M.Pd selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta masukan dalam penyusunan skripsi ini.

8. Rizki Yunita Putri, M.TPd selaku Pembimbing II yang senantiasa memberikan arahan dan pendampingan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
9. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan pembelajaran yang berharga selama masa studi.
10. Teman-teman seperjuangan Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini angkatan 2022 yang telah berbagi kebersamaan, semangat, dan dukungan dalam menyelesaikan studi.
11. Kedua orang tua dan keluarga yang senantiasa memberikan doa, dukungan, kesabaran, dan motivasi yang tiada henti, sehingga penulis mampu menyelesaikan studi ini dengan baik.

Semoga segala bantuan, bimbingan, dan kebaikan yang telah diberikan menjadi amal jariyah dan mendapat balasan terbaik dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi pemikiran bagi pengembangan keilmuan, khususnya dalam bidang Pendidikan Islam Anak Usia Dini.

Curup, 9 Maret 2026

Penulis,

Anisa Fitri Novianti

NIM. 22511003

MOTTO

“Dan bersabarlah kamu, sesungguhnya janji allah adalah benar”

(Q.S Ar-Rum: 60)

“Hidup itu pilihan, jika kau tidak memilih maka itulah pilihanmu”

(Monkey D. Luffy)

“Yang sudah boleh pulang”

(Pak Sujud)

LEMBAR PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahirabbil'alamin, dengan penuh rasa syukur ke hadirat Allah Swt. atas segala rahmat, nikmat, pertolongan, serta kasih sayang-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad saw., keluarga, sahabat, serta seluruh umatnya hingga akhir zaman.

Dengan segala kerendahan hati, karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Bapak Surahmat dan Ibu Winarsih. Terima kasih atas cinta yang tidak pernah berkurang, doa yang tidak pernah terputus, perjuangan yang tidak pernah mengenal lelah, serta segala pengorbanan yang diberikan demi masa depan penulis. Tidak ada kata yang mampu menggambarkan betapa besar kasih sayang Bapak dan Ibu. Setiap langkah yang penulis tempuh hingga berada di titik ini tidak lepas dari ridha, doa, dan dukungan yang selalu mengiringi.
2. Kakakku satu-satunya, Saiful Imam Safei. Terima kasih telah menjadi sosok kakak yang selalu memberikan semangat, perhatian, motivasi, serta dukungan dalam setiap proses yang penulis jalani. Kehadiranmu menjadi salah satu alasan bagi penulis untuk terus belajar menjadi pribadi yang lebih baik.
3. Tut terima kasih sudah selalu hadir dalam setiap cerita dan proses yang penulis jalani. Terima kasih atas kesabaran, perhatian, dan pengertian yang selalu diberikan, bahkan ketika penulis sedang lelah, banyak

pikiran, dan mood yang tidak menentu. Terima kasih karena selalu bersedia mendengarkan, membantu, menemani setiap perjalanan, serta menjadi orang yang paling depan ketika penulis membutuhkan bantuan. Terima kasih untuk waktu, dan hal-hal kecil yang mungkin sederhana bagi orang lain, tetapi begitu berarti bagi penulis. Terima kasih sudah tetap bertahan, mengingatkan, dan menemani penulis sampai akhirnya mampu menyelesaikan apa yang telah dimulai.

4. Amelia Susanti (22511001) dan Widya Juliana (22511020). Terima kasih telah hadir di penghujung perjalanan perkuliahan penulis. Terima kasih atas dukungan, tawa, canda, obrolan seru, serta kesabaran dalam menunggu dan menemani penulis hingga skripsi ini selesai dan akhirnya dapat melewati sidang bersama. Meskipun kebersamaan kita tidak begitu panjang, penulis bersyukur telah dipertemukan dengan kalian di akhir perjalanan ini.
5. Rosyidah dengan NIM 22511016. Terima kasih telah menjadi seseorang yang selalu ada di setiap cerita, baik ketika penulis tertawa maupun saat merasa lelah. Terima kasih atas setiap arahan, masukan, candaan receh, serta kesediaanmu mendengarkan setiap keluhan atau hal random yang terkadang tidak penting sekalipun. Terima kasih karena tidak pernah mengeluh tentang keluhan penulis.
6. Teman-teman seperjuangan Prodi PIAUD angkatan 2022 Terima kasih atas kebersamaan yang telah terjalin selama masa perkuliahan. Empat tahun ini mengajarkan bahwa perjuangan akan terasa lebih ringan ketika dijalani bersama orang-orang yang saling mendukung.

7. Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini. Terima kasih telah menjadi tempat penulis menimba ilmu, belajar memahami dunia anak usia dini, serta membentuk penulis menjadi pribadi yang lebih siap untuk mengabdikan diri di dunia pendidikan.
8. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup. Terima kasih telah menjadi tempat penulis bertumbuh selama menempuh pendidikan tinggi. Berbagai pengalaman, ilmu pengetahuan, nilai-nilai kehidupan, serta kesempatan untuk berkembang menjadi bagian yang tidak akan pernah terlupakan dalam perjalanan hidup penulis.
9. Untuk Anisa Fitri Novianti Terima kasih sudah bertahan sampai titik ini. Terima kasih karena tetap jalan meskipun berkali-kali merasa capek, bingung, dan panik. Ternyata semua revisi, drama, air mata, dan perjuangan yang dilewati akhirnya membawa kamu sampai di halaman ini.

ABSTRAK

Anisa Fitri Novianti NIM. 22511003 “**Analisis Pengendalian Emosi Anak Usia Dini Dalam Animasi *Inside Out* (2015)**”. Skripsi, Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini (PIAUD).

Anak usia dini berada pada masa keemasan perkembangan yang menjadi fondasi bagi kemampuan mengendalikan emosi, yang penting bagi kehidupan sosial dan akademis mereka. Film animasi dinilai efektif sebagai media untuk membantu anak mengenali dan mengelola emosinya karena bersifat visual dan dekat dengan dunia anak. Film *Inside Out* (2015) dipilih sebagai subjek penelitian karena secara eksplisit menampilkan lima emosi dasar dan mendapat sambutan luas dari kritikus maupun penonton internasional. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan bentuk pengendalian emosi, mengidentifikasi emosi yang muncul, serta menganalisis nilai pengendalian emosi bagi anak usia dini dalam film tersebut.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif dan metode analisis isi (*content analysis*), untuk mengkaji adegan, dialog, dan perilaku tokoh dalam film. Analisis mengacu pada teori regulasi emosi James Gross, yaitu *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation*. Data primer berupa adegan dan dialog film, sedangkan data sekunder diperoleh dari buku, jurnal, dan literatur relevan lainnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tokoh Riley menerapkan kelima strategi regulasi emosi James Gross mulai dari tahap pra-situasi hingga pasca-emosi, dengan lima bentuk emosi utama yang muncul yaitu senang, sedih, marah, takut, dan jijik. Disimpulkan bahwa film *Inside Out* (2015) mengandung nilai pengendalian emosi berupa kemampuan mengenali emosi, menerima perasaan, mengekspresikan emosi secara tepat, mengembangkan empati, serta beradaptasi terhadap perubahan, sehingga relevan digunakan sebagai media edukatif bagi perkembangan sosial-emosional anak usia dini.

Kata Kunci: Pengendalian emosi, anak usia dini, film animasi *Inside Out*, analisis isi, regulasi emosi

ABSTRACT

Anisa Fitri Novianti, NIM. 22511003, “**Analysis of Early Childhood Emotional Regulation in the Animated Film *Inside Out* (2015).**” Undergraduate Thesis, Early Childhood Education Study Program.

Early childhood is a golden age of development that forms the foundation for emotional control, an ability important for children's social and academic life. Animated films are considered effective in helping children recognize and manage their emotions because they are visual and relatable to children's world. *Inside Out* (2015) was chosen as the research subject because it explicitly portrays five basic emotions and received wide acclaim from critics and international audiences. This study aims to describe the forms of emotional control, identify the emotions that appear, and analyze the values of emotional control for early childhood in the film.

This study uses a qualitative descriptive research type with the content analysis method to examine scenes, dialogues, and characters' behavior in the film. The analysis refers to James Gross's emotion regulation theory: situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change, and response modulation. Primary data consist of scenes and dialogues from the film, while secondary data were obtained from books, journals, and other relevant literature.

The results show that the character Riley applies all five of James Gross's emotion regulation strategies, from the pre-situation to the post-emotion stage, with five main emotions appearing: joy, sadness, anger, fear, and disgust. It is concluded that *Inside Out* (2015) contains values of emotional control, including recognizing emotions, accepting feelings, expressing emotions appropriately, developing empathy, and adapting to change, making it relevant as an educational medium for early childhood social-emotional development.

Keywords: Emotional control, early childhood, animated film *Inside Out*, content analysis, emotion regulation

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PENGAJUAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
A. Pengendalian Emosi	12
B. Film Animasi	31
C. Kajian Terdahulu	39
BAB III METODE PENELITIAN.....	42
A. Jenis Penelitian	42
B. Subjek Penelitian	43
C. Sumber Data	44
D. Teknik Pengumpulan Data	44
E. Teknik Analisis Data	45
F. Instrumen Penelitian	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Gambaran Umum Film Animasi Inside Out (2015)	51
B. Hasil Penelitian	54
C. Pembahasan	87
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	132

A. Simpulan	132
B. Saran	132
DAFTAR PUSTAKA	134
LAMPIRAN-LAMPIRAN	138

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Usia dini merupakan fase kehidupan yang ada pada proses perubahan berupa pertumbuhan, Perkembangan, Pematangan, dan Penyempurnaan baik dari aspek jasmani maupun rohaninya yang berlangsung seumur hidup secara bertahap dan berkesinambungan maka para ahli dalam bidang pendidikan¹. Anak usia dini merupakan individu yang sedang berada pada masa emas perkembangan (*golden age*), yaitu periode yang sangat menentukan pembentukan karakter, sikap, dan kemampuan dasar anak di masa selanjutnya.

Anak usia dini merupakan individu yang berada dalam masa keemasan perkembangan (*golden age*). Masa ini menjadi fondasi bagi perkembangan berbagai aspek kehidupan, termasuk aspek sosial dan emosional. Dalam perspektif Islam, anak merupakan amanah yang harus dijaga dan dibimbing, sebagaimana termaktub dalam QS. At-Tahrim ayat 6²:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاطٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ

“Wahai Orang-orang beriman! Peliharalah kamu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu. Penjaganya adalah malaikat-malaikat yang kasar dan keras, yang tidak durhaka kepada Allah terhadap apa yang dia perintahkan kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.”

¹ Rini Noviyanti Yusuf, "Urgensi Pendidikan Anak Usia Dini Bagi Tumbuh Kembang Anak", *Early Childhood Child Development Jurnal Plamboyan Edu. STIT Rakeyan Satang*. Vol. 1. No. 1. (2023). 37-44.

² Departemen agama RI. (2018). *Al-Quran dan Terjemahannya*. Jakarta: PT. Syamil Cipta Media.

Ayat ini menjelaskan bahwa setiap orang tua memiliki tanggung jawab untuk menjaga keluarganya, bukan hanya dalam memenuhi kebutuhan fisik, tetapi juga memberikan pendidikan, arahan, dan pembinaan moral. Dalam konteks anak usia dini, ayat ini menunjukkan bahwa anak merupakan amanah dari Allah swt. yang harus diberikan perhatian melalui proses pengasuhan dan pendidikan yang baik, termasuk dalam membantu anak mengenal nilai-nilai kebaikan, mengelola perilaku, serta mengembangkan kemampuan sosial dan emosionalnya.

Salah satu aspek perkembangan yang sangat penting pada anak usia dini adalah perkembangan sosial emosional, khususnya kemampuan anak dalam mengendalikan emosinya. Kemampuan ini menjadi fondasi bagi anak dalam berinteraksi dengan lingkungan, menyesuaikan diri dengan aturan sosial, serta menghadapi berbagai situasi kehidupan sehari-hari.

Emosi dapat diartikan sebagai pengalaman afektif yang disertai proses penyesuaian internal dalam diri individu terhadap kondisi mental dan fisik, yang kemudian termanifestasi dalam bentuk perilaku yang dapat diamati. Emosi umumnya dipahami sebagai perasaan (*feeling*), seperti rasa senang atau tidak senang, marah, terkejut, bahagia, sedih, dan jijik. Selain itu, emosi juga memiliki keterkaitan dengan ekspresi perilaku serta respons fisiologis yang muncul sebagai bagian dari pengalaman emosional tersebut³.

³ Sukatin, Dkk. "Analisis Perkembangan Emosi Anak Usia Dini", *Golden Age Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*. Institut Agama Islam Nusantara Batang Hari. Vol. 5. No. 2. (2020) 79.

Pengendalian emosi adalah keterampilan yang penting yang berkembang seiring dengan pertumbuhan anak. Ini melibatkan kemampuan untuk mengenali, mengekspresikan dan mengelola emosi secara sehat. Setiap anak yang berada di tahap perkembangan memiliki karakteristik yang unik, terkadang juga dapat sangat mengejutkan. Keunikan ini apabila tidak dipahami dan terlihat sangat menyusahakan, hal ini dapat menjadi masalah tersendiri bagi orang tua⁴.

Pengendalian emosi pada anak usia dini adalah aspek penting dalam perkembangan mereka. Anak-anak yang mampu mengendalikan emosinya cenderung memiliki hubungan sosial yang lebih baik dan sukses dalam akademis serta kehidupan sehari-hari.

Kualitas dan kuantitas belajar sangat dipengaruhi oleh emosional. Emosional yang positif dapat mempercepat dan meningkatkan hasil belajar yang lebih baik, sedangkan emosional yang negatif dapat memperlambat atau bahkan menghentikan belajar⁵. Keseimbangan emosi dapat dicapai melalui pengendalian lingkungan dengan tujuan agar emosi yang tidak atau kurang menyenangkan dapat segera diimbangi oleh munculnya emosi yang bersifat positif. Selain itu, keseimbangan emosi juga dikembangkan melalui peningkatan toleransi terhadap emosi, yaitu kemampuan individu untuk mengendalikan pengaruh emosi negatif

⁴ Pratomo Andi Widodo Agus, “*Anak Dengan Hambatan Perilaku Emosi dan Sosial*”, (Banjarmasin: Nizamia Learning ,Center, 2018)

⁵ Zulkarnain, ‘Emosional : “*Tinjauan Al- Qur ’An Dan Relevansinya Dalam Pendidikan*”, 5.2 (2019), 89–100.

seperti marah, kecemasan, dan frustrasi, serta kemampuan untuk menerima dan menghayati perasaan gembira serta kasih sayang.

Aspek perkembangan sosial emosional anak sangatlah berpengaruh terhadap kemampuan anak bersosialisasi dengan orang lain. Dalam perkembangannya, aspek sosial emosional dapat dengan mudah mengalami hambatan dan gangguan dari berbagai hal disekitar anak. Salah satu hal disekitar anak yang dapat mengganggu perkembangan sosial emosional anak adalah berasal dari animasi yang ditonton oleh anak.

Pendidikan mengenai kompleksitas emosi manusia sejak usia dini dinilai penting dan dapat disampaikan melalui media yang disukai anak. Dalam hal ini, film animasi memiliki hubungan yang erat dengan perkembangan emosi anak karena mampu membentuk persepsi, pemahaman, serta respons emosional anak terhadap berbagai situasi dan interaksi sosial. Melalui penyajian cerita, tokoh, dan pesan moral, film animasi dapat dimanfaatkan sebagai sarana pendukung perkembangan emosi anak, khususnya dalam membantu mereka mengenali, memahami, dan mengelola berbagai bentuk emosi⁶.

Dalam konteks pendidikan anak usia dini, dalam membantu anak memahami dan mengelola emosinya secara tepat. Salah satu cara yang dapat digunakan adalah melalui media pembelajaran yang menarik, konkret, dan sesuai dengan karakteristik anak usia dini. Media

⁶ Nur Fajri Indayani, Rusmayadi Rusmayadi, Muhammad Akil Musi, 'Pengaruh Film Animasi Terhadap Perilaku Moral Anak Usia 5-6 Tahun', *JECED: Journal of Early Childhood Education and Development*, 4.1 (2022), 59–68

pembelajaran yang bersifat visual dan naratif, seperti film animasi, dinilai mampu membantu anak memahami konsep abstrak, termasuk emosi, dengan cara yang lebih menyenangkan dan mudah dipahami⁷. Film animasi dapat menampilkan situasi emosional yang dekat dengan kehidupan anak serta memberikan contoh cara mengekspresikan dan mengendalikan emosi secara positif.

Film animasi merupakan salah satu media yang sangat dekat dengan dunia anak dan memiliki potensi besar dalam menyampaikan pesan emosional secara tidak langsung. Melalui cerita, karakter, dan visual yang menarik, film animasi mampu menggambarkan berbagai situasi emosional yang realistis dan mudah dipahami oleh anak.

Namun, tidak semua film animasi secara eksplisit mengandung nilai edukatif yang sesuai dengan perkembangan anak usia dini. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang mendalam untuk mengetahui makna, nilai, dan pesan emosional yang terkandung di dalam sebuah film sebelum dijadikan rujukan dalam konteks pendidikan.

Film animasi *Inside Out* (2015) merupakan salah satu film yang secara khusus mengangkat tema emosi. Film ini menampilkan lima emosi dasar senang, sedih, marah, takut, dan jijik yang digambarkan sebagai tokoh dengan peran dan karakter masing-masing. Melalui alur cerita yang kuat, *Inside Out* memperlihatkan bagaimana emosi bekerja, saling memengaruhi, serta berdampak pada perilaku seorang anak. Film ini tidak

⁷ Wia krisalia, Rochmat Tri Sudrajat,dkk.,”Menganalisis Nilai Nilai Sosial Emosional Anak” Parole *Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra*,. Vol. 4. No. 1. (2021),.212

hanya menampilkan emosi sebagai reaksi, tetapi juga sebagai bagian penting dari proses pengambilan keputusan dan pembentukan kepribadian.

Film animasi *Inside Out* dipilih sebagai subjek penelitian karena film ini tidak hanya populer secara komersial dan kritis, tetapi juga menerima sambutan luas dari penonton dan kritikus film. *Inside Out* mendapat ulasan sangat positif dari kritikus terkemuka seperti di *Roger Ebert*, yang menilai film ini sebagai karya yang kuat dalam menggambarkan dinamika emosi anak⁸.

Penilaian positif juga diberikan oleh *The Guardian*, yang menyebut *Inside Out* sebagai film animasi dengan kekuatan emosional yang tinggi dan mampu membawa penonton pada pemahaman yang lebih luas mengenai pengalaman emosional anak⁹. Film ini juga telah ditonton dalam jumlah besar di seluruh dunia sejak pertama kali dirilis. Selama masa penayangannya di bioskop, *Inside Out* meraih pendapatan global sekitar US\$858,8 juta setara (15,38 Triliun Rupiah), jumlah yang menunjukkan bahwa film ini diputar di banyak negara dan dinikmati oleh jutaan penonton lintas budaya, menjadikannya salah satu film animasi paling sukses secara komersial dan populer di kalangan penonton internasional¹⁰.

⁸ Matt Zoller Seitz, review *Inside Out*, *Roger Ebert* (18 Juni 2015), artikel online, diakses dari <https://www.rogerebert.com/reviews/inside-out-2015> pada tanggal 23 Januari 2026.

⁹ Jonathan Romney, *Inside Out Review An Emotional Rollercoaster*, *The Guardian*, 26 Juli 2015, artikel online, diakses dari <https://www.theguardian.com/film/2015/jul/26/inside-out-review-pixar-emotional-rollercoaster> pada tanggal 23 Januari 2026.

¹⁰ *Box Office Mojo*, "*Inside Out* (2015)", diakses pada tanggal 23 Januari 2026.

Meskipun tokoh utama Riley dalam film *Inside Out* digambarkan pada usia 11 tahun (remaja awal), film ini secara signifikan menampilkan *flashback* dan kenangan masa kecil Riley yang mencakup rentang usia 2-6 tahun. Selain itu, representasi lima emosi dasar (*Joy, Sadness, Anger, Fear, Disgust*) dalam film ini secara universal menggambarkan dinamika emosi yang juga relevan untuk anak usia dini. Meskipun tokoh utama Riley berada pada tahap perkembangan remaja awal, penelitian ini tidak menjadikan usia kronologis Riley sebagai acuan utama analisis. Fokus penelitian ini adalah pada pola dasar regulasi emosi yaitu *joy, sadness, anger, fear, dan disgust* serta strategi pengendaliannya yang secara konseptual bersifat universal dan tidak dibatasi oleh rentang usia tertentu.

Pola dasar inilah yang mulai terbentuk sejak usia dini, sebagaimana ditampilkan dalam adegan-adegan kilas balik masa kecil Riley dalam film. Dengan demikian, nilai-nilai pengendalian emosi yang dianalisis dalam penelitian ini tetap relevan dan dapat diaplikasikan dalam konteks pendidikan anak usia dini, terlepas dari usia tokoh utama dalam narasi film secara keseluruhan.

Penelitian ini menganalisis adegan-adegan yang menggambarkan proses pengenalan dan pengelolaan emosi dasar yang secara konseptual sesuai dengan karakteristik perkembangan sosial emosional anak usia dini. Dengan demikian, meskipun konteks naratif film berada pada usia remaja awal, nilai-nilai dan strategi pengendalian emosi yang ditampilkan memiliki relevansi edukatif untuk pemahaman pengembangan emosi pada anak usia dini.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, film animasi *Inside Out* dipilih sebagai subjek penelitian karena memiliki relevansi yang kuat dengan kajian pengendalian emosi anak usia dini serta didukung oleh penerimaan yang luas dari berbagai pihak. Ulasan positif dari kritikus film internasional menunjukkan bahwa film ini dinilai memiliki kualitas naratif dan representasi emosi yang mendalam, sementara tingginya minat penonton sejak penayangan awal hingga distribusi global memperlihatkan bahwa film ini diterima secara luas oleh audiens.

Meskipun *Inside Out* banyak dikenal sebagai film hiburan, kandungan nilai-nilai pengendalian emosi di dalamnya belum banyak dianalisis secara sistematis, khususnya dalam konteks anak usia dini. Pemilihan film *Inside Out* sebagai subjek penelitian juga didukung oleh adanya penelitian terdahulu yang membahas emosi anak usia dini.

Penelitian dari Dita Rahmadhani (2024) dengan judul “*Representasi Pengendalian Emosi Dasar dalam Film Animasi Anak Inside Out*”. Penelitian ini menjadikan film animasi *Inside Out* sebagai subjek penelitian yang sama seperti penelitian yang dilakukan peneliti.¹¹ Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan metode analisis isi (*content analysis*), sehingga film dianalisis melalui adegan, dialog, dan perilaku tokoh yang menampilkan emosi anak. Fokus kajian penelitian tersebut adalah emosi anak, khususnya pengendalian emosi dasar yang direpresentasikan dalam film *Inside Out*.

¹¹ Dita Ramadhanti, *Representasi Pengendalian Emosi Dasar dalam Film Animasi Anak Inside Out*, (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2024)

Adapun perbedaan antara penelitian Dita Rahmadhani dan penelitian ini terletak pada fokus kajian, di mana penelitian Dita Rahmadhani menekankan pada representasi pengendalian emosi dasar secara umum, sedangkan penelitian ini secara khusus berfokus pada pengendalian emosi anak usia dini yang dianalisis lebih mendalam sesuai dengan tahapan perkembangan emosi anak.

Tanpa adanya analisis yang mendalam, pemahaman terhadap pesan-pesan emosional dalam film ini berpotensi menjadi dangkal atau bahkan disalahartikan. Oleh karena itu, penelitian dengan pendekatan *content analysis* diperlukan untuk mengkaji secara rinci bagaimana emosi ditampilkan, bagaimana konflik emosional diselesaikan, serta nilai-nilai apa saja yang dapat diambil terkait pengendalian emosi.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berfokus pada analisis konten film animasi *Inside Out* (2015) guna mengungkap nilai-nilai pengendalian emosi yang terkandung di dalamnya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis sebagai bahan rujukan bagi pendidik PAUD dalam memahami media berbasis film animasi, serta menjadi dasar pertimbangan dalam memilih media yang tepat untuk mendukung perkembangan sosial emosional anak usia dini.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pengendalian emosi ditampilkan dalam film animasi *Inside Out* (2015)?

2. Emosi apa saja yang muncul dalam film animasi *Inside Out* (2015)?
3. Bagaimana nilai-nilai pengendalian emosi bagi anak usia dini yang terkandung dalam film animasi *Inside Out* (2015)?

C. Tujuan Penelitian

1. Mendeskripsikan bentuk pengendalian emosi yang ditampilkan dalam film animasi *Inside Out* (2015).
2. Mengidentifikasi berbagai bentuk emosi yang muncul dalam film animasi *Inside Out* (2015).
3. Menganalisis nilai-nilai pengendalian emosi yang terdapat dalam film animasi *Inside Out* (2015) serta relevansinya bagi perkembangan anak usia dini.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan kajian keilmuan di bidang Pendidikan Anak Usia Dini, khususnya mengenai pengendalian emosi anak usia dini melalui media film animasi. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan analisis konten film animasi dan perkembangan sosial-emosional anak.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pendidik PAUD

Penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dan referensi bagi guru dalam memahami nilai-nilai pengendalian emosi yang terdapat dalam film animasi *Inside Out*, sehingga guru memiliki

gambaran yang lebih jelas dalam memilih media yang sesuai dengan perkembangan emosi anak usia dini.

b. Bagi Mahasiswa/Peneliti

Penelitian ini dapat menambah pemahaman mengenai penerapan metode *content analysis* dalam menganalisis film animasi, khususnya yang berkaitan dengan pengendalian emosi anak usia dini.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Pengendalian Emosi

1. Emosi Anak Usia Dini

a. Definisi Emosi

Secara etimologis, kata emosi berakar dari bahasa Latin *move* 're yang berarti "bergerak" atau "menggerakkan". Dari akar kata ini, emosi kerap dimaknai sebagai daya pendorong yang menggerakkan seseorang untuk mengambil tindakan tertentu. Dalam pengertian yang lebih luas, emosi menggambarkan kondisi perasaan sekaligus pola berpikir yang menyertai suatu keadaan biologis dan psikologis, sehingga memunculkan kecenderungan bertindak pada individu. Bentuk bentuknya beragam, mulai dari kebahagiaan, ketakutan, cinta, kemarahan, keterkejutan, jijik, hingga kesedihan¹².

Perlu ditegaskan bahwa pengertian emosi dalam percakapan sehari-hari berbeda dengan definisi yang digunakan dalam ranah psikologi. Secara ilmiah, emosi dipahami sebagai luapan perasaan yang bersifat subjektif, berlangsung dalam durasi yang relatif pendek, dan merupakan reaksi psikologis sekaligus fisiologis. Emosi dapat dipilah menjadi dua kutub besar, yakni positif dan negatif. Para ahli psikologi menaruh perhatian besar terhadap kajian emosi karena aspek ini memberi pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental, kondisi fisik, hingga

¹² Iqoh Maulina, Alief Budiyo. "Peran Keluarga Dalam Pengelolaan Emosi Anak Usia Golde Age Di Desa Gambarsari", *Jurnal Mahasiswa BK An-nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, Vol. 7. No. 1 (2021) 25.

pola perilaku, baik dalam kehidupan pribadi maupun sosial. Dengan kata lain, emosi bekerja menyeluruh membentuk kepribadian seseorang, baik dari sisi internal maupun eksternal¹³.

Karena berkaitan langsung dengan kondisi jiwa dan tubuh, emosi kerap disebut sebagai pengalaman psiko-fisik. Salah satu contoh yang paling sering dibahas adalah rasa takut, yaitu bentuk emosi yang berfungsi sebagai mekanisme bertahan hidup (*survival*). Ketika emosi ini muncul, anak akan lebih peka terhadap lingkungan sekitar dan cenderung bersikap waspada. Pada anak usia dini, emosi berkembang secara bertahap dari yang sederhana menuju yang lebih kompleks. Dalam proses ini, orang tua menempati posisi utama sebagai pengarah, disusul kemudian oleh pengaruh lingkungan yang lebih luas¹⁴.

Goleman memandang emosi sebagai kombinasi antara perasaan dan pola pikir khas yang disertai reaksi biologis serta kecenderungan bertindak. Pada dasarnya, emosi berfungsi sebagai motor penggerak perilaku dan biasanya muncul akibat stimulus, baik dari dalam maupun luar diri. Sebagai ilustrasi, emosi gembira akan tampak melalui perubahan suasana hati dan ekspresi tertawa, sementara kesedihan terwujud melalui tangis¹⁵.

Sejalan dengan itu, Efendi mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan mengenali perasaan diri dan orang lain, memotivasi

¹³ Lilik Anton Budiono, Musa Masing. " Emosi Dalam Perspektif Lintas Budaya", *Innovative: Jurnal Of Social Science Research*. Vol. 2. No 1 (2022). 580

¹⁴ Goleman, D. *Emotional intelligence: Kecerdasan emosional mengapa EI lebih penting daripada IQ* T. Hermaya, Trans..(Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama) 2007 hal 352.

¹⁵ Goleman, D. *Emotional intelligence: Kecerdasan emosional mengapa EI lebih penting daripada IQ*..hl 353

diri, serta mengelola emosi secara tepat dalam interaksi sosial. Emosi sendiri termasuk salah satu unsur dalam trilogi mental bersama aspek kognisi dan psikologi. Efendi mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan individu dalam mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain, memotivasi diri, serta mengelola emosi secara efektif baik dalam diri sendiri maupun dalam interaksi dengan orang lain. Emosi merupakan salah satu unsur dalam trilogi mental yang mencakup aspek kognisi, emosi, dan psikologi¹⁶.

Menyimpulkan berbagai pandangan tersebut, aspek emosional pada dasarnya adalah cerminan perasaan dan pola pikir khas yang terlihat pada perilaku individu, dan berkaitan erat dengan kondisi kognitif, emosional, serta psikologis. Rasa takut, misalnya, berperan menjaga keselamatan diri melalui kewaspadaan. Seiring pertambahan usia, emosi anak berkembang menjadi semakin kompleks sehingga membutuhkan bimbingan.

Orang tua memegang peran sentral dalam membantu anak mengenali dan mengelola emosinya, yang kemudian diperkuat oleh lingkungan. Emosi tidak berhenti sebagai sekadar perasaan; ia juga mencakup pola pikir, kondisi biologis psikologis, serta dorongan bertindak. Karena itu, kecerdasan emosional menjadi kemampuan yang sangat berarti, sebab memungkinkan seseorang memahami diri dan orang lain, memotivasi diri, serta membangun relasi sosial yang sehat.

¹⁶ Rizal Wahyu Kusuma, "Pengaruh Kualitas Produk, Harga, Fasilitas Dan Emosional Terhadap Kepuasan Pelanggan", *Jurnal Ilmu Riset Manajemen*. Vol. 4. No 12. (2020) 4

Seiring bertambahnya usia, emosi anak berkembang dari bentuk sederhana menjadi lebih kompleks, sehingga memerlukan bimbingan yang tepat. Dalam hal ini, orang tua memegang peran utama dalam membantu anak mengenali dan mengelola emosinya, yang kemudian diperkuat oleh lingkungan sekitar. Selain itu, emosi tidak hanya berkaitan dengan perasaan, tetapi juga melibatkan pola pikir, kondisi biologis dan psikologis, serta kecenderungan untuk bertindak.

