VISUALISASI KECEMASAN TERHADAP PENYESUAIAN DIRI DALAM FILM *INSIDE OUT 2*

TESIS

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat guna memperoleh Gelar Magister dalam Ilmu Agama Islam

Oleh:

NASUKHA

NIM: 2200018007

Konsentrasi: Bimbingan dan Penyuluhan Islam

PROGRAM MAGISTER ILMU AGAMA ISLAM

PASCASARJANA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO

SEMARANG

2025

PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : **Nasukha**

NIM : 2200018007

Judul Penelitian : **Visualisasi Kecemasan Terhadap Penyesuaian Diri dalam Film *Inside Out 2***

Program Studi : Ilmu Agama Islam

Konsentrasi : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Menyatakan bahwa Tesis yang berjudul :

Visualisasi Kecemasan Terhadap Penyesuaian Diri dalam Film *Inside Out 2*

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 2 Juni 2025

Pembuat Pernyataan,



NASUKHA

2200018007

NOTA DINAS

UJIAN TESIS

Semarang, 2 Juni 2025

Kepada

Yth. Direktur Pascasarjana

UIN Walisongo

di Semarang

Assalamu'alaikum wr. wb

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap Tesis yang ditulis oleh:

Nama	: **Nasukha**
NIM	: 2200018007
Program Studi	: Ilmu Agama Islam
Judul	: **Visualisasi Kecemasan Terhadap Penyesuaian diri dalam Film *Inside Out 2***

Kami memandang bahwa Tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Walisongo untuk diajukan dalam ujian Tesis.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Pembimbing I

Prof. Dr. H. Ali Murtadho, M.Pd

NIP: 196908181995031001

NOTA DINAS

UJIAN TESIS

Semarang, 2 Juni 2025

Kepada

Yth. Direktur Pascasarjana

UIN Walisongo

di Semarang

Assalamu'alaikum wr. wb

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap Tesis yang ditulis oleh:

Nama	: **Nasukha**
NIM	: 2200018007
Program Studi	: Ilmu Agama Islam
Judul	: **Visualisasi Kecemasan Terhadap Penyesuaian Diri dalam Film *Inside Out 2***

Kami memandang bahwa Tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Walisongo untuk diajukan dalam ujian Tesis.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Pembimbing II

Ibnu Fikri, M.S.I., Ph.D.

NIP: 197806212008011005

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
PASCASARJANA
Jl. Walisongo 3-5, Semarang 50185, Indonesia, Telp.- Fax: +62 24 7614454,
Email: pascasarjana@walisongo.ac.id, Website: http://pasca.walisongo.ac.id/

PENGESAHAN TESIS

Tesis yang ditulis oleh:

Nama lengkap : **Nasukha**
NIM : 2200018007
Judul Penelitian : **Visualisasi Kecemasan terhadap Penyesuaian diri dalam film *Inside Out 2***

Telah dilakukan revisi sesuai saran dalam Ujian Tesis pada tanggal 17 Juni 2025 dan layak dijadikan syarat dalam memperoleh gelar magister dalam bidang Ilmu Agama Islam

Disahkan oleh:

Nama Lengkap dan Jabatan	Tanggal	Tanda Tangan
Dr. Saerozi, S.Ag., M.Pd. Ketua Sidang/Penguji	11/7 2025	
Dr. Sulistio, S.Ag., M.Si. Sekretaris Sidang/Penguji	9/7-2025	
Prof. Dr. H. Ali Murtadho, M.Pd. Pembimbing/Penguji	11/7-2025	
Ibnu Fikri, M.S.I., Ph.D. Pembimbing/Penguji	9/7/2025	
Dr. Ema Hidayanti, S.Sos.I., M.S.I. Penguji	9/7/2025	

ABSTRAK

Judul: **Visualisasi kecemasan terhadap penyesuaian diri dalam film *Inside Out 2***

Penulis: Nasukha

NIM: 2200018007

Kecemasan merupakan salah satu emosi dasar yang dialami oleh individu dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan, ketidakpastian, atau perubahan besar dalam hidup. Pada masa remaja, kecemasan menjadi respons yang umum ketika individu berhadapan dengan dinamika emosi yang kompleks, perubahan identitas, dan tekanan sosial. Dalam proses ini, Riley mengalami Perubahan yang memicu tantangan dalam penyesuaian diri yakni kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif terhadap tuntutan lingkungan, tekanan internal, serta perubahan dalam dirinya sendiri. Bagaimana memahami visualisasi kecemasan terhadap penyesuaian diri remaja dalam film *Inside Out 2*. Upaya penyelesaian kecemasan terhadap penyesuaian diri remaja dalam film *Inside Out 2*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian *Library Reseach* (Penelitian Kepustakaan) melalui pendekatan penelitian naratif.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan divisualisasikan melalui karakter baru seperti *Anxiety* (Kecemasan), yang memengaruhi pengambilan keputusan dan relasi sosial Riley. Visualisasi ini merefleksikan konflik internal dan strategi coping yang mencerminkan proses penyesuaian diri, seperti penerimaan diri, pengelolaan emosi, dan pembentukan identitas. Film *Inside Out 2* secara efektif merepresentasikan kecemasan sebagai bagian integral dari perkembangan psikologis remaja serta menekankan pentingnya pengelolaan emosi dalam proses penyesuaian diri. Berbagai upaya penyelesaian kecemasan melalui pendekatan psikologis dan sosial. Pendekatan psikologis dalam penyelesaian kecemasan melalui teknik relaksasi, teknik kognitif. Adapun pendekatan sosial melalui dukungan emosional dari keluarga, teman, maupun komunitas, terbukti efektif dalam mereduksi gejala kecemasan.

Kata Kunci: *Visualisasi Kecemasan*, *Penyesuaian Diri*, *Inside Out 2*

ABSTRACT

Title: **Visualization of Anxiety towards Self-Adjustment in Inside Out 2 Movie**

Author: Nasukha

NIM: 2200018007

Anxiety is one of the basic emotions experienced by individuals in the face of stressful situations, uncertainty, or major life changes. In adolescence, anxiety becomes a common response when individuals are faced with complex emotional dynamics, identity changes, and social pressures. In this process, Riley experienced changes that triggered challenges in self-adjustment, namely the ability of individuals to adapt positively to environmental demands, internal pressures, and changes within themselves. How to understand the visualisation of anxiety towards adolescent self-adjustment in Inside Out 2. Efforts to resolve anxiety towards adolescent self-adjustment in the film Inside Out 2. This research uses a qualitative method with the type of research Library Reseach (Library Research) through a narrative research approach.

The results show that anxiety is visualised through a new character, Anxiety, which influences Riley's decision-making and social relationships. This visualisation reflects internal conflicts and coping strategies that reflect the process of self-adjustment, such as self-acceptance, emotion management, and identity formation. Inside Out 2 effectively represents anxiety as an integral part of adolescent psychological development and emphasises the importance of emotion management in the adjustment process. Various anxiety resolution efforts through psychological and social approaches. Psychological approaches in resolving anxiety through relaxation techniques, cognitive techniques. As for the social approach through emotional support from family, friends, and community, it is proven effective in reducing anxiety symptoms.

Keywords: Anxiety Visualisation, Self-Adjustment, Inside Out 2

ملخص

العنوان: تصوّر القلق نحو التكيف الذاتى فى فيلم2 Inside Out

المؤلف: ناسوخا

NIM: 2200018007

القلق هو أحد المشاعر الأساسية التى يشعر بها الأفراد فى مواجهة المواقف العصيبة أو عدم اليقين أو التغيرات الحياتية الكبيرة. فى مرحلة المراهقة, يصبح القلق استجابة شائعة عندما يواجه الأفراد ديناميكيات عاطفية معقدة وتغيرات فى الهوية والضغوط الاجتماعية. وفى هذه العملية, يختبر رايلى تغيرات تثير تحديات فى التكيف الذاتى, أى قدرة الأفراد على التكيف الإيجابى مع المتطلبات البيئية والضغوط الداخلية والتغيرات داخل أنفسهم. كيف نفهم تصور القلق تجاه التكيف الذاتى للمراهقين فى فيلم .Inside Out 2 جهود حل القلق تجاه التكيف الذاتى للمراهقين فى فيلم Inside Out 2.يستخدم هذا البحث المنهج الكيفى بنوع البحث المكتبى (بحث المكتبة) من خلال منهج البحث السردى.

تظهر النتائج أن القلق يتم تصوره من خلال شخصية جديدة هى شخصية القلق, والتى تؤثر على عملية اتخاذ القرارات والعلاقات الاجتماعية لدى رايلى. يعكس هذا التصور الصراعات الداخلية واستراتيجيات التكيف التى تعكس عملية التكيف الذاتى, مثل قبول الذات وإدارة المشاعر وتكوين الهوية. يمثل فيلم Inside Out 2 بشكل فعال القلق كجزء لا يتجزأ من التطور النفسى للمراهق ويؤكد على أهمية إدارة المشاعر فى عملية التكيف. جهود مختلفة لحل مشكلة القلق من خلال المقاربات النفسية والاجتماعية. المقاربات النفسية فى حل القلق من خلال تقنيات الاسترخاء والتقنيات المعرفية. أما المقاربة الاجتماعية من خلال الدعم العاطفى من الأسرة والأصدقاء والمجتمع, فقد ثبتت فعاليتها فى الحد من أعراض القلق.

الكلمات المفتاحية: تخيل القلق, التكيف الذاتى, التكيف الذاتى, من الداخل للخارج 2

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi kata-kata bahasa Arab yang dipakai dalam penulisan tesis ini menggunakan. Pedoman Transliterasi Arab-Latin yang dikeluargkan berdasarkan Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor: 158 Tahun 1987. Pedoman tersebut sebagai berikut:

1. Kata Konsonan

HurufArab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	ṡ	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	Ha (dengan titik dibawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ż	Zet (dengan titik diatas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Sad	ṣ	Es (dengan titik dibawah)

ض	Dad	ḍ	De (dengan titik dibawah)
ط	Ta	ṭ	Te (dengan titik dibawah)
ظ	Za	ẓ	Zet (dengan titik dibawah)
ع	‘ain	,,	Koma terbalik (diatas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamza	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Vokal

Vokal bahasa arab seperti Vokal Bahasa Indonesia terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan lokal rangkap atau diftong.

a. Vokal unggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ـَ	Fathah	A	A
ـِ	Kasrah	I	I
ـُ	Dumah	U	U

b. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ي	Fathah dan ya’	Ai	a-i
و	Fathah dan Wau	Au	a-u

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim,

Assalamu'alaikum Warah Matullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT, Tuhan yang telah memberikan nikmat serta pengharapan bagi hamba-Nya. Termasuk yang sedang berjuang dalam menyelesaikan penelitian. Tidak lupa, shalawat serta salam tidak henti-hentinya tercurah kepada Rasulullah SAW, karena berkat beliau kita dapat merasakan manisnya nikmat Islam dan iman.

Adalah suatu kebanggan tersendiri, jika suatu tugas dapat terselesaikan dengan sebaik-baiknya. Bagi penulis, penyusunan Tesis ini merupakan tugas yang tidak ringan, penulis sadar banyak hambatan yang menghadang dalam proses penyusunan Tesis ini, dikarenakan keterbatasn kemampuan penulis itu sendiri. Kalaupun akhirnya Tesis ini dapat terselesaikan, tentunya karena beberapa pihak yang telah membantupenulisan dan Penyusunan Tesis ini.

Dalam penyelesaian penelitian ini, tentu juga tidak terlepas dari keikutsertaan dan partisipasi dari berbagai pihak. Do'a dari orang tua, keluarga, serta teman-teman yang senantiasa membantu dan meyumbangkan ide, gagasan, motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan penelitian. Oleh karena itu, saya ucapkan terima kasih, kepada seluruh pihak yang yang terlibat dalam penulisan tesis ini diantaranya:

1. Prof. Dr. Nizar, M.Ag. selaku Rektor UIN Walisongo Semarang, beserta segenap jajaran Wakil Rektor.

2. Prof. Dr. H. Muhyar Fanani, M.Ag. selaku Direktur Pascasarjana UIN Walisongo Semarang.
3. Dr. Nasihun Amin, M.Ag. Wakil Direktur Pascasarjana UIN Walisongo Semarang.
4. Ibnu Fikri, M.S.I., Ph.D. selaku Ketua Program Studi Ilmu Agama Islam Pascasarjana UIN Walisongo Semarang.
5. Dr. Widiastuti, M.Ag. selaku Sekertaris Program Studi Ilmu Agama Islam Pascasarjana UIN Walisongo Semarang.
6. Prof. Dr. H. Ali Murtadho, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I, yang senantiasa bersedia meluangkan waktu serta tak henti-hentinya memberikan bimbingan, arahan kepada saya dalam setiap permasalaham penulisan Tesis ini. Ibnu Fikri, M.S.I., Ph.D. selaku Dosen Pembimbing II, yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing, mengarahkan, serta mengoreksi penulisan Tesis ini.
7. Seluruh Dosen Pascasarjana UIN Walisongo Semarang yang sudah berkenan memberikan Ilmunya dalam perkuliahan Ketika menempuh Studi pada Program Magister Pascasarjana UIN Walisongo Semarang.
8. Segenap Staff Sekretariat Pascasarjana UIN Walisongo Semarang.
9. Teman-teman Seperjuangan Pascasarjana Ilmu Agama Islam Angkatan 2022 UIN Walisongo.
10. Saya ucapakan Terima Kasih banyak kepada Sahabat/Sahabati PMII yang selalu mendukung setiap langkah dan gerakan menuju perubahan.

11. Para penyemangat yang selalu mendo'akan dengan ketulusannya, yang tak lupa selalu menyebut nama penulis dalam do'anya, Terima kasih telah memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis.
12. Semua pihak yang telah berkontribusi dan membantu penulis dalam penyusunan Tesis ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan dan penyusunan Tesis ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, oleh karena itu penulis berharap kepada semua pihak agar memberikan kritik dan saran demi perbaikan pada penelitian selanjutnya.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Semarang, 17 Juni 2025

Penulis

Nasukha
NIM: 2200018007

PERSEMBAHAN

Tesis ini Saya Persembahkan kepada:

- Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Ridha-nya dalam memudahkan Proses *Tholabul 'Ilmi*.
- Para Orang tua Tercinta yang dengan tulus selalu mendo'akan dan mendukung anaknya dalam Proses ini hingga selesai.
- Kakak Perempuan tersayang semua, Mussaroh, Nur Anisah, Khumaidah, Nia Istiamah, Muawanah. Terimakasih atas semangat dan do'a-do'a yang telah di langitkan sehingga adikmu bisa menyelesaikan Tesis ini. Semoga selalu dalam lindungan Allah SWT dan di berikan kelancaran dalam segala urusan.
- Kakak saya Maftukin yang telah membiayai perkuliahan sampai selesai dan selalu Mensupport, sehingga adikmu telah menyelesaikan Jenjang Magister ini. Kakak Ipar saya Sutarti Terima Kasih selalu terus mengingatkan Adik Ipar untuk menyelesaikan penulisan Tesis ini.
- Dan yang terakhir, untuk semua yang sudah berkontribusi, berdo'a, perhatian, baik ucapan maupun tindakan. Untuk semuanya Terima Kasih telah menyisihkan sebagian dari kehidupan berharga kalian untuk saya hingga saat ini.

MOTTO

I Deserve This, Thanks You.

Nasukha

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN ..... **i**

NOTA PEMBIMBING ..... **ii**

PENGESAHAN ..... **iv**

ABSTRAK ..... **v**

TRANSLITERASI ..... **viii**

KATA PENGANTAR ..... **xi**

PERSEMBAHAN ..... **xiv**

MOTTO ..... **xv**

DAFTAR ISI ..... **xvi**

BAB I: PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang **1**

B. Rumusan Masalah **10**

C. Tujuan Penelitian **10**

D. Manfaat Penelitian **10**

E. Kajian Pustaka **11**

F. Metode Penelitian **18**

1. Jenis Penelitian 18
2. Pendekatan Penelitian 18
3. Sumber Data 20
4. Teknik Pengumpulan Data 20
5. Teknik Analisis Data 21

G. Sistematika Penulisan **22**

BAB II: KECEMASAN DAN PENYESUAIAN DIRI 24

A. Kecemasan.....24
   1. Definisi Kecemasan 24
   2. Macam-Macam Kecemasan.....27
   3. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan 29
   4. Trem Kecemasan Al-Qur'an.....33

B. Penyesuaian Diri.....39
   1. Definisi Penyesuaian Diri 39
   2. Bentuk-Bentuk Penyesuaian Diri.....41
   3. Ciri-Ciri Penyesuaian Diri 42
   4. Aspek-aspek Penyesuaian Diri.....43
   5. Proses Penyesuaian Diri.....44

C. Upaya Penyelesaian Kecemasan 45

BAB III: VISUALISASI KECEMASAN TERHADAP PENYESUAIAN DIRI DALAM FILM INSIDE OUT 2.....52

A. Profil Film *Inside Out 2*.....52

B. Visualisasi Kecemasan Terhadap Penyesuaian Diri Dalam Film *Inside Out 2* 63

C. Analisis Visualisasi Kecemasan Terhadap Penyesuaian Diri Film *Inside Out 2* 77

BAB IV: UPAYA PENYELESAIAN KECEMASAN TERHADAP PENYESUAIAN DIRI DALAM FILM INSIDE OUT 2.....85

A. Upaya Penyelesaian Kecemasan Terhadap Penyesuaian Diri Dalam Film *Inside Out 2* 85

B. Analisis Upaya Penyelesaian Kecemasan Terhadap Penyesuaian Diri Dalam Film *Inside Out 2*.....96

BAB V: PENUTUP.....110

A. KESIMPULAN 110

B. SARAN 111

DAFTAR PUSTAKA 113

RIWAYAT HIDUP 123

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu kondisi yang dapat mempengaruhi kesehatan mental adalah gangguan kecemasan. Pada dasarnya, siapa pun dapat menderita gangguan kecemasan; satu-satunya hal yang membedakannya adalah sumber atau penyebab kecemasan serta tingkat kecemasan yang dialami. Gangguan psikologis, yang juga disebut sebagai kelainan, akan berkembang pada manusia jika kecemasan ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Kecemasan yang berkepanjangan akan menghancurkan kapasitas untuk bahagia.

Ketidakmampuan anak untuk mengatur emosi dasar mereka dapat disebabkan oleh beberapa hal, termasuk lingkungan keluarga, pengalaman traumatis, kurangnya keterampilan sosial, atau ketidakmampuan untuk memahami emosi. Diperlukan strategi yang komprehensif untuk mengatasi masalah-masalah ini, dan hal ini didukung oleh pemahaman yang kuat tentang perkembangan emosi anak. Regulasi emosi anak usia dini merupakan komponen penting dalam perkembangan mereka. Anak-anak yang dapat mengatur emosinya lebih mungkin untuk berkembang di sekolah dan dalam kehidupan sehari-hari, serta memiliki hubungan sosial yang lebih kuat. Selain menurunkan kemungkinan penyakit emosional di kemudian hari, anak-anak yang memiliki kontrol emosi yang baik akan tumbuh dengan perasaan aman dan percaya diri. Kurangnya kemampuan regulasi

emosi pada anak usia dini dapat berdampak buruk pada perkembangan sosial, emosional, dan perilaku mereka. Disregulasi emosi dapatmenyebabkan perilaku impulsif, kesulitan berkomunikasi dengan orang lain, dan kesulitan menyelesaikan masalah. Selain itu, hal ini dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental anak secara umum.[1]

Masa remaja yang dimulai ketika seseorang mencapai kematangan seksual, adalah tahap antara masa kanak-kanak dan masa dewasa awal. Karena mereka tidak masuk ke dalam demografi orang dewasa atau anak-anak, remaja tidak memiliki tempat yang pasti dalam masyarakat.[2] Remaja mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial seiring dengan perubahan ini.[3] Remaja mengalami perubahan dalam lingkungannya, termasuk sikap teman sebaya, pengajar, orang tua, dan anggota keluarga lainnya, serta masyarakat pada umumnya. Penting bagi remaja untuk dapat menunjukkan perilaku yang dianggap sesuai dengan usianya.[4]

Kemampuan remaja untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial mereka bukanlah sesuatu yang terjadi begitu

---

[1] Amanda Sheffield Morris, '*The Role of The Family Context in The Development of Emotion Regulation'*, Social Development, 16.2 (2007), 361–88. https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x diakses pada 6 maret 2025

[2] Soetjiningsih, *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004).

[3] Al-Mighwar, *Psikologi Remaja*, (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2006).

[4] Hendriari Agustiani, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2009), 28.

saja. Remaja mengembangkan keterampilan ini melalui pelajaran yang mereka pelajari dari konteks keluarga mereka dan dari mendapatkan pengalaman baru dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial mereka.[5] Ketika kita membahas adaptasi, kita juga harus membahas proses di mana seseorang berusaha untuk beradaptasi dengan lingkungannya.[6] Aktivitas fisik bukanlah satu-satunya aspek dari proses ini. Hal ini juga berkaitan dengan bagaimana seseorang menyesuaikan diri secara emosional dan psikologis. Mengaitkannya dengan adaptasi sosial bahkan mendekatkan konteks adaptasi. Seseorang merespons dengan cara yang produktif dan harmonis, yang tentunya juga dipengaruhi oleh keadaan sosial dan dunia nyata yang ia temui. Bahkan, adaptasi pada dasarnya adalah kebutuhan alami manusia, khususnya kemampuan untuk membangun hubungan sosial yang positif.