Oleh karena itu, kemampuan dalam mengelola emosi atau kecerdasan emosional menjadi hal yang sangat penting. Kecerdasan emosional memungkinkan individu untuk memahami diri sendiri dan orang lain, memotivasi diri, serta menjalin hubungan sosial yang baik. Dengan demikian, emosi menjadi bagian integral dari trilogi mental yang mencakup aspek kognitif, emosional, dan psikologis dalam membentuk perilaku individu secara menyeluruh.

Emosi memang bukan konsep yang mudah dirumuskan secara pasti. Namun, secara umum ia bisa dipahami sebagai pola perubahan kompleks yang mencakup keterbangkitan fisiologis, pengalaman subjektif, proses kognitif, dan respons perilaku. Keterbangkitan tersebut dipicu rangsangan yang diterima individu, lalu tampak dalam bentuk ekspresi wajah, intonasi suara, sikap tubuh, dan reaksi lainnya.

Meskipun tiap individu bisa berbeda dalam merespons, pola ekspresi emosi cenderung serupa terutama pada wajah, karena itulah wajah kerap dianggap cermin kondisi batin, sebagaimana pandangan Shakespeare. Kesimpulannya, emosi merupakan konstruk psikologis

multidimensional yang berfungsi sebagai mekanisme adaptif untuk mempertahankan kelangsungan hidup manusia¹⁷.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa emosi merupakan suatu konstruk psikologis yang bersifat kompleks dan multidimensional, yang melibatkan interaksi antara keterbangkitan fisiologis, pengalaman perasaan subjektif, proses kognitif, serta respons perilaku.

Emosi sebagai dorongan internal yang memengaruhi perilaku individu dan muncul sebagai respons terhadap rangsangan yang berasal dari dalam maupun luar diri individu. Salah satu fungsi utama emosi adalah sebagai mekanisme adaptif dalam mempertahankan kelangsungan hidup (*survival*), sebagaimana terlihat pada emosi takut yang menumbuhkan kewaspadaan dan sikap hati-hati terhadap lingkungan.

b. Macam Macam Emosi

Emosi dapat dikategorikan berdasarkan sudut pandang tertentu. Dari sisi penampakkannya (*appearance*), emosi terbagi menjadi emosi dasar (primer) yang mencakup enam jenis gembira, tertarik/terkejut, marah, sedih, jijik, dan takut serta emosi campuran (sekunder) seperti malu, bangga, dan cemas yang banyak dipengaruhi konteks budaya. Berdasarkan rentetan peristiwanya, emosi juga dapat dibedakan menjadi mayor dan minor. Ringkasan kategori tersebut disajikan pada tabel berikut: ini¹⁸:

¹⁷ M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religiopsikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an* (Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama, 2006), 7.

¹⁸ Yahdinil Firda Nadhiroh, "Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia)", IAIN SMH Banten : *Jurnal Saintifika Islami*. Vol, 2 No. 1. (2020) 58.

Table 2.1

Macam Macam Emosi Positif Dan Negatif

Emosi Positif	Emosi Negatif
<i>Eagerness</i> (rela)	<i>Impatience</i> (tidak sabaran)
<i>Humor</i> (lucu)	<i>Uncertainty</i> (kebimbangan)
<i>Joy</i> (Kegembiraan/ keceriaan)	<i>Anger</i> (rasa marah)
<i>Pleasure</i> (senang/kenyamanan)	<i>Suspicion</i> (kecurigaan)
<i>Curiosity</i> (rasa ingin tahu)	<i>Anxiety</i> (rasa cemas)
<i>Happiness</i> (kebahagiaan)	<i>Guilt</i> (rasa bersalah)
<i>Delight</i> (kesukaan)	<i>Jealous</i> (cemburu)
<i>Love</i> (cinta sayang)	<i>Annoyance</i> (jengkel)
<i>Excitement</i> (ketertarikan)	<i>Fear</i> (takut)
	<i>Depression</i> (depresi)
	<i>Sadness</i> (kesedihan)
	<i>Hate/Disgust</i> (benci/jijik)

Fina dkk menyatakan bahwa spektrum emosi manusia sangat luas, tetapi dapat dikelompokkan ke dalam beberapa kategori pokok. Kategori-kategori tersebut mencakup: kesedihan (perasaan pedih, muram, hingga putus asa), rasa takut (cemas, khawatir, was-was, tidak tenang), kenikmatan atau emosi positif (senang, bangga, bahagia, puas), cinta (penerimaan, kepercayaan, persahabatan, kasih sayang), keterkejutan (respons spontan terhadap hal tak terduga), kejengkelan (jijik, muak, tidak suka), serta rasa malu (minder, kesal pada diri sendiri). Fungsi utama semua emosi ini adalah mendorong tindakan. Emosi tidak sekadar berhenti pada pengalaman rasa, tetapi juga memunculkan respons perilaku terhadap stimulus baik dari dalam maupun luar diri.

Dengan demikian, emosi menjadi salah satu penggerak penting dalam pengambilan keputusan, penyesuaian diri, dan interaksi sosial¹⁹.

Terdapat pula emosi cinta yang diwujudkan dalam bentuk penerimaan, kepercayaan, persahabatan, dan kasih sayang; emosi terkejut yang berkaitan dengan respons spontan terhadap sesuatu yang tidak terduga; emosi jengkel yang dapat berupa rasa jijik, tidak suka, atau muak; serta emosi malu yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman, minder, atau kesal terhadap diri sendiri²⁰.

Pada dasarnya, seluruh bentuk emosi tersebut memiliki fungsi utama sebagai pendorong individu untuk bertindak. Emosi tidak hanya berhenti pada pengalaman perasaan semata, tetapi juga berperan dalam memunculkan respons perilaku terhadap berbagai stimulus yang diterima, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan. Dengan demikian, emosi menjadi salah satu aspek penting dalam mengarahkan tindakan individu, termasuk dalam proses pengambilan keputusan, penyesuaian diri, serta interaksi sosial sehari-hari.

c. Perkembangan Emosi Anak Usia Dini

Pada anak usia dini, perkembangan emosi bergerak dari bentuk sederhana menuju yang lebih kompleks secara bertahap. Proses ini sangat dipengaruhi peran orang tua sebagai lingkungan terdekat, dan diperkuat oleh lingkungan sosial. Kemampuan mengenali,

¹⁹ Fina Aulika Lestari, dkk. "Literature Review: Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Akhlak Siswa", UIN Sunan Kali Jaga : Edu Society: *Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol 1 No 3 (2021), hal 395.

²⁰ Lisa Feldman Barrett & James A. Russell, "The Psychological Construction of Emotion," *Psychological Review* 141, no. 2 (2015): 1–25.

memahami, memotivasi diri, dan mengelola emosi baik terhadap diri sendiri maupun orang lain merupakan bagian dari kecerdasan emosional yang penting dalam pembentukan perilaku.

Meski emosi sulit didefinisikan secara pasti, ekspresinya cenderung menampilkan pola yang seragam melalui ekspresi wajah, nada suara, dan gestur tubuh. Karena itulah emosi ditempatkan sebagai salah satu unsur utama dalam trilogi mental bersama aspek kognitif dan psikologis.

Perkembangan anak melewati tahapan-tahapan berurutan dengan tuntutan dan kebutuhan yang berbeda pada tiap tahap. Proses ini bersifat kontinu dan dipengaruhi dua faktor: internal (kondisi fisik dan psikologis anak) serta eksternal (keluarga, pendidikan, dan lingkungan sosial)²¹.

Berikut adalah tabel tingkat pencapaian perkembangan sosial emosional anak berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 Tahun 2014 Tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini²²:

Table 2.2
Perkembangan sosial emosional anak berdasarkan Peraturan
Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia

Lingkup Perkembangan Sosial Emosional	Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak Usia 5-6 Tahun
--	--

²¹ Trivina, Renie Tri Herdiani. dkk, " *Bimbingan Konseling Anak Usia Dini* ",. Jawa Tengah : CV. Rureka Media Aksara (2024) 47.

²² Permendikbud " *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 Tahun 2014 Tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini* " Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. 2014, hal.28-29

A. Kesadaran Diri	1. Mampu untuk menyesuaikan diri dengan situasi 2. Berhati hati dengan orang yang tidak dikenal. 3. Mengenali dan mengelola perasaan sendiri secara wajar.
B. Rasa tanggung jawab untuk diri sendiri dan orang lain	1. Mengetahui haknya. 2. Menaati aturan 3. Mengatur diri sendiri 4. Bertanggung jawab atas perilakunya
C. Perilaku Prosocial	1. Bermain dengan sebaya 2. Merespons perasaan teman. 3. Berbagi 4. Menghargai hak orang lain 5. Menyelesaikan masalah secara sosial 6. Bersikap kooperatif 7. Toleran 8. Mengekspresikan emosi sesuai kondisi 9. Bersopan santun

2. Pengertian Pengendalian Emosi Anak Usia Dini

Emosi memiliki posisi penting dalam kehidupan manusia karena membantu individu beradaptasi dan bertahan hidup. Namun, ketika emosi tidak terkelola dengan baik, dampaknya justru merugikan, baik dari sisi fisik maupun psikologis. Rasa takut, misalnya, sesungguhnya bersifat adaptif karena mendorong kewaspadaan terhadap ancaman. Persoalan muncul ketika rasa takut hadir secara berlebihan dan tidak proporsional kondisi seperti ini justru dapat menghambat fungsi psikologis individu dan berpotensi mengganggu kestabilan kepribadian serta kemampuan penyesuaian diri²³.

²³ S. C. Herpertz et al., "Emotional Dysregulation in Children and Adolescents With Psychiatric Disorders: A Narrative Review," *Frontiers in Psychiatry* 12 (2021): 79

Akan tetapi, ketika rasa takut muncul secara tidak proporsional dan tidak didasarkan pada ancaman yang nyata, emosi tersebut justru dapat menghambat fungsi psikologis individu. Keadaan ini sering kali dikaitkan dengan gangguan pada kestabilan kepribadian dan kemampuan penyesuaian diri. Pengendalian emosi sangat penting dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak. Emosi menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal di dalam tubuh, dan memunculkan ketegangan psikis, terutama pada emosi-emosi negatif²⁴.

Karena itulah pengendalian emosi menjadi hal yang esensial, khususnya untuk meredam ketegangan yang muncul saat emosi memuncak. Emosi yang tak terbungkus menimbulkan ketidakseimbangan hormonal dan ketegangan psikis, terutama pada emosi-emosi negatif.

Menurut M. Utsman Najati, emosi yang meluap tanpa kendali dapat merugikan diri sendiri dan memicu keguncangan emosional. Oleh sebab itu, setiap individu perlu belajar mengelola emosinya. Salah satu pendekatan yang bisa ditempuh adalah filsafat Stoisisme yang menekankan hidup selaras dengan alam serta memahami hal-hal yang berada dalam kendali kita²⁵.

Oleh karena itu, penting bagi setiap orang untuk belajar dan memahami cara mengendalikan emosi mereka. Salah satu pendekatan

²⁴ Gazendam et al., "From Adaptive to Maladaptive Fear: Heterogeneity in Threat Learning," *Biological Psychology* 158 (2020): 107–115.

²⁵ Sonia Dhea Syaviettry Rossellini, " Hubungan Ilmu Pengetahuan dan Pengendalian Emosi dalam Kehidupan Manusia : Analisis Kritis", *Antropocene : Jurnal Penelitian Ilmu Humaniora*. Vol. 4. No. 3 (2024). 67-68

dalam pengendalian emosi adalah melalui filsafat stoisisme, yang menekankan pentingnya hidup selaras dengan alam dan memahami apa yang berada di bawah kendali kita.

Secara teoretis, Hube menawarkan tiga bentuk utama pengendalian emosi, yaitu pengalihan emosi, restrukturisasi kognitif, dan strategi koping. Pengalihan sendiri dapat berbentuk pelepasan emosi terbuka (katarsis), penggunaan penalaran, maupun pendekatan spiritual. Katarsis atau ventilasi emosi merupakan cara mengungkapkan perasaan yang tertahan agar ketegangan dapat berkurang misalnya, seseorang yang tak mampu mengungkapkan cinta secara langsung dapat menyalurkannya lewat karya sastra sebagai media ekspresi batin²⁶.

Bentuk pengalihan ini dapat diwujudkan melalui berbagai cara, seperti pelepasan emosi secara terbuka, penggunaan penalaran untuk meredam emosi, maupun pendekatan spiritual. Pelepasan emosi atau katarsis merujuk pada proses mengekspresikan perasaan yang terpendam agar ketegangan emosional dapat berkurang. Istilah ini juga sering disebut sebagai ventilasi emosi. Sebagai ilustrasi, seseorang yang mengalami perasaan cinta namun tidak mampu mengungkapkannya secara langsung dapat menyalurkan perasaan tersebut melalui kegiatan kreatif, seperti menulis karya sastra, yang berfungsi sebagai media ekspresi emosional atas pengalaman batin yang dirasakannya²⁷.

²⁶ Amanullah, "Mekanisme Pengendalian Emosi dalam Bimbingan dan Konseling," *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* Vol. 02 No. 01 (2022): 1–16.

²⁷ R.Rachmy Diana, "Pengendalian Emosi Menurut psikologi Islam" *Jurnal Education UNISA*. Vol.37.No.82.(2021).44

Hurlock menegaskan bahwa pengendalian emosi merupakan upaya menekan reaksi tampak terhadap rangsangan emosional sekaligus mengarahkan energi emosi tersebut ke bentuk ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima lingkungan. Santoso menambahkan bahwa pengendalian emosi sejatinya juga merupakan bentuk pengelolaan emosi yakni kemampuan menyesuaikan diri secara psikologis melalui proses mengidentifikasi, mengakui, dan mengelola perasaan.²⁸

Pengendalian perilaku emosional pada anak usia 4-6 tahun menjadi krusial bagi perkembangannya. Harapannya, anak tumbuh menjadi individu yang stabil dan mampu menghadapi persoalan emosional yang ditemuinya. Anak yang tidak mampu mengendalikan perilaku emosional cenderung mengalami hambatan dalam interaksi sosial maupun belajar. Perkembangan emosi turut memunculkan perilaku, dan ketika anak belum sanggup mengungkapkan apa yang dirasakan atau dipikirkan secara verbal, perilakulah yang mencerminkan gejala di dalam dirinya.²⁹

Perkembangan emosi dapat mendorong munculnya perilaku dan saat anak belum mampu untuk mengungkapkan apa yang ia rasakan, inginkan, atau pun pikirkan, perilaku ini lah yang merefleksikan apa yang terjadi di dalam anak.

Pengelolaan emosi anak adalah aspek yang sangat menentukan dalam proses tumbuh kembang. Di antara berbagai faktor pengaruh, keluarga menempati posisi paling dominan karena menjadi tempat pertama

²⁸ Nata Abuddin. *Islam dan Ilmu Pengetahuan*, Jakarta: Prenadamedia Group. (2018), 87

²⁹ Fauzia Herli Noviamputra, "Upaya Meningkatkan Pengendalian Perilaku Emosional Anak Usia 4-6 Tahun melalui Peran Orang Tua dan Guru di RA. Al Miffa", *JIIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, Vol. 6. No. 7 (2023) 5116

anak belajar mengenali dan mengungkapkan perasaan. Kualitas pembelajaran emosional di rumah akan sangat berpengaruh terhadap kemampuan anak menyesuaikan diri di lingkungan yang lebih luas. Anak yang memperoleh bimbingan emosi positif dari keluarganya biasanya lebih mudah beradaptasi dan diterima secara sosial. Selain keluarga, guru di sekolah juga berperan penting mengingat sebagian tanggung jawab pendidikan diserahkan orang tua kepada mereka. Peran ini akan berjalan optimal jika ada kolaborasi yang solid antara guru dan orang tua.³⁰

Dari berbagai teori tersebut dapat disimpulkan bahwa pengendalian emosi adalah kemampuan seseorang mengenali, memahami, dan mengelola emosinya secara sadar agar tidak berkembang berlebihan dan menimbulkan dampak negatif. Emosi yang lepas kendali dapat memicu kegoncangan, sehingga diperlukan pengendalian melalui berbagai pendekatan pengalihan, restrukturisasi kognitif, maupun strategi koping untuk menyalurkan energi emosi ke ekspresi yang aman dan diterima sosial. Pengendalian emosi juga menekankan kemampuan meredam reaksi tampak dan mengarahkan emosi ke perilaku bermanfaat, sebagai bagian dari proses penyesuaian diri yang lebih adaptif dan bijaksana.

³⁰ Ida Juraida, Masluyah, Purwanti, "Pengendalian Emosi Anak Usia 5-6 Tahun Di Taman Kanak-Kanak Ananda Pontianak Barat", JPPK (*Jurnal Pendidikan dan Pelajaran Khatulistiwa Universitas Tanjungpura*). Vol. 5, No 3. (2020). 4

3. Bentuk-Bentuk Pengendalian Emosi Anak Usia Dini

Bentuk pengendalian emosi pada anak usia dini merujuk pada strategi, metode, atau teknik yang diterapkan orang-orang di sekitar anak baik orang tua maupun pendidik melalui beberapa cara berikut:³¹:

a. Mengenali dan Melabeli Perasaan

Sebelum mampu mengatur emosi, anak perlu tahu terlebih dahulu apa yang sedang mereka rasakan. Karena itu, penting mengajarkan kosa kata emosi sederhana seperti "marah", "sedih", "takut", atau "kecewa".

b. Merelaksasikan Fisik

Ketika emosi memuncak, anak biasanya bereaksi secara fisik menangis keras, melempar barang, atau memukul. Dalam kondisi ini, sejajarkan posisi orang dewasa dengan anak, ajarkan menarik napas dalam lalu menghembuskan perlahan. Salurkan pula energi emosinya melalui aktivitas fisik seperti meremas kertas, melompat, atau berlari.

c. Mengalihkan Perhatian (Distraksi)

Berikan jeda sejenak (*time out*) di ruang yang tenang agar anak dapat mendinginkan diri. Alihkan fokusnya pada hal yang disukai mainan favorit, buku cerita, atau kegiatan menggambar.

d. Komunikasi Asertif dan Sebab Akibat

Saat anak mulai bisa diajak berkomunikasi dua arah, bantu ia mengungkapkan perasaan lewat kata-kata, misalnya: "Kakak marah ya karena mainannya direbut? Bilang ke temannya, aku mau main dulu."

³¹ Dr.Damar Upahita, *Cara Bijak Mengendalikan Emosi Pada Anak*,hallo sehat Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, (15 Maret 2025), artikel online ,diakses dari <https://hellosehat.com/parenting/anak-6-sampai-9-tahun/perkembangan-anak/cara-menahan-emosi-pada-anak/> 22 April 2026.

Berikan pula pemahaman bahwa memukul atau berkata kasar bukan tindakan baik dan bisa membuat teman-temannya menjauh.

4. Nilai-Nilai Pengendalian Emosi Anak Usia Dini

Kemampuan mengendalikan emosi menjadi aspek penting dalam perkembangan sosial emosional anak usia dini karena mendukung interaksi positif dengan lingkungan. Anak yang mampu mengendalikan emosinya biasanya lebih mudah beradaptasi, membangun hubungan sehat, dan menyelesaikan masalah tanpa perilaku agresif. Nilai-nilai utama pengendalian diri menurut Daniel Goleman meliputi³²:

a. Mengenali Emosi Diri (*Self-Awareness*)

Menurut Daniel Goleman, mengenali emosi diri (*self-awareness*) merupakan Kemampuan menyadari perasaan yang sedang dialami sekaligus mengetahui pemicunya. Ini adalah fondasi kecerdasan emosional. Pada anak usia dini, kemampuan ini terlihat saat ia menyadari sedang merasa senang, sedih, marah, atau takut, dan mampu mengungkapkannya sederhana.

Pada anak usia dini, kemampuan mengenali emosi ditunjukkan melalui kemampuan anak menyadari apakah dirinya sedang merasa senang, sedih, marah, takut, atau kecewa serta mampu mengungkapkan perasaan tersebut dengan sederhana. Oleh karena itu, kemampuan mengenali emosi merupakan langkah awal dalam pengendalian emosi

³²Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (New York: Bantam Books, 1995), hlm. 43–45.

karena anak akan lebih mudah mengelola emosinya apabila telah memahami apa yang sedang dirasakannya.

b. Mengelola Emosi (*Self-Regulation*)

Kemampuan mengendalikan reaksi emosi agar tidak berlebihan. Bukan menekan atau menghilangkan, melainkan menyalurkan secara tepat. Pada anak, terlihat saat ia berusaha menenangkan diri dan memilih perilaku positif dalam menghadapi masalah.

c. Mengekspresikan Emosi

Kemampuan menyampaikan perasaan secara jujur dan tepat. Ini membantu anak meredakan tekanan emosional sekaligus membangun komunikasi sosial yang sehat. Anak perlu dibimbing agar berekspresi lewat cara yang diterima lingkungan—berbicara, bercerita, atau meminta bantuan.

d. Mengenali Emosi Orang Lain (*Empathy*)

Empati merupakan kemampuan memahami perasaan orang lain sehingga bisa merespons secara tepat. Empati memperkuat relasi sosial karena individu tidak hanya berfokus pada dirinya. Pada anak usia dini, empati muncul lewat kepedulian pada teman yang kesulitan atau tindakan menolong sederhana.

e. Adaptasi

Kemampuan menyesuaikan diri merupakan kompetensi psikososial yang fundamental dalam perkembangan anak usia dini, yang memungkinkan individu untuk beradaptasi secara efektif dengan perubahan maupun situasi baru yang dihadapi. Pada tahap perkembangan

ini, adaptasi yang positif tercermin melalui berbagai indikator perilaku, di antaranya kemampuan anak untuk menerima perubahan dengan sikap terbuka, menjalin relasi sosial di lingkungan baru seperti saat memasuki kelompok bermain atau sekolah, serta mempertahankan rutinitas aktivitas sehari-hari meskipun terdapat transisi atau tantangan lingkungan.

Dengan demikian, nilai-nilai pengendalian emosi menjadi fondasi penting bagi perkembangan sosial emosional anak. Melalui kemampuan mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat, ditopang empati dan adaptasi, anak dapat menghadapi berbagai situasi secara positif. Penanaman nilai-nilai ini perlu berlangsung berkelanjutan agar anak tumbuh sebagai pribadi yang mampu mengelola emosinya dengan baik.

5. Model Proses Pengendalian Emosi James Gross

Regulasi emosi merupakan strategi atau proses yang digunakan individu untuk memengaruhi jenis emosi yang dimiliki, kapan emosi itu muncul, serta bagaimana mengalaminya dan mengekspresikannya³³. Gross menyebut dua komponen regulasi emosi *reappraisal* (penilaian kembali) dan *suppression* (penekanan). *Reappraisal* menjelaskan bagaimana individu memberi penilaian ulang atas suatu peristiwa sehingga atribusi yang dibuat memengaruhi emosinya. Sementara *suppression*

³³ James J. Gross, "The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review," *Review of General Psychology*, 2, no. 3. (1998), 275

merupakan tindakan mengubah situasi emosional agar arahnya menjadi lebih positif atau efek negatifnya berkurang³⁴.

Penekanan yaitu perbuatan yang menerangkan situasi emosional yang berpotensi merubah jalan yang positif atau mengurangi efek negatif yang secara keseluruhan berhasil dalam arti regulasi. Menurut Gross dan John, *reappraisal* serta BAS (*behavioral approach sensitivity*) berkaitan dengan perasaan sedih dan murung, sedangkan BIS (*behavioral inhibition sensitivity*) dan *suppression* lebih terkait dengan kecemasan.

Dalam perkembangannya, James Gross mengembangkan sebuah kerangka kerja konseptual yang sangat berpengaruh dalam psikologi modern, yaitu *Process Model of Emotion Regulation* (Model Proses Pengendalian Emosi). Model ini menjelaskan bahwa regulasi emosi bukanlah sebuah tindakan tunggal, melainkan serangkaian strategi yang berjalan secara kronologis seiring dengan waktu berkembangnya suatu emosi.

Dalam perkembangannya, James Gross merumuskan sebuah kerangka konseptual yang berpengaruh besar dalam psikologi modern, yaitu *Process Model of Emotion Regulation*. Model ini menegaskan bahwa regulasi emosi bukan tindakan tunggal, melainkan rangkaian strategi yang berlangsung kronologis seiring berkembangnya suatu emosi. Gross

³⁴ Gross, James J. . *Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences*. *Psychophysiology*, 39, no3. (2002), 281–291.

membagi proses ini ke dalam lima strategi utama yang dikelompokkan menurut titik waktu munculnya:³⁵

a. Strategi Berfokus Anteseden (*Antecedent-Focused Strategies*)

Strategi Berfokus Anteseden (*Antecedent Focused Strategies*) Diterapkan sebelum respons emosi terbentuk penuh atau saat emosi baru mulai dipicu. Terdiri dari empat tahap: yaitu:

- 1) *Situation Selection* (Pemilihan Situasi): memilih atau menghindari situasi, orang, atau tempat tertentu untuk mengantisipasi dampak emosi.
- 2) *Situation Modification* (Modifikasi Situasi): mengubah lingkungan fisik atau konteks eksternal untuk mengurangi tekanan emosional.
- 3) *Attentional Deployment* (Pengalihan Perhatian): memindahkan fokus dari pemicu emosi negatif ke objek lain melalui distraksi atau konsentrasi.
- 4) *Cognitive Change* (Perubahan Kognitif): mengubah cara pandang atau penilaian (*reappraisal*) terhadap suatu peristiwa untuk mengubah dampak emosionalnya.

b. Strategi Berfokus Respons (*Response-Focused Strategies*)

Diterapkan setelah emosi berkembang penuh. Strateginya adalah *Response Modulation* (Modulasi Respons), yaitu upaya mengendalikan atau menekan manifestasi fisik emosi misalnya

³⁵ James J. Gross, "The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review," *Review of General Psychology* 2, no. 3 (1998): 271-275.

penekanan ekspresi wajah (*expressive suppression*), pengaturan napas, atau kontrol nada suara³⁶.

Regulasi emosi berkaitan erat dengan suasana hati. Ia mencakup dimensi kesadaran maupun ketidaksadaran psikologis, tingkah laku, dan proses kognitif. Regulasi emosi juga bersifat adaptif terhadap kondisi lingkungan. Beragam riset secara konsisten menunjukkan kaitan antara regulasi emosi dan kecemasan. Banyak studi klinis memakai eksperimen perilaku untuk meregulasi emosi yang tidak dikehendaki, sehingga penelitian tentang regulasi emosi dapat dijadikan alternatif intervensi bagi persoalan kecemasan.

Dalam konteks analisis media, model proses ini menjadi *pisau analisis* yang efektif untuk membedah dinamika psikologis tokoh fiksi, mengingat setiap tahapan dalam teori Gross memiliki indikator perilaku konkret yang bisa diamati langsung melalui adegan dan dialog film.

B. Film Animasi

1. Definisi Film Animasi

Film adalah rangkaian imaji fotografi yang diproyeksikan ke layar dalam sebuah ruangan gelap. Definisi tersebut merupakan sebuah penjelasan sederhana atas fenomena gambar bergerak yang kita lihat dalam bioskop. Secara teknis gambar bergerak tersebut muncul dari mekanisme yang mirip dengan produksi imaji dalam fotografi. Tapi jika fotografi terdiri dari sebuah imaji, maka film merupakan kumpulan

³⁶ James J. Gross dan Ross A. Thompson, "*Emotion Regulation: Conceptual Foundations*," dalam *Handbook of Emotion Regulation*, ed. James J. Gross New York: Guilford Press, (2007), hlm. 10.

gambar atau imaji-imaji fotografi yang diam sebelum ia diproyeksikan ke layar melalui proyektor³⁷.

Film merupakan media komunikasi yang menyampaikan pesan melalui perpaduan unsur visual dan audio yang disusun dalam bentuk cerita. Film tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media informasi, pendidikan, dan penyampaian nilai-nilai sosial kepada masyarakat. Sebagai media massa, film memiliki kemampuan untuk memengaruhi cara berpikir, sikap, dan perilaku penontonnya melalui pesan yang terkandung dalam alur cerita, tokoh, maupun simbol-simbol yang ditampilkan.³⁸

Menurut Effendy, film merupakan hasil budaya dan alat ekspresi kesenian. Sebagai media komunikasi massa, film merupakan gabungan dari berbagai unsur teknologi dan seni, seperti fotografi, rekaman suara, seni rupa, teater, sastra, arsitektur, dan musik.³⁹

Moch Fikriansyah melanjutkan bahwa film atau gambar hidup merupakan gambar-gambar dalam frame dimana frame demi frame diproyeksikan melalui lensa proyektor secara mekanis sehingga pada layar terlihat gambar itu hidup, film bergerak dengan cepat dan bergantian sehingga memberikan daya tarik tersendiri⁴⁰.

³⁷ Mohamad Arlansyah, "IMAJI", *Jurnal Kajian Media Fakultas*, Vol. 4. No. 4. (2008). 54

³⁸ Redi Panuju, Totok Wahyu Abadi, dan M. Andi Fikri, *An Introduction to Film Studies (Pengantar Studi Film)* (Malang: Inara Publisher, 2024), hlm. viii.

³⁹ Effendy, *Ilmu, Teori dan Filsafat Komunikasi* (Bandung: Citra Aditya Bakti, 2003), hlm. 207.

⁴⁰ Moch Fikriansyah Wicaksono., "Representasi Perpustakaan Dalam Film Pendek The Library", *Jurnal Ilmu Perpustakaan Dan Informasi Institut Agama Islam Negri Tulungagung.*, Vol. 5. No. 1. (2020).59

Sementara itu, menurut Himawan Pratista, film tersusun atas dua unsur utama, yaitu unsur naratif dan unsur sinematik. Unsur naratif berkaitan dengan cerita yang disampaikan, sedangkan unsur sinematik berkaitan dengan aspek teknis seperti miseenscène, sinematografi, editing, dan suara⁴¹. Kedua unsur tersebut saling melengkapi dalam membangun makna dan pesan yang ingin disampaikan kepada penonton. Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa film merupakan media komunikasi massa berbentuk audio visual yang menggabungkan unsur seni dan teknologi untuk menyampaikan pesan, informasi, hiburan, pendidikan, serta nilai-nilai sosial kepada khalayak.

Film biasa dikategorikan menurut genrenya. Sebuah film bisa juga memiliki lebih dari satu genre. Ada beberapa macam yang dikenal oleh masyarakat luas. Beberapa contohnya adalah *genre film action, animation, comedy, musical, science fiction*, dan *horror*. Ada beberapa unsur lain yang memuat berbagai informasi mengenai film itu sendiri, misalnya judul film, tahun rilis, sinopsis, pemain, direktor, penghargaan, durasi, poster dan catatan film⁴².

Lebih lanjut Supriyadi menyatakan bahwa film animasi berasal dari 2 disiplin ilmu, ialah film yang berakar pada bidang audio visual serta animasi yang berakar pada bidang objek grafis. Animasi merupakan hasil proses dimana objek- objek yang dijadikan ataupun divisualisasikan agar

⁴¹ Himawan Pratista, *Memahami Film* (Yogyakarta: Montase Press, 2017), hlm. 23

⁴² Candra Nugraha,Dkk.”Movie Organizer Menggunakan Teknik Shapping”,*Jurnal Informatika Mulawarman Universitas Mulawarman*,.Vol. 9. No.3. (2014).56

nampak hidup. Objek digerakkan lewat gerakan sedikit demi sedikit sehingga proses gerakannya menjadi lebih terkesan hidup⁴³.

Ariani menjelaskan film animasi mampu memperkaya pengalaman dan kompetensi siswa pada beragam materi ajar. Film dapat dikatakan sebagai media belajar karena film merupakan salah satu bentuk perwujudan yang bersifat teknis dari metode cerita yang memuat kisah-kisah menarik, ringan, menghibur dan mendidik⁴⁴. Film mampu menarik dan memikat perhatian penontonnya tanpa memakan waktu lama. Pesan pendidikan akan lebih mudah disampaikan pada anak-anak dengan cara-cara yang menyenangkan.

Jadi film animasi merupakan jenis film yang menggunakan teknik gambar bergerak (animasi) untuk menceritakan suatu kisah. Karakter yang digunakan dalam film animasi biasanya dirancang dengan gaya yang menarik dan penuh warna sehingga mudah menarik perhatian anak-anak. Selain itu, film animasi cenderung memuat pesan moral melalui alur cerita, dialog, dan interaksi antartokoh yang sederhana namun efektif dalam menanamkan nilai-nilai edukasi pada anak.

⁴³ Supriyadi., "Pemanfaatan Film Animasi Sebagai Media Pembelajaran Anak Berbasis Flashmx", *Journal Komunikasi Universitas Nusa Mandiri*, Vol. 12. No. 2. (2021).145

⁴⁴ Airani Demillah., "Peran Film Animasi Nussa dan Rara Dalam Meningkatkan Pemahaman Tentang Ajaran Islam Pada Pelajar SD", *Jurnal Interaksi Umsupress*, Vol.3. No. 2. (2019). 110

2. Jenis jenis Film Animasi

Teknik yang digunakan untuk membuat animasi makin beragam, Djalle menjelaskan jenis animasi yang sering diproduksi ada beberapa jenis ,yaitu: ⁴⁵.

- b. Animasi 2D : Jenis animasi yang lebih dikenal dengan film kartun pembuatannya menggunakan teknik animasi *hand draw* atau animasi sel, penggambaran langsung pada film atau secara digital.
- c. Animasi 3D: Merupakan pengembangan dari animasi 2D yang muncul akibat teknologi yang sangat pesat. dan terlihat lebih nyata dari pada 2D.

Film animasi sekarang ini merupakan penggabungan antara jenis animasi terdahulu. Animasi berawal dari 2D yang telah berkembang menjadi 3D. Seperti Tugas Akhir ini yang mengarah pada penggabungan antara 2D dengan 3D memberikan teknik terbaru dalam teknik.

3. Film Animasi *Inside Out* Sebagai Media Edukasi

Film animasi merupakan salah satu media audio visual yang dapat dimanfaatkan dalam proses pendidikan dan pembelajaran anak usia dini. Melalui perpaduan gambar bergerak, warna, suara, musik, dan cerita yang menarik, film animasi mampu menyampaikan informasi serta pesan-pesan pendidikan dengan cara yang mudah dipahami oleh anak⁴⁶.

⁴⁵ Ngakan Putu Darma Yasa, Anak Agung Gde Raka Wiadi Netera, “ Perancangan Film Animasi 2 Dimensi Cerita Rakyat berjudul “Terima Kasih Dewi Sri”, *Jurnal Desain, Institut Bisnis dan Teknologi Indonesia*, Vol. 11, No. 1 (2023), 53-67

⁴⁶ Endrawati, "Peran Media Video Animasi dalam Pembelajaran Anak Usia Dini"; *Incrementapedia: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 6, no. 2 (2024): 51

Karakteristik tersebut menjadikan film animasi sebagai media yang efektif dalam membantu anak memahami berbagai konsep pembelajaran secara konkret dan menyenangkan. Selain berfungsi sebagai hiburan, film animasi juga dapat menjadi sarana untuk mengembangkan aspek kognitif, sosial, emosional, dan moral anak⁴⁷.

Sebagai media edukasi, film animasi memiliki kemampuan untuk meningkatkan minat dan motivasi belajar anak. Anak usia dini cenderung lebih tertarik pada pembelajaran yang melibatkan unsur visual dan audio dibandingkan dengan penyampaian materi secara verbal semata.⁴⁸

Penggunaan film animasi dapat membantu menciptakan suasana belajar yang lebih menarik sehingga anak lebih mudah menerima dan memahami materi yang diberikan. Media animasi juga mampu membantu guru dan orang tua dalam menjelaskan materi yang sulit dipahami oleh anak melalui penyajian yang lebih konkret dan interaktif

Perkembangan teknologi digital juga semakin memperkuat peran film animasi dalam dunia pendidikan. Saat ini film animasi tidak hanya digunakan sebagai hiburan, tetapi juga dimanfaatkan sebagai media pembelajaran yang mendukung berbagai aspek perkembangan anak⁴⁹. Oleh karena itu, pemanfaatan film animasi secara tepat dapat menjadi alternatif media edukasi yang efektif dalam membantu proses

⁴⁷ Supriyadi Sandi, "Pemanfaatan Film Animasi sebagai Media Pembelajaran Anak Berbasis FlashMX," *Jurnal Komunikasi* Vol. 12, No. 2 (2021).

⁴⁸ Nazila Adistiarachma dan Dwi Alia, "Peran Media Video Animasi pada Pembelajaran Anak Usia Dini," *Incrementapedia: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* Vol. 6, No. 2 (2024).

⁴⁹ Lutfi Kolbiah dan Rohmalina, "Film Animasi sebagai Pembelajaran Practical Life untuk Meningkatkan Kemandirian Anak Usia Dini," *CERIA* Vol. 7, No. 1 (2024).

pembelajaran sekaligus menanamkan nilai-nilai positif kepada anak usia dini.

Inside Out merupakan film animasi remaja asal Amerika Serikat yang dirilis pada tahun 2015 dan diproduksi oleh *Pixar Animation Studios* bekerja sama dengan *Walt Disney Pictures*. Film ini disutradarai oleh Pete Docter dengan Jonas Rivera sebagai produser. Penulisan skenario dilakukan oleh Pete Docter, Meg LeFauve, dan Josh Cooley, sementara pengembangan cerita terinspirasi dari pengalaman pribadi Pete Docter dalam mengamati perubahan perilaku putrinya⁵⁰.

Alur cerita film ini berfokus pada kehidupan Riley, seorang anak perempuan yang harus menyesuaikan diri dengan perpindahan tempat tinggal keluarganya, di mana lima emosi yang dipersonifikasikan berperan dalam mengendalikan pikiran serta perilakunya.⁵¹

Film animasi *Inside Out* memiliki hubungan yang erat dengan pengendalian emosi anak usia dini karena menyajikan gambaran konkret mengenai berbagai jenis emosi dasar yang dialami anak. Emosi-emosi tersebut, seperti bahagia (*joy*), sedih (*sadness*), marah (*anger*), takut (*fear*), dan jijik (*disgust*), ditampilkan sebagai tokoh-tokoh yang memiliki peran berbeda namun saling berkaitan dalam memengaruhi perilaku tokoh utama, Riley. Penggambaran ini membantu anak usia dini memahami bahwa setiap emosi memiliki fungsi dan peran penting dalam kehidupan sehari-hari.

⁵⁰ Box Office Mojo “*Inside Out (film)*,” IMDbPro, Bebas, diakses 25 Desember 2025
<https://www.boxofficemojo.com/title/tt2096673/>

⁵¹ Wikipedia, “*Inside Out (film)*,” diakses pada 25 Desember 2025.

film animasi *Inside Out* dengan pengendalian emosi anak usia dini dapat dijelaskan melalui teori perkembangan emosi. Menurut Hurlock, emosi merupakan reaksi kompleks yang melibatkan perasaan, perubahan fisiologis, serta perilaku yang tampak, dan kemampuan mengendalikan emosi berkembang seiring dengan kematangan usia dan pengalaman anak⁵². Anak usia dini masih berada pada tahap belajar mengenali dan mengelola emosinya, sehingga membutuhkan stimulasi yang sesuai dengan tahap perkembangannya.

Berdasarkan uraian tersebut, film animasi tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga memiliki potensi sebagai media edukasi yang mampu menyampaikan berbagai nilai kehidupan kepada anak. Melalui alur cerita, karakter tokoh, dialog, dan konflik yang disajikan, anak dapat belajar mengenali, memahami, serta mengelola emosi secara lebih baik.

Oleh karena itu, film animasi *Inside Out* (2015) dipilih sebagai subjek penelitian karena memuat berbagai representasi pengendalian emosi yang relevan dengan perkembangan emosi anak usia dini. Film ini menampilkan berbagai situasi yang menggambarkan proses munculnya emosi, cara mengelola emosi, serta pentingnya memahami setiap emosi sebagai bagian dari perkembangan psikologis anak. Dengan demikian, *Inside Out* dinilai layak untuk dianalisis sebagai media edukatif yang dapat memberikan pemahaman mengenai pengendalian emosi pada anak usia dini.

⁵² Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak*, Jakarta: Erlangga, 2003, hlm. 213.

C. Kajian Terdahulu

Pertama, Ria Yulianti Ichsan (2022) yang berjudul “*Analisis Tokoh Riley dalam Film Animasi Inside Out dan Implikasi terhadap Pengembangan Kecerdasan Emosional Anak Usia 5–6 Tahun*” Penelitian ini menganalisis karakter Riley dalam film *Inside Out* dan implikasinya terhadap upaya pengembangan kecerdasan emosional anak usia dini. Metode yang dipakai bersifat kualitatif deskriptif, dengan teknik observasi dan dokumentasi⁵³.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tokoh Riley menunjukkan perilaku yang merefleksikan kecerdasan emosional yang cukup tinggi, serta bahwa *Inside Out* layak dijadikan media audio visual untuk mendukung pembelajaran kecerdasan emosional pada anak usia 5–6 tahun.

Relevansi: Walaupun fokus utama penelitian ini lebih ke kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) daripada pengendalian emosi secara spesifik, konteksnya sama: film *Inside Out* sebagai media untuk aspek emosional anak usia dini. Perbedaannya adalah penelitian saya berfokus pada pengendalian emosi, sedangkan penelitian dari penulis ini lebih menelaah implikasi terhadap kecerdasan emosional.

Kedua, Oktariani (2017) “*Penggunaan Media Film Animasi untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Anak Usia Dini*” Penelitian ini menggunakan media film animasi serial “*Diva the Series*” dalam pembelajaran anak usia dini dan menunjukkan bahwa penggunaan film

⁵³ Ria Yulianti Ichsan, *Analisis Tokoh Riley dalam Film Animasi Inside Out dan Implikasi terhadap Pengembangan Kecerdasan Emosional Anak Usia 5–6 Tahun* (Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia, 2022)

animasi dapat meningkatkan kecerdasan emosi anak melalui pengalaman belajar yang bermakna⁵⁴.

Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*), dengan data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Relevansinya dengan penelitian ini adalah Meski subjek filmnya bukan *Inside Out*, penelitian ini tetap relevan karena membahas hubungan film animasi dengan perkembangan emosi anak usia dini. Perbedaannya jelas dari Mediana dan pendekatannya berbeda serta jenis penelitian yang peneliti pakai adalah *Content Analysis*.

Ketiga, penelitian dari Dita Rahmadhani (2024) dengan judul “Representasi Pengendalian Emosi Dasar dalam Film Animasi Anak *Inside Out*”. Penelitian ini menjadikan film animasi *Inside Out* sebagai subjek penelitian yang sama seperti penelitian yang dilakukan peneliti. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan metode analisis isi (*content analysis*), sehingga film dianalisis melalui adegan, dialog, dan perilaku tokoh yang menampilkan emosi anak. Fokus kajian penelitian tersebut adalah emosi anak, khususnya pengendalian emosi dasar yang direpresentasikan dalam film *Inside Out*⁵⁵.

Dengan demikian, relevansinya penelitian ini dengan penelitian Dita Rahmadhani terletak pada subjek penelitian yang sama, yaitu film *Inside Out*, pendekatan penelitian yang sama, yakni kualitatif deskriptif, metode

⁵⁴ Oktari, *Penggunaan Media Film Animasi untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Anak Usia Dini* (Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia, 2017)

⁵⁵ Dita Ramadhanti, *Representasi Pengendalian Emosi Dasar dalam Film Animasi Anak Inside Out*, (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2024)

penelitian yang sama, yaitu analisis isi, serta konteks kajian yang sama, yaitu aspek emosi anak.

Adapun perbedaan antara penelitian Dita Rahmadhani dan penelitian ini terletak pada fokus kajian, di mana penelitian Dita Rahmadhani menekankan pada representasi pengendalian emosi dasar secara umum, sedangkan penelitian ini secara khusus berfokus pada pengendalian emosi anak usia dini yang dianalisis lebih mendalam sesuai dengan tahapan perkembangan emosi anak.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian kualitatif deskriptif bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan suatu fenomena secara mendalam berdasarkan data yang diperoleh, tanpa menggunakan perhitungan statistik. Pendekatan ini digunakan untuk menggambarkan secara sistematis dan faktual mengenai pengendalian emosi anak usia dini yang direpresentasikan dalam film animasi *Inside Out*.⁵⁶

Selain itu, penelitian ini menggunakan metode analisis isi (*content analysis*) yaitu metode penelitian yang digunakan untuk menganalisis dan menginterpretasi isi tekstual, visual, atau audio secara sistematis. Tujuan dari *content analysis* adalah untuk mengidentifikasi pola, tema, atau hubungan dalam konten yang dianalisis. Metode ini sering digunakan dalam berbagai bidang penelitian, seperti ilmu sosial, komunikasi, psikologi, dan ilmu lainnya.⁵⁷ Dalam penelitian ini, analisis isi digunakan untuk mengkaji adegan, dialog, dan perilaku tokoh dalam film animasi *Inside Out* yang merepresentasikan bentuk-bentuk pengendalian emosi anak usia dini.

Melalui analisis isi, berdasarkan aspek regulasi emosi menurut James Gross yaitu *situation selection, situation modification, attentional deployment,*

⁵⁶ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017, hlm. 6.

⁵⁷ Felisya Olivia Kay Wijaya, *Content Analysis, School of Information Systems*, BINUS University, artikel online, diakses dari <https://sis.binus.ac.id/2024/11/08/content-analysis/> pada tanggal 27 Desember 2025.

cognitive change, dan *response modulation*. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk deskripsi naratif untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai pesan-pesan pengendalian emosi yang terkandung dalam film animasi *Inside Out*.

Dengan demikian, penggunaan penelitian kualitatif deskriptif dengan metode analisis isi dinilai tepat untuk mencapai tujuan penelitian, yaitu menganalisis pengendalian emosi anak usia dini dalam film animasi *Inside Out* secara mendalam dan sistematis.

B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah individu, kelompok, atau subjek tertentu yang menjadi sasaran utama dalam suatu penelitian. Keberadaan subjek penelitian sangat penting karena menjadi sumber data yang digunakan untuk memperoleh informasi terkait permasalahan yang diteliti.

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah film animasi *Inside Out* yang diproduksi oleh *Pixar Animation Studios* dan dirilis oleh *Walt Disney Pictures* yang dirilis perdana kali pada 18 Mei 2015. Film ini dipilih sebagai subjek penelitian karena secara eksplisit menampilkan berbagai bentuk emosi dasar yang dialami oleh seorang anak, seperti bahagia, sedih, marah, takut, dan jijik, yang direpresentasikan melalui tokoh-tokoh emosi dalam alur cerita.

Film animasi *Inside Out* dijadikan subjek penelitian karena mengandung pesan-pesan edukatif yang berkaitan dengan pengendalian emosi anak usia dini. Melalui adegan, dialog, serta perilaku tokoh utama, film ini menggambarkan proses anak dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi yang muncul akibat perubahan dan permasalahan yang

dihadapi. Oleh karena itu, film *Inside Out* relevan untuk dianalisis sebagai sumber data utama dalam mengkaji pengendalian emosi anak usia dini.

C. Sumber Data

Penelitian ini menggunakan dua jenis sumber data, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder, yang saling melengkapi dalam proses analisis.

1. Sumber Data Primer

Sumber data primer dalam penelitian ini adalah film animasi *Inside Out* (2015) produksi *Pixar Animation Studios* yang dirilis oleh *Walt Disney Pictures*. Data primer berupa adegan, dialog, ekspresi tokoh, tindakan, dan alur cerita yang berkaitan dengan pengendalian emosi anak usia dini.

2. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder diperoleh dari berbagai literatur yang relevan dengan penelitian, seperti buku, jurnal ilmiah, skripsi, tesis, disertasi, artikel ilmiah, dan dokumen lainnya yang membahas pengendalian emosi, regulasi emosi, perkembangan emosi anak usia dini, analisis isi (*content analysis*), serta film animasi *Inside Out* (2015). Sumber data sekunder digunakan untuk memperkuat landasan teori, mendukung analisis data, dan membantu peneliti dalam menginterpretasikan hasil penelitian.

D. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengamati dan mendokumentasikan konten film animasi *Inside Out* secara sistematis untuk memperoleh data yang berkaitan dengan pengendalian emosi anak usia dini.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

1. Menonton dan mengamati film animasi *Inside Out* secara berulang untuk memperoleh data yang berkaitan dengan pengelolaan emosi anak.
2. Mengidentifikasi dan mencatat adegan, dialog, ekspresi tokoh, serta peristiwa yang sesuai dengan fokus penelitian.
3. Mengumpulkan data pendukung dari berbagai sumber seperti buku, jurnal, skripsi, dan penelitian terdahulu yang relevan dengan pengelolaan emosi anak.
4. Mengelompokkan data yang telah diperoleh untuk memudahkan proses analisis.
5. Memverifikasi data dengan membandingkan temuan dalam film dengan teori dan sumber pustaka yang digunakan.
6. Menyusun data secara sistematis sesuai dengan kebutuhan dan tujuan penelitian.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis isi (*content analysis*), yaitu suatu metode dalam penelitian kualitatif yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengklasifikasi, dan menarik makna dari isi suatu dokumen atau media⁵⁸. Dalam konteks penelitian ini, analisis isi diterapkan untuk menelaah representasi nilai-nilai edukasi yang

⁵⁸ Hamzah, Amir, *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research)*: Kajian Filosofis, Teoritis dan Aplikasi Proses dan Hasil (Depok: Rajawali Pers, 2022), 65-66

terkandung dalam film animasi *Inside Out 2015*. Proses analisis dilakukan melalui tahapan-tahapan sebagai berikut:

1. Menentukan Materi

Materi utama yang dianalisis adalah film animasi *Inside Out* (2015) produksi *Pixar Animation Studios*.

2. Menentukan Arah Analisis

Fokus analisis diarahkan pada bentuk-bentuk pengendalian emosi yang ditampilkan dalam film, jenis emosi yang muncul, serta nilai-nilai pengendalian emosi bagi anak usia dini.

3. Menentukan Unit Analisis

Unit analisis dalam penelitian ini adalah setiap adegan (*scene*) dalam film animasi *Inside Out* (2015) yang di dalamnya terdapat dialog, ekspresi tokoh, atau tindakan yang merepresentasikan bentuk pengendalian emosi. Setiap adegan diidentifikasi berdasarkan durasi kemunculannya dalam film, kemudian dianalisis secara terpisah untuk menentukan jenis emosi yang muncul serta strategi regulasi emosi menurut teori James Gross yang terkandung di dalamnya. Penentuan unit analisis berdasarkan adegan ini dipilih karena setiap adegan dalam film menampilkan satu peristiwa emosional yang utuh, sehingga memudahkan peneliti dalam mengklasifikasikan data sesuai dengan kategori pengkodean yang telah ditentukan.

4. Membuat Kategori Pengkodean

Kategori pengkodean disusun berdasarkan teori regulasi emosi James Gross yang meliputi *situation selection* (pemilihan situasi), *situation modification*

(modifikasi situasi), *attentional deployment* (pengalihan perhatian), *cognitive change* (perubahan cara berpikir), dan *response modulation* (pengendalian respons emosi). Selain itu, kategori emosi yang muncul dalam film meliputi *joy* (bahagia), *sadness* (sedih), *anger* (marah), *fear* (takut), dan *disgust* (jijik).

5. Analisis Konteks Film

Analisis dilakukan dengan memperhatikan konteks cerita, karakter tokoh, latar peristiwa, serta hubungan antaradegan untuk memahami makna pengendalian emosi yang ditampilkan dalam film.

6. Melakukan Analisis Materi

Data yang telah diklasifikasikan dianalisis secara deskriptif dengan mengacu pada teori regulasi emosi James Gross untuk menemukan bentuk-bentuk pengendalian emosi yang ditampilkan dalam film.

7. Menarik Kesimpulan

Kesimpulan disusun berdasarkan hasil analisis dan interpretasi data untuk menjawab rumusan masalah penelitian mengenai pengendalian emosi pada anak usia dini dalam film animasi *Inside Out* (2015).

Table 3.1

Lembar Analisis Data

No	Durasi Adegan	Deskripsi Adegan/Dialog	Emosi yang Muncul	Aspek Regulasi Emosi James Gross	Nilai Pengendalian Emosi AUD
1.	00:10:25	Riley menangis karena merindukan rumah lamanya	<i>Sadness</i>	RM	Mengenali emosi sedih
2.	00:03:41	Ayah mengajak Riley bermain pesawat menggunakan sendok ketika Riley menolak makan brokoli.	<i>Disgust</i>	SM	Anak belajar bahwa suasana yang menyenangkan dapat membantu mengurangi emosi negatif.
3.	00:09:58	Riley mengajak kedua orang tuanya bermain hoki ketika melihat suasana keluarga mulai tegang.	<i>Joy</i>	SM	Mengajarkan pentingnya menciptakan suasana yang positif untuk mengurangi ketegangan.
4.	00:17:36	Riley hampir marah kepada ibunya, tetapi mengurungkan niatnya setelah ibunya mengucapkan terima kasih.	<i>Anger</i>	RM	Mengajarkan pentingnya mengendalikan amarah sebelum bertindak.

F. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, instrumen utama adalah peneliti (*human instrument*). Peneliti berperan dalam mengumpulkan, mengidentifikasi, mengklasifikasikan, dan menganalisis data yang terdapat dalam film animasi *Inside Out* (2015). Untuk membantu proses pengumpulan data, peneliti menggunakan lembar dokumentasi dan kisi-kisi analisis yang

disusun berdasarkan rumusan masalah penelitian serta teori regulasi emosi James Gross.

Instrumen penelitian digunakan untuk mengidentifikasi bentuk pengendalian emosi, jenis-jenis emosi yang muncul, dan nilai-nilai pengendalian emosi bagi anak usia dini yang terkandung dalam film animasi *Inside Out* (2015).

Table 3.2

Kisi Kisi Instrumen Penelitian

Rumusan Masalah	Aspek Yang Dianalisis	Indikator
Bagaimana pengendalian emosi ditampilkan dalam film animasi <i>Inside Out</i> (2015)?	<i>Situation Selection</i> (Pemilihan Situasi)	Tokoh memilih situasi yang dapat membantu mengelola emosi yang dirasakan
	<i>Situation Modification</i> (Modifikasi Situasi)	Tokoh berupaya mengubah situasi agar emosi dapat dikendalikan
	<i>Attentional Deployment</i> (Pengalihan Perhatian)	Tokoh mengalihkan perhatian dari situasi yang memunculkan emosi tertentu
	<i>Cognitive Change</i> (Perubahan Cara Berfikir)	Tokoh mengubah cara pandang atau penilaian terhadap suatu peristiwa
	<i>Response Modulation</i> (Pengendalian Respon Emosi)	Tokoh mengendalikan ekspresi, tindakan, atau respons emosional yang muncul
Emosi apa saja yang muncul dalam film animasi <i>Inside Out</i> (2015)?	<i>Joy</i> (Bahagia)	Menunjukkan perasaan senang, gembira, puas, dan antusias
	<i>Sadness</i> (Sedih)	Menunjukkan perasaan kehilangan, kecewa, sedih, atau putus asa
	<i>Anger</i> (Marah)	Menunjukkan rasa kesal, frustrasi, atau kemarahan

	<i>Fear</i> (Takut)	Menunjukkan kecemasan, kekhawatiran, atau ketakutan
	<i>Disgust</i> (Jijik)	Menunjukkan penolakan atau rasa tidak suka terhadap sesuatu
Bagaimana nilai-nilai pengendalian emosi bagi anak usia dini yang terkandung dalam film animasi <i>Inside Out</i> (2015)?	Mengenal emosi	Menunjukkan kemampuan memahami dan mengenali emosi yang dirasakan
	Mengelola emosi	Menunjukkan kemampuan mengendalikan emosi secara positif
	Mengekspresikan emosi	Mengekspresikan emosi
	Empati	Menunjukkan kemampuan memahami perasaan orang lain
	Adaptasi diri	Menunjukkan kemampuan menyesuaikan diri terhadap perubahan atau situasi baru

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Film Animasi *InsideOut* (2015)

1. Identitas Film

Berikut merupakan identitas film animasi inside out:

Tabel 4.1

Identitas Film *Inside Out* (2015)

Keterangan	Uraian
Judul Film	<i>Inside Out</i>
Tahun Rilis	2015
Sutradara	Pete Docter
Produser	Jonas Rivera
Penulis Skenario	Pete Docter, Meg LeFauve, Josh Cooley
Rumah Produksi	<i>Pixar Animation Studios</i>
Distributor	<i>Walt Disney Pictures</i>
Durasi	95 Menit
Negara	Amerika Serikat
Genre	Animasi, Petualangan, Komedi, Drama
Pengisi Suara	Amy Poehler, Phyllis Smith, Bill Hader, Lewis Black, Mindy Kaling, Kaitlyn Dias, Kyle MacLachlan, dan Diane Lane

2. Sinopsis Film

Film Animasi *Inside Out* ini terinspirasi dari pengalaman pribadi Pete Docter ketika mengamati perubahan perilaku putrinya yang mulai memasuki masa pertumbuhan. Pengalaman tersebut mendorong Pete Docter untuk mengangkat tema mengenai cara kerja emosi dalam kehidupan seorang anak, sehingga dalam proses pengembangannya ia juga melibatkan sejumlah ahli psikologi, salah satunya Dacher Keltner dari University of California, Berkeley, agar penggambaran emosi dalam film memiliki dasar ilmiah yang kuat.

Alur cerita film berpusat pada kehidupan seorang anak perempuan bernama Riley Andersen. Di dalam pikirannya terdapat lima emosi dasar yang dipersonifikasikan, yaitu *Joy* (Riang), *Sadness* (Sedih), *Anger* (Marah), *Fear* (Takut), dan *Disgust* (Jijik), yang bertugas mengendalikan pikiran, perasaan, serta perilakunya.

Setiap pengalaman Riley tersimpan sebagai kenangan berbentuk bola berwarna yang kemudian disimpan dalam memori jangka panjang, sedangkan kepribadiannya dibentuk oleh lima kenangan inti yang diwujudkan dalam bentuk pulau-pulau kepribadian. *Joy* berperan sebagai pemimpin yang selalu berusaha menjaga agar Riley tetap merasa bahagia sehingga menganggap *Sadness* sebagai emosi yang kurang diperlukan.

Konflik cerita dimulai ketika Riley harus pindah dari Minnesota ke San Francisco karena pekerjaan baru ayahnya. Perpindahan tersebut membuat Riley menghadapi berbagai perubahan dalam kehidupannya, seperti lingkungan tempat tinggal yang baru, sekolah baru, kehilangan teman-teman

lamanya, serta kesulitan menyesuaikan diri dengan kondisi yang berbeda dari sebelumnya.

Berbagai pengalaman tersebut memunculkan beragam emosi yang memengaruhi cara berpikir, sikap, dan perilaku Riley. Seiring berjalannya cerita, *Joy* dan *Sadness* mengalami berbagai peristiwa yang membuat keduanya memahami bahwa setiap emosi memiliki fungsi dan peran yang sama pentingnya dalam membantu Riley menghadapi perubahan serta mencapai keseimbangan emosinya.

Selain mengikuti perjalanan Riley di usia 11 tahun, film ini juga menampilkan berbagai kenangan masa kecil Riley sejak bayi hingga usia 6 tahun. Kenangan-kenangan tersebut menunjukkan proses awal pembentukan emosi dasar dan strategi pengelolaan emosi yang dipelajari Riley sejak usia dini, yang menjadi fokus analisis dalam penelitian ini.

3. Relevansi Film *Inside Out* (2015)

Berdasarkan uraian mengenai gambaran umum film *Inside Out* (2015), dapat diketahui bahwa film ini tidak hanya menyajikan kisah kehidupan seorang anak yang mengalami perubahan lingkungan, tetapi juga menampilkan berbagai dinamika emosi yang memengaruhi cara berpikir, bersikap, dan berperilaku tokoh utama. Berbagai adegan dalam film memperlihatkan bagaimana setiap emosi memiliki peran dalam menghadapi situasi yang dihadapi Riley.

Oleh karena itu, film *Inside Out* (2015) dipilih sebagai subjek penelitian karena memuat representasi pengendalian emosi yang relevan

dengan perkembangan sosial emosional anak usia dini. Selanjutnya, penelitian ini akan menguraikan hasil analisis mengenai bentuk-bentuk pengendalian emosi berdasarkan teori regulasi emosi James Gross, jenis-jenis emosi yang muncul, serta nilai-nilai pengendalian emosi yang terkandung dalam film *Inside Out* (2015).

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini menganalisis pengendalian emosi yang ditampilkan dalam film animasi *Inside Out* (2015) dengan mengacu pada berbagai landasan teori yang telah dipaparkan pada Bab II. Analisis dilakukan melalui pengamatan terhadap adegan, dialog, ekspresi tokoh, serta peristiwa-peristiwa dalam film yang berkaitan dengan pengendalian emosi anak usia dini. Data yang diperoleh kemudian dianalisis berdasarkan teori regulasi emosi James Gross, teori emosi, serta teori nilai-nilai pengendalian emosi anak usia dini.

Hasil analisis menunjukkan bahwa film *Inside Out* (2015) menampilkan berbagai strategi regulasi emosi yang meliputi *Situation Selection*, *Situation Modification*, *Attentional Deployment*, *Cognitive Change*, dan *Response Modulation*. Selain itu, film ini juga menampilkan berbagai jenis emosi yang dialami tokoh utama serta nilai-nilai pengendalian emosi yang relevan bagi perkembangan sosial emosional anak usia dini.

1. Pengendalian Emosi dalam Film Animasi Inside Out (2015)

Pengendalian emosi dalam film *Inside Out* (2015) dianalisis menggunakan teori regulasi emosi James Gross yang terdiri atas lima strategi

utama, yaitu *Situation Selection*, *Situation Modification*, *Attentional Deployment*, *Cognitive Change*, dan *Response Modulation*.

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap adegan dan dialog dalam film, ditemukan beberapa bentuk pengendalian emosi yang ditampilkan oleh tokoh-tokoh dalam menghadapi berbagai situasi emosional. Adapun hasil analisis pada masing-masing aspek disajikan sebagai berikut.

a. *Situation Selection* (Pemilihan Situasi)

Berikut Berdasarkan hasil analisis, aspek *Situation Selection* ditemukan pada 2 adegan dalam film animasi *Inside Out* (2015):

Pada durasi ke (01:04:10) Riley memutuskan untuk kabur dari rumah setelah merasa tidak mampu menghadapi berbagai perubahan lingkungan serta tekanan emosional yang muncul akibat kepindahannya ke San Francisco.