Setiap orang akan menghadapi rintangan mereka sendiri sebagai proses yang disengaja. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika beberapa orang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri. Untuk anak-anak, masa remaja tidak terkecuali. Masa remaja adalah masa pertumbuhan dan transisi

[5] Orthorita Putri Maharani, "*Hubungan Antara Dukungan Sosial Ayah Dengan Penyesuaian Sosial Pada Remaja Laki-laki*", Jurnal Psikologi, No. 1, (Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada, 2003), 23-35.

[6] W.A. Gerungan*, Psikologi Sosial*, (Bandung: Refika Aditama, 2010), hlm. 59.

dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, di mana terjadi proses sosial, psikologis, dan fisik.[7]

Penyesuaian diri manusia sangat penting karena hanya manusia yang dapat membedakan mana yang benar dan mana yang salah, beradaptasi dengan teman sebaya atau lingkungannya, dan beradaptasi dengan lokasinya saat ini. Apa yang diubah atau dimodifikasi dalam penyesuaian diri ini dapat berupa karakteristik manusia atau faktor lingkungan yang dimodifikasi sebagai respons terhadap tuntutan pribadi atau penyesuaian diri secara bersamaan.

Perubahan yang signifikan, menggembirakan, dan mencerahkan dalam kehidupan sosial manusia dibawa oleh Al-Qur'an. Lebih jauh lagi, Al-Qur'an terus memberikan dampak yang mendalam terhadap kehidupan politik, sosial, dan pribadi, di samping jiwa, hati, dan pikiran manusia. 6.600 ayatnya, yang telah dikutip dengan penuh hormat oleh banyak orang selama berabad-abad, terus mendidik manusia secara intelektual dan spiritual, membersihkan pikiran dan jiwa, menghibur dan menghidupkan semangat, menuntun manusia pada kebenaran dan cara berpikir yang ideal, dan membuat mereka gembira.[8] Istilah bahasa Arab *faza*, *khauf*, *khalaqa*, dan *jaza'*, yang diterjemahkan menjadi "keraguan, kegelisahan, dan kekhawatiran," digunakan untuk menggambarkan kecemasan. Sejumlah kata yang berkaitan

[7] Hurlock dalam Sofiah, *Religiusitas*, Jurnal Psikologi Vol. 7 No. 2, (Surabaya: Universitas 17 Agustus 1945. 2012), hlm. 565.

[8] Bediuzzamān Saīd Nursi, *Misteri Al-Qur'an*, terj. Dewi Sukarti (Jakarta: Erlangga, 2010), 295.

dengan kecemasan dapat ditemukan dalam Al-Quran, seperti *Khauf*, *Yahzan*, *dhayq*, dan *halu'a*. Dalam Al-Qur'an, keempat istilah ini merujuk pada kekhawatiran. Dalam Al-Quran, keempat istilah ini merujuk pada kekhawatiran.[9]

Film animasi anak-anak *Inside Out 2* diangkat oleh peneliti untuk penelitian ini. Film animasi tahun 2024 yang diproduksi oleh animatioan studio dan Disney-Pixar. Kelsey Mann menyutradarai film ini, yang merupakan tindak lanjut dari film "*Inside Out*" asli tahun 2015. Lima perasaan yang dialami Riley Andersen, *Joy* (Bahagia), *Sadness* (Sedih), *Anger* (Marah), *Fear* (Takut), dan *Disgust* (Jijik) serta munculnya empat emosi baru masih tergambar dalam film ini. Tanggal rilis film ini adalah 14 Juni 2024. Penonton anak usia dini akan menganggap film animasi anak-anak ini ideal karena menampilkan gagasan edukatif dalam program animasinya. *Inside Out 2* adalah film animasi anak-anak yang mengikuti Riley Anderson, seorang gadis yang mengalami berbagai emosi dalam tubuhnya. Film animasi anak-anak berdurasi 95 menit ini tidak mengandung bahasa yang menyinggung, hinaan, minuman keras, narkoba, atau rokok.[10] Karena menggambarkan semua emosi yang dialami orang, termasuk ingatan jangka pendek dan jangka panjang, film animasi anak-anak ini sangat inspiratif. Film ini menawarkan saran yang mendalam tentang cara mengidentifikasi,

[9] Muhammad Ikhsan, Skripsi: *Term - Term Kecemasan Dalam Al-Qur'an*, Fakultas Ushuluddin UIN SUSKA Riau, 2021, Hlm. 5.

[10] Betsy Bozdech "*Parent's Guide to Inside Out*", (Inside Out Movie Review | Common Sense Media), Diakses pada 14 Januari 2025, Pukul 120.45

mengendalikan, dan menggunakan emosi dengan lebih baik melalui karakter dan narasi yang menarik. Mengingat bahwa adegan-adegan dalam film animasi ini menggambarkan emosi dasar manusia, film ini dapat membantu orang memahami pentingnya emosi dalam kehidupan mereka dan bagaimana emosi itu berfungsi.

Riley sangat bahagia saat masih kecil. Namun, saat Riley menginjak remaja, segalanya berubah. Riley, yang dibesarkan di daerah pinggiran kota, harus ikut ayahnya ke San Francisco, kota metropolitan besar di California. Saat Riley mencoba menyesuaikan diri dengan kehidupan di kota besar, kekacauan terjadi di kantor pusat. Kelima emosi ini tidak sepakat tentang bagaimana Riley harus menjalani kehidupan di kota, di rumah, di sekolah, dan di lingkungan barunya, meskipun Delight berusaha keras untuk tetap berharap bahwa Riley akan menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya dengan gembira.

Masa remaja merupakan masa yang penting dalam perkembangan emosi dan identitas seseorang. Cara perasaan-perasaan ini berinteraksi dan memengaruhi kehidupan seorang remaja digambarkan dengan sangat jelas dalam "*Inside Out 2*". Film ini menunjukkan bagaimana perasaan-perasaan ini memengaruhi reaksi dan perilaku Riley, misalnya, ketika ia menghadapi situasi baru seperti pindah sekolah atau mendapatkan kenalan baru. Remaja sering kali menghadapi tuntutan dari keluarga, teman, dan sekolah mereka. "*Inside Out 2*" menunjukkan bagaimana Riley menggunakan perasaannya untuk

membantunya mengatasi tekanan dan stres ini. Film ini menekankan pentingnya mengakui dan merangkul setiap emosi dan menemukan mekanisme penanganan yang konstruktif.[11]

Dalam *Inside Out 2*, Riley diceritakan sudah menjadi remaja berusia 13 tahun. Tentunya, emosi yang ada dalam dirinya juga semakin kompleks. *Joy* (bahagia), *Sadness* (sedih), *Disgust* (jijik), *Anger* (marah), dan *Fear* (takut) berhadapan dengan 4 emosi baru, yakni *Anxiety* (cemas), *Ennui* (Bosan), *Envy* (iri), dan *Embarrasement* (malu).[12] Keempat perasaan baru itu sulit diterima oleh emosi lama. Mereka yakin bahwa keempatnya telah berhasil membuat Riley menjadi pribadi yang baik dan puas. Namun, Riley mulai merasa gugup, tidak nyaman, dan terkadang iri pada anak-anak lain seusianya, seperti anak muda yang sedang mengalami pubertas. Emosi baru itu mencoba menguasai Riley dan memaksakan otoritasnya.[13]

Pengenalan dan Penerimaan Emosional Riley memiliki kemampuan untuk mengenali dan menerima perasaannya, terutama kecemasan. Hal ini membantunya untuk tidak menekan atau menyembunyikan emosinya. Riley memperoleh kemampuan

---

[11] https://osc.medcom.id/community/review-film-34-inside-out-2-34-dan-keterkaitannya-terhadap-remaja-6867#:~:text=Pesan%20Moral%20dan%20Pembelajaran,bagaimana%20cara%20terbaik%20untuk%20mengatasinya diakses pada 6 maret 2025

[12] https://www.insertlive.com/film-dan-musik/20240616162249-25-340168/review-film-inside-out-2-cerita-sederhana-dengan-makna-mendalam diakses pada 6 maret 2025

[13] https://www.fireflycinema.com/review-film-inside-out-2-cerita-sederhana-dengan-makna-mendalam/ diakses pada 6 maret 2025

untuk menjadi lebih sadar akan perasaannya dan lingkungan di sekitarnya. Sebagai hasilnya, ia lebih mampu memahami dan mengendalikan kecemasannya. Mengendalikan Perasaan Riley memperoleh kemampuan untuk mengendalikan emosinya dan menghindari membiarkan emosi tersebut mengendalikannya. Hal ini mengurangi kekhawatirannya dan meningkatkan keseimbangan emosionalnya. Riley mencari dukungan dari orang-orang yang dicintainya, termasuk keluarga dan teman-temannya. Dalam mengatasi kecemasannya, hal ini membuatnya merasa lebih aman dan tidak terisolasi.[14]

Pentingnya menjaga keseimbangan antara perasaan-perasaan ini merupakan salah satu topik utama "*Inside Out 2*". Film ini menunjukkan bahwa setiap emosi memiliki peran khusus dan penting dalam kehidupan kita, yang memungkinkan kita mengatasi rintangan dan berkembang menjadi orang yang lebih kuat dan lebih cerdas. Riley mengalami kecemasan dalam menanggapi harapan sosial dan akademis, yang berfungsi sebagai pengingat untuk selalu waspada dan siap menghadapi segala kemungkinan. Riley merasa cemburu ketika ia menilai dirinya sendiri terhadap orang lain, yang terkadang menginspirasinya untuk berusaha lebih keras. Sementara rasa malu memungkinkan Riley untuk merenung dan terus bertindak sesuai dengan norma sosial, kebosanan mendorong Riley untuk mengejar pengalaman

[14] https://www.sepenuhnya.com/2024/12/bagaimana-inside-out-2-membentuk-cara-kita-menilai-dan-mengelola-emosi.html diakses pada 6 maret 2025

baru dan sulit. Riley mulai mengubah kepribadiannya dan mendefinisikan versi dirinya yang baru, lebih baik, dan lebih berwarna melalui perasaan yang berubah ini.[15]

Narasi Riley Andersen menjadi lebih menarik dengan topik pembicaraan yang berpusat pada pencarian jati diri remaja Riley melalui gejolak emosi yang baru dan tidak stabil. Karena tidak ada manusia yang sempurna dalam kenyataan. Seperti orang lain dan remaja pada umumnya, Riley juga belajar cara menghadapi perasaan tidak menyenangkan yang muncul karena keinginannya tidak selalu terpenuhi.[16] Misalnya, kecemasan sering kali membuat kita kehilangan pandangan akan kebahagiaan. Namun, Riley menemukan melalui pertukaran cerdas antara *Joy* dan *Anxiety* bahwa mengatasi kecemasan adalah tentang menemukan metode untuk bersukacita dalam menghadapi ketegangan dan ketidakpastian daripada menekan atau menghindarinya.[17]

Oleh karena itu, peneliti tertarik ingin melakukan analisis secara mendalam dengan judul penelitian "**Visualisasi Kecemasan terhadap Penyesuaian diri dalam Film *Inside Out***

---

[15] https://kumparan.com/annepratiwi-sasingunand/inside-out-2-keseimbangan-emosi-untuk-kedewasaan-dan-ketenangan-hidup-235bxePscJF/3 diakses pada 6 maret 2025

[16] https://www.kapanlagi.com/showbiz/film/internasional/sinopsis-dan-review-inside-out-2-munculnya-empat-emosi-baru-yang-siap-hibur-penonton-4785a0.html?page=3 diakses pada 6 maret 2025

[17] https://kumparan.com/annepratiwi-sasingunand/inside-out-2-keseimbangan-emosi-untuk-kedewasaan-dan-ketenangan-hidup-235bxePscJF/full diakses pada 6 maret 2025

2". Dengan adanya penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis dan mendeskripsikan Visualisasi Kecemasan terhadap Penyesuaian diri yang terkandung dalam Film Animasi Anak *Inside Out 2*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam peneliti ini adalah:

1. Bagaimana memahami visualisasi kecemasan terhadap penyesuaian diri remaja dalam film *Inside Out 2*?
2. Apa saja upaya penyelesaian kecemasan terhadap penyesuaian diri remaja dalam film *Inside Out 2*?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mencapai hal-hal berikut:

1. Untuk memahami bagaimana visualisasi kecemasan terhadap penyesuaian diri remaja dalam film *Inside Out 2*.
2. Untuk mengetahui apa saja upaya penyelesaian kecemasan terhadap penyesuaian diri remaja dalam film *Inside Out 2*.

D. Manfaat Penelitian

Mengacu pada tujuan penelitian yang telah di jelaskan, penulis mengharapkan penelitian memberikan kontribusi yang bermanfaat, baik dari segi teoritis maupun praktis, seperti berikut:

1. Teoritis
   a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan di Program Studi Ilmu Agama Islam dalam Kosentrasi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Pascasarjana UIN Walisongo Semarang.

b. Dapat digunakan sebagai bahan rujukan bagi penelitian-penelitian lain yang sejenis.

2. Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan, informasi serta pengalaman terhadap permasalahan dan bentuk kecemasan terhadap penyesuaian diri remaja.

E. Kajian Pustaka

Untuk menghindari kesamaan dalam kajian penelitian yang berkaitan dengan Visualisasi Kecemasan terhadap Penyesuaian diri dalam Film *Inside Out 2*, maupun teori kecemasan dalam Islam maka dengan hal ini peneliti melakukan *research* penelitian yang terkait yaitu:

Pertama, Artikel Karya Sinta Paramita dan Aileen Zeneta Chaniago yang berjudul: "*Representasi Identitas Tomboy dalam Film Inside Out*". Hasil penelitian Menggambarkan identitas tomboi dalam film Inside Out menjadi subjek penelitian ini. Film yang diproduksi oleh dua animator terbesar, Walt Disney dan Pixar, telah menarik banyak minat dari masyarakat umum, khususnya penonton muda. Riley, tokoh utama film tersebut, harus beradaptasi dengan lingkungan baru di San Francisco. Saat Riley menyesuaikan diri, ia menghadapi banyak masalah emosional melalui visualisasi karakter emosional termasuk *Joy*, *Anger*, *Disgust*, *Fear*, dan *Sadness*. Teori gender, representasi, dan komunikasi digunakan untuk menganalisis penelitian ini. Metodologi semiotik kualitatif digunakan dalam penelitian ini

untuk menentukan makna film tersebut. Semiotik, yang mengadopsi gagasan Charles Sanders Peirce, adalah metodologi yang digunakan dalam penelitian ini. Menurut temuan penelitian, Riley, karakter utama, menunjukkan identitas tomboi melalui karakter emosional. Film *Inside Out* menggambarkan identitas tomboi sebagai transformasi identitas perempuan feminin, yang dicirikan oleh karakter seperti (cantik, putih, langsing, dan seorang putri) menjadi identitas perempuan maskulin, yang dicirikan oleh karakter seperti (berani, tangguh, suka berpetualang, dan mampu).[18]

Kedua, Artikel Richard B. Karel yang berjudul "*Inside Out 2 as a Therapeutic Tool*" Dalam artikel ini, Karel menekankan bagaimana karakter Riley yang berusia 13 tahun dalam *Inside Out 2* menggambarkan kompleksitas emosi remaja. Perasaan baru termasuk kecemasan, rasa malu, iri hati, dan kebosanan diperkenalkan dalam film dan menggambarkan kesulitan emosional yang umum dialami remaja. Remaja dapat menggunakan film ini sebagai alat terapi untuk lebih memahami dan mengendalikan emosi mereka, tegas Karel. Remaja dapat lebih mudah mengenali dan membicarakan emosi mereka dalam konteks terapi berkat personifikasi emosi dalam *Inside Out 2*. Misalnya, karakter *Anxiety* menjadi contoh bagaimana, jika tidak

[18] Sinta Paramita dan Aileen Zeneta Chaniago, "*Representasi Identitas Tomboy dalam Film Inside Out*". Jurnal komunikasi Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Tarumanagara. 2017.

diatasi, kecemasan dapat menguasai diri. Menurut laporan tersebut, film tersebut dapat memulai percakapan tentang mekanisme penanganan dan nilai keseimbangan emosional antara remaja dan orang tua atau terapis mereka. Oleh karena itu, *Inside Out 2* meningkatkan kesehatan mental remaja dengan bertindak sebagai alat pengajaran sekaligus sumber kesenangan.[19]

Ketiga, Artikel karya M. Wahid Nasrudin yang berjudul: "*Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi)*". Penelitian ini mengkaji masalah kecemasan, yang memengaruhi setiap orang dan berkontribusi terhadap sejumlah penyakit. Menyajikan ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas kecemasan dan cara mengatasinya dalam konteks Al-Qur'an merupakan tujuan dari penelitian ini. Emosi yang membingungkan berupa ketakutan dan kekhawatiran tentang masa depan tanpa alasan yang jelas atas ketakutan tersebut disebut kecemasan. Orang yang mengalami kecemasan ini dalam jangka waktu yang lama akan mengalami penyakit mental atau yang disebut sebagai kelainan. Penelitian semacam ini, yang merupakan penelitian kepustakaan, dilakukan dengan menggunakan metodologi kualitatif. Metode yang digunakan adalah metode tematik-analitis untuk menyajikan tafsir. Dengan menghimpun ayat-ayat yang memiliki makna yang sama, metode ini bertujuan untuk menjelaskan isi ayat-ayat Al-Qur'an secara

[19] Richard B. Karel, "*Inside Out 2 as a Therapeutic Tool*", https://psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.pn.2024.09.9.33 diakses pada 6 maret 2025.

kolektif. Berdasarkan hasil kajian, kecemasan merupakan karakteristik umum yang muncul akibat melemahnya iman setiap orang. Karakteristik ini berpotensi berkembang menjadi penyakit mental jika kita terus mengabaikan hukum-hukum Allah yang telah ditetapkan.[20]

Keempat, Jurnal Psikologi Indonesia karya Mutammimah yang berjudul: "*Hubungan Konsep Diri dan Kecerdasan Emosi Dengan Kemampuan Penyesuaian Diri Pada Remaja*". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri, kecerdasan emosional, dan kemampuan penyesuaian diri remaja. Sebanyak 107 siswa SMA Muhammadiyah 4 Sidayu Gresik menjadi subjek penelitian. Analisis regresi data menunjukkan nilai F hitung sebesar 12,756 pada p = 0,000 (p < 0,01), yang menunjukkan hubungan yang sangat signifikan antara konsep diri dan kecerdasan emosional terhadap kemampuan penyesuaian diri pada remaja. Analisis data variabel terkait konsep diri dan kemampuan penyesuaian diri pada remaja menunjukkan nilai t = 3,404 pada p = 0,001 (p < 0,05), yang menunjukkan hubungan signifikan antara keduanya. Analisis data variabel terkait kecerdasan emosional dan penyesuaian diri pada remaja menunjukkan nilai t = 2,435 pada p = 0,017 (p < 0,05), yang menunjukkan hubungan signifikan antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri pada remaja.

[20] M. Wahid Nasrudin, "*Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi)"*. Fakultas Ushuludin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018.