Adegan pada durasi (00:46:33) Setelah Riley merasa kecewa dan marah saat mengikuti latihan hoki bersama tim barunya, Riley memilih meninggalkan arena latihan dan pulang ke rumah. Berikut merupakan hasil tabel temuannya:

Tabel 4.2
Hasil Temuan Analisis *Situation Selection*

No	Durasi Adegan	Deskripsi Adegan/Dialog	Emosi Yang Muncul	Aspek Regulasi Emosi James gross	Nilai Pengendalian Emosi
1	01:04:10	Riley memutuskan kabur dari rumah setelah merasa tidak mampu menghadapi perubahan lingkungan serta tekanan emosional akibat kepindahan ke San Francisco.	<i>Sadness</i>	SS	Menunjukkan bahwa keputusan yang diambil saat emosi tidak terkendali dapat berdampak kurang tepat sehingga anak perlu belajar memilih cara yang lebih baik dalam menghadapi masalah.
2	00:46:33	Setelah merasa kecewa dan marah saat latihan hoki, Riley memilih meninggalkan arena latihan dan pulang ke rumah	<i>Anger</i>	SS	Menunjukkan bahwa individu dapat memilih meninggalkan suatu situasi ketika tidak mampu mengendalikan emosi, meskipun keputusan tersebut belum tentu menjadi solusi terbaik.

Berdasarkan hasil analisis, aspek *Situation Selection* ditemukan pada adegan ketika Riley memutuskan untuk kabur dari rumah setelah merasa tidak mampu menghadapi berbagai perubahan yang terjadi dalam hidupnya. Kepindahan dari Minnesota ke San Francisco membuat Riley harus beradaptasi dengan lingkungan baru, meninggalkan teman-teman, rumah, serta kehidupan yang selama ini telah memberikan rasa nyaman baginya. Kondisi tersebut menimbulkan tekanan emosional yang

membuat Riley merasa sedih, kecewa, marah, dan kesulitan menyesuaikan diri. Dalam situasi tersebut, Riley memilih untuk meninggalkan rumah sebagai bentuk upaya menghindari keadaan yang menurutnya menjadi sumber munculnya emosi negatif.

Aspek *Situation Selection* juga terlihat Riley merasa kecewa dan marah saat mengikuti latihan hoki bersama tim barunya. Riley mengalami kesulitan untuk menampilkan permainan terbaiknya sehingga perasaan kecewa dan frustrasi semakin meningkat. Sebagai respons terhadap kondisi tersebut, Riley memutuskan meninggalkan area latihan dan pulang ke rumah. Keputusan tersebut menunjukkan bahwa Riley berusaha menjauh dari situasi yang dianggap memicu munculnya emosi negatif serta memberikan tekanan emosional bagi dirinya.

Kedua adegan tersebut menggambarkan bahwa Riley menggunakan strategi *Situation Selection*, yaitu memilih untuk menghindari situasi yang dipersepsikan sebagai penyebab munculnya emosi yang tidak menyenangkan. Meskipun keputusan yang diambil belum tentu menjadi penyelesaian yang tepat terhadap masalah yang dihadapi, tindakan tersebut menunjukkan adanya upaya Riley untuk mengurangi intensitas emosi negatif dengan cara menjauh dari situasi yang dianggap memberikan tekanan emosional.

b. Situation Modification (Modifikasi Situasi)

Berikut Berdasarkan hasil analisis, aspek *Situation Modification* ditemukan pada beberapa adegan dalam film animasi *Inside Out* (2015):

Pada durasi (00:03:41), ditemukan adegan ketika Riley sedang makan bersama kedua orang tuanya. Saat ayahnya menyajikan brokoli, Riley menunjukkan penolakan karena tidak menyukai makanan tersebut. Melihat reaksi Riley, ayah Riley berusaha mengubah suasana makan yang awalnya kurang menyenangkan dengan mengajak Riley bermain pesawat menggunakan sendok. Ayah Riley membuat suasana menjadi lebih santai dan menyenangkan agar Riley bersedia mencoba memakan brokoli tersebut.

Pada durasi (00:09:58), ditemukan adegan ketika Riley bersama kedua orang tuanya berada di rumah baru setelah pindah ke San Francisco. Saat suasana keluarga mulai terasa kurang nyaman karena mereka masih beradaptasi dengan lingkungan baru, Riley berusaha menciptakan suasana yang lebih menyenangkan dengan mengajak kedua orang tuanya bermain hoki. Riley mengambil bola dan mengajak mereka melakukan permainan bersama di dalam rumah untuk mengurangi ketegangan yang muncul setelah kepindahan tersebut.

Pada durasi (01:19:55), ditemukan adegan ketika Riley yang sebelumnya memutuskan untuk kabur dari rumah telah menaiki bus menuju Minnesota. Saat berada di dalam bus, Sadness berhasil memengaruhi Riley untuk menyadari kembali perasaan yang sebenarnya sedang ia alami. Riley kemudian menyadari bahwa dirinya masih membutuhkan keluarganya dan akhirnya turun dari bus sebelum bus berangkat. Setelah itu, Riley memutuskan untuk kembali pulang ke

rumah dan menemui kedua orang tuanya. Berikut merupakan tabel hasil temuan yang telah ditemukan:

Tabel 4.3
Hasil Temuan Analisis Aspek *Situation Modification*

No	Durasi Adegan	Deskripsi Adegan/Dialog	Emosi Yang Muncul	Aspek Regulasi Emosi James gross	Nilai Pengendalian Emosi
1	00:03:41	Ayah mengajak Riley bermain pesawat menggunakan sendok ketika Riley menolak makan brokoli.	<i>Disgust</i>	SM	Anak belajar bahwa suasana yang menyenangkan dapat membantu mengurangi emosi negatif.
2	00:09:58	Riley mengajak kedua orang tuanya bermain hoki ketika melihat suasana keluarga mulai tegang.	<i>Joy</i>	SM	Mengajarkan pentingnya menciptakan suasana yang positif untuk mengurangi ketegangan.
3	01:19:55	Sadness berhasil menghentikan Riley yang telah menaiki bus sehingga Riley membatalkan keputusannya untuk kabur.	<i>Sadness</i>	SM	Menunjukkan bahwa dukungan dari orang lain dapat membantu seseorang mengubah keputusan yang kurang tepat.

Berdasarkan hasil temuan, aspek *Situation Modification* ditemukan pada tiga adegan dalam film. Adegan pertama memperlihatkan ayah Riley yang berusaha mengubah suasana makan menjadi lebih menyenangkan agar Riley bersedia memakan brokoli. Adegan kedua menunjukkan Riley mengajak kedua orang tuanya bermain hoki ketika melihat suasana keluarga mulai tegang akibat kepindahan rumah.

Sementara itu, adegan ketiga memperlihatkan Sadness yang berhasil menghentikan Riley ketika hendak kabur sehingga Riley membatalkan keputusannya dan memilih kembali pulang. Ketiga adegan tersebut menunjukkan adanya upaya mengubah situasi agar dampak emosional yang muncul menjadi lebih positif. Nilai pengendalian emosi yang ditampilkan adalah pentingnya menciptakan suasana yang mendukung, baik melalui bantuan keluarga maupun orang terdekat, dalam membantu mengelola emosi.

c. Attentional Deployment (Pengalihan Perhatian)

Berikut Berdasarkan hasil analisis, aspek *Attentional Deployment* ditemukan pada salah satu adegan dalam film animasi *Inside Out* (2015):

Pada durasi (00:19:11), ditemukan adegan ketika Riley mengalami mimpi buruk setelah kepindahannya ke San Francisco. Mimpi buruk tersebut muncul karena Riley masih mengalami kesulitan dalam menerima perubahan besar yang terjadi dalam kehidupannya. Saat Riley berada dalam kondisi tersebut, *Joy* berusaha mengalihkan perhatian Riley dengan menampilkan kembali kenangan menyenangkan ketika Riley bermain skateboard. Kenangan tersebut menggambarkan salah satu pengalaman positif yang pernah membuat Riley merasa bahagia sebelum mengalami perubahan lingkungan. Berikut merupakan tabel hasil analisis temuan pada aspek *Attentional Deployment*:

Tabel 4.4
Hasil Temuan Analisis Aspek *Attentional Deployment*

No	Durasi Adegan	Deskripsi Adegan/Dialog	Emosi Yang Muncul	Aspek Regulasi Emosi James gross	Nilai Pengendalian Emosi
1	00:19:11	Setelah Riley mengalami mimpi buruk akibat kepindahan rumah, Joy menampilkan kenangan saat Riley bermain skateboard.	Joy	AD	Mengajarkan bahwa mengalihkan perhatian pada pengalaman positif dapat membantu mengurangi kesedihan.

Hasil analisis, aspek *Attentional Deployment* ditemukan pada adegan ketika Joy berusaha mengalihkan perhatian Riley menuju kenangan-kenangan yang menyenangkan setelah Riley mengalami mimpi buruk akibat kepindahan rumah ke San Francisco. Mimpi buruk tersebut merupakan gambaran dari tekanan emosional yang sedang dialami Riley karena harus meninggalkan rumah, teman-teman, dan lingkungan yang selama ini telah menjadi bagian penting dalam hidupnya. Melihat kondisi tersebut, Joy berupaya mengarahkan perhatian Riley agar tidak terus terfokus pada pengalaman yang menimbulkan kesedihan dan kecemasan, melainkan mengingat kembali berbagai pengalaman positif yang pernah dialaminya.

Tindakan Joy tersebut menunjukkan adanya usaha untuk mengubah fokus perhatian Riley dari pengalaman yang memicu emosi negatif menuju pengalaman yang mampu memberikan rasa nyaman dan

tenang. Dengan mengingat kembali kenangan-kenangan yang menyenangkan, Riley diharapkan dapat mengurangi beban emosional yang sedang dirasakannya sehingga tidak terus larut dalam perasaan sedih akibat perubahan yang dialaminya.

d. Cognitive Change (Perubahan Cara Berpikir)

Berdasarkan hasil analisis, aspek *Cognitive Change* ditemukan pada empat adegan dalam film *Inside Out*:

Pada durasi (01:09:11), ditemukan adegan ketika *Joy* mulai menyadari bahwa kenangan yang mengandung kesedihan memiliki peran penting dalam kehidupan Riley. *Joy* melihat bahwa tidak semua pengalaman sedih memberikan dampak buruk, karena beberapa kenangan tersebut justru berkaitan dengan pengalaman berharga dan hubungan Riley dengan orang-orang terdekatnya.

Pada durasi (01:19:12), ditemukan adegan ketika *Joy* membawa *Sadness* kembali ke pusat kendali setelah menyadari bahwa Riley membutuhkan peran emosi sedih dalam menghadapi masalah yang sedang dialaminya. *Joy* yang sebelumnya berusaha mengesampingkan *Sadness* akhirnya memahami bahwa *Sadness* memiliki fungsi dalam membantu Riley menghadapi dan mengungkapkan perasaannya.

Pada durasi (01:20:59), ditemukan adegan ketika Riley mulai mengingat kembali berbagai kenangan bersama keluarganya di rumah lama. Kenangan tersebut membuat Riley menyadari perasaan kehilangan dan kesedihan yang selama ini ia rasakan setelah pindah ke San

Francisco. Riley mulai memahami bahwa kesedihan yang muncul merupakan bagian dari proses menghadapi perubahan dalam hidupnya.

Pada durasi (01:24:04), ditemukan adegan ketika Riley mulai menerima kondisi kehidupannya yang baru setelah kepindahan ke San Francisco. Riley mulai menerima rumah baru, lingkungan baru, serta teman teman barunya sebagai bagian dari pengalaman hidup yang harus dijalani. Adegan tersebut menunjukkan perubahan sikap Riley setelah melalui berbagai konflik emosional sepanjang cerita. Berikut merupakan tabel hasil temuan yang telah ditemukan peneliti:

Tabel 4.5
Hasil Temuan Analisis Aspek *Cognitive Change*

No	Durasi Adegan	Deskripsi Adegan/Dialog	Emosi Yang Muncul	Aspek Regulasi Emosi James gross	Nilai Pengendalian Emosi
1	01:09:11	Joy menyadari bahwa kenangan sedih memiliki peran penting bagi kehidupan Riley dan tidak selalu membawa dampak buruk.	Joy dan <i>Sadness</i>	CC	Anak belajar memahami bahwa setiap emosi memiliki fungsi dan tidak ada emosi yang sepenuhnya buruk.
2	01:19:12	Joy membawa <i>Sadness</i> kembali ke pusat kendali setelah menyadari bahwa Riley membutuhkan emosi sedih untuk menyelesaikan masalahnya.	Joy dan <i>Sadness</i>	CC	Mengajarkan pentingnya menerima semua emosi sebagai bagian dari kehidupan.
3	01:20:59	Riley mengingat kembali berbagai kenangan bersama keluarganya di rumah lama sehingga mulai	<i>Sadness</i>	CC	Anak belajar menerima kesedihan sebagai proses yang wajar ketika

		memahami perasaan sedih yang dialaminya.			menghadapi perubahan.
4	01:24:04	Riley mulai menerima rumah baru, lingkungan baru, serta teman-teman barunya sebagai bagian dari kehidupannya.	Joy	CC	Mengajarkan sikap menerima perubahan dan mampu beradaptasi dengan lingkungan baru.

Berikut hasil temuan, aspek *Cognitive Change* ditemukan pada empat adegan dalam film *Inside Out* (2015). Adegan pertama menunjukkan Joy yang mulai menyadari bahwa kenangan sedih memiliki peran penting dalam kehidupan Riley. Kesadaran tersebut mengubah cara pandang Joy terhadap emosi sedih yang sebelumnya dianggap tidak berguna. Perubahan cara berpikir kembali terlihat ketika Joy membawa Sadness kembali ke pusat kendali agar Riley dapat menghadapi masalahnya secara utuh.

Selain itu, Riley mulai memahami bahwa kesedihan merupakan bagian dari proses menghadapi perubahan setelah mengingat berbagai kenangan bersama keluarganya di rumah lama. Pada akhir film, Riley akhirnya mampu menerima rumah, lingkungan, dan teman-teman barunya. Keempat adegan tersebut sesuai dengan teori James Gross bahwa *Cognitive Change* merupakan strategi regulasi emosi yang dilakukan dengan mengubah cara memaknai suatu peristiwa sehingga emosi yang muncul menjadi lebih adaptif. Nilai pengendalian emosi yang dapat dipetik adalah pentingnya menerima seluruh emosi, berpikir lebih positif

terhadap suatu keadaan, dan mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi.

e. Response Modulation (Pengendalian Respons Emosi)

Berikut merupakan hasil penelitian yang telah dilakukan Berdasarkan hasil analisis, aspek *Response Modulation* ditemukan pada tujuh adegan dalam film *Inside Out*:

Pada durasi (00:08:49), ditemukan adegan ketika Riley pertama kali tiba di rumah barunya setelah pindah ke San Francisco. Riley terlihat merasa sedih karena harus meninggalkan kehidupan lamanya di Minnesota, tetapi ia berusaha menyembunyikan perasaan tersebut dengan menunjukkan kepada kedua orang tuanya bahwa dirinya baik-baik saja.

Pada durasi (00:17:36), ditemukan adegan ketika Riley merasa kesal dan hampir menunjukkan kemarahannya kepada ibunya. Namun, setelah ibunya mengucapkan terima kasih kepada Riley, ia mengurungkan niatnya untuk meluapkan kemarahan tersebut dan memilih merespons situasi dengan lebih tenang.

Pada durasi (00:23:35), ditemukan adegan ketika Riley memperkenalkan dirinya di depan teman-teman baru di kelas. Saat menceritakan tentang kepindahannya dari Minnesota ke San Francisco, Riley mulai merasa sedih hingga akhirnya menangis di hadapan teman-teman barunya karena tidak mampu lagi menahan perasaan yang selama ini dipendam.

Pada durasi (00:29:13), ditemukan adegan ketika Riley mengalami konflik dengan kedua orang tuanya saat makan malam. Riley menunjukkan kemarahan dan berbicara dengan sikap yang kasar karena merasa tertekan dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam hidupnya. Setelah diminta untuk menghentikan sikap tersebut, Riley memilih masuk ke kamar.

Pada durasi (00:36:08), ditemukan adegan ketika Riley merasa marah setelah mengetahui bahwa sahabatnya telah memiliki tim hoki baru di tempat tinggal lamanya. Perasaan kecewa dan sedih membuat Riley tidak mampu mengendalikan emosinya sehingga ia menutup telepon secara tiba-tiba saat berbicara dengan sahabatnya.

Pada durasi (01:21:36), ditemukan adegan ketika Riley akhirnya menangis di hadapan kedua orang tuanya sambil mengungkapkan seluruh perasaan yang selama ini ia pendam. Riley menceritakan bahwa dirinya merasa sedih, kehilangan, dan kesulitan menghadapi perubahan setelah kepindahan ke San Francisco.

Pada durasi (01:23:15), ditemukan adegan ketika Riley setelah mengungkapkan seluruh perasaannya kepada kedua orang tuanya mulai merasa lebih lega dan tenang. Dukungan serta kasih sayang dari kedua orang tuanya membuat kondisi emosional Riley menjadi lebih stabil. Berikut merupakan tabel Hasil Temuan pada Aspek *Response Modulation*:

Tabel 4.6
Hasil Temuan Analisis Aspek *Response Modulation*

No	Durasi Adegan	Deskripsi Adegan/Dialog	Emosi Yang Muncul	Aspek Regulasi Emosi James gross	Nilai Pengendalian Emosi
1	00:08:49	Riley merasa sedih ketika pertama kali tiba di rumah baru, tetapi berusaha menyembunyikan kesedihannya dan menunjukkan bahwa dirinya baik-baik saja.	<i>Sadness</i>	RM	Anak belajar bahwa emosi dapat dikendalikan, namun juga perlu diungkapkan dengan cara yang tepat.
2	00:17:36	Riley hampir marah kepada ibunya, tetapi mengurungkan niatnya setelah ibunya mengucapkan terima kasih.	<i>Anger</i>	RM	Mengajarkan pentingnya mengendalikan amarah sebelum bertindak.
3	00:23:35	Riley menangis ketika memperkenalkan diri dan menceritakan kepindahannya di depan teman-teman barunya di kelas.	<i>Sadness</i>	RM	Anak belajar bahwa mengungkapkan kesedihan merupakan hal yang wajar.
4	00:29:13	Riley marah kepada kedua orang tuanya kemudian memilih masuk ke kamar setelah diminta menghentikan sikap kasarnya.	<i>Anger</i>	RM	Menunjukkan dampak ketika emosi belum dapat dikendalikan dengan baik.
5	00:36:08	Riley marah setelah mengetahui sahabatnya telah memiliki tim hoki baru kemudian menutup telepon karena tidak mampu mengendalikan emosinya.	<i>Anger</i>	RM	Mengajarkan bahwa kemarahan yang tidak dikelola dapat memengaruhi hubungan dengan orang lain.

6	01:21:36	Riley menangis di hadapan kedua orang tuanya sambil mengungkapkan seluruh perasaan sedih yang selama ini dipendam.	<i>Sadness</i>	RM	Mengajarkan pentingnya mengungkapkan perasaan kepada orang yang dipercaya.
7	01:23:15	Setelah mengungkapkan seluruh perasaannya kepada kedua orang tuanya, Riley tampak lebih tenang dan emosinya mulai stabil.	<i>Joy</i>	RM	Anak belajar bahwa mengomunikasi kan perasaan dapat membantu memperoleh ketenangan emosional.

Berikut Berdasarkan hasil analisis, aspek *Response Modulation* merupakan strategi regulasi emosi yang paling banyak ditemukan dalam film *Inside Out* (2015) dibandingkan keempat strategi lainnya. Hal tersebut terlihat melalui beragamnya respons emosional yang ditunjukkan Riley dalam menghadapi berbagai situasi, mulai dari menyembunyikan kesedihan di hadapan orang tuanya, menahan kemarahan agar tidak meluap menjadi konflik, menangis ketika tidak lagi mampu memendam perasaannya, hingga akhirnya mengungkapkan secara terbuka seluruh emosi yang selama ini ia simpan kepada kedua orang tuanya. Respons ini menunjukkan bahwa *Response Modulation* menjadi strategi yang paling banyak digunakan Riley dalam upayanya mengelola respons emosional, baik dalam bentuk pengendalian yang belum sepenuhnya berhasil maupun yang akhirnya membawa ketenangan bagi dirinya.

2. Emosi Yang Muncul Dalam Animasi *Inside Out* (2015)

Berdasarkan hasil analisis pada rumusan masalah pertama, ditemukan lima emosi utama yang muncul dalam film animasi *Inside Out* (2015), yaitu riang (*joy*), sedih (*sadness*), marah (*anger*), takut (*fear*), dan jijik (*disgust*). Kelima emosi tersebut muncul dalam berbagai adegan yang menggambarkan proses adaptasi Riley terhadap lingkungan barunya setelah kepindahan keluarganya ke San Francisco.

Berikut merupakan uraian mengenai emosi-emosi yang ditemukan dalam penelitian.

a. Emosi Riang (*Joy*)

Berikut merupakan Emosi *menunjukkan perasaan senang, gembira, puas, dan antusias*, beberapa scene di dalam film *Inside Out* (2015)

Joy muncul pada Durasi (00:02:15) Ditemukan adegan ketika *Joy* pertama kali muncul setelah Riley dilahirkan. *Joy* menjadi emosi pertama yang hadir dalam diri Riley dan terlihat sangat antusias ketika Riley mulai mengenal dunia di sekitarnya. *Joy* berusaha menciptakan pengalaman pertama yang menyenangkan bagi Riley melalui berbagai respons positif terhadap lingkungan.

Pada Durasi (00:06:20) Ditemukan adegan ketika Riley masih kecil sedang bermain bersama orang tuanya di rumah. *Joy* terlihat senang dan bersemangat ketika Riley menikmati waktu bersama keluarganya. *Joy* berusaha mempertahankan pengalaman menyenangkan tersebut sebagai kenangan positif bagi Riley.

(00:10:40) Ditemukan adegan ketika Riley bermain hoki bersama kedua orang tuanya di rumah lama. *Joy* menunjukkan perasaan bahagia dan antusias karena Riley menikmati aktivitas yang disukai bersama keluarganya. Momen tersebut menjadi salah satu pengalaman yang membuat Riley merasa nyaman dan gembira.

(01:24:04) Ditemukan Riley mulai menerima rumah baru, lingkungan baru, serta teman-teman barunya dengan penuh perasaan bangga sebagai bagian dari kehidupannya.

(01:23:15) Ditemukan adegan ketika Riley mulai merasa lebih tenang setelah mengungkapkan perasaannya kepada kedua orang tua. *Joy* kembali muncul ketika Riley mulai menerima keadaan barunya dan merasakan kebahagiaan bersama keluarganya.

Tabel 4.7
Hasil Analisis Temuan Emosi Joy yang Muncul

No	Durasi Adegan	Deskripsi Adegan/Dialog	Emosi yang Muncul
1	00:02:15	<i>Joy</i> pertama kali muncul setelah Riley dilahirkan. <i>Joy</i> menjadi emosi pertama yang hadir dalam diri Riley dan terlihat sangat antusias ketika Riley mulai mengenal dunia di sekitarnya.	<i>Joy</i>
2	00:06:20	Riley masih kecil sedang bermain bersama orang tuanya di rumah. <i>Joy</i> terlihat senang dan bersemangat ketika Riley menikmati waktu bersama keluarganya	<i>Joy</i>
3	00:10:40	Riley bermain hoki bersama kedua orang tuanya di rumah lama. <i>Joy</i> menunjukkan perasaan bahagia dan antusias karena Riley menikmati aktivitas yang disukai bersama keluarganya	<i>Joy</i>
4	01:24:04	Riley mulai menerima rumah baru, lingkungan baru, serta teman-teman barunya sebagai bagian dari kehidupannya.	<i>Joy</i>

5	01:23:15	Setelah mengungkapkan seluruh perasaannya kepada kedua orang tuanya, Riley tampak lebih tenang dan emosinya mulai stabil.	<i>Joy</i>
---	----------	---	------------

Emosi riang muncul ketika Riley berusaha menciptakan suasana menyenangkan bersama kedua orang tuanya dengan mengajak mereka bermain hoki. Selain itu, *Joy* juga mengalihkan perhatian Riley menuju kenangan bermain skateboard setelah mengalami mimpi buruk akibat kepindahan rumah. Pada akhir cerita, emosi riang kembali muncul ketika Riley mulai menerima lingkungan, rumah, dan teman-teman barunya sehingga mampu beradaptasi dengan perubahan yang dialaminya. Temuan ini menunjukkan bahwa emosi riang berperan dalam membantu Riley membangun kembali perasaan positif setelah mengalami berbagai tekanan emosional.

b. Emosi Sedih (*Sadness*)

Emosi *Sadness* (Sedih): menunjukkan perasaan kehilangan, kecewa, sedih, atau putus asa, scene yang sesuai dalam film *Inside Out* (2015) sebagai berikut:

Pada durasi (00:08:49), ditemukan adegan ketika Riley pertama kali tiba di rumah barunya di San Francisco setelah pindah dari Minnesota. Riley terlihat merasa sedih karena harus meninggalkan rumah, teman-teman, dan lingkungan yang selama ini memberikan rasa nyaman baginya. Perubahan besar tersebut membuat Riley mengalami kesulitan dalam menerima keadaan barunya.

Pada durasi (00:23:35), ditemukan adegan ketika Riley memperkenalkan dirinya di depan teman-teman barunya di kelas. Saat menceritakan bahwa dirinya berasal dari Minnesota dan baru saja pindah ke San Francisco, Riley mulai mengingat kehidupan lamanya. Perasaan sedih dan kehilangan yang dirasakan membuat Riley tidak mampu menahan emosinya hingga akhirnya menangis di depan teman-teman barunya.

Pada durasi (01:04:10), ditemukan adegan ketika Riley merasa tidak mampu menghadapi berbagai perubahan yang terjadi setelah kepindahannya ke San Francisco. Perasaan kecewa, sedih, dan tertekan yang terus muncul membuat Riley mengambil keputusan untuk kabur dari rumah karena merasa tidak sanggup menghadapi situasi yang sedang dialaminya.

Pada durasi (01:21:36), ditemukan adegan ketika Riley akhirnya menangis di hadapan kedua orang tuanya sambil mengungkapkan seluruh perasaan yang selama ini dipendam. Riley menceritakan rasa kehilangan terhadap rumah lama, teman-teman, serta kehidupan sebelumnya di Minnesota. Berikut Tabel Temuannya:

Tabel 4.8

Hasil Analisis Temuan Emosi *Sadness*

No	Durasi Adegan	Deskripsi Adegan/Dialog	Emosi yang Muncul
1	00:08:49	Riley merasa kehilangan setelah pindah ke San Francisco karena harus meninggalkan rumah, teman-teman, dan kehidupan lamanya di Minnesota.	<i>Sadness</i>
2	00:23:35	Riley menangis saat menceritakan kepindahannya di depan teman-teman baru karena merasa sedih meninggalkan kehidupan lamanya.	<i>Sadness</i>

3	01:04:10	Riley merasa tidak mampu menghadapi perubahan yang terjadi sehingga memutuskan untuk kabur dari rumah.	<i>Sadness</i>
4	01:21:36	Riley menangis di hadapan kedua orang tuanya sambil mengungkapkan rasa sedih dan kehilangan yang selama ini dipendam.	<i>Sadness</i>

Emosi sedih menjadi emosi yang paling dominan dalam film *Inside Out* (2015). Kesedihan terlihat ketika Riley merasa tidak nyaman berada di rumah baru, menangis saat memperkenalkan diri di sekolah, mengingat kembali kenangan bersama keluarganya di Minnesota, hingga akhirnya mengungkapkan seluruh perasaan yang selama ini dipendam kepada kedua orang tuanya. Film ini menunjukkan bahwa kesedihan bukan merupakan emosi yang harus dihindari, melainkan emosi yang membantu seseorang memperoleh dukungan dan memahami perasaannya sendiri.

c. Emosi Marah (*Anger*)

Emosi *Anger* (Marah) ditemukan beberapa scene yang cocok dengan menunjukkan rasa kesal, frustrasi, atau kemarahan, sebagai berikut:

Pada durasi (00:17:36), ditemukan adegan ketika Riley sedang berbicara dengan ibunya di rumah baru mereka setelah kepindahan ke San Francisco. Riley mulai menunjukkan rasa kesal karena merasa tidak nyaman dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam kehidupannya.

Pada durasi (00:29:13), ditemukan adegan ketika Riley makan malam bersama kedua orang tuanya di rumah baru. Dalam percakapan tersebut, Riley mulai menunjukkan rasa frustrasi karena merasa kedua orang tuanya tidak memahami perasaan yang sedang dialaminya setelah pindah

ke San Francisco. Riley yang merasa tertekan akibat perubahan besar dalam hidupnya kemudian menunjukkan kemarahan dengan berbicara secara kasar kepada kedua orang tuanya. Setelah kedua orang tuanya meminta Riley untuk menghentikan sikap tersebut, Riley merasa semakin kesal dan memilih meninggalkan meja makan untuk masuk ke kamarnya.

Pada durasi (00:36:08), ditemukan adegan ketika Riley sedang melakukan panggilan telepon dengan sahabatnya di Minnesota. Saat mengetahui bahwa sahabatnya telah memiliki tim hoki baru di tempat tinggal lamanya, Riley merasa kecewa dan kesal karena dirinya tidak lagi dapat menjalani kehidupan seperti sebelumnya. Perasaan kehilangan, kecewa, dan sulit menerima perubahan tersebut membuat emosi marah Riley muncul. Karena tidak mampu mengendalikan rasa frustrasi yang dirasakan, Riley akhirnya menutup telepon secara tiba-tiba dan menghentikan percakapan dengan sahabatnya.

Pada durasi (00:46:33), ditemukan adegan ketika Riley mengikuti latihan hoki bersama tim barunya di San Francisco. Saat latihan berlangsung, Riley merasa frustrasi karena mengalami kesulitan dalam bermain dan tidak mampu menunjukkan kemampuan seperti ketika masih berada di Minnesota.

Tabel 4.9

Hasil Analisis Temuan Emosi *Anger*

No	Durasi Adegan	Deskripsi Adegan/Dialog	Emosi yang Muncul
1	00:17:36	Riley merasa kesal kepada ibunya karena tekanan akibat kepindahan, tetapi mengurungkan kemarahannya setelah mendapat respons lembut dari ibunya.	<i>Anger</i>

No	Durasi Adegan	Deskripsi Adegan/Dialog	Emosi yang Muncul
2	00:29:13	Riley marah kepada kedua orang tuanya saat makan malam karena merasa tidak dipahami, kemudian memilih masuk ke kamar setelah ditegur.	<i>Anger</i>
3	00:36:28	Riley merasa kecewa dan kesal setelah mengetahui sahabatnya memiliki tim hoki baru, lalu menutup telepon karena tidak mampu mengendalikan emosinya.	<i>Anger</i>
4	00:46:33	Riley melampiaskan kemarahannya saat latihan hoki hingga memutuskan berhenti bermain dan pulang ke rumah.	<i>Anger</i>

Emosi marah muncul ketika Riley menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan harapannya, seperti saat berkonflik dengan kedua orang tuanya, mengetahui sahabatnya telah memiliki tim hoki baru, serta ketika melampiaskan kemarahannya saat latihan hoki. Berbagai adegan tersebut memperlihatkan bahwa kemarahan merupakan respons terhadap rasa kecewa dan frustrasi yang dialami Riley selama proses penyesuaian diri.

d. Emosi Takut (*Fear*)

Emosi takut ditampilkan menunjukkan kecemasan, kekhawatiran, atau ketakutan, indikator ini ditemukan pada beberapa adegan sebagai berikut:

Pada durasi 00:04:30, ditemukan adegan ketika Fear muncul sebagai salah satu emosi utama dalam diri Riley. *Fear* terlihat berusaha melindungi Riley dengan memberikan respons terhadap berbagai hal yang dianggap dapat membahayakan atau memberikan risiko bagi dirinya.

Pada durasi 00:14:10, ditemukan adegan ketika *Fear* menunjukkan kekhawatiran terhadap kondisi Riley setelah mengalami kepindahan ke San Francisco. *Fear* berusaha mengantisipasi berbagai kemungkinan buruk yang dapat terjadi dalam lingkungan baru dengan mengingatkan Riley untuk berhati-hati dalam menghadapi situasi yang belum dikenalnya.

Pada durasi 00:51:20, ditemukan adegan ketika *Fear* merasa cemas melihat kondisi Riley yang mengalami tekanan akibat berbagai perubahan dalam hidupnya. *Fear* berusaha memberikan peringatan dan mempertimbangkan risiko sebelum Riley mengambil suatu tindakan.

Tabel 4.10

Hasil Analisis Temuan Emosi *Fear*

No	Durasi Adegan	Deskripsi Adegan/Dialog	Emosi yang Muncul
1	00:04:30	Riley masih kecil dan mulai mengenal lingkungan di sekitarnya. <i>Fear</i> muncul ketika Riley menghadapi hal-hal baru yang dianggap berpotensi membahayakan, sehingga ia memberikan respons berupa kewaspadaan terhadap situasi tersebut.	<i>Fear</i>
2	00:14:10	Riley berada di rumah barunya setelah pindah ke San Francisco. Riley merasa cemas dan khawatir menghadapi lingkungan baru yang belum dikenalnya, seperti rumah baru, sekolah baru, dan kehidupan yang berbeda dari sebelumnya.	<i>Fear</i>
3	00:51:20	Riley berada dalam kondisi tertekan setelah mengalami berbagai masalah akibat kepindahan. Riley mulai menghadapi konflik dengan orang-orang di sekitarnya, sementara <i>Fear</i> menunjukkan	<i>Fear</i>

		kekhawatiran terhadap keputusan yang akan diambil Riley.	
--	--	--	--

Emosi takut ditampilkan melalui tokoh Fear yang berperan sebagai sosok yang selalu mengingatkan Riley untuk bersikap hati-hati terhadap berbagai kemungkinan yang dapat membahayakan dirinya. Dalam setiap situasi yang dianggap berisiko, Fear berusaha membuat Riley lebih waspada dengan mempertimbangkan berbagai konsekuensi yang mungkin terjadi sebelum mengambil suatu tindakan.

Kehadiran emosi takut dalam diri Riley bukan dimaksudkan untuk menghambatnya dalam bertindak, melainkan berfungsi sebagai mekanisme perlindungan agar Riley mampu mengenali potensi bahaya dan menghindari risiko yang dapat merugikan dirinya. Dengan demikian, emosi takut memiliki fungsi protektif yang membantu Riley berpikir lebih matang, mempertimbangkan berbagai kemungkinan, serta mengambil keputusan yang lebih aman sebelum bertindak.

e. Emosi (*Disgust*)

Emosi *disgust* ditemukan di beberapa adegan. Pada durasi (00:03:41), ditemukan adegan ketika Riley sedang makan bersama kedua orang tuanya di rumah. Saat ayahnya menyajikan brokoli, Riley langsung menunjukkan ekspresi tidak suka dan menolak memakan makanan tersebut. Riley menggelengkan kepala serta memperlihatkan raut wajah yang menunjukkan rasa jijik terhadap brokoli.

Pada durasi (00:24:47), ditemukan adegan ketika Riley berada di sekolah barunya setelah pindah ke San Francisco. Riley mulai

memperhatikan lingkungan, teman-teman, serta suasana baru yang berbeda dengan kehidupan yang pernah dijalannya di Minnesota. *Disgust* menunjukkan ekspresi tidak suka terhadap beberapa hal yang dianggap tidak sesuai dengan kebiasaan dan kenyamanan Riley, sehingga memperlihatkan adanya rasa penolakan terhadap lingkungan barunya.

Pada durasi (00:45:30), ditemukan adegan ketika Riley menghadapi berbagai situasi yang tidak menyenangkan setelah kepindahannya ke San Francisco. *Disgust* kembali menunjukkan rasa tidak suka terhadap keadaan yang sedang dialami Riley dengan memperlihatkan ekspresi penolakan terhadap situasi yang dianggap tidak sesuai dengan keinginan maupun kenyamanan Riley

Tabel 4.11
Hasil Analisis Temuan Emosi *Disgust*

No	Durasi Adegan	Deskripsi Adegan/Dialog	Emosi yang Muncul
1	00:03:41	Riley menolak memakan brokoli yang disajikan oleh ayahnya. Riley menunjukkan ekspresi tidak suka dan menolak makanan tersebut karena dianggap tidak sesuai dengan keinginannya.	<i>Disgust</i>
2	00:24:47	Riley melihat teman-teman barunya di sekolah dan merasa tidak nyaman dengan lingkungan yang berbeda dari tempat tinggal lamanya. <i>Disgust</i> menunjukkan respons penolakan terhadap hal-hal yang dianggap tidak sesuai dengan kebiasaan Riley.	<i>Disgust</i>
3	00:45:30	Riley menunjukkan rasa tidak suka terhadap beberapa keadaan yang dihadapinya setelah pindah ke San Francisco. <i>Disgust</i> berusaha melindungi Riley dengan menunjukkan penolakan terhadap situasi yang dianggap tidak menyenangkan.	<i>Disgust</i>

Emosi jijik ditampilkan melalui adegan ketika Riley menolak memakan brokoli yang disajikan oleh ayahnya. Penolakan tersebut merupakan bentuk respons emosional Riley terhadap makanan yang dianggap tidak disukai dan tidak sesuai dengan selera. Dalam adegan tersebut, rasa jijik mendorong Riley untuk mengekspresikan ketidaksukaannya melalui penolakan terhadap makanan yang diberikan.

Hal ini menunjukkan bahwa emosi jijik berfungsi sebagai mekanisme yang membantu individu menghindari atau menolak sesuatu yang dipersepsikan tidak menyenangkan, tidak disukai, atau tidak sesuai dengan keinginannya. Dengan demikian, emosi jijik yang dialami Riley menjadi bentuk respons alami dalam mengekspresikan preferensi serta melindungi dirinya dari hal-hal yang dianggap tidak nyaman.

3. Nilai Pengendalian Emosi bagi Anak Usia Dini dalam Film Animasi *Inside Out* (2015)

Berdasarkan hasil analisis pada rumusan masalah pertama dan kedua, film animasi *Inside Out* (2015) tidak hanya menggambarkan berbagai emosi dan strategi pengendalian emosi, tetapi juga memuat nilai-nilai pengendalian emosi yang dapat diterapkan pada anak usia dini. Nilai-nilai tersebut tercermin melalui sikap, perilaku, dan proses yang dialami tokoh Riley dalam menghadapi perubahan lingkungan serta berbagai permasalahan emosional.

Adapun nilai-nilai pengendalian emosi yang ditemukan dalam penelitian ini meliputi kemampuan mengenali emosi, mengelola emosi, mengekspresikan emosi, berempati, dan beradaptasi terhadap perubahan. Sebagai berikut:

a. Mengenali Emosi

Nilai pertama yang ditemukan dalam film *Inside Out* (2015) adalah kemampuan mengenali emosi. Pada Adegan 00:08:49 Saat pertama kali tiba di rumah barunya di San Francisco, Riley merasa sedih karena harus meninggalkan rumah dan teman-temannya di Minnesota. Meskipun berusaha tersenyum di hadapan kedua orang tuanya, Riley sebenarnya sedang menahan kesedihannya. Adegan ini menunjukkan bahwa Riley mulai menyadari emosi yang sedang dirasakannya meskipun belum mampu mengungkapkannya dengan baik.

Pada Durasi 01:09:11 Ditemukan *Joy* menyadari bahwa kenangan sedih bukanlah sesuatu yang harus dihilangkan. Setelah melihat bagaimana *Sadness* mampu membantu Bing Bong dan Riley, *Joy* mulai memahami bahwa setiap emosi memiliki fungsi dan peran yang penting.

Durasi 01:19:12 memperlihatkan Riley membutuhkan emosi sedih untuk menghadapi masalah yang sedang dialaminya. Adegan ini menunjukkan penerimaan terhadap semua emosi sebagai bagian dari kehidupan.

Pada 01:20:59 Riley mengingat kembali berbagai kenangan bersama keluarganya di Minnesota. Kenangan tersebut membuat Riley memahami bahwa perasaan sedih yang dialaminya merupakan hal yang wajar karena ia sedang menghadapi perubahan besar dalam hidupnya.

Keempat adegan tersebut menunjukkan bahwa proses mengenali emosi pada diri Riley berkembang secara bertahap. Pada awalnya, Riley baru sekadar menyadari adanya perasaan sedih tanpa mampu mengungkapkannya

secara terbuka, seperti terlihat saat ia menahan kesedihannya di hadapan kedua orang tuanya. Proses ini kemudian berkembang lebih jauh, tidak hanya pada diri Riley, tetapi juga pada tokoh *Joy*, yang pada akhirnya menyadari bahwa emosi sedih memiliki fungsi penting dan bukan sesuatu yang harus dihindari. Pemahaman tersebut semakin diperkuat ketika Riley mulai menerima bahwa emosi sedih yang dirasakannya merupakan hal yang wajar sebagai bentuk respons terhadap perubahan besar dalam hidupnya.

Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mengenali emosi dalam film *Inside Out* (2015) ditampilkan secara bertahap, mulai dari kesadaran awal terhadap perasaan yang dirasakan hingga penerimaan penuh bahwa emosi tersebut merupakan hal yang wajar dialami. Dengan demikian, kemampuan mengenali emosi menjadi nilai dasar yang penting dimiliki anak usia dini sebelum mampu mengelola dan mengekspresikan emosinya dengan tepat.

b. Mengelola Emosi

Nilai berikutnya adalah kemampuan mengelola emosi. Pada Adegan 01:04:10 Riley memutuskan kabur dari rumah karena merasa tidak sanggup menghadapi berbagai perubahan yang terjadi setelah pindah ke San Francisco. Keputusan tersebut menunjukkan bahwa Riley berusaha mengurangi tekanan emosional dengan menghindari situasi yang membuatnya tertekan, meskipun cara tersebut bukan penyelesaian yang tepat.

00:46:33 ditemukan Saat latihan hoki bersama tim barunya, Riley merasa kecewa dan frustrasi karena tidak mampu bermain seperti biasanya. Riley kemudian memilih meninggalkan arena latihan dan pulang ke rumah sebagai bentuk usahanya menjauh dari situasi yang memicu emosinya.

00:03:41 Ketika Riley menolak makan brokoli, ayahnya mengubah suasana dengan mengajak Riley bermain pesawat menggunakan sendok. Cara tersebut berhasil mengalihkan perhatian Riley sehingga suasana menjadi lebih menyenangkan dan emosi negatif dapat berkurang.

00:09:58 Melihat suasana keluarganya mulai tegang setelah kepindahan ke San Francisco, Riley mengajak kedua orang tuanya bermain hoki bersama. Kegiatan tersebut membuat suasana menjadi lebih hangat dan membantu mengurangi ketegangan dalam keluarga.

00:17:36 Riley hampir meluapkan kemarahannya kepada ibunya, tetapi mengurungkan niatnya setelah ibunya berbicara dengan lembut dan mengucapkan terima kasih. Riley berusaha menahan emosinya sehingga kemarahan tidak berkembang menjadi pertengkaran.

00:29:13 Saat makan malam, Riley tidak mampu mengendalikan rasa marahnya hingga berbicara kasar kepada kedua orang tuanya. Setelah ditegur, Riley memilih masuk ke kamarnya. Adegan ini menunjukkan dampak ketika emosi belum dapat dikendalikan dengan baik.

00:36:08 Riley merasa kecewa setelah mengetahui sahabatnya telah memiliki tim hoki baru. Karena tidak mampu mengendalikan rasa marah dan kecewanya, Riley langsung menutup telepon sehingga hubungannya dengan sahabatnya menjadi terganggu.

Kelima adegan tersebut menunjukkan bahwa proses mengelola emosi pada diri Riley tidak selalu berjalan mulus. Pada beberapa kesempatan, Riley berhasil mengelola emosinya dengan baik, seperti saat menahan amarah kepada ibunya atau ketika keluarganya mengubah suasana tegang menjadi

lebih hangat melalui permainan hoki bersama. Namun, pada kesempatan lain, Riley belum sepenuhnya mampu mengelola emosinya, seperti saat berbicara kasar kepada orang tuanya atau menutup telepon secara tiba-tiba kepada sahabatnya.

Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi merupakan keterampilan yang berkembang secara bertahap dan tidak selalu berhasil sejak awal. Dengan demikian, mengelola emosi menjadi nilai penting yang perlu dilatih sejak usia dini, agar anak secara bertahap mampu mengendalikan respons emosionalnya dan tidak membiarkan emosi negatif berkembang menjadi tindakan yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.

c. Mengekspresikan Emosi

Pada Durasi 00:23:35 Saat memperkenalkan diri di sekolah, Riley tidak mampu lagi menahan kesedihannya hingga menangis di depan teman-teman barunya. Adegan ini menunjukkan bahwa mengungkapkan kesedihan merupakan respons yang wajar ketika seseorang sedang mengalami kehilangan.

01:21:36 Riley akhirnya menangis di hadapan kedua orang tuanya dan menceritakan seluruh perasaan sedih yang selama ini dipendam sejak kepindahan ke San Francisco. Dengan mengungkapkan perasaannya, Riley mulai merasa lebih lega.

01:23:15 Setelah menyampaikan semua isi hatinya kepada kedua orang tuanya, Riley terlihat lebih tenang. Ia mulai merasakan kehangatan dan dukungan dari keluarganya sehingga kondisi emosinya menjadi lebih stabil.

Ketiga adegan tersebut menggambarkan proses Riley dalam belajar mengekspresikan emosinya secara terbuka, mulai dari menangis di hadapan teman-teman barunya karena tidak lagi mampu menahan kesedihan, hingga akhirnya mengungkapkan seluruh perasaan yang selama ini dipendam kepada kedua orang tuanya. Hal ini menunjukkan bahwa mengekspresikan emosi secara jujur, alih-alih terus memendamnya, justru membawa Riley pada perasaan lega, ketenangan, serta dukungan dari orang-orang terdekatnya. Dengan demikian, keberanian mengekspresikan emosi merupakan nilai penting yang perlu ditanamkan pada anak usia dini, agar anak tidak tumbuh dengan kebiasaan menyembunyikan perasaan, melainkan belajar menyampaikan emosinya secara sehat kepada orang-orang di sekitarnya.

d. Empati

Nilai empati ditunjukkan melalui Adegan Pada durasi 00:09:58, ditemukan adegan ketika Riley melihat suasana keluarganya mulai tegang setelah kepindahan ke San Francisco. Riley kemudian mengajak kedua orang tuanya bermain hoki bersama.

01:23:15, ditemukan adegan ketika Riley setelah mengungkapkan seluruh perasaan sedihnya kepada kedua orang tuanya mulai memahami bahwa orang tuanya juga mengalami kesulitan dalam menghadapi kepindahan ke San Francisco.

Kedua adegan tersebut menunjukkan bahwa rasa empati Riley berkembang seiring dengan proses pengendalian emosi yang dialaminya. Pada adegan pertama, empati Riley terlihat ketika ia berusaha meredakan ketegangan dalam keluarganya dengan mengajak kedua orang tuanya

bermain hoki bersama. Pada adegan berikutnya, empati Riley semakin berkembang setelah ia menyadari bahwa kedua orang tuanya juga mengalami kesulitan dalam menghadapi kepindahan tersebut, bukan hanya dirinya sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa empati tumbuh seiring dengan kemampuan seseorang memahami perasaan orang lain di sekitarnya. Dengan demikian, empati menjadi nilai yang penting ditanamkan pada anak usia dini agar mereka mampu membangun hubungan sosial yang lebih peka dan peduli terhadap perasaan orang lain.

e. Adaptasi Diri

Nilai terakhir yang ditemukan Pada durasi 01:24:04, ditemukan adegan ketika Riley mulai menerima kehidupan barunya setelah mengalami berbagai kesulitan akibat kepindahan dari Minnesota ke San Francisco. Riley mulai terbiasa dengan rumah baru, lingkungan baru, serta teman-teman barunya. Setelah sebelumnya merasa sulit menerima perubahan, Riley mulai menyesuaikan diri dan menjalani kehidupan barunya bersama keluarga.

01:23:15, ditemukan adegan ketika Riley mulai kembali berinteraksi dengan kedua orang tuanya setelah mengungkapkan seluruh perasaan yang selama ini dipendam. Riley menunjukkan perubahan sikap dengan menerima dukungan dari keluarganya dan mulai membuka diri terhadap keadaan yang baru.

Kedua adegan tersebut menunjukkan tahap akhir dari perjalanan emosional Riley, yaitu ketika ia mulai menerima kehidupan barunya di San Francisco serta membuka diri kembali kepada kedua orang tuanya setelah sebelumnya menutup diri. Proses ini tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan

merupakan hasil dari seluruh tahapan pengendalian emosi yang telah dilalui Riley sebelumnya, mulai dari mengenali, mengelola, hingga mengekspresikan emosinya secara terbuka. Hal ini menunjukkan bahwa adaptasi diri merupakan puncak dari keberhasilan seseorang dalam mengendalikan emosinya terhadap perubahan yang dihadapi. Dengan demikian, kemampuan beradaptasi menjadi nilai penting bagi anak usia dini, karena mencerminkan kesiapan mereka dalam menghadapi berbagai perubahan dan tantangan hidup secara emosional maupun sosial.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap film animasi *Inside Out* (2015), ditemukan bahwa film ini menampilkan hasil analisis yang menunjukkan adanya proses regulasi emosi berdasarkan teori James Gross yang meliputi lima aspek, yaitu *Situation Selection*, *Situation Modification*, *Attentional Deployment*, *Cognitive Change*, dan *Response Modulation*. Kelima strategi tersebut terlihat melalui berbagai tindakan dan respons Riley dalam menghadapi tekanan emosional, mulai dari memilih menghindari situasi tertentu, mengubah kondisi yang dihadapi, mengalihkan perhatian, mengubah cara pandang terhadap suatu peristiwa, hingga belajar mengekspresikan emosi secara lebih tepat.

Sementara itu film ini menggambarkan berbagai bentuk emosi yang muncul dalam diri Riley, yaitu emosi riang (*Joy*), sedih (*Sadness*), marah (*Anger*), takut (*Fear*), dan jijik (*Disgust*). Kelima emosi tersebut muncul melalui berbagai situasi yang dialami Riley selama menghadapi perubahan

besar dalam kehidupannya setelah pindah ke San Francisco.berbagai bentuk emosi,

Berdasarkan hasil analisis tersebut, ditemukan pula nilai-nilai pengendalian emosi yang ditampilkan dalam film, seperti kemampuan mengenali dan menerima setiap emosi, mengungkapkan perasaan dengan cara yang tepat, mengendalikan respons terhadap kemarahan, memahami perasaan orang lain, serta mampu beradaptasi terhadap perubahan dan situasi baru. Dengan demikian, film animasi *Inside Out* (2015) memberikan gambaran bahwa setiap emosi memiliki fungsi dan peran penting dalam kehidupan anak, serta proses pengelolaan emosi menjadi bagian penting dalam perkembangan sosial emosional anak usia dini.

C. Pembahasan

1. Pengendalian Emosi Ditampilkan Dalam Film Animasi *Inside Out* (2015)

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan lima strategi regulasi emosi dalam film animasi *Inside Out* (2015), yaitu *Situation Selection*, *Situation Modification*, *Attentional Deployment*, *Cognitive Change*, dan *Response Modulation*. Dari kelima strategi tersebut, *Response Modulation* merupakan strategi yang paling banyak ditemukan, sedangkan *Attentional Deployment* merupakan strategi yang paling sedikit ditemukan karena hanya muncul pada satu adegan.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa film *Inside Out* lebih banyak menampilkan pengendalian emosi melalui pengaturan respons setelah emosi muncul dibandingkan dengan pengalihan perhatian. Selanjutnya,

temuan tersebut dianalisis menggunakan teori regulasi emosi James Gross untuk mengetahui kesesuaiannya dengan konsep regulasi emosi yang dikemukakan oleh James Gross.

a. Situation Selection (Pemilihan Situasi)

Ditemukan 2 adegan yang peneliti temukan pada Pengendalian emosi *Situation Selection* sebagai berikut:

(01:04:10) Riley memutuskan untuk kabur dari rumah setelah merasa tidak mampu menghadapi berbagai perubahan lingkungan serta tekanan emosional yang muncul akibat kepindahannya ke San Francisco. Kepindahan tersebut membuat Riley harus meninggalkan kehidupan lamanya di Minnesota, termasuk rumah, teman-teman, dan lingkungan yang selama ini memberikan rasa nyaman baginya.

(00:46:33) Setelah Riley merasa kecewa dan marah saat mengikuti latihan hoki bersama tim barunya, Riley memilih meninggalkan arena latihan dan pulang ke rumah. Perasaan tersebut muncul karena Riley merasa tidak mampu menunjukkan kemampuan terbaiknya seperti saat bermain hoki di Minnesota. Kegagalan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru membuat Riley merasa frustrasi dan kecewa terhadap dirinya sendiri, sehingga ia memilih untuk menjauh dari situasi tersebut sebagai bentuk pertahanan diri terhadap emosi negatif yang muncul. Tindakan meninggalkan arena latihan ini menunjukkan bahwa Riley belum sepenuhnya mampu mengelola emosi negatifnya secara langsung, sehingga menghindar menjadi pilihan yang lebih memungkinkan baginya pada saat itu.

Temuan tersebut selanjutnya dianalisis menggunakan teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh James Gross. Menurut Gross, *Situation* merupakan strategi regulasi emosi yang dilakukan dengan cara memilih atau menghindari suatu situasi berdasarkan emosi yang ingin dirasakan maupun dihindari. Strategi ini dilakukan sebelum seseorang berada dalam suatu keadaan tertentu. Melalui strategi ini, individu cenderung memilih situasi yang diperkirakan dapat memunculkan emosi yang menyenangkan serta menghindari situasi yang berpotensi menimbulkan emosi yang tidak diinginkan⁵⁹.

Misalnya seseorang sedang merasa sedih dan ingin merasa lebih baik, ia dapat memilih untuk menghabiskan waktu dengan teman-teman yang menyenangkan atau melakukan aktivitas yang menyenangkan untuk mengalihkan perhatian dari perasaan sedihnya. Di sisi lain, jika seseorang ingin menghindari emosi yang tidak diinginkan seperti marah atau cemas, ia dapat menghindari situasi atau orang yang dapat memicu emosi tersebut.

Berdasarkan teori tersebut, kedua adegan tersebut menunjukkan adanya strategi *Situation Selection* yang dilakukan oleh Riley dalam menghadapi tekanan emosional yang dialaminya. Pada adegan pertama, Riley memutuskan kabur dari rumah setelah merasa tidak mampu menghadapi perubahan lingkungan serta berbagai tekanan emosional akibat kepindahannya ke San Francisco.

⁵⁹ James J Gross. *Emotion Regulation Conceptual and Empirical Foundations*. Handbook of Emotion Regulation. (New York : The Guilford Press, 2014) hlm. 30

Keputusan tersebut merupakan upaya Riley untuk menghindari situasi yang dianggap memicu munculnya emosi negatif. Sementara itu, pada adegan kedua, Riley memilih meninggalkan arena latihan hoki dan pulang ke rumah setelah merasa kecewa dan marah selama mengikuti latihan. Keputusan tersebut menunjukkan bahwa Riley kembali memilih keluar dari situasi yang menurutnya tidak lagi memberikan kenyamanan secara emosional.

Kedua adegan tersebut memperlihatkan bahwa Riley berusaha mengurangi tekanan emosional dengan cara menjauhi situasi yang dianggap menjadi sumber ketidaknyamanan. Dengan demikian, kedua adegan tersebut sesuai dengan strategi *Situation Selection* menurut James Gross, yaitu memilih atau menghindari suatu situasi sebagai upaya untuk memengaruhi emosi yang akan dirasakan.

b. Situation Modification

Ditemukan 3 adegan yang peneliti temukan pada Pengendalian emosi *Situation Selection* sebagai berikut:

(00:03:41), ditemukan adegan ketika Riley sedang makan bersama kedua orang tuanya. Saat ayahnya menyajikan brokoli, Riley menunjukkan penolakan karena tidak menyukai makanan tersebut. Melihat reaksi Riley, ayah Riley berusaha mengubah suasana makan yang awalnya kurang menyenangkan dengan mengajak Riley bermain pesawat menggunakan sendok. Ayah Riley membuat suasana menjadi

lebih santai dan menyenangkan agar Riley bersedia mencoba memakan brokoli tersebut.

(00:09:58) ditemukan adegan ketika Riley bersama kedua orang tuanya berada di rumah baru setelah pindah ke San Francisco. Saat suasana keluarga mulai terasa kurang nyaman karena mereka masih beradaptasi dengan lingkungan baru, Riley berusaha menciptakan suasana yang lebih menyenangkan dengan mengajak kedua orang tuanya bermain hoki. Riley mengambil bola dan mengajak mereka melakukan permainan bersama di dalam rumah untuk mengurangi ketegangan yang muncul setelah kepindahan tersebut.

(01:19:55) ditemukan adegan ketika Riley yang sebelumnya memutuskan untuk kabur dari rumah telah menaiki bus menuju Minnesota. Saat berada di dalam bus, Sadness berhasil memengaruhi Riley untuk menyadari kembali perasaan yang sebenarnya sedang ia alami. Riley kemudian menyadari bahwa dirinya masih membutuhkan keluarganya dan akhirnya turun dari bus sebelum perjalanan berlanjut. Setelah itu, Riley memutuskan untuk kembali pulang ke rumah dan menemui kedua orang tuanya.

Untuk memahami temuan tersebut, penelitian ini mengacu pada teori regulasi emosi James Gross. *Situation Modification* merupakan strategi regulasi emosi yang dilakukan dengan mengubah kondisi atau lingkungan sehingga situasi yang dihadapi dapat memberikan dampak emosional yang lebih positif. Situation modification merupakan strategi

regulasi emosi yang dilakukan dengan mengubah atau menyesuaikan kondisi suatu situasi agar dampak emosional yang ditimbulkannya menjadi lebih terkendali⁶⁰.

Berbeda dengan *situation selection* yang dilakukan sebelum seseorang memasuki suatu keadaan, *situation modification* dilakukan ketika individu telah berada di dalam situasi tersebut. Pada tahap ini, individu berusaha mengubah aspek-aspek tertentu dari lingkungan atau interaksi yang sedang berlangsung sehingga intensitas emosi negatif dapat berkurang atau munculnya emosi positif dapat ditingkatkan.

Berdasarkan teori tersebut, ketiga adegan tersebut menunjukkan adanya strategi *Situation Modification* yang dilakukan oleh Riley dan tokoh lain dalam mengubah situasi untuk memengaruhi kondisi emosional. Pada adegan ayah mengajak Riley bermain pesawat menggunakan sendok, terlihat adanya upaya mengubah suasana makan yang tidak menyenangkan menjadi lebih menyenangkan agar Riley dapat menerima situasi tersebut.

Selanjutnya, pada adegan Riley mengajak kedua orang tuanya bermain hoki, menunjukkan usaha untuk mengubah suasana keluarga yang mulai tegang menjadi lebih positif. Selain itu, pada adegan Sadness menghentikan Riley yang hendak kabur, perubahan situasi

⁶⁰ S. Dejonckheere, M. Kalokerinos, dan rekan-rekan, "*Choose Change: Situation Modification, Distraction, and Reappraisal in Mild Versus Intense Negative Situations*," *Motivation and Emotion* 44, no. 4 (2020): 583–596.

tersebut membuat Riley membatalkan keputusannya sehingga dapat menghindari tindakan yang dipengaruhi oleh emosi negatif.

Dengan demikian, ketiga adegan tersebut merepresentasikan strategi *Situation Modification* melalui perubahan situasi yang bertujuan untuk membantu mengelola emosi.

c. Attentional Deployment

Ditemukan 1 adegan yang peneliti temukan pada Pengendalian emosi Attentional Deployment Mari Kita Bahas sebagai berikut:

(00:19:11), ditemukan adegan ketika Riley mengalami mimpi buruk setelah kepindahannya ke San Francisco. Mimpi buruk tersebut muncul karena Riley masih mengalami kesulitan dalam menerima perubahan besar yang terjadi dalam kehidupannya. Saat Riley berada dalam kondisi tersebut, Joy berusaha mengalihkan perhatian Riley dengan menampilkan kembali kenangan menyenangkan ketika Riley bermain skateboard.

Untuk memahami temuan tersebut, penelitian ini mengacu pada teori regulasi emosi James Gross. Attentional deployment merupakan strategi regulasi emosi yang dilakukan untuk mengalihkan perhatian dari situasi yang sulit untuk mencegah reaksi berlebihan secara emosional⁶¹.

Untuk mengurangi kemarahan atau keputusasaan, seseorang dapat menggunakan attention deployment dengan memusatkan perhatian

⁶¹ Gross, *"The Emerging Field of Emotion Regulation..."* hl 276.

mereka pada aktivitas atau objek yang dapat membantu menenangkan diri mereka, seperti menonton film, mendengarkan, Atau mengalihkan situasi tertentu.

Berdasarkan hasil analisis, aspek *Attentional Deployment* ditemukan pada adegan ketika Joy mengalihkan perhatian Riley kepada kenangan-kenangan menyenangkan setelah mengalami mimpi buruk akibat kepindahannya ke San Francisco, Mimpi buruk tersebut merupakan gambaran dari tekanan emosional yang sedang dialami Riley karena harus meninggalkan rumah, teman-teman, dan lingkungan yang selama ini telah menjadi bagian penting dalam hidupnya.

Joy berusaha membuat Riley tidak terus berfokus pada rasa sedih dan cemas yang dirasakan, melainkan mengingat kembali pengalaman positif yang pernah dialaminya. Hal tersebut sesuai dengan teori James Gross bahwa *Attentional Deployment* dilakukan dengan cara mengalihkan perhatian dari hal yang memicu emosi negatif menuju hal lain yang lebih positif. Nilai pengendalian emosi yang ditampilkan dalam adegan ini adalah kemampuan mengalihkan perhatian pada pengalaman menyenangkan sebagai cara untuk mengurangi kesedihan dan membantu menjaga kestabilan emosi.

d. Cognitive Change

Ditemukan 4 adegan yang telah diteliti memiliki Aspek *Cognitive Change* sebagai Berikut:

(01:09:11), ditemukan adegan ketika Joy mulai menyadari bahwa kenangan yang mengandung kesedihan memiliki peran penting dalam

kehidupan Riley. *Joy* melihat bahwa tidak semua pengalaman sedih memberikan dampak buruk, karena beberapa kenangan tersebut justru berkaitan dengan pengalaman berharga dan hubungan Riley dengan orang-orang terdekatnya.