Kecerdasan emosional dan konsep diri keduanya secara efektif menyumbang 19,7% kapasitas remaja untuk penyesuaian diri.[21]

Kelima, Jurnal karya Dwi Yulianti Rahayu, Tadjuddin Nur yang berjudul "*Perspektif Psikolinguistik Pada Pemrosesan Emosi Baru Karakter Riley dalam Film Inside Out 2*". Penelitian ini bertujuan untuk lebih jauh mengeksplorasi psikologi karakter Riley dan proses mengeksplorasi emosi baru dalam "Inside Out 2" menggunakan konsep Zona Perkembangan Proksimal (ZPD) Lev Vygotsky. Penelitian ini juga menjelaskan bagaimana dukungan emosional dan perancah membantu Riley menghadapi emosi kompleks yang muncul sepanjang film. Pengamatan terhadap film "Inside Out 2" dan metode pengumpulan data yang melibatkan observasi-analisis-catatan tentang emosi baru dalam film tersebut merupakan metode kualitatif deskriptif yang digunakan dalam penelitian ini. Temuan topik penelitian ini menunjukkan bahwa Riley menghadapi berbagai jenis tekanan emosional dan sosial dalam berbagai skenario, yang berdampak pada cara ia berinteraksi dengan lingkungannya. Riley berjuang untuk mengendalikan emosinya tanpa bantuan emosi yang lebih matang seperti kegembiraan, kemarahan, rasa jijik, kesedihan, dan ketakutan dalam situasi seperti kekhawatiran, iri hati, rasa malu, dan kebosanan. Teori ZPD diterapkan dalam artikel ini untuk memahami bagaimana Riley, seiring perkembangan

[21] Mutammimah, *Hubungan Konsep Diri dan Kecerdasan Emosi Dengan Kemampuan Penyesuaian Diri Pada Remaja*, Jurnal Psikologi Indonesia Januari 2014, Vol. 3, No. 01, hal 42-51, Alumni Program Magister Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, 2014.

emosinya, membutuhkan bantuan dari luar dari keluarga, teman, dan orang-orang yang lebih matang secara emosional untuk mengatasi dan mengendalikan perasaannya.[22]

Keenam, Artikel karya Tianhe Ju yang berjudul: "*Dampak Inside Out terhadap Kesehatan Mental Anak dan Remaja*". Artikel ini meneliti dampak film Inside Out dalam meningkatkan kesadaran diri emosional di kalangan anak-anak dan remaja. Latar belakang penelitian menyoroti tantangan yang dihadapi anak muda saat ini dalam mengenali dan mengelola emosi mereka, yang diperparah oleh media sosial dan tekanan kehidupan modern. Makalah ini mengidentifikasi masalah spesifik: kesulitan yang dihadapi anak-anak dan remaja dalam memahami emosi mereka di tengah tekanan yang tinggi dan perbandingan online yang tidak realistis. Inside Out diusulkan sebagai solusi, menawarkan kerangka kerja yang jelas dengan mempersonifikasikan emosi-keceriaan, kesedihan, kemarahan, ketakutan, dan rasa jijik-sebagai karakter untuk menyederhanakan proses emosional yang kompleks. Temuan penelitian menunjukkan bahwa Inside Out secara signifikan membantu kesadaran diri secara emosional dengan mengilustrasikan nilai dari semua emosi dan perannya dalam pengembangan pribadi. Adegan-adegan penting dalam film ini,

[22] Dwi Yulianti Rahayu, Tadjuddin Nur, *Perspektif Psikolinguistik Pada Pemrosesan Emosi Baru Karakter Riley dalam Film Inside Out 2*, Arbitrer: J. Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia., vol. 7 (1), hal. 49-60, Universitas Nasional, April 2025. DOI: https://doi.org/10.30598/arbitrervol7no1hlm49-60 diakses pada 6 maret 2025.

seperti konflik antara kegembiraan dan kesedihan serta penggambaran ingatan inti yang membentuk ciri-ciri kepribadian, memberikan contoh konkret tentang bagaimana emosi memengaruhi perilaku dan pengambilan keputusan. Representasi visual ini membantu anak-anak memahami bahwa mengalami berbagai emosi adalah hal yang wajar dan diperlukan untuk keseimbangan emosi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa Inside Out secara efektif mengurangi kebingungan emosional dan meningkatkan kesadaran diri dengan menggambarkan emosi sebagai komponen yang integral dan terarah dari proses mental. Penelitian ini penting karena menggarisbawahi nilai edukasi media dalam pembelajaran emosional dan menunjukkan bahwa *Inside Out* berfungsi sebagai alat yang ampuh untuk meningkatkan kognisi emosional dan kesehatan mental di kalangan anak muda.[23]

Ketujuh, Tesis karya Mhd. Ricky Darusman yang berjudul "*Efektivitas Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dalam Menurunkan Gejala Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa*". Temuan penelitian ini membahas Salah satu penyakit mental yang sering dialami mahasiswa adalah kecemasan sosial. Tekanan dari akademisi dan sosialisasi selama kuliah dapat menyebabkan kecemasan sosial. Tujuan penelitian

[23] Tianhe Ju, "*The Impact of Inside Out on the Mental Health of Children and Adolescents*", Proceedings of 3rd International Conference on Interdisciplinary Humanities and Communication Studies, Nanjing Foreign Language School, Nanjing, 210008, China, 2024, DOI: 10.54254/2753-7064/46/20242362 diakses pada 6 maret 2025.

ini adalah untuk mengetahui seberapa baik MBSR bekerja untuk mengurangi gejala kecemasan sosial pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan rancangan acak pra-tes-pasca-tes dan bersifat kuasi-eksperimental. Sebanyak 10 siswa menjadi partisipan dan dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji Mann-Whitney dan Wilcoxon digunakan dalam analisis. Berdasarkan hasil, gejala kecemasan sosial pada kelompok eksperimen menurun secara signifikan, dengan nilai Z = -2,023b dengan p = 0,043 dan Z = -1,841b dengan p = 0,066 pada kelompok kontrol. Gejala kecemasan sosial pada siswa menurun setelah menerima intervensi MBSR.[24]

F. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitain ini menggunakan jenis Penelitian Kepustakaan (*Library Reseach*), Dengan mengumpulkan, memilih, dan menganalisis secara kritis bahan bacaan dan referensi yang berkaitan dengan Kecemasan karakter Riley terhadap visualisasi kecemasan dalam film *Inside Out 2*.[25]

2. Pendekatan Penelitian

Menurut Clandinin dan Conelly (2000), Dalam penelitian naratif, seorang peneliti meminta seseorang atau sekelompok

[24] Mhd. Ricky Darusman, "*Efektivitas Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dalam Menurunkan Gejala Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa*", Direktorat Program Pascasarjana Program Studi Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Malang, 2023.

[25] Sutrisno Hadi, *Metodologi research*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1989), h.177.

orang untuk berbagi cerita saat mereka melakukan penyelidikan terhadap kehidupan mereka. Peneliti kemudian menceritakan kembali materi ini dalam alur waktu naratif. Pendapat peneliti tentang kehidupan partisipan dan kehidupan mereka sendiri harus digabungkan dalam bentuk naratif di akhir fase penelitian.[26]

Studi tentang cerita dikenal sebagai penelitian naratif. Cerita terkadang dapat berbentuk memoar, dongeng, novel fiksi, laporan sejarah, dan genre lainnya. Cerita dibuat dengan mendengarkan orang lain atau dengan melakukan wawancara langsung dengan para pemainnya. Banyak bidang akademis, seperti kritik sastra, sejarah, filsafat, teori organisasi, dan ilmu sosial, menyelidiki cerita. Antropolog, sosiolog, psikolog, dan pendidik termasuk di antara ilmuwan sosial yang mempelajari cerita.[27] Penelitian naratif, jenis penelitian kualitatif yang unik, biasanya berfokus pada satu orang atau individu dan bagaimana orang tersebut menafsirkan pengalaman mereka melalui cerita yang mereka sampaikan. Data dikumpulkan dengan mengumpulkan cerita, melaporkan pengalaman orang tersebut, dan membicarakan tentang signifikansi pengalaman tersebut bagi orang tersebut.

[26] Jhon W. Creswell. *Research Design 'Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed'*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar). 2013. P. 21.

[27] Santana K. Septian. *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia Anggota IKAPI DKI Jakarta). 2007. P. 82.

3. Sumber Data

Untuk menjawab permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini, penulis menggunakan data primer dan data sekunder yang dapat dipercaya dan tidak bias.

a. Data primer

Para peneliti mengumpulkan data primer sebagai sumber informasi utama untuk penelitian mereka. *Inside Out 2*, yang disutradarai oleh Kelsey Mann dan dirilis pada bulan Juni 2024, merupakan sumber data penelitian tersebut.

b. Data sekunder

Jurnal-jurnal serta buku-buku yang relevan, bermanfaat, dan mampu menjelaskan fakta-fakta yang hendak diteliti merupakan contoh data sekunder, atau sumber data yang melengkapi data primer dalam melengkapi tema penelitian ini.

4. Teknik Pengumpulan Data

a. Dokumentasi

Pendekatan dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini. Metode dokumentasi merupakan cara untuk mengumpulkan informasi dari catatan tertulis, khususnya arsip, yang meliputi buku-buku tentang ide, teori, proposisi, konsep, atau hukum yang berkaitan dengan

masalah penelitian.[28] Ciri utama metode dokumentasi adalah data yang tidak dibatasi oleh waktu atau ruang, yang memungkinkan peneliti mempelajari peristiwa masa lalu. Inilah sebabnya mengapa metode ini digunakan, selain konsisten dengan metodologi penulis.[29] Salinan lunak film *Inside Out 2* yang diunduh dari internet digunakan untuk tujuan dokumentasi dalam penelitian ini.

b. Observasi

Untuk mengumpulkan informasi guna penelitian, observasi adalah pengamatan langsung atau tidak langsung terhadap sesuatu yang akan diteliti. Dalam penelitian ini, peneliti hanya mengamati dan tidak berpartisipasi dalam kegiatan seperti yang dilakukan oleh kelompok yang diteliti. Jenis observasi ini dikenal sebagai observasi non-partisipan.[30] Setelah menonton film *Inside Out 2* dan membaca sinopsis dari sejumlah sumber daring, berikut pengamatan yang dilakukan.

5. Teknik Analisis Data

Berikut peolahan dan analisis data pada penelitian ini yaitu:

---

[28] Hadawi Nawawi, *Metode Penelitian Bidang Sosial*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2010), hal. 141.

[29] Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesisi, Disertasi, dan Karya Ilmiah*, (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 141.

[30] Rahmat Kristiyantono, *Teknik Praktis Riset Dan Komunikasi*, Cet. I, (Jakarta: Kencana, 2006), hal. 112.

a. Reduksi Data

Untuk mengidentifikasi tema dan pola, reduksi data memerlukan penjumlahan, pemilihan ide-ide kunci, dan pemusatan pada apa yang paling penting. Sesuai dengan tema ini, setelah pengumpulan fakta, yaitu yang berkaitan dengan kecemasan penyesuaian yang dialami Riley Andersen, tokoh utama film *Inside Out 2*.

b. Penyajian Data

Tahap selanjutnya setelah reduksi data adalah penyajian data, yang melibatkan penggunaan tulisan naratif untuk menggambarkan data. Informasi disajikan untuk membantu orang memahami subjek penelitian, dan jika penyajiannya dipahami, penelitian dapat segera dimulai. Penyajian data akan memudahkan peneliti memahami situasi.

c. Kesimpulan

Pada langkah ketiga, dilakukan penarikan simpulan. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk hasil deskriptif atau gambar suatu objek yang sebelumnya masih samar dan belum diubah sebelum diteliti agar lebih jelas dan dapat ditarik simpulan. Simpulan ini bertujuan untuk menjawab permasalahan sebagaimana yang dirumuskan pada awalnya.[31]

G. Sitematika Penulisan

[31] Cholid Narbuko dan Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2008), hlm. 98.

Sistematika penulisan dalam penelitian ini merupakan urutan penulisan yang berkaitan dengan pembahasan penelitian dari awal hingga akhir. Peneliti menyusun sistematika penulisan sebgai berikut:

BAB I, Pendahuluan, berisi tentang ringkasan yang berfungsi sebagai pengantar untuk memahami bab selanjutnya. Bab ini merupakan penyaringan informasi pengajuan tesis yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjuan pustaka, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II, Landasan Teori, teori-teori terdiri dari tiga sub bab yaitu: sub bab pertama, berisi Kecemasan yang meliputi Definisi Kecemasan, Macam-Macam Kecemasan, faktor-faktor penyebab kecemasan, term kecemasan al-qur'an. Sub bab kedua, berisi penyesuaian diri yang meliputi definisi, bentuk-bentuk, ciri-ciri, aspek-aspek dan proses.

BAB III, Hasil penelitian ini di mulai Sinopsis Film *Inside Out 2*, di lanjutkan Profil Karakter *Inside Out 2*, dan tentang Visualiasasi Kecemasan yang di alami oleh Karakter Riley. Selanjutnya pembahasan Analisis Rumusan Masalah Pertama tentang Visualisasi Kecemasan dalam Film *Inside Out 2*.

BAB IV, Hasil penelitian ini membahas upaya penyelesaian Kecemasan dan Analisis Rumusan Masalah Kedua tentang Upaya Penyelesaian Kecemasan.

BAB V, Merupakan penutup tesis yang berisikan kesimpulan dari hasil penelitian, saran, dan penutup.

BAB II

KECEMASAN DAN PENYESUAIAN DIRI

A. Kecemasan

1. Definisi Kecemasan

Kata kecemasan yang digunakan Freud untuk mendefinisikan gairah dan efek negatif, berasal dari bahasa Latin *anxius* dan pertama kali disebut *angst* dalam bahasa Jerman. Kecemasan didefinisikan oleh *American Psychiatric Association* sebagai ketakutan, ketegangan, atau perasaan gelisah yang muncul karena adanya dugaan bahaya dan penyebabnya biasanya tidak diketahui.[32]

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kecemasan adalah keadaan tidak tenang, kekhawatiran, dan teror. Di sisi lain, kecemasan adalah tentang kegelisahan. Keadaan emosional yang dikenal sebagai kecemasan terwujud secara fisiologis sebagai ketegangan dan kekhawatiran bahwa sesuatu yang negatif mungkin terjadi.[33] Dalam ilmu Psikologi kecemasan lebih dikenal dengan *anxiety*, yakni memiiki pengertian kegelisahan, kecemasan, kekhawatiran; secara istilah kecemasan merupakan kekhawatiran yang kurang jelas atau tidak mendasar.[34]

---

[32] Robet J Edelmen, *Anxiety Theory, Reseacrh and Intervention in Clinical and Health Psychology* (Chichester England John Wiley & Sons Ltd, 1992).

[33] Ibid, hlm. 9.

[34] Kartini Kartono dan Dali Gulo, *Kamus Psikologi*, (Bandung: Pionir Jaya, 1987), 24.

Ketakutan akan sesuatu yang belum tentu terjadi adalah kecemasan. Kecemasan biasanya muncul ketika seseorang merasa tidak mampu menangani situasi yang mereka anggap berbahaya dan merugikan. Jadi, kecemasan dapat dipahami sebagai ketakutan yang diciptakan sendiri. Kecemasan adalah sensasi subjektif dari ketegangan mental yang meresahkan yang biasanya disebabkan oleh kurangnya rasa aman atau ketidakmampuan untuk memecahkan masalah. Biasanya tidak menyenangkan, emosi yang ambigu ini pada akhirnya akan mengakibatkan atau disertai dengan perubahan fisik dan mental.[35]

Menurut Lazarus, kecemasan merupakan reaksi terhadap peristiwa negatif dan disertai dengan kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan. Karena kecemasan melibatkan perasaan subjektif yang tidak menyenangkan yang diakibatkan oleh stres, ancaman kegagalan, perasaan tidak aman, dan konflik, kecemasan merupakan elemen subjektif dari emosi seseorang. Selain itu, kebanyakan orang tidak sepenuhnya menyadari alasan yang menyebabkan kecemasan.[36]

Namun menurut Wilkinson, kecemasan juga dapat diartikan sebagai emosi gelisah, tidak tenang, dan ketakutan yang disertai reaksi otomatis. Dasarnya sering kali tidak jelas,

[35] Kholil Lur Rochman, *Kesehatan Mental*, (Purwoketo: Fajar Media Press, 2010).

[36] Tim MGBK. *Bahan Dasar Untuk Pelayanan Konseling Pada Satuan Pendidikan Menengah Jilid I*. (Jakarta: PT.Grasindo, 2010). Hal: 17.

seperti ekspektasi akan keadaan yang berisiko. Stuart dan Sinden berpendapat bahwa kecemasan adalah pengalaman subjektif dan rasa diri seseorang. Tidak ada topik khusus untuk keadaan emosional ini.[37]

Johnston mendefinisikan kecemasan sebagai respons terhadap bahaya, hambatan terhadap tujuan seseorang, atau tekanan yang mungkin disebabkan oleh perasaan tidak puas, kecewa, tidak aman, atau permusuhan terhadap orang lain. Seseorang mungkin juga mengalami kecemasan jika mereka percaya bahwa mereka kurang kompeten dibandingkan orang lain.[38]

Dalam al-Qur'an kecemasan digambarkan dengan kalimat *Khaūf*; yakni kondisi hati tidak tenang terkait dengan perkara di masa datang. Hal ini di sebabkan karena adanya keraguan yang ada dalam hati (*Ḍaiq*) maka timbulah sikaf gelisah (*Halū'a*) yang akhirnya menjadikan seseorang merasa selalu susah (*ḥazn*). Dalam bentuknya yang ekstrem, kecemasan dapat mengganggu fungsi sehari-hari. Dari penjelesan tersebut dapat diartikan bahwa kecemasan dapat berupa sifat normal biasa dan bisa menjadi sebuah penyakit.[39]

---

[37] Ni Komang Ratih, *Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Koping Siswa SMUN 16 Dalam Menghadapi Ujian Nasional*, Skripsi Sarjana Keperawatan, (Depok: Perpustakaan UI, 2012), Hal. 10-11.t.d.

[38] Yuli Widyastuti, "*Gambaran Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Fraktur Femur di RS Ortopedi Prof. Dr. R Soeharso Surakarta*". Profesi. Vol. 12 No. 2, Surakarta 2015

[39] Sutardjo A. *Wiramihardja, Pengentar Psikologi Abnormal*, (Bandung: Refika Aditama, 2005), hlm. 68

Berdasarkan penjelasan di atas, bisa dapat disimpulkan kecemasan merupakan sebagai respons emosional yang kompleks dan berlapis, yang ditandai dengan perasaan khawatir, ketegangan, dan ketidakpastian, serta berperan sebagai mekanisme perlindungan diri yang dapat mendorong individu untuk mengantisipasi bahaya atau ancaman yang belum terjadi. Kecemasan digambarkan sebagai suatu emosi yang muncul akibat rasa takut terhadap kemungkinan negatif yang akan terjadi di masa depan, terutama berkaitan dengan identitas diri dan penerimaan sosial.

2. Macam-Macam Kecemasan

Menurut Freud (dalam gerald corey yang berjudul teori dan praktik konseling psikoterapi), kecemasan dibedakan menjadi tiga jenis yaitu:

a. *Neurotic Anxiety* (Kecemasan Neurotik)

Kecemasan neurotik adalah rasa cemas akibat bahaya yang tidak diketahui. Perasaan itu berada pada ego, tetapi muncul dari dorongan id. Kecemasan neurotis bukanlah berasal dari insting-insting itu sendiri, namun ketakuatan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan.

b. *Moral Anxiety* (Kecemasan Moral)

Kecemasan moral bersumber dari konflik antara ego dan superego. Kecemasan moral dapat muncul karena kegagalan bersikaf konsisten dengan apa yang mereka yakini benar secara moral. Kecemasan ini berasal

dari rasa takut terhadap suara hati. Kecemasan ini juga memiliki dasar dalam realitas, dimasa lampau sang pribadi perna mengalami beberapa hal atau berbagai kejadian yang individu tersebut mendapat hukuman karena melanggar norma moral dan dapat dihukum kembali.

c. *Realistic Anxiety* (Kecemasan Realistis)

Kecemasan ini merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan, tidak spesifik yang mencakup bahaya itu sendiri. Kecemasan realistik merupakan rasa takut akan adanya bahaya-bahaya nyata yang berasal dari dunia luar.[40]

Tiga respon menurut Calhoun dan Acocella dalam Karina, merupakan karakteristik kecemasan, khususnya:[41]

a. Respon emosional, yaitu komponen kecemasan yang terkait dengan perasaan seseorang terhadap dampak psikologis kecemasan, termasuk ketegangan, kesedihan, kekhawatiran, dan menyalahkan diri sendiri.
b. Reaksi kognitif, khususnya kecemasan dan teror, yang mengganggu kapasitas seseorang untuk berpikir jernih

[40] Gerald Corey, *Teori Dan Praktik Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2005), hlm. 17.

[41] Karina Prabawati. *Skripsi: Tingkat Kecemasan Siswa SMA Menghadapi Ulangan Umum Akhir Semester Antara Siswa yang Bertempat Tinggal Bersama Orang Tua dan Siswa yang Bertempat Tinggak di Kos*. Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. 2016. h.11-12.

dan menghalangi pemecahan masalah serta tuntutan lingkungan.

c. Respons fisiologis, yang merupakan respons tubuh terhadap kecemasan dan teror. Sistem saraf, yang mengatur otot dan kelenjar tubuh, terkait dengan reaksi ini, yang mengakibatkan gejala-gejala termasuk tekanan darah tinggi, pernapasan lebih cepat, dan detak jantung lebih kuat.

3. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan

Secara umum ada dua faktor yang dapat memicu kecemasan pada seseorang. Pertama, sensasi cemas. Perasaan ini dihasilkan dari faktor internal seperti perasaan takut, keheranan pada sesuatu, rasa bersalah atau malu, rasa tidak aman, bahaya, dan lain sebagainya. Kedua, orang tersebut tidak dapat mencegah terciptanya perasaan negatif karena perasaan khawatir muncul dengan sendirinya tanpa sepengetahuan mereka.[42] Menurut Thallis dalam Rachmat, faktor-faktor yang dapat berpengaruh terhadap timbulnya kecemasan sebagai berikut:[43]

a. Faktor internal

Faktor ini terdiri dari perasaan individu yang merasa kurang percaya diri, merasa bahwa ia mempunyai masa depan namun tidak mempunyai tujuan, dan adanya

[42] M. Arif Purnomo, "*Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir*", 27.