(01:19:12), ditemukan adegan ketika *Joy* membawa *Sadness* kembali ke pusat kendali setelah menyadari bahwa Riley membutuhkan peran emosi sedih dalam menghadapi masalah yang sedang dialaminya. *Joy* yang sebelumnya berusaha mengesampingkan *Sadness* akhirnya memahami bahwa *Sadness* memiliki fungsi dalam membantu Riley menghadapi dan mengungkapkan perasaannya.

(01:20:59), ditemukan adegan ketika Riley mulai mengingat kembali berbagai kenangan bersama keluarganya di rumah lama. Kenangan tersebut membuat Riley menyadari perasaan kehilangan dan kesedihan yang selama ini ia rasakan setelah pindah ke San Francisco. Riley mulai memahami bahwa kesedihan yang muncul merupakan bagian dari proses menghadapi perubahan dalam hidupnya.

(01:24:04), ditemukan adegan ketika Riley mulai menerima kondisi kehidupannya yang baru setelah kepindahan ke San Francisco. Riley mulai menerima rumah baru, lingkungan baru, serta teman-teman barunya sebagai bagian dari pengalaman hidup yang harus dijalani. Adegan tersebut menunjukkan perubahan sikap Riley setelah melalui berbagai konflik emosional sepanjang cerita.

Berdasarkan konsep regulasi emosi yang dikemukakan oleh James Gross, *Cognitive change* merupakan strategi regulasi emosi yang

dilakukan dengan mengubah cara seseorang menafsirkan atau memaknai suatu situasi sehingga dampak emosional yang ditimbulkannya dapat berubah⁶².

Dalam model regulasi emosi James J. Gross, strategi ini termasuk ke dalam *antecedent-focused emotion regulation* karena dilakukan sebelum respons emosi muncul secara penuh. Melalui perubahan cara berpikir terhadap suatu peristiwa, individu yang dapat mengurangi intensitas emosi negatif atau meningkatkan emosi yang lebih positif tanpa harus mengubah situasi yang sedang dihadapi.⁶³

Keempat temuan tersebut juga menunjukkan bahwa proses *Cognitive Change* dalam film ini tidak hanya terjadi pada diri Riley, tetapi juga pada tokoh *Joy*, yang dalam narasi film merepresentasikan emosi kebahagiaan yang ada dalam diri Riley. Pada tahap awal, *Joy* digambarkan berusaha menghindari dan mengesampingkan peran *Sadness*, karena menganggap kesedihan sebagai emosi yang tidak diinginkan. Namun, melalui proses memaknai ulang berbagai kenangan yang dialami Riley, *Joy* akhirnya menyadari bahwa kesedihan turut memiliki fungsi penting, yaitu membantu Riley mengomunikasikan perasaannya dan mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekat.

Perubahan cara pandang pada tokoh *Joy* ini kemudian sejalan dengan perubahan yang terjadi pada Riley sendiri, yang pada akhir

⁶² James J. Gross, "The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review," hlm 277

⁶³ James J. Gross, "The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review," hlm 277

cerita mampu memaknai kepindahannya ke San Francisco bukan lagi sebagai kehilangan semata, melainkan sebagai bagian dari proses hidup yang perlu dijalani. Pola ini menunjukkan bahwa *Cognitive Change* dapat terjadi secara bertahap, dimulai dari perubahan pemahaman terhadap fungsi suatu emosi, hingga akhirnya berdampak pada perubahan sikap dan penerimaan terhadap situasi yang sedang dihadapi.

e. Response Modulation

Berikut merupakan temuan paling banyak dari temuan sebelumnya ada 7 Temuan yakni sebagai berikut:

(00:08:49) ditemukan adegan ketika Riley pertama kali tiba di rumah barunya setelah pindah ke San Francisco. Riley terlihat merasa sedih karena harus meninggalkan kehidupan lamanya di Minnesota, tetapi ia berusaha menyembunyikan perasaan tersebut dengan menunjukkan kepada kedua orang tuanya bahwa dirinya baik-baik saja.

Pada durasi (00:17:36) ditemukan adegan ketika Riley merasa kesal dan hampir menunjukkan kemarahannya kepada ibunya. Namun, setelah ibunya mengucapkan terima kasih kepada Riley, ia mengurungkan niatnya untuk meluapkan kemarahan tersebut dan memilih merespons situasi dengan lebih tenang.

Pada durasi (00:23:35), ditemukan adegan ketika Riley memperkenalkan dirinya di depan teman-teman baru di kelas. Saat menceritakan tentang kepindahannya dari Minnesota ke San Francisco, Riley mulai merasa sedih hingga akhirnya menangis di hadapan teman-

teman barunya karena tidak mampu lagi menahan perasaan yang selama ini dipendam.

Pada durasi (00:29:13), ditemukan adegan ketika Riley mengalami konflik dengan kedua orang tuanya saat makan malam. Riley menunjukkan kemarahan dan berbicara dengan sikap yang kasar karena merasa tertekan dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam hidupnya. Setelah diminta untuk menghentikan sikap tersebut, Riley memilih masuk ke kamar.

(00:36:08), ditemukan adegan ketika Riley merasa marah setelah mengetahui bahwa sahabatnya telah memiliki tim hoki baru di tempat tinggal lamanya. Perasaan kecewa dan sedih membuat Riley tidak mampu mengendalikan emosinya sehingga ia menutup telepon secara tiba-tiba saat berbicara dengan sahabatnya.

(01:21:36), ditemukan adegan ketika Riley akhirnya menangis di hadapan kedua orang tuanya sambil mengungkapkan seluruh perasaan yang selama ini ia pendam. Riley menceritakan bahwa dirinya merasa sedih, kehilangan, dan kesulitan menghadapi perubahan setelah kepindahan ke San Francisco.

(01:23:15), ditemukan adegan ketika Riley setelah mengungkapkan seluruh perasaannya kepada kedua orang tuanya mulai merasa lebih lega dan tenang. Dukungan serta kasih sayang dari kedua orang tuanya membuat kondisi emosional Riley menjadi lebih stabil.

Temuan penelitian ini kemudian dikaji menggunakan teori regulasi emosi James Gross Response modulation, Respon Modulation

merupakan strategi regulasi emosi yang dilakukan setelah respons emosional mulai muncul. Berbeda dengan empat strategi sebelumnya yang berfokus pada tahap sebelum emosi berkembang sepenuhnya (*antecedent-focused*), strategi ini termasuk dalam *response-focused* emotion regulation karena bertujuan memengaruhi respons emosional yang telah terbentuk.⁶⁴ Melalui strategi ini, individu berusaha mengendalikan pengalaman emosional, ekspresi perilaku, maupun reaksi fisiologis agar emosi yang dirasakan tidak diekspresikan secara berlebihan.

Berdasarkan hasil analisis, aspek *Response Modulation* merupakan strategi regulasi emosi yang paling banyak ditemukan dalam film *Inside Out* (2015). Kedelapan temuan tersebut menunjukkan bahwa strategi *Response Modulation* yang ditampilkan Riley tidak selalu berupa pengelolaan emosi yang sehat sejak awal, melainkan mengalami perkembangan pola sepanjang alur cerita.

Pada tahap awal (temuan 1 dan 2), Riley cenderung menekan atau menyembunyikan ekspresi emosi negatifnya di hadapan orang lain, seperti berpura-pura baik-baik saja di depan orang tua atau menahan amarah terhadap ibunya. Pola ini kemudian bergeser menjadi respons emosional yang meluap tanpa kendali

Temuan 4, dan 5 ditandai dengan sikap kasar, dan menutup telepon secara tiba-tiba. Kedua pola ini baik menekan maupun meluapkan

⁶⁴ James J. Gross, "The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review," 277–

emosi secara berlebihan menurut Gross sama-sama termasuk bentuk regulasi emosi yang kurang adaptif, karena tidak menyelesaikan sumber tekanan emosional yang dialami Riley, melainkan hanya menunda atau melampiaskannya tanpa arah yang jelas.

Perubahan signifikan baru terlihat pada temuan ke-7 dan 8, ketika Riley memilih untuk mengungkapkan seluruh perasaannya secara terbuka kepada kedua orang tuanya. Momen ini merepresentasikan bentuk *response modulation* yang lebih adaptif, yaitu regulasi emosi melalui ekspresi yang jujur dan didukung oleh lingkungan yang aman secara emosional. Ekspresi terbuka ini terbukti efektif menurunkan intensitas tekanan emosional yang dialami Riley, yang ditunjukkan melalui kondisi emosionalnya yang menjadi lebih stabil setelah mendapat dukungan dari orang tuanya.

Temuan ini memberikan gambaran penting bagi konteks anak usia dini, bahwa proses pengendalian emosi bukanlah kemampuan yang muncul secara instan, melainkan berkembang melalui tahapan mencoba menekan, gagal mengendalikan, hingga akhirnya belajar mengekspresikan emosi secara sehat dengan dukungan orang-orang terdekat. Hal ini menunjukkan pentingnya peran pendamping (orang tua atau pendidik) dalam menciptakan ruang yang aman bagi anak untuk mengekspresikan emosinya secara terbuka, sebagaimana ditampilkan melalui hubungan Riley dengan kedua orang tuanya di akhir film.

Dari berbagai pembahasan diatas menunjukkan bahwa film animasi *Inside Out* (2015) menampilkan kelima strategi regulasi emosi yang dikemukakan oleh James Gross, yaitu *Situation Selection*, *Situation Modification*, *Attentional Deployment*, *Cognitive Change*, dan *Response Modulation*. Setiap strategi ditampilkan melalui berbagai adegan yang menggambarkan upaya tokoh dalam menghadapi dan mengelola emosi sesuai dengan situasi yang dialaminya.

2. Jenis-Jenis Emosi yang Ditampilkan dalam Film Animasi *Inside Out* (2015)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa film animasi *Inside Out* (2015) menampilkan lima jenis emosi utama, yaitu bahagia (*joy*), sedih (*sadness*), marah (*anger*), takut (*fear*), dan jijik (*disgust*). Kelima emosi tersebut muncul melalui pengalaman yang dialami tokoh Riley selama menghadapi berbagai perubahan dalam hidupnya. Berikut hasil pembahasan yang peneliti temukan:

a. *Joy* (Riang)

Temuan penelitian menunjukkan bahwa emosi bahagia muncul pada beberapa adegan yang menggambarkan pengalaman positif dalam kehidupan Riley.

Joy muncul pada Durasi (00:02:15) Ditemukan adegan ketika *Joy* pertama kali muncul setelah Riley dilahirkan. *Joy* menjadi emosi pertama yang hadir dalam diri Riley dan terlihat sangat antusias ketika Riley mulai mengenal dunia di sekitarnya. *Joy* berusaha menciptakan

pengalaman pertama yang menyenangkan bagi Riley melalui berbagai respons positif terhadap lingkungan.

Pada Durasi (00:06:20) Ditemukan adegan ketika Riley masih kecil sedang bermain bersama orang tuanya di rumah. *Joy* terlihat senang dan bersemangat ketika Riley menikmati waktu bersama keluarganya. *Joy* berusaha mempertahankan pengalaman menyenangkan tersebut sebagai kenangan positif bagi Riley.

(00:10:40) Ditemukan adegan ketika Riley bermain hoki bersama kedua orang tuanya di rumah lama. *Joy* menunjukkan perasaan bahagia dan antusias karena Riley menikmati aktivitas yang disukai bersama keluarganya. Momen tersebut menjadi salah satu pengalaman yang membuat Riley merasa nyaman dan gembira.

(01:24:04) Ditemukan Riley mulai menerima rumah baru, lingkungan baru, serta teman-teman barunya dengan penuh perasaan bangga sebagai bagian dari kehidupannya.

(01:23:15) Ditemukan adegan ketika Riley mulai merasa lebih tenang setelah mengungkapkan perasaannya kepada kedua orang tua. *Joy* kembali muncul ketika Riley mulai menerima keadaan barunya dan merasakan kebahagiaan bersama keluarganya.

Menurut Paul Ekman, bahagia merupakan salah satu emosi dasar yang ditandai dengan munculnya perasaan senang dan hiburan terhadap sesuatu yang dianggap menyenangkan atau lucu. Emosi ini dapat muncul ketika individu mengalami pengalaman yang memberikan

kepuasan sehingga menimbulkan perasaan bahagia yang mendalam⁶⁵. Dalam konteks tertentu, kebahagiaan juga dapat menjadi bentuk kesadaran emosional ketika seseorang menyadari bahwa pengalaman yang dialaminya memberikan makna positif dalam kehidupannya.

Adapun menurut Fredrickson melalui teori *Broaden and Build*, emosi positif seperti *joy* dapat memperluas pola pikir dan tindakan seseorang sehingga individu lebih mampu melihat berbagai kemungkinan dalam menghadapi suatu keadaan. Emosi *joy* mendorong munculnya kecenderungan untuk bermain, mengeksplorasi, serta membangun hubungan sosial yang lebih baik⁶⁶. Dengan demikian, *joy* tidak hanya memberikan perasaan menyenangkan, tetapi juga berperan dalam membentuk sumber daya psikologis yang membantu individu menghadapi tantangan emosional.

Berdasarkan hasil analisis, emosi *Joy* dalam film animasi *Inside Out* (2015) terlihat melalui berbagai pengalaman Riley yang memberikan rasa senang, nyaman, dan kepuasan emosional. Kemunculan *Joy* sejak Riley lahir menunjukkan bahwa emosi bahagia mulai terbentuk melalui pengalaman pengalaman yang menyenangkan.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Paul Ekman bahwa bahagia merupakan emosi dasar yang muncul ketika seseorang mengalami sesuatu yang menyenangkan atau lucu. Dalam film, perasaan bahagia Riley muncul ketika ia bermain bersama orang tuanya, melakukan

⁶⁵ Paul Ekman, *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life* (New York: Times Books, 2010), hlm. 333.

⁶⁶ Barbara L. Fredrickson, "The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions," *American Psychologist* 56, no. 3 (2001): 218–226.

aktivitas yang disukai, serta mendapatkan pengalaman positif yang kemudian menjadi kenangan berharga bagi dirinya.

Selain itu, emosi *Joy* yang ditampilkan dalam film juga berkaitan dengan teori *Broaden and Build* dari Fredrickson yang menjelaskan bahwa emosi positif dapat memperluas cara berpikir dan membantu individu menghadapi berbagai keadaan. Hal tersebut terlihat ketika *Joy* membantu Riley menyimpan pengalaman menyenangkan dan membangun hubungan positif dengan orang-orang di sekitarnya.

b. *Sadness* (Kesedihan)

Adapun temuan penelitian menunjukkan bahwa emosi sedih banyak muncul sepanjang alur cerita sebagai respons Riley terhadap berbagai perubahan yang dialaminya.

Pada durasi (00:08:49), ditemukan adegan ketika Riley pertama kali tiba di rumah barunya di San Francisco setelah pindah dari Minnesota. Riley terlihat merasa sedih karena harus meninggalkan rumah, teman-teman, dan lingkungan yang selama ini memberikan rasa nyaman baginya. Perubahan besar tersebut membuat Riley mengalami kesulitan dalam menerima keadaan barunya.

Pada durasi (00:23:35), ditemukan adegan ketika Riley memperkenalkan dirinya di depan teman-teman barunya di kelas. Saat menceritakan bahwa dirinya berasal dari Minnesota dan baru saja pindah ke San Francisco, Riley mulai mengingat kehidupan lamanya. Perasaan sedih dan kehilangan yang dirasakan membuat Riley tidak

mampu menahan emosinya hingga akhirnya menangis di depan teman-teman barunya.

Pada durasi (01:04:10), ditemukan adegan ketika Riley merasa tidak mampu menghadapi berbagai perubahan yang terjadi setelah kepindahannya ke San Francisco. Perasaan kecewa, sedih, dan tertekan yang terus muncul membuat Riley mengambil keputusan untuk kabur dari rumah karena merasa tidak sanggup menghadapi situasi yang sedang dialaminya.

Pada durasi (01:21:36), ditemukan adegan ketika Riley akhirnya menangis di hadapan kedua orang tuanya sambil mengungkapkan seluruh perasaan yang selama ini dipendam. Riley menceritakan rasa kehilangan terhadap rumah lama, teman-teman, serta kehidupan sebelumnya di Minnesota.

Kesedihan (*sadness*) merupakan salah satu bentuk emosi negatif yang muncul ketika individu mengalami suatu kondisi yang dipersepsikan sebagai kehilangan, kegagalan, atau keadaan yang tidak sesuai dengan harapan. Lazarus menjelaskan bahwa emosi tidak hanya muncul akibat suatu peristiwa, tetapi dipengaruhi oleh proses penilaian individu terhadap makna dari peristiwa tersebut⁶⁷. Kesedihan muncul ketika individu menilai suatu pengalaman sebagai sesuatu yang merugikan atau mengancam kondisi dirinya.

⁶⁷ Richard S. Lazarus, *Emotion and Adaptation* (New York: Oxford University Press, 1991), 82–83.

Oleh karena itu, emosi sedih memiliki peran dalam membantu individu memahami suatu permasalahan serta melakukan penyesuaian terhadap keadaan yang sedang dihadapi. Selain itu, Ekman memasukkan kesedihan (*sadness*) sebagai salah satu emosi dasar manusia yang bersifat universal. Menurut Ekman, emosi dasar memiliki karakteristik tertentu yang dapat dikenali melalui ekspresi wajah dan respons emosional individu⁶⁸.

Berdasarkan hasil analisis, emosi *Sadness* dalam film animasi *Inside Out* (2015) muncul melalui berbagai situasi yang berkaitan dengan pengalaman kehilangan dan kesulitan Riley dalam menerima perubahan. Kesedihan Riley terlihat ketika ia harus meninggalkan rumah, teman teman, serta lingkungan yang selama ini memberikan rasa nyaman baginya.

Perasaan tersebut semakin terlihat ketika Riley tidak mampu menahan emosinya saat mengingat kehidupan lamanya di minnesota hingga akhirnya menangis di depan teman teman barunya. Hal ini menunjukkan bahwa kesedihan yang dialami Riley tidak hanya disebabkan oleh peristiwa kepindahan, tetapi juga karena cara Riley memaknai perubahan tersebut sebagai sesuatu yang membuatnya kehilangan hal-hal yang berharga dalam kehidupannya.

Temuan tersebut sesuai dengan pandangan Lazarus yang menjelaskan bahwa emosi muncul melalui proses penilaian individu

⁶⁸ Paul Ekman, "An Argument for Basic Emotions," *Cognition and Emotion* 6, no. 3–4 (1992): 169–200.

terhadap suatu peristiwa. Dalam hal ini, Riley menilai kepindahan ke San Francisco sebagai pengalaman yang sulit karena harus meninggalkan lingkungan yang selama ini membuatnya merasa nyaman. Penilaian tersebut kemudian memunculkan perasaan sedih, kecewa, dan tertekan hingga memengaruhi respons Riley dalam menghadapi situasi tersebut.

Selain itu, sesuai dengan pendapat Ekman, kesedihan merupakan salah satu emosi dasar manusia yang dapat dikenali melalui ekspresi dan respons emosional individu, seperti menangis dan menunjukkan perasaan kehilangan.

c. *Anger* (Marah)

Pada durasi (00:17:36), ditemukan adegan ketika Riley sedang berbicara dengan ibunya di rumah baru mereka setelah kepindahan ke San Francisco. Riley mulai menunjukkan rasa kesal karena merasa tidak nyaman dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam kehidupannya.

Pada durasi (00:29:13), ditemukan adegan ketika Riley makan malam bersama kedua orang tuanya di rumah baru. Dalam percakapan tersebut, Riley mulai menunjukkan rasa frustrasi karena merasa kedua orang tuanya tidak memahami perasaan yang sedang dialaminya setelah pindah ke San Francisco.

Pada durasi (00:36:08), ditemukan adegan ketika Riley sedang melakukan panggilan telepon dengan sahabatnya di Minnesota. Saat mengetahui bahwa sahabatnya telah memiliki tim hoki baru di tempat

tinggal lamanya, Riley merasa kecewa dan kesal karena dirinya tidak lagi dapat menjalani kehidupan seperti sebelumnya.

Pada durasi (00:46:33), ditemukan adegan ketika Riley mengikuti latihan hoki bersama tim barunya di San Francisco. Saat latihan berlangsung, Riley merasa frustrasi karena mengalami kesulitan dalam bermain dan tidak mampu menunjukkan kemampuan seperti ketika masih berada di Minnesota. Riley kemudian memutuskan untuk berhenti bermain, meninggalkan arena latihan, dan pulang ke rumah.

Emosi marah merupakan salah satu bentuk respons emosional yang muncul ketika individu menghadapi situasi yang dipersepsikan mengganggu kenyamanan fisik maupun psikologis, seperti perlakuan yang tidak adil, penghinaan, atau hambatan dalam mencapai tujuan. Zuhdi dan Nuqul menjelaskan bahwa dalam perspektif masyarakat Indonesia, emosi marah dipahami tidak hanya sebagai bentuk luapan emosi, tetapi juga berkaitan dengan faktor penyebab, dampak yang ditimbulkan, serta fungsinya dalam kehidupan sosial⁶⁹.

Dengan demikian, emosi marah tidak selalu dimaknai sebagai emosi yang bersifat negatif, tetapi juga dapat berfungsi sebagai bentuk koreksi terhadap perilaku yang dianggap tidak sesuai selama mampu diekspresikan secara tepat.

Yuliya dkk juga berpendapat bahwa Kemarahan (*anger*) merupakan salah satu emosi dasar yang muncul sebagai respons

⁶⁹ Mochamad Sulaiman Zuhdi dan Fathul Lubabin Nuqul, "Konsepsi Emosi Marah dalam Perspektif Budaya di Indonesia: Sebuah Pendekatan Indigenous Psychology," *Jurnal Psikologi* 18, no. 1 (2022): 51–62.

terhadap situasi yang dipersepsikan sebagai ancaman, hambatan, atau ketidakadilan. Emosi ini melibatkan perubahan pada aspek kognitif, fisiologis, dan perilaku yang memengaruhi cara individu merespons suatu peristiwa. Selain berfungsi sebagai bentuk respons emosional, kemarahan juga berperan dalam mendorong individu untuk mempertahankan diri atau menghadapi sumber ancaman apabila dapat dikelola secara tepat⁷⁰.

Jadi, dapat dipahami bahwa emosi marah merupakan respons emosional yang muncul ketika individu menghadapi situasi yang dianggap mengancam, menghambat, atau tidak sesuai dengan harapan sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman, baik secara fisik maupun psikologis. Marah tidak selalu menunjukkan perilaku yang negatif, tetapi juga memiliki fungsi adaptif sebagai bentuk perlindungan diri, penyampaian ketidaksetujuan, serta upaya memperbaiki keadaan yang dianggap tidak adil.

Berdasarkan hasil analisis, emosi *Anger* dalam film animasi *Inside Out* (2015) muncul ketika Riley menghadapi berbagai situasi yang dianggap mengganggu kenyamanan dan menghambat dirinya dalam beradaptasi setelah pindah ke San Francisco. Kemarahan Riley terlihat saat berinteraksi dengan ibunya, ketika makan malam bersama keluarga, saat mengetahui sahabatnya telah memiliki tim hoki baru, hingga ketika mengalami kesulitan saat latihan hoki. Berbagai situasi

⁷⁰ Yuliya Richard dkk., "A Systematic Review of Neural, Cognitive, and Clinical Studies of Anger and Aggression," *Current Psychology* 42 (2023): 17174–17186.

tersebut membuat Riley menunjukkan respons berupa rasa kesal, frustrasi, dan marah.

Temuan tersebut sejalan dengan pendapat Zuhdi dan Nuqul yang menyatakan bahwa emosi marah muncul sebagai respons terhadap situasi yang dipersepsikan mengganggu kenyamanan fisik maupun psikologis. Dalam film ini, kemarahan Riley dipicu oleh perubahan lingkungan, rasa kehilangan, serta hambatan yang dialaminya selama menyesuaikan diri dengan kehidupan baru. Selain itu, temuan ini juga sesuai dengan pendapat Yuliya dkk. bahwa kemarahan merupakan respons terhadap situasi yang dianggap sebagai hambatan atau ancaman. Namun, pada beberapa adegan, Riley belum mampu mengelola kemarahannya dengan baik sehingga emosi tersebut memengaruhi Respon perilaku dan keputusan yang diambilnya.

d. Fear (Takut)

Pada durasi 00:04:30, ditemukan adegan ketika *Fear* muncul sebagai salah satu emosi utama dalam diri Riley. *Fear* terlihat berusaha melindungi Riley dengan memberikan respons terhadap berbagai hal yang dianggap dapat membahayakan atau memberikan risiko bagi dirinya.

Pada durasi 00:14:10, ditemukan adegan ketika *Fear* menunjukkan kekhawatiran terhadap kondisi Riley setelah mengalami kepindahan ke San Francisco. *Fear* berusaha mengantisipasi berbagai kemungkinan buruk yang dapat terjadi dalam lingkungan baru dengan

mengingatkan Riley untuk berhati-hati dalam menghadapi situasi yang belum dikenalnya.

Pada durasi 00:51:20, ditemukan adegan ketika *Fear* merasa cemas melihat kondisi Riley yang mengalami tekanan akibat berbagai perubahan dalam hidupnya. *Fear* berusaha memberikan peringatan dan mempertimbangkan risiko sebelum Riley mengambil suatu tindakan.

Goleman menjelaskan bahwa rasa takut merupakan salah satu emosi dasar yang muncul sebagai respons terhadap ancaman atau bahaya. Emosi ini berfungsi sebagai mekanisme perlindungan diri karena mendorong individu untuk meningkatkan kewaspadaan, menghindari situasi yang berisiko, atau mempersiapkan diri dalam menghadapi ancaman⁷¹. Intensitas rasa takut dapat bervariasi, mulai dari perasaan khawatir, cemas, gugup, hingga panik, bergantung pada penilaian individu terhadap situasi yang dihadapi.

Lebih lanjut, Fitriana dkk. menjelaskan rasa takut merupakan respons emosional yang muncul ketika anak menghadapi situasi yang dipersepsikan mengancam atau membahayakan dirinya. Perasaan takut yang muncul secara wajar dapat membantu anak menjadi lebih waspada terhadap lingkungan. Namun, apabila rasa takut berlangsung secara berlebihan dan menetap, kondisi tersebut dapat mengganggu perkembangan emosional maupun aktivitas sehari-hari anak⁷².

⁷¹ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional*, terj. T. Hermaya (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), 411–412.

⁷² Fitriana, Hansen Arif Wijaya, Suhertina, dan Syifa Salsabila Azahra, “Upaya Preventif Mengatasi Gejala School Phobia pada Anak Prasekolah,” *Aulad: Journal on Early Childhood* 6, no. 3 (2023): 376–383.

Berdasarkan hasil analisis, emosi *Fear* dalam film animasi *Inside Out* (2015) ditampilkan melalui tokoh Fear yang selalu berusaha melindungi Riley dari berbagai situasi yang dianggap berisiko. Fear menunjukkan rasa khawatir terhadap lingkungan baru yang belum dikenal Riley, mengantisipasi kemungkinan buruk yang dapat terjadi, serta mendorong Riley untuk lebih berhati-hati sebelum mengambil suatu tindakan.

Temuan tersebut sejalan dengan pendapat Goleman yang menyatakan bahwa rasa takut merupakan respons emosional terhadap ancaman atau bahaya yang berfungsi sebagai mekanisme perlindungan diri. Selain itu, hasil penelitian ini juga sesuai dengan pendapat Fitriana dkk. yang menjelaskan bahwa rasa takut yang muncul secara wajar dapat membantu anak menjadi lebih waspada terhadap lingkungan sekitarnya. Dalam film ini, rasa takut yang ditampilkan Fear lebih berperan sebagai bentuk kewaspadaan untuk melindungi Riley saat menghadapi berbagai perubahan dalam kehidupannya.

e. *Disgust* (Jijik)

Emosi *disgust* ditemukan di beberapa adegan. Pada durasi (00:03:41), ditemukan adegan ketika Riley sedang makan bersama kedua orang tuanya di rumah. Saat ayahnya menyajikan brokoli, Riley langsung menunjukkan ekspresi tidak suka dan menolak memakan makanan tersebut. Riley menggelengkan kepala serta memperlihatkan raut wajah yang menunjukkan rasa jijik terhadap brokoli.

Pada durasi (00:24:47), ditemukan adegan ketika Riley berada di sekolah barunya setelah pindah ke San Francisco. Riley mulai memperhatikan lingkungan, teman-teman, serta suasana baru yang berbeda dengan kehidupan yang pernah dijalannya di Minnesota. *Disgust* menunjukkan ekspresi tidak suka terhadap beberapa hal yang dianggap tidak sesuai dengan kebiasaan dan kenyamanan Riley, sehingga memperlihatkan adanya rasa penolakan terhadap lingkungan barunya.

Pada durasi (00:45:30), ditemukan adegan ketika Riley menghadapi berbagai situasi yang tidak menyenangkan setelah kepindahannya ke San Francisco. *Disgust* kembali menunjukkan rasa tidak suka terhadap keadaan yang sedang dialami Riley dengan memperlihatkan ekspresi penolakan terhadap situasi yang dianggap tidak sesuai dengan keinginan maupun kenyamanan Riley.

Emosi jijik (*disgust*) merupakan salah satu bentuk emosi yang berfungsi sebagai mekanisme perlindungan diri terhadap sesuatu yang dianggap berbahaya atau tidak menyenangkan. Rozin, Haidt, dan McCauley menjelaskan bahwa emosi jijik pada awalnya berkaitan dengan mekanisme penolakan terhadap makanan atau benda yang berpotensi membahayakan tubuh⁷³. Namun, dalam perkembangannya, emosi jijik juga dapat muncul terhadap berbagai aspek sosial dan moral yang dianggap tidak sesuai dengan nilai atau standar individu.

⁷³ Paul Rozin, Jonathan Haidt, dan Katrina Fincher, "Psychology: From Oral to Moral," *Science* 323, no. 5918 (2009): 1179–1180.

Berdasarkan hasil analisis, emosi *Disgust* dalam film animasi *Inside Out* (2015) muncul sebagai bentuk respons penolakan Riley terhadap sesuatu yang dianggap tidak sesuai dengan keinginan maupun kenyamanannya. Hal tersebut terlihat ketika Riley menolak memakan brokoli yang diberikan oleh ayahnya dengan menunjukkan ekspresi tidak suka. Selain itu, emosi *Disgust* juga muncul ketika Riley menghadapi lingkungan baru di San Francisco yang berbeda dengan kehidupan sebelumnya di Minnesota.

Sesuai dengan pendapat Rozin, Haidt, dan McCauley yang menjelaskan bahwa emosi jijik berfungsi sebagai mekanisme perlindungan diri melalui respons penolakan terhadap sesuatu yang dianggap tidak menyenangkan. Dalam film ini, emosi *Disgust* tidak hanya berkaitan dengan makanan, tetapi juga menunjukkan bentuk ketidaksukaan Riley terhadap situasi yang belum sesuai dengan kebiasaan dan kenyamanannya.

Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa setiap emosi yang muncul dalam film *Inside Out* memiliki peran dalam menggambarkan pengalaman emosional Riley. Kehadiran emosi senang, sedih, marah, takut, dan jijik memperlihatkan bahwa setiap perasaan yang muncul menjadi bagian dari proses Riley dalam menghadapi berbagai perubahan dan permasalahan yang dialaminya.