[43] Rachmat, Harto Widiyas, "*Kecemasan Pada Mahasiswa Saat Menghadapi Ujian Skripsi Ditinjau Dari Kepercayaan Diri*", Skripsi, (Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, 2009), 7.

perasaan tidak mampu berkerja sehingga dapat menimbulkan sikap putus asa. Faktor internal berasal dari perubahan psikologis dan emosional yang dialami Riley sebagai seorang remaja yang sedang berkembang. Munculnya emosi baru seperti *Anxiety* (Kecemasan), *Envy* (Iri), dan *Embarrassment* (Malu) mencerminkan kompleksitas batin Riley yang mulai mempertanyakan jati diri, harga diri, serta ketakutan akan kegagalan dan penolakan. Kecemasan ini tumbuh dari dalam dirinya sebagai respon terhadap tekanan untuk menjadi versi "terbaik" dari dirinya sendiri.

b. Faktor eksternal

Faktor ini berkaitan dengan adanya dukungan emosional yang rendah dari orang lain sehingga individu tersebut merasa tidak dicintai orang lain tersebut atau ia merasa terkucilkan, kasih sayang yang kurang, tidak memiliki dukungan dan tidak memiliki semangat atau motivasi yang baik. Faktor eksternal tampak dari situasi lingkungan sosial yang dihadapi Riley, seperti perpindahan ke kamp pelatihan hoki, keinginan untuk diterima oleh teman-teman baru, dan ekspektasi orang dewasa. Tekanan dari luar ini memperkuat rasa cemas yang sudah tumbuh dari dalam, membuat Riley merasa harus menyesuaikan diri dengan cepat agar tidak tertinggal atau ditolak.

Sedangkan menurut Harre dkk, kecemasan terbagi menjadi dua macam, yaitu:[44]

a. Menurut teori kepribadian, kecemasan yang lebih erat kaitannya dengan ketidakpastian daripada teror dikenal sebagai kecemasan kepribadian. Sensasi ini disertai dengan perubahan tubuh yang sangat spesifik, seperti respons kulit galvanik dan peningkatan denyut jantung.
b. Dalam psikologi sosial, kecemasan telah diidentifikasi sebagai penentu perilaku afiliatif, atau kecenderungan untuk mendorong kohesi sosial, dan merupakan kondisi fisiologis atau ciri kepribadian.

Menurut Deffenbacher dan Hazaleus, berikut ini adalah beberapa penyebab kecemasan:[45]

a. Kekhawatiran merupakan persepsi diri yang negatif, seperti keyakinan bahwa seseorang lebih menonjol dibandingkan teman-temannya.
b. Reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonom, seperti stres, keringat dingin, dan jantung berdebar-debar, disebut emosionalitas (*imotionality*).
c. Kecenderungan seseorang yang terus-menerus berada di bawah tekanan untuk berpikir rasional tentang suatu tugas, untuk ikut campur dan menciptakan hambatan

[44] Rom Harre dkk, *Ensiklopedi Psikologi*, (Jakarta: Arcan, 1996), hlm. 14-15.
[45] Ghufron, M. Nur & Risnawati S. Rini. *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta: Arruzz Media. 2009), h. 143

dalam proses mengerjakan tugas tersebut dikenal sebagai gangguan yang dihasilkan oleh tugas.

Kecemasan adalah keadaan apa pun yang membahayakan kesehatan organisme.[46] Keadaan apa pun yang membahayakan nyawa seseorang dapat membuat mereka cemas. Kecemasan muncul karena terdapat:

a. *Threat* (ancaman)

   Misalnya, peringatan akan bahaya bagi tubuh, jiwa, atau pikiran seseorang (seperti bahaya bagi eksistensi seseorang atau hilangnya kebebasan dan makna hidup) mungkin benar-benar dapat dipercaya tetapi juga tidak masuk akal.

b. *Conflict* (pertentangan)

   Hal ini terjadi karena dua keinginan yang saling bertentangan. Ada dua atau lebih pilihan dalam setiap perselisihan, dan masing-masing memiliki ciri pendekatan dan penghindaran.

c. *Fear* (ketakutan)

   Ketakutan terhadap apa pun yang dapat membuat Anda cemas, seperti ujian atau penolakan, membuat Anda cemas setiap kali harus berinteraksi dengan orang baru.

d. *Umneed need* (kebutuhan yang tidak terpenuhi)

[46] Rita L Atkinson dkk, *Pengantar Psikologi: Jilid 2 edisi kedelapan. Alih bahasa: Taufiq Nurdjannah* (Jakarta: Erlangga, 1983).

Kebutuhan manusia sangat beragam dan rumit. Kebutuhan tersebut akan menimbulkan kekhawatiran jika tidak terpenuhi.

4. Term Kecemasan dalam Al-Qur'an

Dalam Al-Qur'an, kecemasan seringkali dipandang sebagai perasaan yang bisa disebabkan oleh ketidakpastian, ketidakadilan, atau tantangan hidup. Al-Qur'an memberikan berbagai panduan tentang bagaimana mengatasi kecemasan dan menghadapinya dengan cara yang sehat dan penuh keimanan. Al-Qur'an mengajarkan bahwa kecemasan adalah bagian dari pengalaman manusia, tetapi ada banyak cara yang dapat diambil untuk menghadapinya dengan iman, doa, sabar, dan tawakal kepada Allah. Ini membantu umat Islam untuk tetap tenang dan optimis meskipun menghadapi berbagai tantangan dan ketidakpastian dalam hidup.

Salah satu cara dalam mengembankan konsep psikologi Islam sebagai metode penyembuhan gangguan mental seperti kecemasan pada manusia adalah dengan menghadirkan Al-Qur'an sebagai solusi. Menurut psikolog Islam Muhammad Utsman Najati, memposisikan Al-Qur'an sebagai solusi untuk gangguan mental bertujuan untuk menunjukkan bahwa mengubah pola pikir dan sikap seseorang dapat membantu mengubah kepribadian seseorang yang menderita gangguan mental terutama kecemasan. Mengkaji Al-Qur'an secara mendalam dilakukan dengan mempelajari ayat-ayat berdasarkan lafadz yang dipilih, kemudian mengumpulkan

dan membahas derivasi lafadz atau ayat tersebut.[47] Dalam bahasa Arab, terdapat banyak ungkapan yang memiliki satu kata dengan banyak makna, yang disebut *musytarak*. Sebaliknya, kata yang memiliki satu makna merujuk pada kata *muradif*. Adapun kecemasan termasuk dalam kategori *muradif*, yang berarti Al-Qur'an menggunakan berbagai kata untuk menggambarkannya. Sebagai hasilnya, Al-Qur'an tidak secara langsung menggunakan istilah kecemasan. Dalam Al-Qur'an, terdapat beberapa istilah yang merujuk pada kecemasan, menggambarkannya sebagai tingkat kecemasan dan ketakutan yang alami, dilihat dari perspektif Al-Qur'an.[48]

Istilah kecemasan tidak secara eksplisit ditemukan dalam Al-Qur'an. Hal ini karena istilah tersebut merupakan fenomena kompleks yang baru diidentifikasi dengan perkembangan zaman dan ilmu pengetahuan, termasuk ilmu psikologi. Oleh karena itu dalam penelitian ini, kajian Al-Qur'an dilakukan dengan menampilkan derivasi konsep kecemasan secara konseptual, yakni mengumpulkan lafadz-lafadz atau term-term yang menggambarkan keadaan psikologis pada penderita kecemasan, antara lain:

a. *Khaūf* (Ketakutan)

[47] Amira Fauziah, dkk, "*Anxiety Disorder Dalam Al-Qur'an (Telaah Lafadz Khauf, Halu' dan Huzn)*," Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial, vol 01, no 02, 2023, hal. 4.

[48] M. Wahid Nasrudin, "*Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi)*" Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 2018, Hal. 41.

Secara bahasa, *khaūf* dapat diterjemahkan sebagai *faza'* yang berarti kekhawatiran, atau sebagai ketakutan, kegelisahan, atau keraguan.[49] Ini juga dapat dipahami sebagai *qitāl*, yang berarti perang atau pembunuhan.[50] *Khaūf* mengacu pada perasaan tidak tenang secara mental mengenai masa depan atau terjadinya hasil negatif akibat suatu asumsi.[51] Meskipun memiliki makna yang serupa, istilah *khaūf*, khasyyah, dan *taqwā* tidak dapat dipertukarkan. Khashyah lebih maju daripada rasa takut yang parah, atau *khaūf*. Bahkan ketika orang yang mengalami teror juga kuat, *khasyyah* adalah perasaan takut yang disebabkan oleh keagungan dan keagungan dari apa yang diperlihatkan. *Khaūf* di sisi lain, terjadi ketika seseorang merasa takut akan sesuatu yang kecil karena inferioritas mentalnya. Sementara seseorang yang mengalami khasyyah bereaksi dengan pengetahuan dan mendekati objek ketakutan, seseorang yang menderita *khaūf* bereaksi dengan melarikan diri dan menjauh darinya, menurut Ibn al-Qayyim.[52] Pola dasar **خ و ف** muncul 124 kali dalam Al-Qur'an sendiri, dengan kata benda muncul 40 kali dan kata kerja 84 kali.

[49] Ibnu Manẓūr, *Lisān al-'Arab*, (Kairo: Dār al-Ma'ārif, 1119), 1290.

[50] Ibid, 1291.

[51] Abī al-Qāsim al-Husain bin Muḥammad, "*al-Rāghib al-Aṣfahanī*", *Al-Mufradat al Lafāẓ al-Qur'ān*, (Damaskus: Dār al-Qalam, 2009), 303.

[52] Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Tafsirnya, Jilid 1 (Jakarta: Widya Cahaya, 2011), 89.

b. *Yaḥzan* (Susah)

Yaḥzan berasal dari akar kata *ḥazn*, juga dikenal sebagai *ḥuzn*, yang mengartikan masalah, ketidakbahagiaan, dan kesedihan sebagai lawan dari kebahagiaan.[53] Kesedihan merupakan antitesis dari kemudahan, ia juga dapat menyiratkan jabal (pembentukan atau gunung) dapat dilihat sebagai hilangnya kegembiraan dan kesenangan.[54] Kesedihan adalah kondisi emosional yang gelisah yang berhubungan dengan masa lalu. Seseorang menjadi gelisah, tidak bahagia, dan tertekan karena kerasnya hidup dan kerasnya hatinya.[55] Pola dasar ح ز ن muncul 42 kali dalam Al-Qur'an. Bersama dengan *ḥuzn* dalam bentuk negatif, istilah *khaūf* (takut) muncul enam belas kali, dan masing-masing menggambarkan keadaan orang-orang beriman yang melakukan perbuatan baik di surga.[56] Perbedaannya adalah kesedihan adalah kecemasan atas sesuatu yang buruk yang telah terjadi, sedangkan ketakutan adalah keraguan hati tentang sesuatu yang buruk yang akan terjadi di masa mendatang. Mereka mungkin merasa takut, tetapi ketakutan mereka

[53] Ibnu Manẓūr, *Lisān al-'Arab*, 861.

[54] Ahmad Riḍā, *Mu'jam Matn al-Lughah, al-Majlid al-Ūlā*, (Bairūt: Dār al-Maktabah al Hayāh, 1958), 81.

[55] Abī al-Qāsim al-Husain bin Muḥammad "*al-Rāghib al-Aṣfahānī*", Al-Mufradat al Lafāẓ al-Qur'ān, 231.

[56] Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Tafsirnya, Jilid 1., 89.

tidak menguasai seluruh tubuh dan jiwa mereka, juga tidak mengalahkan kemampuan mereka untuk bertahan hidup. Hal yang sama berlaku untuk kesedihan. Secara alami, kesedihan adalah bagian dari menjadi manusia, tetapi itu akan berhenti. Dalam firman-Nya:

قُلْنَا ٱهْبِطُواْ مِنْهَا جَمِيعًاۖ فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُم مِّنِّى هُدًى فَمَن تَبِعَ هُدَاىَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٣٨﴾

Artinya: Kami berfirman: "Turunlah kamu semuanya dari surga itu! kemudian jika datang petunjuk-Ku kepadamu, Maka barang siapa yang mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati".[57]

c. *Ḍaiq* (Kesempitan Jiwa)

Ḍaiq berasal dari kata *ḍāqa* yang berarti keraguan dalam hati terbatas.[58] Pola dasar **ض ي ق** diulang tiga belas kali dalam Al-Qur'an itu sendiri, dengan kata benda muncul lima kali. Sementara itu, muncul delapan kali dalam kata kerja. Rasa melankolis atau ketidakpastian yang merasuki hati seseorang adalah sempitnya jiwa yang sedang dibahas di sini. Allah berfirman dalam surah an Nahl ayat 127;

[57] Departemen Agama RI, Mushaf Al-Azhar; Al-Qur'an dan Terjemahannya., 8.

[58] Ibnu Manẓūr, *Lisān al-'Arab.*, 2627.

وَٱصۡبِرۡ وَمَا صَبۡرُكَ إِلَّا بِٱللَّهِۚ وَلَا تَحۡزَنۡ عَلَيۡهِمۡ وَلَا تَكُ فِي ضَيۡقٖ مِّمَّا يَمۡكُرُونَ ١٢٧

Artinya: Bersabarlah (Hai Muhammad) dan Tiadalah kesabaranmu itu melainkan dengan pertolongan Allah dan janganlah kamu bersedih hati terhadap (kekafiran) mereka dan janganlah kamu bersempit dada terhadap apa yang mereka tipu dayakan.[59]

d. *Halū'a* (Gelisah)

Istilah *Halū'a* berasal dari kata *hala'* yang berarti cepat gelisah. *Hala'* juga dapat berarti *hirsh* yang berarti pelit dan *ja'a* yang berarti sedih mendalam atau lapar,[60] Menurut sudut pandang yang berbeda, ia melambangkan keraguan, kecemasan, kegelisahan, ketidaksabaran, dan keinginan yang meluap-luap seperti keserakahan.[61] Karena dorongan yang kuat ini, manusia menjadi ragu untuk berbagi kebaikan ketika mereka mendapatkannya, ragu ketika kejahatan menyentuh mereka, dan mengutamakan diri mereka sendiri daripada orang lain kecuali mereka yakin bahwa melakukan hal itu akan mendatangkan kebaikan dan manfaat yang lebih besar bagi diri mereka sendiri. Karena mereka diciptakan dengan sifat hala, yaitu kegelisahan dan keinginan untuk meluap, mereka menggerutu ketika kejahatan menyentuh

[59] Departemen Agama RI, Mushaf Al-Azhar; Al-Qur'an dan Terjemahannya., 281.

[60] Ahmad Riḍā, *Mu'jam Matn al-Lughah, al-Mujallad al-Khāmis.*, 653.

[61] Ibnu Manẓūr, *Lisān al-'Arab.*, 4685.

mereka dan berhemat ketika mereka mendapatkan kebaikan dan makanan.[62] Hanya ada satu contoh kalimat هلو عا atau kalimat dengan pola dasar ع ل ه di dalam Al-Qur'an itu sendiri, yaitu terdapat dalam surah al-Ma'arij ayat 19 yang berbunyi;

۞إِنَّ ٱلۡإِنسَٰنَ خُلِقَ هَلُوعًا ١٩

Artinya: Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir.[63]

B. Penyesuaian Diri

1. Definisi Penyesuaian Diri

Schneiders menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan proses yang mencakup respon-reson mental dan tingkah laku yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustasi yang dialami di dalam dirinya. Usaha individu tersebut bertujuan untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antar tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan.[64] Menurut tema Psikologi, penyesuaian diri dikatakan juga sebagai adjustment yang bermakna sebuah proses kepada mencari titik temu antara keadaan diri sendiri dan desakan kawasannya.

---

[62] M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 14., 2021. 319.

[63] Departemen Agama RI, Mushaf Al-Azhar; Al-Qur'an dan Terjemahnya, 569.

[64] Schneiders, *Personal Adjustment And Mental Health*, 1955, 51.

Schneiders menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustasi yang dialami di dalam dirinya. Usaha individu tersebut bertujuan untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antar tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan.

Kemudian Schneiders membagi penyesuaian diri dalam beberapa kategori berdasarkan konteks situasional dari respon yang dimunculkan individu, antara lain penyesuaian personal, penyesuaian sosial, penyesuaian perkawinan, dan penyesuaian vokasional. Penyesuaian dalam hal ini adalah penyesuaian sosial yang merupakan kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu untuk dapat bereaksi secara efektif dan bermanfaat terhadap realitas, situasi, dan relasi sosial, sehingga kriteria yang harus dipenuhi dalam kehidupan sosialnya dapat terpenuhi dengan cara-cara yang dapat diterima dan memuaskan.[65]

Dari berbagai definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri dapat didefinisikan sebagai proses internal yang dialami remaja dalam menyeimbangkan perubahan

[65] Hendriati Agustiani, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja*, (Bandung: Pt Refika Aditama, 2006), 146-147.

emosi, pikiran, dan lingkungan sosialnya demi mencapai kestabilan psikologis dan identitas diri yang sehat.

2. Bentuk-bentuk Penyesuaian Diri

Teknik penyesuaian diri ini terbagi menjadi dua kategori:

a. Adaptif

Adaptasi juga disebut sebagai bentuk penyesuaian yang adaptif. Jenis adaptasi ini lebih bersifat fisik. Dengan kata lain, modifikasi pada proses fisik untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Semua spesies tumbuhan dan hewan, termasuk manusia, bergantung pada kapasitas adaptasi mereka agar dapat berkembang. Menurut pengamatan Darwin dalam biologi, organisme yang dapat beradaptasi dengan perubahan lingkungan mereka lebih mungkin untuk bertahan hidup.

Pada hakikatnya, hubungan antara individu dan lingkungan sosialnya membentuk suatu pemahaman yang luas tentang proses penyesuaian diri. Proses ini mengharuskan individu untuk beradaptasi dengan kehadiran orang lain dan aktivitas mereka selain mengubah perilakunya sebagai respons terhadap kebutuhan internalnya dan keadaan eksternal di lingkungan tempat tinggalnya.

b. Penyesuaian

Jenis penyesuaian diri yang dikaitkan dengan kehidupan psikis secara inheren terkait dengan perilaku

karena kehidupan psikis merupakan bagian dari penyesuaian ini. Kecuali perilaku yang berbentuk refleks atau tindakan kebiasaan, perilaku manusia diketahui sebagian besar dipengaruhi oleh faktor mental. Penyesuaian ini, dengan demikian, merupakan adaptasi perilaku terhadap norma atau hukum lingkungan.[66]

3. Ciri-ciri penyesuaian diri

Sepanjang hidup seseorang, mereka harus terus-menerus menyesuaikan diri dengan diri mereka sendiri. Schneiders mencantumkan ciri-ciri berikut dari mereka yang memiliki penyesuaian diri yang baik:

a. Kenali kelebihan dan kekurangan Anda.
b. Bersikaplah objektif dalam menerima situasi Anda.
c. Mengelola perubahan yang terjadi dalam diri sendiri.
d. Bertindak dengan tujuan tertentu dalam pikiran.
e. Memiliki selera humor yang baik.
f. Merasakan rasa tanggung jawab yang kuat.
g. Mudah menyesuaikan diri dengan keadaan yang berubah.
h. Mampu bekerja sama dengan orang lain.
i. Pertahankan pandangan positif untuk selalu aktif.[67]

Menurut Schneiders, gagasan penyesuaian diri tidak berlaku untuk aktivitas manusia yang netral; sebaliknya, hal itu muncul ketika seseorang memiliki kebutuhan, dorongan,

[66] Alex Sobur, *Psikologi Umum dalam Lintas Sejarah*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2013), h.529- 531.

[67] Siswanto, *Kesehatan Mental, Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*, (Yogyakarta: C.Vandi Offset, 2007), h.65.

dan keinginan yang harus dipenuhi, seperti ketika mereka menghadapi tantangan atau konflik yang perlu ditangani. Orang-orang dalam situasi ini akan melalui proses pembelajaran di mana mereka akan belajar untuk memahami, menghayati, dan mencoba melakukan apa yang mereka inginkan untuk diri mereka sendiri dan lingkungan mereka.

4. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Zainun berpendapat dalam jurnal yang di tulis oleh Erlina bahwa aspek-aspek penyesuaian diri ada 3, yaitu:[68]

a. Aspek afektif emosional meliputi perasaan percaya diri, aman, perhatian, tidak menghindar, mampu memberi dan menerima cinta serta berani.
b. Aspek intelektual atau kognitif, meliputi kemampuan individu dalam memahami diri sendiri maupun orang lain, kemampuan dalam berkomunikasi dan kemampuan melihat kenyataan hidup.
c. Aspek perkembangan sosial meliputi mengembangkan setiap potensi yang ada, fleksibel, mandiri, partisipatif dan bekerja sama.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek penyesuaian diri ialah aspek afektif emosional, aspek intelektual atau kognitif dan aspek perkembangan sosial, yang pada dasarnya saling pengertian, toleransi, saling penghargaan, bertanggung jawab, membantu.

[68] Erlina L W, "*Penyesuaian Diri pada Anak Taman Kanak-Kanak*", Vo.1, No.1, (2013).