3. Nilai Pengendalian Emosi bagi Anak Usia Dini dalam Film Animasi *Inside Out* (2015)

Nilai pengendalian emosi terlihat melalui berbagai sikap dan tindakan tokoh dalam menghadapi emosi yang muncul seperti Mengenali Emosi, Mengelola Emosi, Mengekspresikan Emosi, Empati, Adaptasi Diri. Berikut hasil pembahasan yang peneliti temukan:

a. Mengenali emosi

Nilai pertama yang ditemukan dalam film *Inside Out* (2015) adalah kemampuan mengenali emosi. Pada Adegan 00:08:49 Saat pertama kali tiba di rumah barunya di San Francisco, Riley merasa sedih karena harus meninggalkan rumah dan teman-temannya di Minnesota. Meskipun berusaha tersenyum di hadapan kedua orang tuanya, Riley sebenarnya sedang menahan kesedihannya. Adegan ini menunjukkan bahwa Riley mulai menyadari emosi yang sedang dirasakannya meskipun belum mampu mengungkapkannya dengan baik.

Pada Durasi 01:09:11 Ditemukan *Joy* menyadari bahwa kenangan sedih bukanlah sesuatu yang harus dihilangkan. Setelah melihat bagaimana *Sadness* mampu membantu Bing Bong dan Riley, *Joy* mulai memahami bahwa setiap emosi memiliki fungsi dan peran yang penting.

Durasi 01:19:12 memperlihatkan Riley membutuhkan emosi sedih untuk menghadapi masalah yang sedang dialaminya. Adegan ini menunjukkan penerimaan terhadap semua emosi sebagai bagian dari kehidupan.

Pada 01:20:59 Riley mengingat kembali berbagai kenangan bersama keluarganya di Minnesota. Kenangan tersebut membuat Riley memahami bahwa perasaan sedih yang dialaminya merupakan hal yang wajar karena ia sedang menghadapi perubahan besar dalam hidupnya.

Mengenali emosi merupakan kemampuan dasar dalam pengendalian emosi yang berkaitan dengan kesadaran individu terhadap perasaan yang sedang dialaminya. Goleman menjelaskan bahwa kesadaran diri (*self-awareness*) merupakan kemampuan untuk mengenali emosi yang muncul dalam diri, memahami penyebab munculnya emosi tersebut, serta mengetahui pengaruhnya terhadap pikiran dan tindakan seseorang⁷⁴. Kemampuan mengenali emosi menjadi tahap awal dalam mengelola emosi, karena individu perlu memahami perasaannya sebelum dapat mengendalikan dan mengekspresikannya secara tepat.

Kemampuan mengenali emosi dalam film animasi *Inside Out* (2015) terlihat melalui proses yang dialami Riley dalam memahami perasaan yang muncul setelah menghadapi perubahan besar dalam kehidupannya. Pada awal kepindahannya ke San Francisco, Riley masih berusaha menyembunyikan rasa sedih yang dirasakannya dan menunjukkan seolah olah dirinya baik-baik saja. Namun, melalui berbagai kejadian yang dialami, Riley mulai memahami bahwa rasa sedih yang muncul bukanlah sesuatu yang harus dihindari. Riley mulai menyadari bahwa setiap emosi

⁷⁴ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional*, terj. T. Hermaya (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), 43–44.

memiliki peran dan dapat membantu dirinya menghadapi situasi yang sulit.

Hal tersebut sejalan dengan konsep *self-awareness* yang dikemukakan oleh Goleman, yaitu kemampuan seseorang dalam mengenali emosi yang sedang dirasakan, memahami penyebab munculnya emosi tersebut, serta mengetahui pengaruhnya terhadap tindakan. Dalam film, proses mengenali emosi terlihat ketika Riley mulai menerima perasaan sedihnya sebagai bagian dari pengalaman yang harus dilalui. Kesadaran tersebut menjadi langkah awal bagi Riley untuk memahami dirinya sendiri dan belajar mengelola emosinya dengan cara yang lebih tepat.

Dalam perkembangan sosial-emosional anak usia dini, kesadaran diri merupakan salah satu kemampuan yang penting untuk dikembangkan. Anak yang memiliki kesadaran diri akan lebih mudah mengenali perasaan yang dialaminya, mengungkapkan emosi secara tepat, serta memahami bahwa setiap emosi merupakan hal yang wajar. Kemampuan tersebut membantu anak membangun rasa percaya diri, menjalin hubungan sosial yang positif, dan mengembangkan kemampuan mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, nilai kesadaran diri yang ditampilkan dalam film *Inside Out* (2015) tidak hanya sesuai dengan teori pengendalian emosi, tetapi juga mendukung perkembangan sosial-emosional anak usia dini, khususnya dalam membantu anak mengenali dan mengekspresikan emosinya secara sehat.

b. Mengelola Emosi

Nilai berikutnya adalah kemampuan mengelola emosi. Pada Adegan 01:04:10 Riley memutuskan kabur dari rumah karena merasa tidak sanggup menghadapi berbagai perubahan yang terjadi setelah pindah ke San Francisco. Keputusan tersebut menunjukkan bahwa Riley berusaha mengurangi tekanan emosional dengan menghindari situasi yang membuatnya tertekan, meskipun cara tersebut bukan penyelesaian yang tepat.

00:46:33 ditemukan Saat latihan hoki bersama tim barunya, Riley merasa kecewa dan frustrasi karena tidak mampu bermain seperti biasanya. Riley kemudian memilih meninggalkan arena latihan dan pulang ke rumah sebagai bentuk usahanya menjauh dari situasi yang memicu emosinya.

00:03:41 Ketika Riley menolak makan brokoli, ayahnya mengubah suasana dengan mengajak Riley bermain pesawat menggunakan sendok. Cara tersebut berhasil mengalihkan perhatian Riley sehingga suasana menjadi lebih menyenangkan dan emosi negatif dapat berkurang.

00:09:58 Melihat suasana keluarganya mulai tegang setelah kepindahan ke San Francisco, Riley mengajak kedua orang tuanya bermain hoki bersama. Kegiatan tersebut membuat suasana menjadi lebih hangat dan membantu mengurangi ketegangan dalam keluarga.

00:17:36 Riley hampir meluapkan kemarahannya kepada ibunya, tetapi mengurungkan niatnya setelah ibunya berbicara dengan lembut

dan mengucapkan terima kasih. Riley berusaha menahan emosinya sehingga kemarahan tidak berkembang menjadi pertengkaran.

00:29:13 Saat makan malam, Riley tidak mampu mengendalikan rasa marahnya hingga berbicara kasar kepada kedua orang tuanya. Setelah ditegur, Riley memilih masuk ke kamarnya. Adegan ini menunjukkan dampak ketika emosi belum dapat dikendalikan dengan baik.

00:36:08 Riley merasa kecewa setelah mengetahui sahabatnya telah memiliki tim hoki baru. Karena tidak mampu mengendalikan rasa marah dan kecewanya, Riley langsung menutup telepon sehingga hubungannya dengan sahabatnya menjadi terganggu.

Hajeriati menjelaskan, mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam mengatur perasaan yang muncul sehingga dapat memberikan respons yang sesuai terhadap situasi yang dihadapi. Kemampuan ini tidak berarti menghilangkan emosi yang muncul, tetapi mengarahkan dan mengendalikan emosi agar tidak menimbulkan perilaku yang merugikan. Dalam konsep kecerdasan emosional Goleman, kemampuan mengelola emosi menjadi salah satu aspek penting yang membantu individu menghadapi tekanan serta mengendalikan respons emosional dalam berbagai keadaan⁷⁵.

Kemampuan mengelola emosi dalam film animasi *Inside Out* (2015) terlihat melalui berbagai cara Riley dalam menghadapi tekanan, rasa kecewa, dan kemarahan yang muncul akibat perubahan dalam

⁷⁵ Hajeriati, "Hubungan antara Kemampuan Mengenali Emosi Diri dan Kemampuan Mengelola Emosi dengan Perilaku Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar," *Jurnal Pendidikan Fisika* 2, no. 1 (2014).

kehidupannya. Dalam beberapa situasi, Riley masih menunjukkan kesulitan dalam mengendalikan emosinya, seperti ketika memilih kabur dari rumah, meninggalkan latihan hoki, serta meluapkan kemarahan kepada orang-orang terdekatnya. Respons tersebut menunjukkan bahwa emosi yang tidak dikelola dengan baik dapat memengaruhi perilaku dan keputusan yang diambil oleh Riley.

Namun, kemampuan mengelola emosi juga terlihat melalui usaha Riley dan orang-orang di sekitarnya dalam menciptakan kondisi yang lebih baik. Ayah Riley membantu mengubah suasana ketika Riley menolak makan brokoli, Riley mengajak keluarganya bermain hoki ketika suasana mulai tegang, serta Riley berusaha menahan kemarahannya saat berbicara dengan ibunya. Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan emosi dapat dilakukan dengan mengubah situasi, mengendalikan respons, dan mencari cara yang lebih tepat dalam menghadapi perasaan yang muncul.

Temuan tersebut sesuai dengan pendapat Hajeriati yang menjelaskan bahwa mengelola emosi bukan berarti menghilangkan emosi yang dirasakan, tetapi kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan emosi agar dapat memberikan respons yang sesuai terhadap suatu keadaan. Hal ini juga sejalan dengan konsep kecerdasan emosional Goleman bahwa kemampuan mengelola emosi membantu individu dalam menghadapi tekanan dan mengendalikan tindakan ketika mengalami situasi emosional.

Dalam konteks perkembangan sosial-emosional anak usia dini, kemampuan mengelola emosi menjadi fondasi penting bagi anak dalam membangun hubungan yang sehat dengan lingkungan sekitarnya. Anak yang mampu mengelola emosinya cenderung lebih mudah menenangkan diri ketika merasa marah, kecewa, atau sedih sehingga tidak melampiaskan emosinya melalui perilaku agresif, seperti memukul, berteriak, atau menangis secara berlebihan.

Selain itu, kemampuan ini membantu anak belajar menunggu giliran, mematuhi aturan, bekerja sama dengan teman, serta menyelesaikan konflik melalui komunikasi yang baik. Dengan demikian, kemampuan mengelola emosi tidak hanya berpengaruh terhadap kesejahteraan emosional anak, tetapi juga mendukung perkembangan kemampuan sosial yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan keluarga maupun di sekolah.

c. Mengekspresikan Emosi

Pada Durasi 00:23:35 Saat memperkenalkan diri di sekolah, Riley tidak mampu lagi menahan kesedihannya hingga menangis di depan teman-teman barunya. Adegan ini menunjukkan bahwa mengungkapkan kesedihan merupakan respons yang wajar ketika seseorang sedang mengalami kehilangan.

01:21:36 Riley akhirnya menangis di hadapan kedua orang tuanya dan menceritakan seluruh perasaan sedih yang selama ini dipendam sejak kepindahan ke San Francisco. Dengan mengungkapkan perasaannya, Riley mulai merasa lebih lega.

01:23:15 Setelah menyampaikan semua isi hatinya kepada kedua orang tuanya, Riley terlihat lebih tenang. Ia mulai merasakan kehangatan dan dukungan dari keluarganya sehingga kondisi emosinya menjadi lebih stabil.

Winta menjelaskan mengekspresikan emosi merupakan kemampuan individu dalam menunjukkan dan menyampaikan perasaan yang sedang dialami melalui cara yang sesuai. Pada anak usia dini, kemampuan mengekspresikan emosi menjadi bagian penting dalam perkembangan sosial emosional karena membantu anak memahami perasaannya serta menyampaikan kebutuhan kepada lingkungan sekitar⁷⁶. Kemampuan tersebut tidak hanya berkaitan dengan menunjukkan emosi positif, tetapi juga mencakup kemampuan menyampaikan emosi negatif secara tepat agar tidak menimbulkan perilaku yang merugikan.

Kemampuan mengekspresikan emosi dalam film animasi *Inside Out* (2015) terlihat ketika Riley mulai mampu menunjukkan dan menyampaikan perasaan yang selama ini dipendam. Pada awalnya, Riley berusaha menyembunyikan kesedihannya setelah mengalami kepindahan ke San Francisco, tetapi tekanan emosional yang dirasakan membuatnya akhirnya menangis dan mengungkapkan perasaannya. Ketika Riley mulai bercerita kepada kedua orang tuanya mengenai rasa kehilangan terhadap rumah, teman-teman, dan kehidupan lamanya, ia terlihat lebih tenang setelah mendapatkan dukungan dari keluarganya.

⁷⁶ Winta Windira dan Novita Loka, "Implementasi Metode Cerita dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Anak Usia Dini," *Ihya Ulum: Early Childhood Education Journal* 3, no. 1 (2024).

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Winta yang menjelaskan bahwa mengekspresikan emosi merupakan kemampuan individu dalam menyampaikan perasaan yang dialami melalui cara yang tepat. Dalam film, Riley tidak lagi menekan kesedihannya, tetapi mulai mengungkapkan emosi tersebut kepada orang yang dipercaya.

Hal ini menunjukkan bahwa mengekspresikan emosi tidak hanya berupa menunjukkan perasaan yang menyenangkan, tetapi juga kemampuan menyampaikan emosi negatif seperti kesedihan dengan cara yang sesuai. Kemampuan tersebut membantu Riley memahami perasaannya sekaligus memperoleh dukungan dari lingkungan sekitar.

d. Empati

Nilai empati ditunjukkan melalui Adegan Pada durasi 00:09:58, ditemukan adegan ketika Riley melihat suasana keluarganya mulai tegang setelah kepindahan ke San Francisco. Riley kemudian mengajak kedua orang tuanya bermain hoki bersama.

01:23:15, ditemukan adegan ketika Riley setelah mengungkapkan seluruh perasaan sedihnya kepada kedua orang tuanya mulai memahami bahwa orang tuanya juga mengalami kesulitan dalam menghadapi kepindahan ke San Francisco.

Empati merupakan kemampuan individu dalam memahami dan merasakan kondisi emosional orang lain. Goleman menjelaskan bahwa empati berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk mengenali perasaan orang lain, memahami sudut pandang mereka, serta menunjukkan respons yang sesuai terhadap keadaan emosional

tersebut ⁷⁷ . Kemampuan empati menjadi bagian penting dalam perkembangan sosial emosional anak karena membantu anak membangun hubungan yang baik dengan lingkungan serta meningkatkan kepedulian terhadap perasaan orang lain.

Kemampuan empati dalam film animasi *Inside Out* (2015) terlihat ketika Riley mulai memahami perasaan dan kondisi emosional orang-orang di sekitarnya. Pada saat melihat suasana keluarganya mulai tegang setelah kepindahan ke San Francisco, Riley berusaha menciptakan suasana yang lebih menyenangkan dengan mengajak kedua orang tuanya bermain hoki bersama. Selain itu, setelah mengungkapkan perasaannya kepada kedua orang tua, Riley mulai menyadari bahwa bukan hanya dirinya yang mengalami kesulitan, tetapi orang tuanya juga sedang berusaha menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Goleman yang menjelaskan bahwa empati merupakan kemampuan untuk memahami perasaan orang lain serta melihat suatu keadaan dari sudut pandang mereka. Dalam film, perkembangan empati Riley terlihat ketika ia tidak hanya berfokus pada kesedihan yang dirasakannya, tetapi mulai memahami kondisi emosional keluarganya. Kemampuan tersebut menunjukkan bahwa Riley mulai mampu memperhatikan perasaan orang lain dan membangun hubungan yang lebih baik dengan lingkungan terdekatnya.

⁷⁷ Saparwadi dan Akhmad Sahrandi, "Mengenal Konsep Daniel Goleman dan Pemikirannya dalam Kecerdasan Emosi," *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 4, no. 1 (2021): 17–36.

Dalam konteks perkembangan sosial-emosional anak usia dini, empati berperan penting dalam membentuk kemampuan anak untuk memahami perasaan teman, guru, maupun anggota keluarga. Anak yang memiliki empati akan lebih mudah menunjukkan sikap peduli, mau berbagi, membantu teman yang mengalami kesulitan, serta menghargai perasaan orang lain. Kemampuan ini juga mendukung perkembangan keterampilan sosial, seperti bekerja sama, menghargai perbedaan, menyelesaikan konflik secara damai, dan menjalin hubungan yang harmonis dengan lingkungan sekitar.

Oleh karena itu, penanaman nilai empati sejak usia dini menjadi salah satu fondasi penting dalam membentuk karakter anak yang peduli, toleran, dan mampu berinteraksi secara positif dalam kehidupan sehari-hari.

e. Adaptasi Diri

Nilai terakhir yang ditemukan Pada durasi 01:24:04, ditemukan adegan ketika Riley mulai menerima kehidupan barunya setelah mengalami berbagai kesulitan akibat kepindahan dari Minnesota ke San Francisco. Riley mulai terbiasa dengan rumah baru, lingkungan baru, serta teman-teman barunya. Setelah sebelumnya merasa sulit menerima perubahan, Riley mulai menyesuaikan diri dan menjalani kehidupan barunya bersama keluarga.

01:23:15, ditemukan adegan ketika Riley mulai kembali berinteraksi dengan kedua orang tuanya setelah mengungkapkan seluruh perasaan yang selama ini dipendam. Riley menunjukkan perubahan sikap dengan

menerima dukungan dari keluarganya dan mulai membuka diri terhadap keadaan yang baru.

Adaptasi diri merupakan kemampuan individu dalam menyesuaikan pikiran, perasaan, dan perilakunya terhadap kondisi lingkungan yang dihadapi. Penyesuaian diri menjadi hal penting bagi anak usia dini karena membantu anak menghadapi perubahan, membangun hubungan dengan lingkungan sekitar, serta mengatasi berbagai tuntutan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari⁷⁸. Kemampuan adaptasi yang baik membuat anak mampu menerima perubahan dan menemukan cara yang sesuai dalam menghadapi situasi baru.

Hurlock juga menjelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan proses ketika individu mampu menyesuaikan perilaku, sikap, serta harapannya dengan kondisi lingkungan sehingga dapat membangun hubungan yang baik dengan orang lain. Kemampuan adaptasi diri penting bagi anak karena membantu anak menghadapi perubahan, menerima keadaan baru, serta mengembangkan hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya⁷⁹.

Nilai adaptasi diri dalam film animasi *Inside Out* (2015) terlihat ketika Riley mulai mampu menerima perubahan besar yang terjadi dalam kehidupannya setelah pindah dari Minnesota ke San Francisco. Pada awalnya, Riley mengalami kesulitan dalam menerima keadaan baru karena harus meninggalkan rumah, teman-teman, serta lingkungan yang

⁷⁸ Johari Marjan dan Muhammad Zoher Hilmi, "Penyesuaian Diri Anak-Anak di Lingkungan Sekolah," *SOSIO EDUKASI Jurnal Studi Masyarakat dan Pendidikan* 4, no. 1 (2020): 33–38.

⁷⁹ Nugraheni dan Rina Mulyani, "Penyesuaian Diri pada Anak Taman Kanak-Kanak," *EMPATHY: Jurnal Fakultas Psikologi* 1, no. 1 (2013)

selama ini membuatnya nyaman. Namun, setelah melalui berbagai konflik emosional dan mulai terbuka kepada keluarganya, Riley perlahan dapat menerima kehidupan barunya. Riley mulai terbiasa dengan rumah baru, lingkungan sekolah, serta teman-teman barunya.

Perubahan sikap Riley tersebut menunjukkan adanya proses penyesuaian diri terhadap kondisi yang sebelumnya sulit diterima. Hal ini sesuai dengan konsep adaptasi diri yang menjelaskan bahwa individu perlu menyesuaikan pikiran, perasaan, dan perilakunya terhadap lingkungan yang baru. Hurlock juga menjelaskan bahwa penyesuaian diri terjadi ketika individu mampu menyesuaikan sikap dan harapannya dengan keadaan lingkungan sehingga dapat menjalani hubungan yang lebih baik dengan orang lain. Melalui adegan tersebut, Riley menunjukkan bahwa proses adaptasi membutuhkan waktu, tetapi dengan dukungan dari lingkungan sekitar, individu dapat belajar menerima perubahan dan menghadapi situasi baru dengan lebih baik.

Dalam konteks perkembangan sosial-emosional anak usia dini, kemampuan beradaptasi merupakan salah satu aspek penting yang perlu dikembangkan sejak dini. Kemampuan ini membantu anak menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, seperti memasuki sekolah, mengenal guru dan teman sebaya, serta menghadapi perubahan dalam kehidupan sehari-hari.

Anak yang mampu beradaptasi dengan baik cenderung lebih mudah membangun hubungan sosial, berpartisipasi dalam kegiatan bersama teman, serta mampu menghadapi perubahan tanpa mengalami tekanan

emosional yang berlebihan. Sebaliknya, anak yang mengalami kesulitan beradaptasi berpotensi menunjukkan perilaku menarik diri, cemas, atau kesulitan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan beradaptasi merupakan bagian penting dalam perkembangan sosial-emosional anak, karena membantu anak menghadapi perubahan secara lebih positif dan membangun hubungan yang sehat dengan lingkungan.

Kelima nilai pengendalian emosi yang ditemukan dalam film animasi *Inside Out* (2015), yaitu mengenali emosi, mengelola emosi, mengekspresikan emosi, empati, dan adaptasi diri, menunjukkan bahwa perkembangan emosional Riley berlangsung melalui proses yang bertahap.

4. Temuan Konkret Untuk Pendidik dan Orang Tua

Pada durasi 00:03:41, ditemukan adegan ketika Riley menolak makan brokoli dan menunjukkan ekspresi jijik, lalu ayahnya mengubah suasana dengan mengajak bermain pesawat menggunakan sendok hingga Riley akhirnya mau makan. Ini menjadi contoh konkret bagi guru dan orang tua bahwa ketika anak menunjukkan penolakan atau rasa tidak suka misalnya menolak makanan, maka jangan langsung memaksa, melainkan ubah situasinya menjadi lebih menyenangkan dan santai sehingga anak mau menerima tanpa perlu terjadi konflik.

Pada 00:09:58, ditemukan adegan Riley yang mengajak kedua orang tuanya bermain hoki ketika melihat suasana keluarga mulai tegang setelah pindah rumah. Ini menunjukkan bahwa ketika anak merasakan ketegangan di

rumah atau di kelas, guru maupun orang tua bisa mengajak anak melakukan aktivitas fisik atau permainan sederhana bersama untuk mencairkan suasana dan mengurangi tekanan emosional sebelum masalah membesar.

Pada durasi 00:08:49, ditemukan adegan Riley yang merasa sedih ketika tiba di rumah baru tetapi berusaha menyembunyikan kesedihannya dan berpura-pura baik-baik saja di depan orang tuanya. Ini menjadi pelajaran bahwa ketika anak tiba-tiba diam, tersenyum palsu, atau mengatakan “nggak apa-apa” setelah mengalami perubahan seperti pindah rumah atau masuk sekolah baru guru dan orang tua tidak boleh langsung menerima jawaban tersebut begitu saja, melainkan perlu mendekat dengan lembut dan bertanya lebih dalam karena anak mungkin sedang menahan kesedihan yang perlu diungkapkan.

Selanjutnya, pada durasi 00:19:11, ditemukan adegan ketika Riley mengalami mimpi buruk akibat kecemasan pindah rumah, lalu Joy menampilkan kembali kenangan menyenangkan saat Riley bermain skateboard. Ini menjadi contoh bahwa ketika anak cemas atau sedih karena sesuatu yang belum bisa diubah, orang tua dan guru bisa mengalihkan perhatian anak ke pengalaman positif yang pernah dialaminya misalnya menunjukkan foto liburan bersama atau mengajak bercerita tentang momen menyenangkan agar anak tidak terus larut dalam perasaan negatifnya.

Pada durasi 00:17:36, ditemukan adegan Riley yang hampir meluapkan kemarahannya kepada ibunya, tetapi mengurungkan niatnya setelah ibunya berbicara dengan lembut dan mengucapkan terima kasih. Ini menunjukkan bahwa ketika anak sedang marah atau kesal, respon orang

dewasa yang tenang, lembut, dan memberi apresiasi bukan serangan balik atau teguran keras dapat membantu anak menahan diri dan memilih respons yang lebih terkontrol.

Pada durasi 00:29:13, ditemukan adegan Riley yang marah kepada kedua orang tuanya saat makan malam, berbicara kasar, lalu masuk ke kamar setelah ditegur. Ini menjadi contoh bahwa ketika anak sudah meluapkan amarah secara berlebihan, orang tua perlu memberikan jeda atau *time-out* agar anak menenangkan diri, namun setelah tenang harus segera diajak berbicara untuk mengenali penyebab amarahnya, bukan dibiarkan begitu saja.

Durasi 00:23:35, ditemukan adegan Riley yang menangis saat memperkenalkan diri di depan teman-teman baru karena tidak mampu lagi menahan kesedihan. Ini mengajarkan bahwa ketika anak menangis atau berekspresi di depan orang lain, guru dan orang tua tidak perlu membuat anak merasa malu atau buruk, sebab menangis adalah cara anak melepaskan beban emosi yang terpendam yang perlu dilakukan adalah mendampingi anak hingga tenang dan memberikan jaminan bahwa perasaannya diterima.

01:21:36, ditemukan adegan Riley yang akhirnya menangis di hadapan kedua orang tuanya sambil mengungkapkan seluruh perasaan sedih yang selama ini dipendam. Ini menjadi contoh paling kuat bahwa ketika anak sudah mulai mau berbagi perasaan, orang tua harus menjadi pendengar yang penuh perhatian tanpa memotong, menghakimi, atau langsung memberi solusi cukup mendengarkan dan berikan pelukan atau kata-kata pengertian seperti “*Ibu/Ayah mengerti kamu sedih*”, karena setelah mengungkapkan secara

terbuka anak akan merasa lega seperti yang ditunjukkan pada durasi 01:23:15 ketika Riley tampak lebih tenang dan emosinya stabil setelah curhat.

Pada durasi 01:09:11, ditemukan adegan Joy yang menyadari bahwa kenangan sedih ternyata memiliki peran penting dalam kehidupan Riley. Ini menjadi pelajaran bagi guru dan orang tua bahwa ketika anak sedih atau kecewa, jangan langsung disuruh berhenti sedih atau dialihkan secara paksa, sebab kesedihan membantu anak memahami proses kehilangan dan perubahan; orang tua perlu mengajarkan anak bahwa setiap emosi termasuk sedih punya fungsi dan boleh dirasakan.

Terakhir, pada durasi 01:24:04, ditemukan adegan Riley yang mulai menerima rumah baru, lingkungan baru, dan teman-teman barunya. Ini menunjukkan bahwa ketika anak menghadapi perubahan besar, guru dan orang tua perlu bersabar memberikan waktu penyesuaian, terus memberikan dukungan, dan membantu anak melihat sisi positif dari hal baru sehingga lambat laun anak mampu beradaptasi dengan penuh kesadaran, bukan karena dipaksa.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis film *Inside Out* (2015), dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengendalian emosi dalam film animasi *Inside Out* (2015) ditampilkan melalui kemampuan Riley dalam mengenali, menerima, dan mengatur emosinya. Pengendalian emosi tersebut terlihat melalui strategi *Situation Selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation*. Kelima strategi ini menunjukkan bahwa Riley melakukan regulasi emosi sejak tahap Pra situasi hingga tahap Pasca Emosi.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat lima bentuk emosi utama yang muncul dalam film animasi *Inside Out* (2015), yaitu kebahagiaan (*Joy*), kesedihan (*Sadness*), kemarahan (*Anger*), ketakutan (*Fear*), dan rasa tidak suka (*Disgust*).
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa film animasi *Inside Out* (2015) mengandung nilai pengendalian emosi bagi anak usia dini, yaitu kemampuan mengenali emosi, menerima perasaan, mengekspresikan emosi secara tepat, mengembangkan empati, dan adaptasi diri terhadap perubahan.

B. Saran

1. Bagi Pendidik PAUD

Diharapkan pendidik PAUD dapat memanfaatkan media film animasi yang memiliki nilai edukatif, seperti film animasi *Inside Out* (2015), sebagai salah

satu media pembelajaran untuk membantu anak mengenal dan memahami berbagai bentuk emosi. Pendidik juga diharapkan dapat memberikan pendampingan dan penjelasan kepada anak agar pesan moral dalam film dapat dipahami sesuai dengan tahap perkembangan anak usia dini.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat lebih memperhatikan penggunaan media digital pada anak dengan memilih tontonan yang memiliki nilai positif dan mendukung perkembangan sosial-emosional anak. Film animasi dapat menjadi sarana untuk mengajarkan anak mengenali, mengekspresikan, dan mengendalikan emosinya melalui kegiatan menonton bersama dan berdiskusi.

3. Bagi Mahasiswa/Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian berikutnya yang berkaitan dengan perkembangan sosial emosional anak usia dini melalui media film animasi. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan subjek film yang berbeda atau menggunakan pendekatan lain untuk memperoleh kajian yang lebih mendalam mengenai pengendalian emosi pada anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, Totok Wahyu, Redi Panuju, dan M. Andi Fikri. (2024). *An Introduction to Film Studies (Pengantar Studi Film)*. Malang: Inara Publisher.
- Adistiarachma, Nazila, dan Dwi Alia. (2024). "Peran Media Video Animasi pada Pembelajaran Anak Usia Dini." *Incrementapedia: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol. 6, No. 2.
- Arlansyah, Mohamad. (2008). "IMAJI." *Jurnal Kajian Media Fakultas*, Vol. 4, No. 4.
- Aulika Lestari, Fina, dkk. (2021). "Literature Review: Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Akhlak Siswa." *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 1, No. 3.
- Box Office Mojo, (2025), "Inside Out (2015)", IMDbPro,
- Budiono, Lilik Anton, dan Musa Masing. (2022). "Emosi Dalam Perspektif Lintas Budaya." *Innovative: Journal of Social Science Research*, Vol. 2, No. 1.
- Dejonckheere, S., M. Kalokerinos, dkk. (2020). *"Choose Change: Situation Modification, Distraction, and Reappraisal in Mild Versus Intense Negative Situations."* *Motivation and Emotion*, Vol. 44.
- Demillah, Airani. (2019). "Peran Film Animasi Nussa dan Rara Dalam Meningkatkan Pemahaman Tentang Ajaran Islam Pada Pelajar SD." *Jurnal Interaksi*, Vol. 3, No. 2.
- Diana, R. Rachmy. (2021). "Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam." *Jurnal Education UNISA*, Vol. 37, No. 82.
- Effendy. (2003). *Ilmu, Teori dan Filsafat Komunikasi*. Bandung: Citra Aditya Bakti.
- Ekman, Paul. (1992). "An Argument for Basic Emotions." *Cognition and Emotion*, Vol. 6, No. 3–4.
- Ekman, Paul. (2010). *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*. New York: Times Books.
- Fikri Haikal, dkk. (2022). "Pengembangan Film Animasi 3 Dimensi Tude The Series 'Bullying'." *Karmapati (Kumpulan Artikel Mahasiswa Pendidikan Teknik Informatika)*, Vol. 11, No. 2.
- Firda Nadhiroh, Yahdinil. (2020). "Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia)." *Jurnal Saintifika Islami*, Vol. 2, No. 1.
- Fitrah, Indrah. (2025). *Mengajarkan Anak Usia Dini Keterampilan Mengelola Emosi*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

- Fitriana, Hansen Arif Wijaya, Suhertina, dan Syifa Salsabila Azahra. (2023). "Upaya Preventif Mengatasi Gejala School Phobia pada Anak Prasekolah." *Aulad: Journal on Early Childhood*, Vol. 6, No. 3.
- Fredrickson, Barbara L. (2001). "The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions." *American Psychologist*, Vol. 56, No. 3.
- Goleman, Daniel. (2007). *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*. Terj. T. Hermaya. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, James J. (1998). "The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review." *Review of General Psychology*, Vol. 2, No. 3.
- Gross, James J., dan Ross A. Thompson. (2007). "Emotion Regulation: Conceptual Foundations." Dalam *Handbook of Emotion Regulation*, disunting James J. Gross. New York: Guilford Press.
- Hajeriati. (2014). "Hubungan antara Kemampuan Mengenali Emosi Diri dan Kemampuan Mengelola Emosi dengan Perilaku Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar." *Jurnal Pendidikan Fisika*, Vol. 2, No. 1.
- Hamzah, Amir. (2022). *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research): Kajian Filosofis, Teoritis dan Aplikasi Proses dan Hasil*. Depok: Rajawali Pers.
- Herli Noviamputra, Fauzia. (2023). "Upaya Meningkatkan Pengendalian Perilaku Emosional Anak Usia 4–6 Tahun melalui Peran Orang Tua dan Guru di RA Al Miffa." *JIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, Vol. 6, No. 7.
- Hude, M. Darwis. (2006). *Emosi: Penjelajahan Religiopsikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Hurlock, Elizabeth B. (2003). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga.
- Ichsan, Ria Yulianti. (2022). *Analisis Tokoh Riley dalam Film Animasi Inside Out dan Implikasi terhadap Pengembangan Kecerdasan Emosional Anak Usia 5–6 Tahun*. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Indayani, Nur Fajri, Rusmayadi, dan Muhammad Akil Musi. (2022). "Pengaruh Film Animasi Terhadap Perilaku Moral Anak Usia 5–6 Tahun." *JECED: Journal of Early Childhood Education and Development*, Vol. 4, No. 1.
- Johari Marjan dan Muhammad Zoher Hilmi, (2020) "Penyesuaian Diri Anak-Anak di Lingkungan Sekolah," *SOSIO EDUKASI Jurnal Studi Masyarakat dan Pendidikan* 4, no. 1
- Juraida, Ida, Masluyah, dan Purwanti. (2020). "Pengendalian Emosi Anak Usia 5–6 Tahun di Taman Kanak-Kanak Ananda Pontianak Barat." *JPPK (Jurnal Pendidikan dan Pelajaran Khatulistiwa)*, Vol. 5, No. 3.
- Kay Wijaya, Felisya Olivia. (2024). "Content Analysis." School of Information Systems, BINUS University.