5. Proses Penyesuaian Diri

Pieter menagatakan bahwa, adaptasi adalah suatu proses penyesuaian diri seseorang yang menerus untuk memenuhi segala kebutuhannya dengan tetap memelihara hubungan harmonis pada situasi lingkungannya.[69] Yaitu:

a. Adaptif

Adaptasi adalah suatu penyesuaian pribadi terhadap lingkungan penyesuaian ini dapat berarti mengubah diri pribadi sesuai dengan keadaan lingkungan juga dapat berarti mengubah lingkungan sesuai dengan keinginan pribadi.[70] Menurut Mansyur mengatakan bahwa "Manusia sebagai makhluk hidup mempunyai daya upaya untuk menyesuaikan diri secara aktif maupun pasif. Pada dasarnya seseorang secara aktif melakukan penyesuaian diri bila keseimbangannya terganggu manusia akan merespon dari tidak seimbang menjadi seimbang. Ketidakseimbangan tersebut ditimbulkan frustasi dan konflik."[71]

b. Maladaptif

Perilaku maladaptif yaitu perilaku yang tidak sesuai atau menyimpang dari aturan yang berlaku di

[69] Heri Zan Pieter dan Namora Lumongga Lubis, *Pengantar Psikologi dan Keperawatan*, (Jakarta: Kencana, 2011).

[70] M. Dahlan Yacub al-Barry, *Kamus Sosiologi Antropologi*, (Surabaya: Penerbit Indah, 2001), hal. 10.

[71] Masur Muslich, *Pendidikan Karakter*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2011), hal. 12.

suatu lingkungan. Mulyani berpendapat bahwa perilaku menyimpang atau penyimpangan dalam sosial adalah perilaku yang tidak atau kurang sesuai dengan etika di masyarakat. Perilaku maladaptif atau perilaku menyimpang membutuhkan penanganan agar perilaku tersebut dapat berkurang dan dapat memunculkan perilaku baru yang sesuai dengan aturan di lingkungan masyarakat.[72]

Menurut pendapat Purwanta, perilaku maladaptif merupakan perilaku yang cenderung tidak diterima oleh lingkungannya baik di lingkungan keluarga, sekolah, atau masyarakat dan cenderung merugikan perkembangan anak itu sendiri.[73] Dengan demikian perilaku maladaptif adalah perilaku individu yang tidak dapat menyesuaikan dirinya dengan keadaan disekelilingnya secara wajar, dan tidak dapat beradaptasi sesuai dengan tahapan perkembangan usianya.

C. Upaya Penyelesaian Kecemasan

1. Upaya menangani kecemasan

a. Penerimaan dan kesadaran diri

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, Penerimaan adalah proses, cara, perbuatan menerima.

[72] Ida Aprilliani, dkk, "*Mengurangi Perilaku Maladaptif Anak Tunagrahita melalui Pemberian Punishment dan Positive Reinfrcement*", 1.

[73] Widhyas Asyifa Romadhona, dkk, "*Mengurangi Perilaku Maladaptif Melalui Pembelajaran Berbantuan Media My Busy Book Pada Anak Autisme*", Jurnal Pendidikan Dasar 8, no.2 (2017): 91.

Diri adalah seseorang. Jadi, Penerimaan diri adalah proses atau suatu cara seseorang yang dapat menerima perbuatannya sendiri. Menurut Santrock, Diri adalah kekuatan yang terkumpul atas apa yang dimiliki seseorang untuk menunjukkan keberadaan dirinya, hal tersebut akan merambah pada kepercayaan diri yang dimiliki oleh seseorang tersebut.[74]

Penerimaan diri atau *self-acceptance* merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu untuk dapat dengan baik menerima keberadaan dirinya, apabila seseorang dapat melakukan penerimaan terhadap dirinya akan dengan mudah orang lain mengakui bahwa ia telah mampu mengambil keputusan dengan baik. Seseorang yang mampu menerima dirinya sendiri, baik itu dari segi kelebihan ataupun kekurangan yang dimiliki secara realistis dan objektif, namun jika seseorang tersebut melebih-lebihkan kelebihannya dan menolak kekurangannya, maka itu yang dinamakan penerimaan diri yang tidak realistis (kurang baik).[75]

Hurlock menjelaskan bahwa penerimaan diri adalah ketika seseorang dapat mengenali kondisi dalam dirinya dan mampu menerima apapun yang terjadi dalam kondisi tersebut, sehingga ia bisa menghargai semua

[74] John W. Sontrock, *Adolescence Perkembangan Remaja*, terj. Shinto B. Adelar & Sherly Saragih (Jakarta: Erlangga, 2003), 333.

[75] Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama*, (Bandung: Refika Aditama, 2007), 205.

kelebihan dan kekurangan yang ada dalam dirinya.[76] Hurlock menambahkan bahwa, menerima diri sendiri dapat menimbulkan perilaku yang membuat orang lain menyukai dan menerima dirinya sendiri, yang kemudian mendorong perilaku baik seseorang dan juga mendorong perasaan menerima diri sendiri. Sikap menerima diri dapat menjadi esensi timbulnya kebahagiaan antara diri sendiri dengan orang lain, hal tersebut juga dapat menjadi penyeimbang antara prestasi dan harapan atas seseorang.[77]

Kesadaran diri (*self-awareness*) adalah kemampuan individu untuk mengenali dan memahami pikiran, emosi, dan perilakunya sendiri serta bagaimana hal tersebut memengaruhi dirinya dan orang lain. Menurut Goleman (1995), kesadaran diri adalah kemampuan untuk mengenali suasana hati, emosi, dan dorongan batin diri sendiri serta efeknya terhadap orang lain.[78] Orang dengan kesadaran diri tinggi berarti ia telah mengenal dirinya dengan sebaik-baiknya. Dia telah mampu mengendalikan dirinya, misalnya mengendalikan emosi dan dorongan-dorongan lainnya. Dengan

[76] Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1999), 434.

[77] Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, eds. 5, (Jakarta: Erlangga, 1990).

[78] Daniel goleman, *Emotional Intelligence Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.

mengenal dirinya, maka dia juga mengenal orang lain serta mampu membaca maksud dan keinginan orang lain.[79] Kesadaran diri, dalam artian perhatian terus-menerus terhadap keadaan batin seseorang. Dalam kesadaran refleksi diri ini, pikiran mengamati dan menggali pengalaman, termasuk emosi.

Penerimaan diri adalah sikap menerima segala aspek diri, baik kelebihan maupun kekurangan, tanpa menghakimi, serta tetap menghargai dan mencintai diri apa adanya. Sedangkan kesadaran diri adalah kemampuan untuk menyadari pikiran, perasaan, dan tindakan diri secara jujur dan reflektif. Kedua hal ini saling berkaitan, di mana kesadaran diri menjadi dasar penting untuk mencapai penerimaan diri. Dengan menyadari siapa diri sebenarnya, seseorang dapat lebih mudah menerima dan berkembang secara positif.

b. Membangun identitas dan keyakinan diri

Menurut Waterman, Identitas diri berarti diri sendiri memiliki gambaran diri yang jelas meliputi sejumlah tujuan yag jelas yang ingin di capai, nilai, dan kepercayaan yang dipilih individu tersebut. Komitmen-komitmen ini meningkat sepanjang waktu dan telah dibuat karena tujuan nilai dan kepercayaan yang ingin di

[79] Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1999), 153.

capai serta nilai penting untuk memberikan arah, tujuan dan makna pada hidup.[80]

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa identitas diri merupakan perkembangan pemahaman diri seseorang yang membuat individu semakin sadar akan kemiripannya dan keunikan dari orang lain dan akan memberikan arah, tujuan dan makna pada hidup seseorang.

Menurut Baron dan Byrne mendefinisikan *self efficacy* (Keyakinan Diri) sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan. Bandura dan Wood menjelaskan bahwa *self efficacy* (Keyakinan Diri) mengacu pada keyakinan akan kemampuan kognitif, dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi.[81] *Self efficacy* (Keyakinan Diri) menekankan pada keyakinan diri yang dimiliki seseorang untuk menghadapi situasi yang akan datang yang tidak dapat ditebak dan kadang penuh dengan tekanan. Meski *self efficacy* (Keyakinan Diri) memiliki pengaruh pada tindakan kita, namun *self efficacy* (Keyakinan Diri) bukan satu-satunya penentu tindakan.

[80] Jess Feist, Gregory J. Feist, *Teori Keperibadian*, Terj. Handrianto (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), 305.

[81] M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori-teori Psikologi*, hal: 73-74.

Dari banyak uraian diatas mengenai self efficacy (Keyakinan Diri) adalah kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya untuk berpikir, bertindak, dan mengambil keputusan dengan efektif. Membangun keyakinan diri berarti memperkuat rasa percaya pada potensi diri sendiri melalui pengalaman, pencapaian, dan umpan balik positif dari lingkungan.

c. Dukungan sosial dan relasi yang sehat

Dukungan sosial merupakan suatu bentuk bantuan yang diterima individu dari orang lain, didasarkan pada keyakinan bahwa ada seseorang yang siap membantu dalam situasi atau peristiwa yang dianggap sulit atau bermasalah. Keterlibatan sosial ini dianggap sebagai aspek positif yang memperkuat perasaan diri dan meningkatkan kesejahteraan mental. Lebih jauh lagi, keadaan atau kondisi psikologis seseorang dapat dipengaruhi oleh tingkat dukungan sosial yang diterima, yang pada gilirannya memainkan peran kunci dalam membentuk reaksi dan perilaku individu. Pemahaman ini menyoroti bahwa apapun yang ada dalam lingkungan sekitar, baik itu hubungan interpersonal, komunitas, atau dukungan dari lingkungan fisik, dapat menjadi sumber dukungan sosial atau sebaliknya, tergantung pada bagaimana individu mempersepsikannya. Oleh karena itu, penting bagi setiap orang atau individu untuk mengembangkan kesadaran

terhadap dukungan sosial yang ada di sekitarnya dan memanfaatkannya sebagai sumber daya yang positif untuk meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.[82]

Menurut Sarafino (2011) Dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diterima seseorang dari orang lain atau kelompok.[83] Menurut santrock (2007) Hubungan yang sehat ditandai oleh adanya komunikasi yang efektif, dukungan emosional, dan resolusi konflik yang konstruktif.[84]

[82] Sri Maslihah, "*Studi tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial di Lingkungan Sekolah dan Prestasi Akademik Siswa Smpit Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat*", Jurnal Psikologi Undip, Vol. 10, No.2 (2011), 9.

[83] Sarafino, E. P. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 7th Edition. Wiley.

[84] Santrock, J. W. (2007). *Adolescence*, 11th Edition. McGraw-Hill.

BAB III

VISUALISASI KECEMASAN TERHADAP PENYESUAIAN DIRI DALAM FILM *INSIDE OUT 2*

A. Profil Film *Inside Out 2*

1. Sinopsis *Inside Out 2*



Gambar 3.1 Film *Inside Out 2*

Film "*Inside Out 2*" kelanjutan dari film "*Inside Out*" pertama pada tahun 2015. Film ini masih berkisah tentang lima emosi yang hidup dalam kepala Riley Andersen, yaitu *Joy*, *Sadness*, *Anger*, *Fear*, dan *Disgust*, serta kemunculan empat emosi baru. Film ini dirilis tanggal 14 Juni 2024 dan masih diproduksi bersama oleh Disney dan Pixar Animation Studios.[85]

Riley harus berhadapan dengan beberapa emosi manusia yang paling mendasar dalam sekuel terakhirnya. Kebahagiaan

85 https://www.kompasiana.com/yudhistira13171/668be379c925c42cdd091fc2/resensi-film-inside-out-2-ketika-emosi-baru-datang-di-masa-remaja-riley-andersen#google_vignette diakses pada 20 april 2025

(*Joy*), kesedihan (*Sadness*), ketakutan (*Fear*), kemarahan (*Anger*), dan rasa jijik (*Disgust*). Perasaan-perasaan ini memberi warna pada *Core Memories* milik Riley dan memengaruhi setiap pilihan yang ia buat sepanjang hidupnya. Kehidupan seseorang dipengaruhi oleh ingatan-ingatan inti mereka. Kepribadian seseorang dibentuk oleh ingatan-ingatan ini, yang memiliki efek mendalam pada ingatan mereka.

Riley kini memasuki fase baru dalam hidupnya seiring bertambahnya usianya. Babak di mana Riley menghadapi situasi dan emosi yang baru dan rumit. Masa remaja atau masa transisi merupakan periode pergolakan emosi, dan "*Inside Out 2*" dengan cekatan meneliti bagaimana perasaan ini berinteraksi dan berubah sebagai respons terhadap pengalaman baru Riley.[86]

Kebahagiaan (*Joy*), kesedihan (*Sadness*), kemarahan (*Anger*), ketakutan (*Fear*), rasa jijik (*Disgust*), dan keterkejutan adalah enam emosi dasar manusia yang diakui oleh Paul Ekman (1999) sebagai emosi universal. Di sisi lain, puncak film *Inside Out 2* berfokus pada kesulitan batin Riley pada usia 13 tahun, ketika ia mulai merasakan emosi baru termasuk kecemasan (*Anxity*), iri hati (*Envy*), Pemalu (*Embarrassment*), dan kebosanan (*Ennui*), yang semakin memperumit perasaannya.[87]

---

[86] https://kumparan.com/annepratiwi-sasingunand/inside-out-2-keseimbangan-emosi-untuk-kedewasaan-dan-ketenangan-hidup-235bxePscJF/1 diakses pada 20 april 2025

[87] https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/1701-dinamika-emosi-masa-pubertas-dalam-film-inside-out-2-pelajaran-dari-dunia-riley diakses pada 20 april 2025

Sekuel ini mengikuti Riley saat ia memasuki masa pubertas dan menjadi remaja. Riley menderita ketidakstabilan emosi, yang menyebabkan munculnya perasaan baru yang menguasai isi pikirannya, yang sebelumnya hanya dikendalikan oleh emosi *Joy* (Amy Poehler), *Sadness* (Phyllis Smith), *Anger* (Lewis Black), *Fear* (Tony Hale), dan *Disgust* (Liza Lapira). Perasaan ini adalah *Anxiety* (Maya Hawke), *Envy* (Ayo Edebiri), *Embarrassment* (Paul Walter Hauser), dan *Ennui* (Adèle Exarchopoulos).[88]

Riley, yang baru saja menerima kenyataan bahwa ia akan pindah ke rumah baru, harus menghadapi kenyataan bahwa ia akan segera naik kelas dan harus mengucapkan selamat tinggal kepada dua sahabat karibnya.[89] Ketika kedua sahabatnya tiba-tiba mengubah rencana mereka dan mengakui bahwa mereka akan pindah sekolah, meninggalkan Riley sendirian di sekolah barunya, perasaan baru ini muncul. Riley merasa tertekan dan khawatir tentang hari ketika dia tidak akan bersama teman-teman dekatnya. Pikiran Riley dikuasai oleh kecemasan, sosok oranye, yang mulai membuat pilihan yang mementingkan diri sendiri yang menurutnya akan menguntungkannya dalam jangka panjang.[90]

---

[88] https://www.kapanlagi.com/showbiz/film/internasional/sinopsis-dan-review-inside-out-2-munculnya-empat-emosi-baru-yang-siap-hibur-penonton-4785a0.html?page=3 diakses pada 20 april 2025

[89] https://www.telkomsel.com/jelajah/jelajah-lifestyle/yuk-intip-sinopsis-dan-review-film-inside-out-2 diakses pada 20 april 2025

[90] Ibid.

Riley mendapatkan kenalan baru dan bergabung dengan tim hoki sekolah menengah. Akibatnya, ia terpaksa menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Pengunjung tak terduga itu mengejutkan kelompok emosional Riley (*Joy*) Kegembiraan, (*Anger*) Kemarahan, (*Sadness*) Kesedihan, (*Fear*) Ketakutan, dan (*Disgust*) Rasa Jijik.

Suatu hari, tombol-tombol baru ditambahkan ke ruang kendali emosi sebagai bagian dari perbaikan. Perasaan-perasaan baru seperti (*Anxiety*) kecemasan, (*Envy*) iri hati, (*Ennui*) kebosanan, dan (*Embarrassment*) rasa malu muncul sebagai akibat dari hal ini. Emosi Riley cenderung didominasi atau dikendalikan oleh perasaan-perasaan baru ini.[91]

Riley yang telah mengembangkan perasaan baru, juga mulai bereaksi lebih peka terhadap kejadian-kejadian dalam hidupnya. Ia mulai mudah gelisah dan panik dalam situasi yang tidak dikenalnya. Riley berusaha beradaptasi dengan lingkungan barunya agar dapat bergabung dengan anak-anak muda populer di tim hoki sekolahnya. Riley bimbang antara menghabiskan waktu dengan kedua sahabatnya yang akan pindah, dan bergabung dengan anak-anak populer.

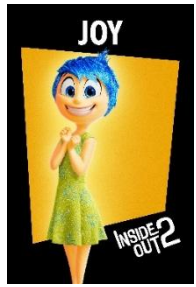
Anxiety (Kecemasan) Riley mencoba mendikte pilihannya tanpa memperhitungkan siapa dirinya sebelumnya. Riley juga mengalami kenangan dan perasaan yang tidak menyenangkan sebagai akibat dari kendali tersebut. Untuk

[91] https://dafunda.com/movie/sinopsis-film-inside-out-2/ diakses pada 20 april 2025

menjaga karakter positif Riley tetap utuh *Joy*, *Sadness*, *Fear*, *Anger*, dan *Disgust* mencoba membangun kembali identitas yang telah dihancurkan oleh Kecemasan.

Meg LeFauve turut menulis naskah untuk komedi keluarga animasi ini, yang disutradarai oleh Kelsey Mann. Pete Docter, yang menjabat sebagai sutradara Inside Out, digantikan oleh Kelsey Mann.[92]

2. Profil karakter *Inside Out 2*

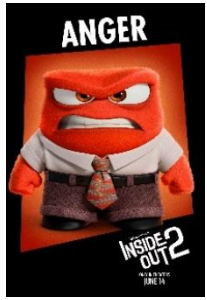
Karakter	Peran
 Gambar 3.2	Perasaan gembira dan optimis menjadi dasar bagi kepribadian emosional ini. Secara alami, kepribadian emosional ini akan meningkatkan kehidupan sehari-hari. Riley merasakan kegembiraan dan kegembiraan sebagai hasil dari kenangan indah yang dibuatnya.

[92] https://www.cnnindonesia.com/hiburan/20240612143758-220-1109026/sinopsis-inside-out-2-kala-emosi-baru-ganggu-kehidupan-remaja-riley diakses pada 20 april 2025



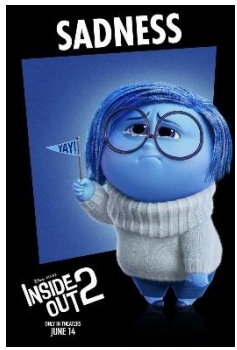
Gambar 3.3

Rasa jijik yang dirasakan Riley diwujudkan oleh karakter tidak suka. Dia bertanggung jawab untuk mengawasi pilihan dan ketidaksukaan Riley dalam hal diet, persahabatan, dan situasi berisiko. Riley terlindungi dari situasi yang tidak menyenangkan atau berpotensi membahayakan oleh rasa jijik, yang mencegahnya mengalami situasi yang tidak menyenangkan atau tidak nyaman.



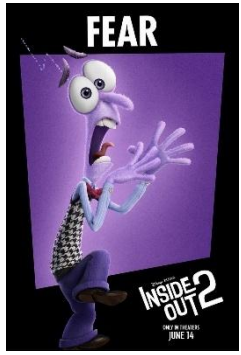
Gambar 3.4

Kejengkelan dan ketidakpuasan Riley dilambangkan dengan emosi kemarahan. Kemarahan bertugas memastikan Riley tidak menerima perlakuan tidak adil atau menghadapi situasi yang terlalu sulit untuk ditanganinya. Ketika Riley diperlakukan buruk, dihina, atau dihalangi dalam mencapai tujuannya, karakter ini segera merespons.



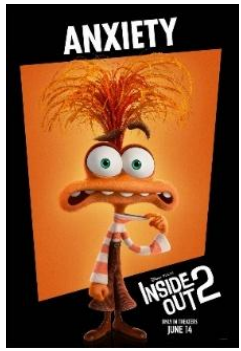
Gambar 3.5

Dalam *Inside Out 2*, karakter Sadness memainkan peran penting dalam membantu Riley mengingat kembali momen-momen depresifnya. Ia menunjukkan bahwa mengalami kesedihan merupakan komponen penting untuk menemukan kebahagiaan sejati. Kesedihan tidak selalu merupakan perasaan negatif; bahkan, kesedihan dapat memperdalam apresiasi seseorang terhadap momen-momen yang menyenangkan.



Gambar 3.6

Dengan tetap mempertahankan Riley dalam hidupnya, karakter Fear dalam film *Inside Out 2* memainkan peran penting dalam menstabilkan emosi. Salah satu emosi utama yang krusial bagi keselamatan Riley adalah rasa takut.



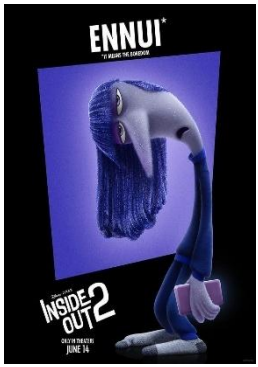
Gambar 3.7

Tokoh Anxiety dalam film Inside Out 2 ditampilkan sebagai perwujudan perasaan cemas Riley. Tokoh yang menunjukkan ketegangan dan kekhawatiran dalam penampilannya, bersama dengan warna dan ekspresi wajah yang mencerminkan kecemasan yang dirasakannya, digunakan untuk melambangkan kecemasan.



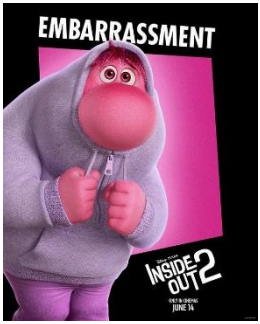
Gambar 3.8

Perasaan iri hati ditunjukkan sebagai karakter yang menggambarkan sentimen kecemburuan dan ketidakpuasan terhadap kemakmuran atau kepuasan orang lain. Tokoh ini sering kali ditampilkan dengan warna dan ekspresi wajah yang menunjukkan rasa iri dan kebutuhan untuk memiliki apa yang dimiliki orang lain.



Gambar 3.9

Tokoh yang menunjukkan emosi hampa dan ketidakpuasan terhadap apa yang tampak sebagai kehidupan rutin dikatakan mengalami kebosanan, atau kebosanan parah. Tokoh Ennui menunjukkan kegelisahan dan keputusasaan saat seseorang kekurangan inspirasi atau motivasi meskipun tidak sedang menghadapi masalah atau krisis yang berarti.



Gambar 3.10

Ketika seseorang merasa terekspos atau diperhatikan secara tidak baik oleh orang lain, mereka mengalami perasaan canggung dan tidak nyaman, seperti yang ditunjukkan oleh karakter Malu. Ekspresi wajah karakter ini yang memerah atau canggung sering kali menunjukkan rasa malu yang mereka rasakan.[93]

Riley merasa sulit untuk memahami dan mengatur emosinya karena perasaan ini. Salah satu tahap terpenting dalam pembentukan kepribadian seseorang adalah perkembangan emosi Riley selama masa remaja. Kecemasan adalah emosi yang paling

[93] https://www.detik.com/jatim/berita/d-7564736/9-karakter-emosi-dalam-film-inside-out-2-dan-maknanya diakses pada 20 april 2025

umum dalam kehidupan remaja Riley dalam film ini. Perasaan lama Riley, *Joy* (Bahagia), oleh karena itu dituntun untuk percaya bahwa kebahagiaan berkurang seiring bertambahnya usia.

Kita dapat mempelajari lebih lanjut tentang perasaan buruk yang kita alami dalam diri kita sendiri dengan menonton film *Inside Out 2*. Dari sudut pandang yang berbeda, kita juga dapat mengamati bahwa emosi yang dialami selama masa remaja mungkin beragam dan rumit. Film ini juga menunjukkan pentingnya identifikasi dan manajemen kecemasan. Oleh karena itu, film ini memberikan nasihat kepada orang tua tentang cara untuk lebih memahami perasaan yang dimiliki anak-anak mereka dan cara membantu mereka menghadapi perasaan baru yang muncul saat mereka tumbuh dewasa.[94]

Masa remaja merupakan masa yang penting dalam perkembangan emosi dan identitas seseorang. Cara perasaan-perasaan ini berinteraksi dan memengaruhi kehidupan remaja digambarkan dengan sangat jelas dalam "*Inside Out 2*". Film ini menunjukkan bagaimana perasaan-perasaan ini memengaruhi reaksi dan perilaku Riley, misalnya, ketika ia menghadapi situasi baru seperti pindah sekolah atau mendapatkan kenalan baru.

Remaja sering kali menghadapi tuntutan dari keluarga, teman, dan sekolah. "*Inside Out 2*" menunjukkan bagaimana Riley menggunakan perasaannya untuk membantunya mengatasi

[94] https://kumparan.com/hanny-savitri/relate-sama-kehidupan-remaja-kenali-emosi-negatif-pada-film-inside-out-2-235hh48b70D/full diakses pada 20 april 2025

tekanan dan stres ini. Film ini menekankan pentingnya mengakui dan merangkul setiap emosi dan mencari tahu mekanisme penanganan yang konstruktif.

Aspek penting dalam kehidupan remaja adalah interaksi sosial. Riley belajar cara membangun dan menjaga interaksi sosial dalam "*Inside Out 2*". Film ini menekankan bagaimana interaksi sosial dapat dipengaruhi oleh emosi seperti rasa takut dan marah dan betapa pentingnya mengembangkan keterampilan sosial yang positif untuk membangun hubungan yang sehat.[95]

Salah satu tema utama dalam "*Inside Out 2*" adalah dampak kecemasan terhadap kesehatan mental kaum muda. Kecemasan Riley begitu kuat hingga menyebabkan air mata di salah satu adegan terpenting dalam film tersebut. Kepanikan ini menggambarkan dampak psikologis dari kecemasan yang tidak ditangani dengan baik.

Menurut psikologi dasar, kecemasan merupakan reaksi normal terhadap ancaman yang dirasakan, tetapi jika kecemasan menjadi terlalu besar, hal itu dapat mengganggu kapasitas seseorang untuk beroperasi secara normal. Dulunya digambarkan sebagai anak muda yang lebih bahagia dan lebih penuh harapan, Riley mulai merasa terbebani oleh tuntutan pubertas, baik secara sosial maupun akademis.

---

[95] https://osc.medcom.id/community/review-film-34-inside-out-2-34-dan-keterkaitannya-terhadap-remaja-6867#:~:text=Pesan%20Moral%20dan%20Pembelajaran,bagaimana%20cara%20terbaik%20untuk%20mengatasinya diakses pada 20 april 2025

Film ini menunjukkan bagaimana kekhawatiran dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari remaja, seperti partisipasi mereka dalam olahraga dan hubungan sosial, dengan cara yang realistis. Film ini juga berfungsi sebagai pengingat bagi orang tua dan guru tentang pentingnya memberikan dukungan emosional yang cukup kepada remaja yang sedang menjalani masa transisi yang menantang.

B. Visualisasi Kecemasan terhadap Penyesuaian diri dalam Film *Inside Out 2*

Keempat emosi sosial ini muncul saat remaja tumbuh lebih sadar diri, artinya mereka peduli dengan apa yang orang lain pikirkan tentang mereka, menurut Dr. Dacher Keltner, seorang psikolog dan profesor di Universitas California Berkeley yang juga menjabat sebagai konsultan untuk film *Inside Out 2*. Menurut salah satu definisi, kecemasan adalah emosi yang membantu mengidentifikasi kemungkinan ancaman di tengah situasi dan berupaya menghentikan hasil negatif. Meskipun ketakutan dan kecemasan saling terkait, ketakutan dimulai dengan persepsi ancaman, sedangkan kecemasan lebih terfokus pada hal-hal yang belum terjadi dan tidak dapat diprediksi. Kecemasan digambarkan dalam film *Inside Out 2* sebagai karakter yang berupaya keras untuk membayangkan banyak hasil yang dapat muncul terkait dengan kekhawatiran Riley, seperti ketika Riley takut dengan ujian hoki yang harus diikutinya. Remaja yang mengalami kecemasan dalam kehidupan nyata mungkin khawatir tentang hal-hal seperti bagaimana orang lain

akan melihat mereka, apakah mereka akan diterima oleh orang lain, seberapa baik mereka akan tampil, dan tujuan serta aspirasi mereka sendiri.[96]

Kita tidak dapat menghindari perasaan cemas dalam kehidupan sehari-hari. Film *Inside Out 2* dari Pixar menggambarkan dengan baik emosi cemas, yang merupakan aspek normal dari pengalaman manusia. Selain melihat kembalinya karakter-karakter yang dicintai dan penuh empati, film yang sangat ditunggu ini memperkenalkan kita pada kecemasan, sebuah perasaan yang sering kita alami tetapi jarang kita pahami atau kenali sepenuhnya.

Kepribadian *Anxiety* dalam *Inside Out 2* ditunjukkan sebagai sosok yang selalu waspada, selalu mempertimbangkan skenario terburuk, dan selalu siap dengan rencana darurat. Ia adalah metafora untuk kecemasan yang sering mengganggu pikiran kita. Kecemasan adalah bagian alami dari proses tumbuh kembang dan pasti akan menyertai kita. Namun, film ini mengajarkan kita untuk menerima dan memahami emosi-emosi ini sebagai bagian alami dari diri kita, alih-alih memandang kecemasan sebagai musuh.[97]

Proses emosional dan kognitif yang dialami Riley, tokoh dalam film *Inside Out 2*, untuk menghadapi perubahan, tekanan

---

[96] M. Price-Mitchell, *Anxiety in teens: How you can help*. Psychology Today. (2019). https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-moment-youth/201911/anxiety-in-teens-how-you-can-help diakses pada 20 april 2025

[97] https://grafologiindonesia.com/inside-out-2-saat-anxiety-menjadi-sahabat/ diakses pada 20 april 2025

dari teman sebaya, dan perkembangan identitasnya selama masa pubertas dapat diartikan sebagai penyesuaian. Riley mulai mengakui dan menerima munculnya perasaan baru yang mencerminkan kompleksitas psikologis masa pubertas, termasuk rasa takut, malu, iri hati, dan kebosanan. Dengan penerimaan ini, Riley menunjukkan jenis penyesuaian internal (intrapersonal) di mana ia berhenti hanya dipengaruhi oleh "*Joy*" dan mulai menyadari bahwa semua emosinya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepribadiannya.

Kebutuhan Riley untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru, termasuk persahabatan, standar pelatih hoki, dan kebutuhan untuk diterima, adalah contoh lain dari penyesuaian diri. Riley menjadi cemas ketika ia berusaha terlalu keras untuk menyesuaikan diri (menyenangkan orang lain), yang berujung pada konflik identitas. Namun seiring berjalannya cerita, ia menyadari bahwa menjadi diri sendiri lebih penting daripada berjuang untuk kesempurnaan.

Kemampuan Riley untuk berhasil menggabungkan semua perasaan, termasuk kecemasan, ke dalam penciptaan "*Sense of Self*" (rasa diri yang baru) adalah puncak dari proses penyesuaian diri dalam film tersebut. Ini merupakan penyesuaian diri yang total, di mana Riley menerima emosi yang menantang sebagai sarana introspeksi dan penguatan diri alih-alih menolaknya.

a. Kemunculan *Anxiety* (19.00-19.35)

   Anxiety diperkenalkan sebagai emosi yang energik, berbicara cepat, dan penuh kekhawatiran.



Anxiety: Halo semuanya, ya ampun, aku penggemar beratmu. Dan sekarang aku bertemu dengan secara langsung. Oke apa yang bisa ku bantu? Aku bisa mencatat, bikin kopi, membuat jadwal, bawa anjing jalan jalan, bawa barang-barangmu, menjagamu tidur.

Joy: Wow! Kau memiliki banyak energi. Mungkin kau bisa tinggal di situ saja.

Anxiety: Apapun, panggil saja nama ku, dan aku akan datang.

Joy: Aku suka itu, dan siapa namamu lagi?

Anxiety: Oh maaf, aku belum memperkenalkan diri, aku Kecemasan, salah satu emosi baru Riley. Dan kami sangat terpesona berada di sini. Barang-barangku taruh dimana?

Pada scene ini kemuncunculan *anxiety* menandakan respon emosional. Kemunculan *anxiety* pada saat memperkenalkan diri, dia berbicara sangat cepat, selalu waspada memikirkan kemungkinan terburuk, dan membuat rencana cadangan untuk melindungi riley dari bahaya yang mungkin terjadi.

b. *Anxiety* mengambil alih kendali panel emosi (26.00-26.55)

Riley merasa cemas akan uji coba masuk tim hoki SMA bersama Val dan para senior lainnya.



Sadness: Joy, apa yang kita lakukan sekarang?

Joy: Kita bisa, um...

Anxiety: Aku punya ide

Joy: Ok

Anxiety: Jika val di pihak kita, semuanya akan baik-baik saja.

Riley meminta maaf atas tindakannya di ruang ganti ke Val.

Semua emosi terkagum dengan apa yang di lakukan Anxiety.

Envy: Kuharap aku bisa melakukan itu.

Anxiety: Ah kalian, maksudku itu sebenarnya bukan apa-apa. Aku cuma mau membantu.

Pada scene ini memperlihatkan bahwa *Anxiety* bisa membantu dalam menyelesaikan masalah sosial ini menunujukkan reaksi diri, Sehingga riley bisa menghadapi masalah yang di hadapinya. *Anxiety* muncul dengan sangat dominan, mengambil alih ruang kendali pikiran Riley. Namun, dalam situasi ini, *Anxiety* mendorong Riley untuk lebih berhati-hati dan memikirkan strategi agar bisa diterima oleh Val dan tidak ditinggalkan oleh teman-teman barunya.

c. Peran tugas para emosi (21.55-22-05)

Anxiety mengambil alih konsol emosi dan mulai menjelaskan bahwa dia hadir bukan untuk membuat Riley takut, tetapi untuk mempersiapkan dan melindunginya dari kemungkinan terburuk di masa depan.



Anxiety: Lihat, kita semua punya pekerjaan yang harus dilakukan. Kamu membuat Riley bahagia, Sadness membuatnya sedih, Fear melindungi dari hal-hal menakutkan yang bisa di lihat, dan tugas ku adalah melindunginya dari hal-hal menakutkan yang tidak bisa dia lihat. Aku merencanakan masa depan.

Pada scene ini tiap emosi lama dan baru berperan dalam membentuk kepribadian dan penyesuaian diri Riley. Emosi tidak hanya hadir sebagai respons terhadap situasi, tapi juga sebagai pengatur arah perkembangan psikologis Riley menuju remaja. Film ini menggambarkan bahwa keseimbangan antar emosi bukan dominasi satu emosi adalah kunci kedewasaan emosional. *Anxiety* merasa bahwa pendekatannya lebih proaktif daripada *Fear* yang hanya fokus pada ancaman langsung. Ia percaya bahwa dengan

memikirkan segala kemungkinan buruk terlebih dahulu, Riley bisa lebih siap menghadapi dunia. *Joy* Menjaga Riley tetap bahagia, optimis, dan termotivasi. *Sadness* Membantu Riley mengolah kehilangan, kekecewaan, dan membentuk empati. *Fear* Mencegah Riley mengambil risiko berbahaya, menjaga keselamatan. *Anger* Melindungi Riley dari perlakuan tidak adil dan mendorong keberanian untuk membela diri. *Disgust* Menghindarkan Riley dari hal-hal menjijikkan, baik secara fisik maupun sosial, dan menjaga penampilan serta reputasinya.

d. Jati diri Riley yang baik (27.35-28.30)

Anxiety mulai mengambil alih pusat kendali emosi, ia mulai menyusun ulang pikiran Riley demi "masa depan yang sempurna".



Anxiety: Aku tahu perubahan itu menakutkan, tapi lihat.

Joy: Itu bukan Riley.

Anxiety: Aku tahu. Itu Riley yang lebih baik.

Envy: Seorang Riley yang tidak akan sendirian tahun depan.

Anxiety: Kita bangun rasa diri yang baru, sebuah diri yang sepenuhnya baru.

Pada scene itu menggambarkan pertentangan atau konflik dalam faktor penyebab kecemasan. Perbedaaan ideologi antara *Joy* dan *Anxiety*, yang dimana *Joy* memiliki pendirian agar Riley tetap menjadi anak yang baik dan dirinya sendiri, namun *Anxiety* memiliki keinginan agar masa depan Riley lebih baik, dengan mengambil tindakan yang berlawanan dengan pribadi Riley. *Anxiety* hingga berani membuang jati diri Riley yang setia kepada temannya, dengan tindakan yang tergesa-gesa, dia bahkan tidak mempertibangkan apa yang dia lakukan, karena sangat yakin dengan apa yang dia rencanakan untuk kebaikan Riley. Ini juga menjadi cikal bakal pertentangan antara emosi lama dengan emosi baru.

e. *Anxiety* yang memikirkan masa depan Riley (55.05-56.08)

Melalui salah satu adegan penting yang memperlihatkan karakter *Anxiety* (Kecemasan) sedang memikirkan masa depan Riley secara berlebihan. Adegan ini terjadi ketika Riley menerima kabar bahwa ia akan mengikuti *camp* hoki yang menentukan masa depannya di tim SMA. *Anxiety* mulai membayangkan berbagai kemungkinan buruk yang bisa terjadi jika Riley gagal tampil baik.



Anxiety: Joy, aku melakukan ini untukmu! Semua ini agar Riley bahagia.

Joy: Jika kamu ingin dia bahagia, mak kamu harus berhenti menyakitinya.

Anxiety: Bagaimana jika Riley lebih baik dari Val dan kemudian val membencinya? Joy: Atau bagaimana jika Riley lebih baik dari Val dan Val menghormatinya.

Anxiety: Bagaimana jika Riley begitu buruk hingga dia harus menyerah hoki selamanya?

Joy: Bagaimana jika Riley bermain sangat baik hingga pelatih menangis, dan olimpik menelpon, dan dia menggerakkan bangsa yang lelah menuju kemenangan?

Scene ini menggambarkan *anxiety* menunjukkan respon kognif yang di lakukannya. Seperti perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan Sehingga karakter utama Riley menjadi khawatir. Dalam visualisasi pikiran Riley, *Anxiety* membuat serangkaian simulasi kemungkinan masa depan yang penuh tekanan mulai dari Riley dikeluarkan dari tim, kehilangan teman-temannya, hingga tidak bisa masuk perguruan tinggi

impiannya. Ia bahkan mengaktifkan sistem alarm dalam pikiran Riley dan mengambil alih kendali dari *Joy* dan emosi lainnya.

f. Perpisahan dengan teman lama (16.27-16.50)

Riley menyadari bahwa dirinya akan berpisah dengan sahabat lamanya, Bree dan Grace, karena mereka tidak lagi berada di satu kelompok atau frekuensi yang sama setelah Riley berusaha keras untuk masuk ke dalam tim hoki sekolah menengah.



Grace: Pelatih Roberts nggak bakal jadi pelatih kita tahun depan.

Bree: Grace!

Riley: (Ekspresi terkejut dan sedih)

Bree: Kita di pindahin ke sekolah lain.

Disgust: Oh tidak.

Riley: Oh, ok, umm, ya, nggak masalah.

Fear: Ini masalah besar! Hidup kita selesai!

Angry: Apa dia serius sekarang?

Disgust: Sejak kapan mereka tahu ini?

Angry: Aku ngga bisa bernafas. Kita nggak bisa ke sekolah.

Sadness: Tanpa Bree dan Grace. Kita nggak kenal siapapun.

Pada Scene ini menggambarkan faktor sosial lingkuangan dimana perpisahan Riley dengan Bree dan Grace menunjukkan bagaimana remaja harus menghadapi perubahan hubungan sosial sebagai bagian dari proses pertumbuhan. Penyesuaian diri dalam adegan ini mencakup usaha Riley untuk menerima kenyataan yang baru, meskipun menyakitkan, dan tetap menjaga hubungan dengan sahabatnya tanpa mengorbankan perkembangan pribadinya. Ini adalah cerminan nyata dari dinamika psikologis remaja dalam menghadapi transisi dan perubahan identitas. perpisahan ini terjadi tanpa banyak kata-kata dramatis, tapi justru sangat menyentuh karena memperlihatkan bagaimana hubungan bisa berubah seiring bertambahnya usia dan pengalaman.

g. Keputus asaan Joy (1.09.17-1.10.07)

Adegan keputusasaan *Joy* dalam *Inside Out 2,* terjadi ketika *Joy* merasa tidak lagi dibutuhkan oleh Riley, terutama setelah emosi baru seperti *Anxiety* (Kecemasan) mengambil alih ruang kontrol emosi Riley. Dalam adegan ini, *Joy* dibuang ke dalam ruang bawah alam pikiran bersama emosi lama lainnya seperti *Sadness*, *Anger*, *Fear*, dan *Disgust*. Momen ini adalah titik terendah *Joy*, di mana ia merasa tidak mampu menyelamatkan Riley dari krisis identitas dan tekanan sosial. Namun, dari keputusasaan itu, *Joy* bangkit kembali dengan menyadari bahwa semua emosi memiliki

peran yang penting dan bahwa Riley harus belajar mengenali dan menerima semua sisi dirinya, bukan hanya kebahagiaan.



Joy: Aku tidak tahu. Aku tidak tahu bagaimana menghentikan Anxiety. Mungkin kita tidak bisa. Mungkin ini yang terjadi ketika kamu dewasa. Kamu merasa kurang bahagia. Tapi aku tahu ini. Riley tidak akan pernah menjadi dirinya sendiri, kalau kita tidak mengembalikan ini ke markas.