- Kolbiah, Lutfi, dan Rohmalina. (2024). *"Film Animasi sebagai Pembelajaran Practical Life untuk Meningkatkan Kemandirian Anak Usia Dini."* CERIA, Vol. 7, No. 1.
- Krisalia, Wia, Rochmat Tri Sudrajat, dkk. (2021). "Menganalisis Nilai-Nilai Sosial Emosional Anak." *Parole: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra*, Vol. 4, No. 1.
- Kusuma, Rizal Wahyu. (2020). "Pengaruh Kualitas Produk, Harga, Fasilitas dan Emosional Terhadap Kepuasan Pelanggan." *Jurnal Ilmu Riset Manajemen*, Vol. 4, No. 12.
- Lazarus, Richard S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Maulina, Iqoh, dan Alief Budiyo. (2021). "Peran Keluarga Dalam Pengelolaan Emosi Anak Usia Golden Age di Desa Gambarsari." *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, Vol. 7, No. 1.
- Moleong, Lexy J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nata, Abuddin. (2018). *Islam dan Ilmu Pengetahuan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Nugraha, Candra, dkk. (2014). "Movie Organizer Menggunakan Teknik Shapping." *Jurnal Informatika Mulawarman*, Vol. 9, No. 3.
- Nugraheni, dan Rina Mulyani. (2013). "Penyesuaian Diri pada Anak Taman Kanak-Kanak." *EMPATHY: Jurnal Fakultas Psikologi*, Vol. 1, No. 1.
- Oktari. (2017). *Penggunaan Media Film Animasi untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Anak Usia Dini*. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Permendikbud. (2014). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Tahun Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.hal 29.
- Pratista, Himawan. (2017). *Memahami Film*. Yogyakarta: Montase Press.
- Pratomo, Agus Andi Widodo. (2018). *Anak dengan Hambatan Perilaku Emosi dan Sosial*. Banjarmasin: Nizamia Learning Center.
- Ramadhanti, Dita. (2024). *Representasi Pengendalian Emosi Dasar dalam Film Animasi Anak Inside Out*. Skripsi. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Richard, Yuliya, dkk. (2023). *"A Systematic Review of Neural, Cognitive, and Clinical Studies of Anger and Aggression."* *Current Psychology*, Vol. 42.
- Romney, Jonathan. (2015). *"Inside Out Review – An Emotional Rollercoaster."* *The Guardian*.

- Rossellini, Sonia Dhea Syaviettry. (2024). "Hubungan Ilmu Pengetahuan dan Pengendalian Emosi dalam Kehidupan Manusia: Analisis Kritis." *Antropocene: Jurnal Penelitian Ilmu Humaniora*, Vol. 4, No. 3.
- Rozin, Paul, Jonathan Haidt, dan Katrina Fincher. (2009). "Psychology: From Oral to Moral." *Science*, Vol. 323, No. 5918.
- Saparwadi, dan Akhmad Sahrandi. (2021). "Mengenal Konsep Daniel Goleman dan Pemikirannya dalam Kecerdasan Emosi." *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 4, No. 1.
- Seitz, Matt Zoller. (2015). "Review Inside Out." RogerEbert.com.
- Sukatin, dkk. (2020). "Analisis Perkembangan Emosi Anak Usia Dini." *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, Vol. 5, No. 2.
- Supriyadi. (2021). "Pemanfaatan Film Animasi Sebagai Media Pembelajaran Anak Berbasis FlashMX." *Jurnal Komunikasi*, Vol. 12, No. 2.
- Trivina, Renie Tri Herdiani, dkk. (2024). *Bimbingan Konseling Anak Usia Dini*. Jawa Tengah: CV. Rureka Media Aksara.
- Upahita, Damar. (2025). "Cara Bijak Mengendalikan Emosi Pada Anak." *Hallo Sehat*, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, diakses 22 April 2026.
- Wicaksono, Moch. Fikriansyah. (2020). "Representasi Perpustakaan Dalam Film Pendek The Library." *Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi*, Vol. 5, No. 1.
- Wikipedia. (2025). "Inside Out (film)." Wikipedia Ensiklopedia Bebas.
- Windira, Winta, dan Novita Loka. (2024). "Implementasi Metode Cerita dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Anak Usia Dini." *Ihya Ulum: Early Childhood Education Journal*, Vol. 3, No. 1.
- Yasa, Ngakan Putu Darma, dan Anak Agung Gde Raka Wiadi Netera. (2023). "Perancangan Film Animasi 2 Dimensi Cerita Rakyat Berjudul Terima Kasih Dewi Sri." *Jurnal Desain*, Vol. 11, No. 1.
- Yusuf, Rini Noviyanti. (2023). "Urgensi Pendidikan Anak Usia Dini Bagi Tumbuh Kembang Anak." *Early Childhood Child Development: Jurnal Plamboyan Edu*, Vol. 1, No. 1.
- Zuhdi, Mochamad Sulaiman, dan Fathul Lubabin Nuqul. (2022). "Konsepsi Emosi Marah dalam Perspektif Budaya di Indonesia: Sebuah Pendekatan Indigenous Psychology." *Jurnal Psikologi*, Vol. 18, No. 1.
- Zulkarnain. (2019). "Emosional: Tinjauan Al-Qur'an dan Relevansinya dalam Pendidikan." Vol. 5, No. 2.

L

A

M

P

I

R

A

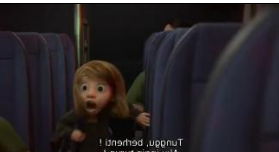
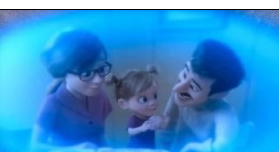
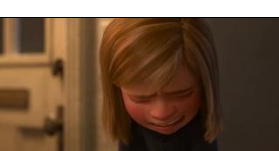
N

LAMPIRAN 1

SCREENSHOOT ADEGAN

Screenshoot adegan	Penjelasan
	Joy adalah emosi pertama yang muncul saat riley lahir
	Fear mengendalikan supaya riley lebih hati-hati
	Riley tidak mau makan brokoli dan marah karena tidak ada dessert, lalu ayah mengalihkan dengan bermain pesawat-pesawatan pakai sendok dan riley akhirnya mau makan
	Riley kecil mengenal lingkungan disekitar rumahnya
	Riley kecil bermain bersama orang tuanya
	Riley merasa ada kesedihan ketika dia diajak pindah dirumah barunya tapi dia menghiraukan kesedihannya
	Ayah dan ibu berseteru karena kepindahan tapi, riley melihatnya dan mengalihkan dengan main hoki

	Riley merasa cemas karena keadaan yang mereka alami
	Riley mau marah karena kejadian dihari itu ,tapi ibu malah bilang terimakasih karena riley sudah mau belajar mengerti tentang keadaan hari ini
	Riley bermimpi buruk tentang kepindahan rumah joy lalu menampilkan bermain skate bersama keluarga
	Riley sedih menceritakan kepindahannya
	Riley melihat teman-teman barunya disekolahdan merasakan ketidaknyamanan
	Riley marah dimeja makan karena mengingat kejadian di sekolah, dsn mengatakan hal yang tidak baik. Lalu ayah marah dan menyuruh dia kekamarnya
	Ayah kekamar riley untuk mengajaknya bicara tapi riley tidak respon dan ayah keluar
	Riley menelepon teman dekatnya yang dimannesota, dan temannya memperkenalkan tim hoki baru yang sangat hebat dicerita temannya itu,lalu riley merasa kesal dan menutup telepon
	Riley tidak suka dengan keadaannya sekarang

 - Riley, ada apa? - Mari pulang	Riley marah karena tim hoki barunya , lalu ia berhenti bermain dengan kesal, dan meninggalkan area permainan dan memutuskan pulang
	Riley dalam kondisi tertekan setelah mengalami berbagai masalah ketika pindah.
	Riley mencoba kabur
	Riley berjalan kabur
	Joy menyadari bahwa ingatan sedih itu penting
 I gharhad ,ugnuT I nuzut nignt uXk	Sadness berhasil menghentikan riley yang sudah menaiki bus
 Riley, di mana kau? Perguruan!	Riley kembali kerumah
	Riley mengingat semua kenangan dirumah lamanya
	Riley mulai menangis karena selama ini ia selalu menekan emosi sedihnya dan ia menjelaskan kesedihannya kepada ayah ibunya

	
	Riley merasa tenang karena telah menjelaskan semuanya
	Riley sudah menerima semuanya suasana baru, rumah baru, dan teman-teman baru.

LAMPIRAN 2

DATA YANG TELAH DITEMUKAN

1. *Situasi Selection* (Memilih Situasi) → Seseorang memilih mendekati atau menghindari suatu situasi supaya emosinya tidak terganggu atau supaya merasa lebih baik.

- Memilih
- Menghindar
- Mendekati
- Tidak jadi melakukan sesuatu

Dia memilih pergi atau memilih menghindar

Ex: Riley sedih tapi dia memilih main hoki biar ga sedih.

2. *Situation Modification* (Modifikasi situasi). → Situasinya tidak dihindari, tetapi diubah supaya emosinya berubah.

- Memperbaiki
- Mengubah
- Mencari solusi
- Membuat keadaan lebih baik

Ex: Riley sedih trs dihibur ayahnya suasana rumah jd lebih baik

3. *Attantion Deployment* (Mengalihkan Perhatian) → Fokusnya dialihkan

Riley sedih tetapi joy memutar ingatan saat main hoki “ eh lihat! Inget ini ga pas kamu lagi main hoki”

4. *Cognitive Change* → Cara befikir berubah

“ Cara mikirnya berubah engga?”

“awal kepindahan riley dia mikir kalau pindah rumah itu ga bagus ,suasananya juga ga enak ,tapi lama lama riley mulai nerima kalau pindah rumah bukan ide yang buruk” jadi cara berfikirnya berubah

5. *Respon Modulation*

“Emosinya sudah keluar atau belum” → (Nangis, Marah, Teriak, Diem , Senyum.

Berikut adegan adegan yang penulis catat:

Durasi	Adegan
00:02:15	Joy adalah emosi pertama yang muncul saat riley lahir
00:03:14	Fear mengendalikan supaya riley lebih hati-hati
00:03:41	Riley tidak mau makan brokoli dan marah karena tidak ada dessert, lalu ayah mengalihkan dengan bermain pesawat-pesawatan pakai sendok dan riley akhirnya mau makan
00:04:30	Riley kecil mengenal lingkungan disekitar rumahnya
00:06:20	Riley kecil bermain bersama orang tuanya
00:08:49	Riley merasa ada kesedihan ketika dia diajak pindah dirumah barunya tapi dia menghiraukan kesedihannya
00:09:58	Ayah dan ibu berseteru karena kepindahan tapi, riley melihatnya dan mengalihkan dengan main hoki
00:10:40	Riley mengingat kesenangannya bermain hoki dirumah lamanya
00:14:10	Riley merasa cemas karena keadaan yang mereka alami

00:17:36	Riley mau marah karena kejadian dihari itu ,tapi ibu malah bilang terimakasih karena riley sudah mau belajar mengerti tentang keadaan hari ini
00:19:11	Riley bermimpi buruk tentang kepindahan rumah joy lalu menampilkan bermain skate bersama keluarga
00:23:35	Riley sedih menceritakan kepindahannya
00:24:47	Riley melihat teman-teman barunya disekolahdan merasakan ketidaknyamanan
00:25:41	Riley dan sadness keluar dari ingatan utama
00:29:13	Riley marah dimeja makan karena mengingat kejadian di sekolah, dsn mengatakan hal yang tidak baik. Lalu ayah marah dan menyuruh dia kekamarnya
00:32:08	Ayah kekamar riley untuk mengajaknya bicara tapi riley tidak respon dan ayah keluar
00:36:08	Riley menelepon teman dekatnya yang dimannesota, dan temannya memperkenalkan tim hoki baru yang sangat hebat dicerita temannya itu,lalu riley merasa kesal dan menutup telepon
00:45:30	Riley tidak suka dengan keadaannya sekarang
00:46:33	Riley marah karena tim hoki barunya , lalu ia berhenti bermain dengan kesal, dan meninggalkan area permainan dan memutuskan pulang
00:51:20	Riley dalam kondisi tertekan setelah mengalami berbagai masalah ketika pindah.
01:04:10	Riley mencoba kabur
01:05:20	Joy dan bingbong terjatuh
01:06:26	Riley berjalan kabur
01:09:11	Joy menyadari bahwa ingatan sedih itu penting
01:19:12	Joy membawa sadnes
01:19:55	Sadness berhasil menghentikan riley yang sudah menaiki bus
01:20:10	Riley kembali kerumah
01:20:59	Riley mengingat semua kenangan dirumah lamanya
01:21:36	Riley mulai menangis karena selama ini ia selalu menekan emosi sedihnya dan ia menjelaskan kesedihannya kepada ayah ibunya

01:23:15	Riley merasa tenang karena telah menjelaskan semuanya
01:24:04	Riley sudah menerima semuanya suasana baru,rumah baru,dan teman-teman baru.

LAMPIRAN 3

PENGELOMPOKKAN DATA

Durasi	Adegan	Kode
00:02:15	Joy adalah emosi pertama yang muncul saat riley lahir	Joy
00:03:14	Fear mengendalikan supaya riley lebih hati-hati	Fear
00:03:41	Riley tidak mau makan brokoli dan marah karena tidak ada dessert, lalu ayah mengalihkan dengan bermain pesawat-pesawatan pakai sendok dan riley akhirnya mau makan	SM, Disgust
00:04:30	Riley kecil mengenal lingkungan disekitar rumahnya	Fear
00:06:20	Riley kecil bermain bersama orang tuanya	Joy
00:08:49	Riley merasa ada kesedihan ketika dia diajak pindah dirumah barunya tapi dia menghiraukan kesedihannya	RM, Sad
00:09:58	Ayah dan ibu berseteru karena kepindahan tapi, riley melihatnya dan mengalihkan dengan main hoki	SM
00:10:40	Riley mengingat kesenangannya bermain hoki dirumah lamanya	Joy
00:14:10	Riley merasa cemas karena keadaan yang mereka alami	Fear
00:17:36	Riley mau marah karena kejadian dihari itu ,tapi ibu malah bilang terimakasih karena riley sudah mau belajar mengerti tentang keadaan hari ini	RM, Anger
00:19:11	Riley bermimpi buruk tentang kepindahan rumah joy lalu menampilkan bermain skate bersama keluarga	AD
00:23:35	Riley sedih menceritakan kepindahannya	RM, Sad

00:24:47	Riley melihat teman-teman barunya disekolahdan merasakan ketidaknyamanan	Disgust
00:25:41	Riley dan sadness keluar dari ingatan utama	
00:29:13	Riley marah dimeja makan karena menginat kejadian di sekolah, dsn mengatakan hal yang tidak baik. Lalu ayah marah dan menyuruh dia kekamarnya	RM, Anger
00:32:08	Ayah kekamar riley untuk mengajaknya bicara tapi riley tidak respon dan ayah keluar	
00:36:08	Riley menelepon teman dekatnya yang dimannesota, dan temannya memperkenalkan tim hoki baru yang sangat hebat dicerita temannya itu,lalu riley merasa kesal dan menutup telepon	RM, Anger
00:45:30	Riley tidak suka dengan keadaannya sekarang	Disgust
00:46:33	Riley marah karena tim hoki barunya , lalu ia berhenti bermain dengan kesal, dan meninggalkan area permainan dan memutuskan pulang	SS, Anger
00:51:20	Riley dalam kondisi tertekan setelah mengalami berbagai masalah ketika pindah.	Fear
01:04:10	Riley mencoba kabur	SS, Sad
01:05:20	Joy dan bingbong terjatuh	
01:06:26	Riley berjalan kabur	
01:09:11	Joy menyadari bahwa ingatan sedih itu penting	CC
01:19:12	Joy membawa sadnes	CC
01:19:55	Sadness berhasil menghentikan riley yang sudah menaiki bus	SM
01:20:10	Riley kembali kerumah	
01:20:59	Riley mengingat semua kenangan dirumah lamanya	CC
01:21:36	Riley mulai menangis karena selama ini ia selalu menekan emosi sedihnya dan ia menjelaskan kesedihannya kepada ayah ibunya	RM,Sad
01:23:15	Riley merasa tenang karena telah menjelaskan semuanya	RM

01:24:04	Riley sudah menerima semuanya suasana baru, rumah baru, dan teman-teman baru.	CC
----------	---	----

1. SS (Pilih situasi dulu) : Hindarin dulu situasi yang bikin emosi meledak, sebelum emosinya muncul.

CONTOHNYA: Kamu tahu kalau nonton film horor bakal bikin kamu susah tidur. Ya jangan nonton.

Apa saja yang termasuk golongan ini?

01:04:10 Riley memutuskan kabur dari rumah setelah merasa tidak mampu menghadapi perubahan lingkungan serta tekanan emosional akibat kepindahan ke San Francisco.

00:46:33 Riley memilih meninggalkan arena latihan dan pulang ke rumah.

Kenapa? Karena 2 adegan ini meninggalkan tempat saat emosi muncul. Jadi ini termasuk ke SS

2. SM (Ubah Situasinya) : Kalau situasinya udah terjadi dan gak bisa dihindari, coba diubah sedikit biar gak semakin parah.

CONTOHNYA: Kamu lagi rapat dan suasana mulai panas. Kamu usulin istirahat 5 menit dulu.

Apa aja?

00:03:41 Ayah mengajak Riley bermain pesawat menggunakan sendok ketika Riley menolak makan brokoli.

00:09:58 Riley mengajak kedua orang tuanya bermain hoki ketika melihat suasana keluarga mulai tegang.

01:19:55 Sadness berhasil menghentikan Riley yang telah menaiki bus sehingga Riley membatalkan keputusannya untuk kabur.

Kenapa? Karena dalam adegan ini banyak menampilkan ga pergi tapi pelan pelan diubah situasinya biar ga tambah parah. Jadi masuk ke SM

3. AD (Alihkan Perhatian) : Kalau situasinya gak bisa diubah, alihin pandangan atau pikiran ke hal lain.

CONTOHNYA: Kamu lagi nunggu hasil ujian dan deg-degan. Kamu main HP atau nonton video lucu biar gak mikirin hasilnya terus.

Apa aja nihh?

00:19:11 Setelah Riley mengalami mimpi buruk akibat kepindahan rumah, Joy menampilkan kenangan saat Riley bermain skateboard.

Kenapa ? Karena pas riley mimpi buruk akibat kepindahan alam bawah sadar riley itu ngasih kenangan pas riley main skate board dirumah lamanya biar riley tuh ga berlarut larut. Jadi masuk ke golongan AD

4. CC (Ganti cara berfikir) : Situasinya sama, tapi cara kamu melihatnya diubah. Dari yang tadinya negatif, jadi "oh, ternyata gak seburuk itu.

CONTOHNYA: Anakmu jatuh pas lari, terus nangis. Kamu bilang, "Wah hebat lho, kamu tadi larinya kenceng banget! Jatuh itu biasa kok kalau lagi belajar lari kenceng." Jadi kek dialihin gituu

Apa aja adegan yang muncul?

01:09:11 Joy menyadari bahwa kenangan sedih memiliki peran penting bagi kehidupan Riley dan tidak selalu membawa dampak buruk.

01:19:12 Joy membawa Sadness kembali ke pusat kendali setelah menyadari bahwa Riley membutuhkan emosi sedih untuk menyelesaikan masalahnya.

01:20:59 Riley mengingat kembali berbagai kenangan bersama keluarganya di rumah lama sehingga mulai memahami perasaan sedih yang dialaminya.

01:24:04 Riley mulai menerima rumah baru, lingkungan baru, serta teman-teman barunya sebagai bagian dari kehidupannya.

Kenapa? Karena disini riley banyak mengalami perubahan cara berfikir. (joy dan sadness itu bagian dari diri riley bukan intetitas yang berbeda. Jadi masuk kategori CC

5. RM (Kontrol reaksi badan) : Emosinya udah muncul dan udah kerasa banget di badan. Sekarang tugasnya adalah nahan atau mengontrol ekspresi dan reaksi fisiknya.

CONTOHNYA: Kamu udah kesel banget sama temen dikampus, tapi kamu tetap senyum dan jawab sopan, baru nanti curhat sama temen.

Apa saja yang muncul?

00:08:49 Riley merasa sedih ketika pertama kali tiba di rumah baru, tetapi berusaha menyembunyikan kesedihannya dan menunjukkan bahwa dirinya baik-baik saja.

00:17:36 Riley hampir marah kepada ibunya, tetapi mengurungkan niatnya setelah ibunya mengucapkan terima kasih.

00:23:35 Riley menangis ketika memperkenalkan diri dan menceritakan kepindahannya di depan teman-teman barunya di kelas.

00:29:13 Riley marah kepada kedua orang tuanya kemudian memilih masuk ke kamar setelah diminta menghentikan sikap kasarnya

00:36:08 Riley marah setelah mengetahui sahabatnya telah memiliki tim hoki baru kemudian menutup telepon karena tidak mampu mengendalikan emosinya.

01:21:36 Riley menangis di hadapan kedua orang tuanya sambil mengungkapkan seluruh perasaan sedih yang selama ini dipendam.

01:23:15 Setelah mengungkapkan seluruh perasaannya kepada kedua orang tuanya, Riley tampak lebih tenang dan emosinya mulai stabil.

Kenapa? Ditemukan 7 adegan disini, Respons ini menunjukkan bahwa Response Modulation menjadi strategi yang paling banyak digunakan Riley. Jadi ini masuk ke RM

LAMPIRAN 4
SK PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP
FAKULTAS TARBIYAH

Alamat : Jalan DR. A.K. Gani No 1 Kotak Pos 108 Curup-Bengkulu Telpn. (0732) 21010
Fax. (0732) 21010 Homepage <http://www.iaincurup.ac.id> E-Mail : admin@iaincurup.ac.id

KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS TARBIYAH

Nomor : **41** /ln.34/FT/PP.09/01/2026

Tentang

PENUNJUKAN PEMBIMBING 1 DAN 2 DALAM PENULISAN SKRIPSI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP

- | | | |
|---------------|----|--|
| Menimbang | a. | Bahwa untuk kelancaran penulisan skripsi mahasiswa, perlu ditunjuk dosen Pembimbing I dan II yang bertanggung jawab dalam penyelesaian penulisan yang dimaksud; |
| | b. | Bahwa saudara yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang cakap dan mampu serta memenuhi syarat untuk diserahkan tugas sebagai pembimbing I dan II; |
| Mengingat | 1. | Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional; |
| | 2. | Peraturan Presiden RI Nomor 24 Tahun 2018 tentang Institut Negeri Islam Curup; |
| | 3. | Peraturan Menteri Agama RI Nomor : 30 Tahun 2018 tentang Organisasi dan Tata Kerja Institut Agama Islam Negeri Curup; |
| | 4. | Keputusan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 184/U/2001 tentang Pedoman Pengawasan Pengendalian dan Pembinaan Program Diploma, Sarjana dan Pascasarjana di Perguruan Tinggi; |
| | 5. | Keputusan Menteri Agama RI Nomor 019558/B.II/3/2022, tanggal 18 April 2022 tentang Pengangkatan Rektor IAIN Curup Periode 2022 - 2026. |
| | 6. | Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Islam Nomor : 3514 Tahun 2016 Tanggal 21 oktober 2016 tentang Izin Penyelenggaraan Program Studi pada Program Sarjana STAIN Curup |
| | 7. | Keputusan Rektor IAIN Curup Nomor : 0317 tanggal 13 Mei 2022 tentang Pengangkatan Dekan Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Curup. |
| Memperhatikan | 1. | Surat Permohonan Penerbitan SK Pembimbing An Anisa Fitri Novianti |
| | 2. | Berita Acara Seminar Proposal Pada Hari Senin, 14 Juli 2025 |

MEMUTUSKAN:

- | | | |
|-------------------|---|--|
| Menetapkan | | |
| Pertama | 1. Muksa Mina Putra, M. Pd | NIP. 19870403 201801 1 001 |
| | 2. Rizki Yunita Putri, M.T.Pd | NIP. 19930601 202321 2 048 |
| * | Dosen Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup masing-masing sebagai Pembimbing I dan II dalam penulisan skripsi mahasiswa :
NAMA : Anisa Fitri Novianti
NIM : 22511003
Judul Skripsi : Analisis Pengendalian Emosi Pada Anak Usia Dini Dalam Animasi Inside Out (2015) | |
| Kedua | : | Proses bimbingan dilakukan sebanyak 12 kali pembimbing I dan 12 kali pembimbing II dibuktikan dengan kartu bimbingan skripsi ; |
| Ketiga | : | Pembimbing I bertugas membimbing dan mengarahkan hal-hal yang berkaitan dengan substansi dan konten skripsi. Untuk pembimbing II bertugas dan mengarahkan dalam penggunaan bahasa dan metodologi penulisan ; |
| Keempat | : | Kepada masing-masing pembimbing diberi honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku ; |
| Kelima | : | Surat Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan sebagaimana mestinya ; |
| Keenam | : | Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan dan berakhir setelah skripsi tersebut dinyatakan sah oleh IAIN Curup atau masa bimbingan telah mencapai 1 tahun sejak SK ini ditetapkan ; |
| Ketujuh | : | Apabila terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini, akan diperbaiki sebagaimana mestinya sesuai peraturan yang berlaku ; |

Ditetapkan di Curup,
Riau tanggal 21 Januari 2026



- Tembusan :
1. Rektor
 2. Bendahara IAIN Curup;
 3. Kabag Akademik kemahasiswaan dan kerja sama;
 4. Mahasiswa yang bersangkutan;

ma

LAMPIRAN 5

LEMBAR BIMBINGAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP

Jalan AK Gani No. 01 Kotak Pos 108 Telp. (0732) 21010-21759 Fax. 21010
Homepage: <http://www.iaincurup.ac.id> Email: admin@iaincurup.ac.id Kode Pos 39119

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Anisa Fitri Novianti
NIM : 22511003
Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Mulai Bimbingan :
Judul Skripsi : Analisis pengendalian Emosi pada Anak Usia Dini dalam Animasi *Inside Out* (2015)

Pembimbing I : Muksal Mumputra, M.Pd
Pembimbing II : Rizki Yunita Putri, M.T.Pd.
Akhir Bimbingan :

Pembimbing I			Pembimbing II		
Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf	Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf
22/1/20	Tentukan permasalahan dan tujuan.		10/2/20	Revisi bab I & II	
10/2/20	Loctap. bab II		10/2/20	Tambahkan teori bab II	
10/4/20	Tambah teori bab II		5/6/20	—————	
8/5/20	Pendahuluan dan latar belakang.		22/6/20	Lampir bab III	
26/6/20	Revisi dan koreksi.		23/7/20	Lampir instrument	
28/7/20	Revisi lampir		1/8/20	Revisi & lampir B=6 VI	
31/7/20	Dit. dan		7/8/20	Lengkap hasil penelitian	
			28/7/20	—————	
			29/7/20	—————	
			20/8/20	Abstract perbaikan	
			21/8/20	Acc Sidang Monev	

Pembimbing I

Muksal Mumputra, M.Pd
NIP. 198704032018011001

Curup, 20
Pembimbing II,

Rizki Yunita Putri, M.Td
NIP. 199306012023212048

- Catatan : 1. Pada saat bimbingan, kartu ini harus diisi dan ditandatangani/Paraf oleh pembimbing
2. Kartu ini harus dilampirkan sebagai syarat pada saat mendaftar sidang
3. Materi bimbingan tertulis secara terinci tentang hal yang dibimbing

ANISA FITRI NOVIANTI

ORIGINALITY REPORT

13%

SIMILARITY INDEX

12%

INTERNET SOURCES

7%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	digilib.uinkhas.ac.id	1 %
2	repository.stainmajene.ac.id	1 %
3	etheses.iainkediri.ac.id	1 %
4	repository.uin-suska.ac.id	1 %
5	www.gurune.net	<1 %
6	repository.upi.edu	<1 %
7	eprints.walisongo.ac.id	<1 %
8	e-theses.iaincurup.ac.id	<1 %
9	repository.uinsaizu.ac.id	<1 %
10	Submitted to Universitas Negeri Jakarta	<1 %
11	repository.unhas.ac.id	<1 %
12	jurnal.umsu.ac.id	<1 %
13	core.ac.uk	<1 %
14	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia	<1 %
15	hisyamnaufaldi.wordpress.com	<1 %

16	repositori.uma.ac.id	<1 %
17	123dok.com	<1 %
18	jiip.stkipyapisdompou.ac.id	<1 %
19	repository.uinjambi.ac.id	<1 %
20	repositori.uin-alauddin.ac.id	<1 %
21	sis.binus.ac.id	<1 %
22	Submitted to Universitas Negeri Surabaya	<1 %
23	id.wikipedia.org	<1 %
24	p2k.stekom.ac.id	<1 %
25	pt.scribd.com	<1 %
	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya	<1 %