Pada Scene ini menggambarkan kecemasan eksistensial *Joy* rasa takut kehilangan peran dan identitasnya dalam diri Riley. Ini merupakan respon emosional yang terjadi pada emosi utama Riley, *Joy* tidak hanya cemas karena Riley berubah, tapi juga karena ia merasa tidak lagi berguna atau diandalkan. Perasaan ini mencerminkan bagaimana individu bisa merasa kehilangan arah saat peran yang biasa mereka pegang tiba-tiba tidak dibutuhkan. Adegan ini menggambarkan perjalanan emosional *Joy* dari dominasi menuju pemahaman dan kerendahan hati, sebuah momen reflektif yang mendalam dalam perkembangan karakter Joy di film ini.

h. Riley mencoba hubungan baru dengan teman SMA

Melalui sebuah scene penting yang menunjukkan Riley berusaha membangun hubungan baru dengan teman-teman di sekolah barunya, khususnya ketika ia mengikuti kamp hoki musim panas. Adegan ini menjadi momen penting dalam perkembangan karakter Riley yang sedang beranjak remaja. Untuk bisa menyesuaikan diri, Riley mencoba menampilkan versi diri yang "diinginkan", dengan menekan beberapa emosi lamanya seperti *Joy* dan *Sadness*. Dalam proses ini, emosi *Anxiety* (Kecemasan) menjadi dominan, karena Riley sangat takut tidak diterima oleh teman-teman barunya.



Anxiety: Oke. Hangout besar pertama di grup. Kita Cuma perlu bersikap santai. Uh kenapa tangan kita bergerak kayak gitu pas jalan?

Envy: Coba tahan tetap diam.

Anxiey: Itu terlihat aneh.

Envy: Oke. Yaudah, jalan kayak Dani. Tangan dia punya irama.

Anxiety: Enggak, kamu malah bikin semakin parah!

Envy: Yah itu bukan niatku. Maaf karena mencoba sesuatu!

Ennui: Uh, menurutmu saku itu buat apa?

Anxiety: Oh, itu bagus. Envy: Ennui, aku sangat bangga padamu.

Anxiety: Mereka tertawa tentang apa?

Envy: Ada yang tahu apa yang di tertawakan orang-orang keren?

Anxiety: Aku tidak tahu. Kita terlalu fokus pada tangan. Cuma berpura pura kita mengerti leluconnya.

Riley: (mencoba ikut tertawa dengan rasa malu)

Pada Scene ini menunjukkan proses penyesuaian diri sosial dalam konteks remaja. Ini juga merupakan faktor penyebab kecemasan dalam perilaku. Riley mencoba membentuk hubungan baru, menyesuaikan perilaku, bahasa, bahkan minat agar bisa diterima dalam kelompok. Namun, hal ini juga menguji batas antara menjadi "diri sendiri" dan menjadi "apa yang orang lain inginkan". Adegan ini menggambarkan bagaimana remaja sering menghadapi tekanan sosial untuk diterima, dan bagaimana mereka bisa kehilangan jati diri demi keinginan tersebut. Konflik ini diperkuat dengan visualisasi di "markas emosi", di mana emosi-emosi lama berjuang untuk menyelamatkan jati diri Riley yang baik, sementara *Anxiety* berusaha menciptakan versi Riley yang "sempurna".

C. Analisis Visualisasi Kecemasan terhadap penyesuaian diri dalam Film *Inside Out 2*

Film *Iniside Out 2* ini melanjutkan kisah Riley Andersen di masa pubertas, dimana ia menghadapi berbagai perubahan fisik, dan psikologis yang berdampak kehidupan emosionalnya. Muncul emosi baru, khususnya kecemasan (*Anxiety*), membuat Riley merasa khawatir dan tidak nyaman dengan berbagai aspek kehidupan, seperti sekolah, hubungan sosial, dan masa depan.

Lazarus mengatakan kecemasan merupakan suatu respon dari pengalaman yang dirasa tidak menyenangkan dan di ikuti perasaan gelisah, khawatir, dan takut.[98] Sebagaimana yang telah di jelaskan oleh Lazarus kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai emosi yang bercampur baur, yang terjadi Ketika individu sedang mengalami tekanan perasaan yang tidak jelas obykenya, tekanan-tekanan batin ataupun ketegangan mental yang menyebabkan individu kehilangan kemampuan penyesuaian diri. Menurut Sigmund Freud, kecemasan merupakan sinyal atau peringatan terhadap adanya konflik dalam diri seseorang, khususnya antara tiga struktur kepribadian: *id* (naluri), *ego* (realitas), dan *superego* (moral). Struktur pikiran dalam teori Freud, pikiran terbagi menjadi tiga bagian yaitu *id*, *ego*, dan *superego*, di dalam film *Inside Out 2*, representasi struktur pikiran ini melalui karakter-karakter utama. *Anger*, *Anxiety*, *Envy* mewakili Id, *Joy*, *Fear* dan *Ennui* mewakili Ego,

[98] Tim MGBK., *Bahan Dasar Untuk Pelayanan Konseling Pada Satuan Pendidikan Menengah Jilid I*. (Jakarta: PT.Grasindo, 2010). Hal. 17.

Sadness, *Disgust*, *Anxiety* dan *Embarrassment* mewakili Superego. Kecemasan dalam *Inside Out 2* dapat dianalisis secara mendalam menggunakan teori Freud, yang menyatakan bahwa kecemasan adalah akibat konflik psikologis antara id, ego, dan superego. Dalam film, Riley menunjukkan ketegangan batin antara dorongan untuk menjadi diri sendiri dan tekanan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Karakter *Anxiety* memperlihatkan reaksi ego yang kewalahan menghadapi konflik tersebut. Dengan demikian, film ini tidak hanya menggambarkan kecemasan secara emosional, tetapi juga merepresentasikan dinamika psikoanalitik yang kompleks sesuai dengan teori Freud.

Freud mengatakan bahwa kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan member sinyal kepada kita bahwa ada bahaya dan apabila tidak dilakukan tindakan yang tepat, maka bahaya itu akan meningkat hingga ego dikalahkan. Gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) adalah gangguan psikologis yang mencakup ketegangan motorik (bergetar, tidak dapat duduk tenang, tidak dapat bersantai), hiperaktivitas (pusing, jantung yang berdetak

cepat dan juga berkeringat), dan harapan-harapan dan pikiran-pikiran yang mendalam.[99]

Menurut Calhoun dan Acocella dalam karina menjelaskan respon karakteristik kecemasan melalui Respon Emosional. Merupakan komponen kecemasan yang terkait dengan perasaan seseorang terhadap dampak psikologi kecemasan, termasuk ketegangan, kesedihan, kekhawatiran, dan menayalahkan diri sendiri. Dalam film *Inside Out 2* setiap emosi memiliki peran dan tugas spesifik dalam membantu Riley, gadis remaja menghadapi berbagai tantangan dan emosi baru. Seperti karakter *Joy* yang berusaha menjaga kebahagiaan dan optimisme. *Sadness* yang membantu Riley memproses pengalaman sedih dan pahit. *Disgust* bertugas menyaring hal-hal yang tidak di sukai atau di anggap tidak pantas oleh Riley. *Fear* berperan dalam menjaga Riley dari bahaya dan situasi yang berpotesi mengancam. *Anger* mengendalikan emosi kemarahan dan mendorong Riley untuk bertindak, terutama dalam situasi yang membuatntya frustasi. *Anxiety* selalu waspada, memikirkan skenario terburuk dan berusaha merencanakan segala kemungkinan untuk melindungi Riley.[100]

Melalui perspektif psikologi, memahami kepribadian manusia menjadi kunci untuk mengenali cara individu berperilaku dan berinteraksi dengan lingkungannya. Terdapat

[99] Laura A. King, *Psikologi Umum*, (Jakarta : Salemba Humanika, 2010).

[100] https://kaltimtoday.co/9-arti-karakter-emosi-di-film-inside-out-2-ada-joy-sadness-hingga-anxiety diakses pada 28 mei 2025

empat tipe kepribadian utama yang dikenal luas, yaitu plegmatis, melankolis, sanguinis, dan koleris. Setiap tipe memiliki karakteristik unik yang memengaruhi pola pikir, emosi, dan tindakan seseorang. Menariknya, individu sering kali memiliki perpaduan dari dua atau lebih tipe kepribadian ini.[101] Orang yang berkepribadian Sanguinis Populer adalah suka bersenang-senang dan supel. Orang-orang yang berkepribadian sanguinis suka mencari perhatian, kasih sayang, dukungan, dan penerimaan dari mereka yang di sekeliling mereka. Para individu yang suka hura-hura ini hampir selalu membawa kegembiraan maupun drama kedalam situasi apapun, suka menjadi sorotan, dan suka memotivasi orang lain. Merekalah yang menginisiatifkan percakapan dan bisa seketika itu juga menjadi sahabat terbaik dengan semua orang dalam kelompok. Orang-orang berkepribadian sanguinis biasanya optimis dan hampir selalu menyenangkan.[102] Dalam hal ini karakter Riley yang di pimpin oleh *Joy* lebih sanguin, tipe kepribadian ini cenderung ekstrovert, optimis, dan penuh semangat. Tipe ini biasanya mudah bergaul, ekspresif, dan menyukai sosial.

Anxiety juga berfungsi sebagai "pengingat" bagi Riley tentang tanggung jawab dan ketidakpastian masa depan. Dalam adegan penting, *Anxiety* muncul saat Riley dihadapkan dengan keputusan besar, menunjukkan bahwa kecemasan memiliki peran

[101] https://psikologi.umsida.ac.id/empat-tipe-kepribadian/ diakses pada 28 mei 2025

[102] Florence Littauer, *Personality Plus for Parents*, (Jakarta: Binarupa Aksara, 2002), hlm. 12

penting dalam pengambilan keputusan. Karakter *Anxiety* menggunakan banyak frase yang mencerminkan keraguan dan ketakutan akan kegagalan, seperti "Bagaimana jika sesuatu yang buruk terjadi?" atau "Aku tidak yakin tentang ini". Dialog ini menguatkan asosiasi antara kecemasan dan ketidakpastian masa depan. Penggunaan repetisi juga merupakan bagian dari dialog *Anxiety*, yang menggambarkan bagaimana kecemasan sering berputar-putar di dalam pikiran seseorang, menghasilkan siklus pikiran negatif.

Secara naratif, *Anxiety* memainkan peran penting dalam kehidupan Riley yang sedang bertransisi dari masa anak-anak ke masa remaja. Peran *Anxiety* dalam alur cerita ini adalah untuk memperingatkan Riley tentang potensi ancaman dan membantu menghadapinya. Meskipun sering dianggap sebagai emosi negatif, dalam beberapa adegan, *Anxiety* ternyata membantu Riley menghindari situasi berisiko. Hal ini konsisten dengan pandangan psikologis modern tentang kecemasan, di mana kecemasan dianggap sebagai bagian alami dari mekanisme perlindungan diri manusia.[103]

Kecemasan merupakan faktor penting dalam kehidupan nyata. Kecemasan merupakan reaksi normal tubuh terhadap situasi yang kita anggap berbahaya atau sulit. Kecemasan membuat kita tetap waspada dan siap menghadapi bahaya. Namun, jika kecemasan tidak dikendalikan dengan baik,

[103] M. W. Eysenck, *Anxiety and Cognitive Processes: A Comprehensive Review*. Journal of Anxiety Disorders, 53, (2017), 45-56.

kecemasan dapat menjadi sangat berat dan mengganggu rutinitas kita sehari-hari.[104] Kita didorong untuk menyadari selama proses ini bahwa perkembangan emosi melibatkan lebih dari sekadar mempertahankan keadaan bahagia yang konstan; hal itu juga melibatkan pembelajaran cara mengendalikan emosi kita dengan cara yang positif dan sehat. Pelajaran penting dari *Inside Out 2* adalah bahwa keseimbangan emosi sangat penting untuk mengatasi berbagai rintangan dalam hidup.[105] Selain perkembangan psikososial, faktor biologis termasuk fluktuasi hormon dan pertumbuhan otak juga berkontribusi terhadap perubahan emosi pada remaja. Amigdala, area otak yang bertanggung jawab untuk memproses emosi, menjadi lebih aktif selama masa pubertas karena peningkatan kadar testosteron.[106]

Ju, T. (2024). "*The Impact of Inside Out on the Mental Health of Children and Adolescents*" Communications in Humanities Research. Film *Inside Out* dan *Inside Out 2* meningkatkan kesadaran emosi (*emotional awareness*) dan pemahaman tentang kecemasan. Visualisasi karakter *Anxiety* membantu anak dan remaja memahami bahwa rasa takut dan khawatir adalah bagian dari perkembangan emosional yang wajar. Sesuai dengan temuan

---

104 https://grafologiindonesia.com/inside-out-2-saat-anxiety-menjadi-sahabat/ diakses pada 28 mei 2025

105 https://www.detik.com/jatim/berita/d-7564736/9-karakter-emosi-dalam-film-inside-out-2-dan-maknanya dikases pada 28 mei 2025

106 J. M Spielberg, T. M. Olino, E. E. Forbes, & R. E. Dahl. "*Exciting fear in adolescence: Does pubertal development alter threat processing?"* Developmental Cognitive Neuroscience, 8, (2014), 86–95.

dalam film bahwa kecemasan muncul sebagai reaksi terhadap tuntutan sosial dan pencarian identitas.

Farrell, L., Waters, A., & Ollendick, T. (2019). "*Clinical Features and Treatment of Anxiety in Youth*" Journal of Child Psychology. Kecemasan pada remaja sering terjadi akibat ketidakpastian sosial dan tekanan performa, serta dapat diatasi melalui pemahaman emosi dan dukungan lingkungan. Film menggambarkan secara tepat bentuk-bentuk kecemasan sosial, performatif, dan identitas yang sering dialami remaja. Riley memperlihatkan bentuk kecemasan sosial dan emosi antisipatif, yang divisualisasikan dalam karakter dan narasi emosional.

Film *Inside Out 2* secara kreatif merepresentasikan kecemasan dalam bentuk karakter baru bernama *Anxiety* (Kecemasan), yang tidak hanya hadir sebagai emosi baru dalam kehidupan Riley yang mulai memasuki masa remaja, tetapi juga mengambil alih kendali pikiran Riley dengan cara yang dramatis. Visualisasi karakter *Anxiety* dalam film ini sangat relevan dengan konsep kecemasan dalam konseling: ia digambarkan selalu berpikir berlebihan (*overthinking*), gelisah, serta mencoba "mengantisipasi" hal-hal buruk sebelum terjadi, yang mencerminkan gejala umum dari gangguan kecemasan. Selain itu, warna oranye kusam dan gerakan gelisah yang dimiliki karakter ini turut memperkuat pesan visual dari kecemasan sebagai kekuatan yang mengganggu kestabilan emosi. *Inside Out 2* juga menunjukkan bagaimana kecemasan mengambil alih sistem kepribadian Riley, mencerminkan bagaimana dalam

kehidupan nyata, kecemasan yang tidak dikendalikan bisa menguasai cara berpikir dan bertindak seseorang. Proses ini sejalan dengan dinamika dalam konseling, di mana penting bagi individu untuk mengenali dan memproses kecemasannya agar tidak menjadi dominan dan merusak regulasi emosi.

Dari hasil analisis yang dilakukan, penulis berpendapat bahwa film *Inside Out 2* berhasil menyampaikan visualisasi kecemasan remaja secara mendalam, kreatif, dan relevan. Melalui tokoh *Anxiety* (Kecemasan), film ini tidak hanya menggambarkan emosi sebagai respons sesaat, tetapi juga sebagai dinamika psikologis yang kompleks, yang mempengaruhi identitas dan proses penyesuaian diri seorang remaja. Visualisasi tersebut memperlihatkan bahwa kecemasan bukan semata-mata hal negatif, melainkan bagian penting dari pertumbuhan jiwa. Kecemasan yang dialami Riley, tokoh utama, merupakan bentuk nyata dari krisis identitas dan tekanan sosial yang sering dihadapi remaja saat memasuki masa transisi.

BAB IV

UPAYA PENYELESAIAN KECEMASAN TERHADAP PENYESUAIAN DIRI DALAM FILM *INSIDE OUT 2*

A. Upaya penyelesaian kecemasan terhadap penyesuaian diri dalam film *Inside Out 2*

1. Upaya Penanganan kecemasan melalui film *Inside out 2*

Pada dasarnya kecemasan adalah hal yang tak terelakkan, terutama saat seseorang menghadapi perubahan besar dan ketidakpastian. Film *Inside Out 2* menggambarkan hal ini melalui perjalanan emosional Riley yang memasuki masa remaja, di mana ia dihadapkan pada tekanan sosial, identitas diri, dan harapan baru.

Salah satu scene yang menonjol adalah ketika Riley mulai menerima perasaannya yang campur aduk, menyadari bahwa kecemasan adalah bagian dari pertumbuhan, bukan sesuatu yang harus disangkal. Dalam momen ini, penerimaan diri dan kesadaran akan emosi menjadi langkah awal penyelesaian kecemasan. Riley juga mulai membangun keyakinan baru tentang siapa dirinya, bukan berdasarkan ekspektasi orang lain, melainkan dari pemahaman yang lebih utuh tentang kekuatannya. Dukungan dari teman dan keluarga turut memperkuat proses ini, menunjukkan bahwa kehadiran sosial yang positif dapat meredakan tekanan batin. Dengan demikian, film ini memberikan gambaran yang selaras dengan pendekatan penyelesaian kecemasan secara utuh

melalui penerimaan diri, pembentukan keyakinan baru, dan pentingnya dukungan sosial.

a. Goyahnya pendirian riley (1.19.00-1.19.50)

Setelah Riley mulai mengalami konflik batin akibat tekanan dari lingkungan baru dan kehadiran emosi-emosi baru seperti *Anxiety*, para emosi lama *Joy*, *Sadness*, *Anger*, *Fear*, dan *Disgust* menyadari bahwa Pendirian Riley (*Core Beliefs*) sedang terancam goyah. Mereka melihat bagaimana pemikiran Riley tentang siapa dirinya perlahan berubah, terutama setelah *Anxiety* mencoba mengendalikan pusat kendali dan membuang jati diri Riley yang lama.

Melalui upaya menenangkan dan mempertahankan pendirian Riley, para emosi lama melakukan perjalanan melewati pikiran bawah sadar dan mencoba menyelamatkan "bola-bola" ingatan yang berkaitan dengan nilai-nilai utama Riley seperti "Aku adalah teman yang baik", "Aku jujur", dan "Aku suka hoki". Mereka saling bekerja sama untuk mengingatkan Riley siapa dirinya sebenarnya, meskipun mereka tidak lagi di ruang kendali utama.



Para emosi memeluk pendirian Riley dengan maksud menenangkan rasa panik yang di alami. Sehingga Riley sedikit tenang atau rileks.

Scene ini menggambarkan bahwa pendirian seseorang, khususnya remaja seperti Riley, akan kokoh jika setiap emosi diberi ruang untuk berfungsi secara seimbang. Film *Inside Out 2* menunjukkan bahwa ketenangan batin dan pendirian yang kuat muncul bukan karena menghilangkan emosi negatif, tapi karena mampu menerima dan memahami semuanya dengan sadar. Pada scane ini Menunjukkan bahwa kecemasan bukan musuh, melainkan bagian dari proses adaptasi emosi yang sehat jika dalam kadar yang tepat.

Adegan ini menjadi momen penuh emosi ketika *Joy* dan emosi lainnya menyalakan kembali satu demi satu cahaya pada Pendirian Riley, menunjukkan bahwa meski mengalami perubahan, Riley tetap bisa memilih siapa dia ingin jadi. Ketika Riley akhirnya menyadari bahwa dia tak perlu mengorbankan jati dirinya demi

diterima, kontrol pusat mulai stabil kembali dan keseimbangan emosinya pulih secara perlahan.

b. Riley terbuka kepada orang tuanya (07.24-07.55)

Setelah mengalami tekanan batin akibat kecemasan yang berlebihan dan konflik internal dalam dirinya, Riley akhirnya mencapai titik di mana ia merasa kewalahan. Dalam suasana yang tenang, Riley duduk bersama orang tuanya di kamar atau ruang tamu, setelah mengalami situasi sulit di sekolah.

Dengan suara pelan dan mata berkaca-kaca, Riley mulai mengungkapkan perasaannya. Ia mengaku bahwa ia merasa tidak cukup baik, takut kehilangan teman, dan bingung dengan semua perubahan yang terjadi dalam hidupnya. Ia mengatakan bahwa ia menyimpan semua itu sendiri karena takut dianggap lemah. Orang tuanya mendengarkan dengan penuh perhatian dan kasih sayang. Mereka tidak langsung memberi solusi, tetapi justru memeluk Riley dan meyakinkannya bahwa apa yang ia rasakan adalah valid.



Riley: Maksudku, siapa yang tahu apa yang akan terjadi?

Kilas balik saat Riley melakukan pelanggaran di pertandingan hoki di sekolahnya, dan mendapatkan pelanggaran dari wasit. Dua puluh delapan Andersen, Pelanggaran.

Riley: Pelanggaranku hampir membuat kit kalah hari ini. Bagaimana jika aku sampai di camp dan aku melakukan kesalahan?

Ayah: Hei, jangan bicara seperti itu.

Ibu: Ya, kamu hebat hari ini, sayang.

Joy: Tepat sekali mama mengerti.

Riley: Ya, aku rasa begitu.

Ibu: Kami sangat bangga padamu.

Adegan ini sangat penting karena menunjukkan bagaimana dukungan keluarga, terutama melalui ruang aman untuk berbicara, dapat membantu mengurangi beban kecemasan pada remaja. Riley belajar bahwa ia tidak harus menyembunyikan emosinya dan bahwa menjadi rentan bukanlah kelemahan, melainkan kekuatan dalam proses penyesuaian diri. Scene ini menjadi simbol penting dalam film *Inside Out 2* menunjukkan bahwa keberanian untuk terbuka dan meminta dukungan adalah

langkah penting dalam tumbuh dewasa dan membangun jati diri.

c. Dukungan kepada teman lama (1.20.00-1.21.15)

Setelah mengalami tekanan hebat akibat rasa cemas yang memuncak, Riley mengalami *panic attack* saat sedang berada di kamp hoki. Ia merasa napasnya sesak, penglihatannya kabur, dan pikirannya penuh dengan kekhawatiran tentang masa depannya, terutama tentang diterima atau tidaknya oleh teman-teman barunya. Di tengah kekacauan itu, Bree dan Grace dua sahabat lama Riley melihat kondisi Riley dan segera menghampirinya. Mereka duduk di samping Riley tanpa banyak berkata-kata, namun kehadiran mereka begitu menenangkan. Bree perlahan menggenggam tangan Riley, sementara Grace berkata dengan suara lembut, "Hei, kami di sini. Kamu nggak sendirian."



Grace: riley, kamu baik-baik saja?

Riley: ya... maksudku... tidak.

Aku sangat menyebalkan kepada kalian. Ketika kalian bilang mau pindah sekolah, aku panik. Dan... aku sangat

meminta maaf. Jika kalian tidak ingin berteman lagi... aku mengerti. Tapi... aku benar-benar berharap kalian bisa memaafkanku. Suatu saat.

Bree dan Grace pun memaafkan perbuatan kesalahan Riley.

Riley pun memeluk kedua sahabatnya sejak kecil.

Grace: Ayo, kita punya pertandingan yang harus di selesaikan.

Semua emosi pun sangat senang melihat Riley menjadi seperti dulu lagi.

Scene ini menyentuh karena menunjukkan bahwa di tengah kekacauan batin, kehadiran teman sejati bisa menjadi jangkar emosional yang menyelamatkan. Adegan ini menggambarkan konflik batin antara dorongan untuk tetap "sempurna" (Brace) dan kebutuhan untuk menerima emosi dengan welas asih (Grace). Ini menyoroti bagaimana dua pendekatan terhadap kecemasan bisa berperan: satu yang memperkeras tekanan, dan satu yang membantu penyembuhan. Momen ini menjadi titik balik emosional. Di ruang kepala Riley, Joy yang selama ini terpinggirkan oleh Anxiety mulai kembali aktif, merasakan kehangatan dari koneksi sejati yang pernah Riley miliki bersama Bree dan Grace. Emosi-emosi lain seperti Sadness dan Compassion pun bekerja sama untuk membantu Riley menenangkan diri.

1) Penerimaan diri dan kesadaran diri

Salah satu kekuatan utama "*Inside Out 2*" adalah kemampuannya untuk menyampaikan pesan-pesan moral dan emosional yang dalam. Film ini mengajak penonton untuk memahami pentingnya menerima dan mengelola berbagai emosi, serta menghargai setiap perasaan sebagai bagian penting dari kehidupan. Tema tentang pertumbuhan, perubahan, dan penerimaan diri dihadirkan dengan cara yang menyentuh dan mendalam, membuat penonton merenung tentang perjalanan emosional mereka sendiri.[107]

Melalui film *Inside Out 2*, penonton disuguhkan perjalanan emosional Riley yang beranjak remaja dan menghadapi kecemasan sebagai emosi baru di dalam pikirannya. Kecemasan muncul sebagai respons terhadap tekanan untuk menjadi pribadi yang lebih baik, diterima oleh lingkungan sosial, dan ketakutan akan kegagalan. Salah satu kunci penyelesaian kecemasan dalam film ini terletak pada proses penerimaan diri (*self-acceptance*) dan kesadaran diri (*self-awareness*). Riley mengalami konflik batin ketika dirinya mulai meragukan jati diri yang telah ia bangun sejak kecil. Melalui dinamika antara emosi-emosi lama (seperti *Joy, Sadness*) dan emosi baru (seperti *Anxiety*), film ini menggambarkan bahwa

[107] https://www.rri.co.id/hiburan/782021/inside-out-2-menyentuh-dengan-petualangan-emosional-baru diakses pada 28 mei 2025

menerima seluruh aspek diri termasuk kelemahan dan rasa takut adalah langkah penting dalam mengatasi kecemasan.

Penerimaan diri mengacu pada kemampuan seseorang untuk menerima kelebihan dan kekurangan dirinya secara utuh. Dalam konteks *Inside Out 2*, Riley mulai belajar bahwa dirinya tidak harus sempurna agar bisa diterima, baik oleh orang lain maupun dirinya sendiri. Hal ini sesuai dengan pandangan Carl Rogers dalam teori *Person-Centered Therapy*, yang menekankan bahwa individu akan berkembang sehat secara psikologis jika menerima dirinya secara penuh.[108] Sementara itu, kesadaran diri menjadi penting agar seseorang mampu mengenali pikiran, emosi, dan motivasi yang sedang ia alami. Dalam film, Riley hanya dapat berdamai dengan kecemasan setelah ia menyadari bahwa perasaan takut dan cemas adalah bagian normal dari proses tumbuh dewasa. Ini mencerminkan konsep *mindfulness*, yaitu kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa menghakimi, yang terbukti secara ilmiah dapat mereduksi kecemasan.[109]

2) Membangun identitas dan keyakinan diri

[108] Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, (10th ed.). Cengage Learning.

[109] Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future*, Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2), 144–156.

Dalam proses perkembangan remaja, membangun identitas dan keyakinan diri seringkali disertai dengan kecemasan yang muncul dari tekanan sosial, harapan diri, dan perubahan internal. Film *Inside Out 2* menggambarkan dinamika ini secara emosional melalui tokoh Riley yang memasuki masa remaja. Dalam film tersebut, munculnya emosi-emosi baru seperti Cemas (*Anxiety*), Iri (*Envy*), dan Malu (*Embarrassment*) mencerminkan kompleksitas psikologis yang dialami saat seseorang mulai membentuk jati diri. Kecemasan Riley dalam film muncul karena ia ingin menjadi pribadi yang disukai oleh lingkungan barunya, terutama ketika ia berusaha masuk ke dalam tim hoki remaja yang lebih besar. Upaya Riley untuk menyesuaikan diri dan menekan emosi lamanya seperti Joy dan Sadness menjadi simbol konflik internal antara identitas lama dan identitas baru yang ingin ia bentuk.

Strategi penyelesaian kecemasan dalam membangun identitas dan keyakinan diri dalam film ini tercermin dari bagaimana Riley akhirnya menerima bahwa dirinya tidak perlu menekan bagian dari dirinya sendiri hanya demi diterima. Hal ini selaras dengan pendekatan psikologis dalam mengelola kecemasan, yaitu dengan mengenali, menerima, dan

mengintegrasikan seluruh aspek diri.[110] Riley belajar bahwa emosi seperti cemas dan malu bukan musuh, melainkan bagian dari mekanisme dirinya dalam menghadapi situasi yang menantang. Dalam psikologi perkembangan, hal ini dikenal dengan *emotional regulation* atau pengelolaan emosi, yang merupakan bagian penting dari pembentukan identitas yang sehat.[111] Melalui proses rekonsiliasi antara emosi lama dan baru, Riley bisa membentuk kepercayaan diri yang lebih otentik dan stabil.

3) Dukungan sosial dan relasi yang sehat

Salah satu upaya penyelesaian kecemasan yang ditampilkan secara implisit dalam film ini adalah melalui dukungan sosial dan relasi yang sehat. Ketika Riley merasa tertekan oleh keinginannya untuk diterima dalam tim hoki dan kekhawatirannya akan citra dirinya, momen-momen interaksi dengan teman-teman lamanya, seperti Grace dan Bree, serta dengan orang tuanya, menunjukkan pentingnya dukungan emosional dari lingkungan sekitar. Dalam adegan ketika Riley mulai menjauh dari teman lamanya demi diterima dalam kelompok baru, kita melihat peningkatan kecemasannya. Namun, ketika Riley akhirnya menyadari nilai

[110] Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development*, (14th ed.). McGraw-Hill.
[111] Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. W. W. Norton & Company.

persahabatan yang tulus dan kembali membuka diri kepada orang-orang yang peduli padanya, tingkat kecemasannya mulai menurun. Hal ini mencerminkan bagaimana relasi interpersonal yang sehat mampu meredakan kecemasan dan menciptakan rasa aman emosional.

Menurut penelitian, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar memiliki pengaruh signifikan dalam mengurangi stres dan kecemasan, karena individu merasa lebih dihargai, diterima, dan dimengerti.[112] Selain itu, relasi yang sehat menjadi tempat aman untuk mengekspresikan emosi tanpa rasa takut dihakimi, sebagaimana dijelaskan oleh Santrock (2020) bahwa interaksi positif antar individu dapat meningkatkan kesejahteraan emosional, terutama di masa remaja yang rentan terhadap tekanan sosial. Film *Inside Out 2* menggambarkan dinamika ini secara mendalam, di mana pengaruh lingkungan sosial menjadi kunci dalam proses regulasi emosi dan pembentukan identitas Riley.[113]

[112] Taylor, S. E. (2011). *Social support: A review*. In H.S. Friedman (Ed.), *The Oxford Handbook of Health Psychology* (pp. 189-214). Oxford University Press.
[113] Santrock, J. W. (2020). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.

B. Analisis Upaya Penanganan Kecemasan terhadap penyesuaian diri dalam film inside Out 2

Melalui kehidupan remaja, kecemasan kerap muncul sebagai respons terhadap perubahan, tekanan sosial, maupun pencarian jati diri. Film *Inside Out 2* secara menarik menggambarkan dinamika batin seorang remaja bernama Riley yang menghadapi gejolak emosi baru. Salah satu scene yang menonjol adalah ketika Riley mulai menerima dirinya apa adanya, menyadari kompleksitas emosi yang ia miliki, dan membangun keyakinan baru terhadap potensi dirinya. Proses ini tidak berlangsung sendiri, melainkan diperkuat oleh hadirnya dukungan sosial dari teman-teman dan lingkungan sekitarnya. Melalui penerimaan diri, kesadaran emosi, serta dukungan orang lain, film ini merepresentasikan langkah-langkah penyelesaian kecemasan yang selaras dengan pendekatan psikologis dan nilai-nilai spiritual, termasuk dalam perspektif Islam yang menekankan pentingnya *muhasabah* (intropeksi diri), dukuangan sosial dan silaturahmi.

1. Upaya penanganan kecemasan dalam konseling

Melalui perspektif konseling, upaya penyelesaian kecemasan melibatkan pendekatan yang terstruktur, seperti teknik relaksasi, teknik kognitif, dan dukungan sosial untuk membantu individu memahami serta mengelola emosi mereka. Pendekatan ini selaras dengan alur cerita *Inside Out 2*, yang menggambarkan perjalanan emosional Riley saat menghadapi tekanan dan perubahan di masa remajanya.

Melalui berbagai scene, film ini memperlihatkan bagaimana Riley secara bertahap belajar menenangkan pikirannya (relaksasi), mengubah cara pandangnya terhadap situasi (kognitif), dan menerima dukungan dari orang-orang terdekatnya. Ketiga aspek ini menjadi fondasi penting dalam konseling untuk membantu individu menghadapi kecemasan secara sehat dan adaptif.

a. Relaksasi

Tujuan dari strategi relaksasi non-farmakologis terapi perilaku adalah untuk membantu orang menghindari pengalaman stres mental, fisik, atau emosional dengan menenangkan tubuh dan pikiran mereka.[114] Salah satu strategi yang digunakan dalam terapi perilaku adalah relaksasi dalam konteks konseling. Beech menyatakan bahwa ketegangan adalah kontraksi gerakan serat otot, sedangkan relaksasi adalah perluasan serat otot rangka, sesuai dengan sudut pandang ilmiah.[115] Melalui proses yang secara bertahap melepaskan ketegangan otot di setiap area tubuh, relaksasi merupakan teknik yang dapat membantu pikiran dan tubuh menjadi rileks. Jenis relaksasi ini dapat membantu meredakan kelelahan berlebihan, stres, dan sejumlah gejala terkait

[114] Tetti Solehati dan Cecep Eli Kosasih, *Konsep dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2015), hlm. 174

[115] Muchamad Nursalim, *Srategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademia Permata, 2013), hlm. 85.

kecemasan, termasuk depresi, sakit kepala, migrain, dan sulit tidur.[116]

Film *Inside Out 2* ini secara simbolis menggambarkan bagaimana kecemasan dapat mengambil alih kendali pikiran, memengaruhi perilaku, dan menekan emosi lain seperti *Joy* (Kebahagiaan) dan *Sadness* (Kesedihan). Hal ini mencerminkan kondisi nyata dalam konseling, di mana klien yang mengalami kecemasan sering kali tidak mampu mengakses emosi positifnya secara optimal, sehingga membutuhkan pendekatan strategis untuk mengembalikan keseimbangan emosional.

Salah satu pendekatan yang ditampilkan secara simbolis dalam film adalah penggunaan teknik relaksasi sebagai bentuk intervensi. Teknik ini tercermin melalui momen-momen ketika Riley ditenangkan melalui pernapasan dalam, visualisasi memori positif, serta kehadiran kembali emosi Joy sebagai representasi pemulihan keseimbangan psikologis. Dalam praktik konseling, teknik relaksasi seperti pernapasan *diafragma*, *guided imagery*, dan *mindfulness* terbukti efektif dalam menurunkan ketegangan fisik dan mental akibat kecemasan. Film ini mengilustrasikan bahwa dengan

[116] Riyani H. Sahar, *Efektivitas Relaksasi Benson Dan Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia*, (Skripsi:Universitas Negri Alauddin Makasar, 2016), hlm. 19.

pengelolaan emosi yang tepat, termasuk melalui teknik relaksasi, individu dapat kembali mengakses sumber daya internalnya seperti keberanian, ketenangan, dan kepercayaan diri.

Dengan demikian, *Inside Out 2* tidak hanya menyajikan narasi hiburan, tetapi juga menyampaikan pesan edukatif tentang pentingnya pengelolaan kecemasan secara sehat, yang sejalan dengan prinsip konseling psikologis.

b. Terapi kognitif

Salah satu metode untuk mengubah ide dan perilaku disfungsional adalah terapi perilaku kognitif. Terapis membantu orang mengganti interpretasi peristiwa yang tidak logis dengan interpretasi yang lebih realistis. Atau, dengan mengajarkan metode yang lebih baik untuk memahami pengalaman mereka, mereka membantu mengelola reaksi emosional yang terganggu, seperti kecemasan dan keputusasaan.[117]

Terapi ini bertujuan untuk menggabungkan pendekatan terapeutik yang membantu orang mengubah tidak hanya perilaku luar mereka tetapi juga sikap, keyakinan, dan pikiran mereka yang mendasarinya. Menurut teori di balik terapi perilaku kognitif, perilaku dipengaruhi oleh pola pikir dan keyakinan, dan

[117] Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir*, Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta. PT Raja Grafindo Persada, 2001), 214.

mengubah keyakinan ini dapat menghasilkan perubahan perilaku yang diinginkan.[118]

Dalam konteks konseling, upaya penanganan kecemasan Riley secara implisit dapat dilihat melalui penerapan teknik kognitif, khususnya teknik restrukturisasi kognitif. Ketika *Anxiety* (Kecemasan) mengambil alih pusat kendali emosi, terjadi distorsi kognitif berupa pemikiran berlebihan terhadap masa depan dan kekhawatiran akan penilaian orang lain. Namun, melalui proses internal yang digambarkan oleh interaksi antara emosi lama (*Joy*, *Sadness*, *Anger*, *Fear*, dan *Disgust*) dan emosi baru (termasuk *Anxiety*), Riley secara bertahap menyadari bahwa kecemasannya bersumber dari pikiran-pikiran yang belum tentu benar. Ini mencerminkan prinsip dasar dalam teknik kognitif, yaitu membantu individu mengenali pikiran irasional dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional dan adaptif.

Proses pelaksanaan teknik kognitif dalam film ini tergambar saat Riley mulai mempertanyakan kebenaran pikiran-pikiran negatifnya dan belajar menerima bahwa emosi yang ia rasakan tidak selalu harus dikendalikan secara ekstrem. *Joy* dan *Sadness*,

[118] Yunita Victoria Natal, "*Terapi Kognitif Perilaku Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Klien Dengan Gangguan Agoraphobia*", PSYCHE : Jurnal Psikologi Universitas Muhamadiyah Lampung , Vol 3 No 1, 57-58.

misalnya, memainkan peran penting dalam membantu Riley merefleksikan pengalaman masa lalunya yang penuh makna, yang akhirnya mengubah cara pandangnya terhadap situasi baru. Ini menandakan adanya pemrosesan ulang kognitif terhadap makna pengalaman yang ia alami, yang selaras dengan proses konseling kognitif yang menekankan perubahan cara berpikir untuk mengurangi kecemasan. Dengan demikian, *Inside Out 2* bukan hanya menjadi media hiburan, tetapi juga memberikan gambaran simbolik mengenai penerapan teknik kognitif dalam penanganan kecemasan, khususnya dalam fase perkembangan remaja.

c. Dukungan sosial

Setiap orang yang hidup bermasyarakat pasti memerlukan dukungan sosial dari orang-orang yang ada disekitarnya karena individu tidak akan bisa bertahan hidup tanpa menjalin hubungan dengan orang lain. Wellman meletakkan dukungan sosial di dalam analisis jaringan yang lebih loggar, dukungan sosial hanya dapat dipahami kalau orang tahu tentang struktur jaringan yang lebih luas yang di dalamnya seorang terintegrasikan. Segi-segi struktural jaringan ini mencakup pengaturan-pengaturan hidup, frekuensi kontak, keikutsertaan dalam kegiatan sosial, dan keterlibatan dalam jaringan sosial.[119]

[119] Bart Smet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: PT Grasindo, 1994), 134.

Ketika anak-anak muda, sebagian besar dukungan sosial kemungkinan berasal dari orang tua dan keluarga. Ketika anak tumbuh dewasa, jaringan mereka dari kontak sosial berkembang. Hubungan bahwa anak-anak berkembang dalam dan di sekitar sekolah, dengan guru, teman sebaya dan orang dewasa lainnya, mengambil semakin penting sebagai anak-anak mencapai masa remaja.[120] Namun, dalam proses perjalanan emosionalnya, terlihat bahwa dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya baik dari teman-teman lama, keluarganya, maupun dari bagian emosi lain dalam dirinya seperti *Joy* dan *Sadness* berperan penting dalam membantu Riley mengelola kecemasannya.

Dari perspektif konseling, dukungan sosial merupakan salah satu pendekatan strategis dalam menangani kecemasan karena membantu individu merasa tidak sendirian, didengar, dan diterima. Dalam film ini, meskipun Anxiety semula mengambil alih pusat kendali, pada akhirnya Riley mendapatkan kembali keseimbangannya ketika emosi-emosi lain bekerja sama dan mendukung satu sama lain, mencerminkan pentingnya kerja sama internal serta eksternal. Proses ini menggambarkan bahwa dukungan emosional, baik dalam

[120] Valerie E. Lee, dkk, *Social Support, Academic Press and Student Achievment*, (A View From The Middle Grades in Chicago) , (Chicago: October 1999)

bentuk empati, kehadiran, maupun penerimaan, sangat efektif dalam membangun ketahanan mental. Hal ini sejalan dengan prinsip konseling humanistik yang menekankan penerimaan tanpa syarat dan relasi yang suportif sebagai fondasi penyembuhan psikologis. Oleh karena itu, *Inside Out 2* menjadi representasi visual yang kuat tentang bagaimana dukungan sosial, baik dari dalam diri maupun lingkungan sekitar, merupakan bagian krusial dalam proses konseling untuk menangani kecemasan.

2. Analisis Upaya penanganan kecemasan dalam islam

Sebagaimana telah diketahui bahwa potensi agama dalam menanggulangi kecemasan seseorang adalah benar, terbukti yaitu pelaksanaan agama dalam kehidupan sehari-hari dapat membentengi orang dari kejatuhan kepada gangguan jiwa dan dapat pula mengembalikan kesehatan jiwa bagi orang yang cemas. Agama dapat menolong orang untuk menerima ragam kondisi dan situasi yang diberikan Allah melalui pelaksanaan ibadah dengan baik. Karena semakin dekat seseorang kepada Tuhan dan semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tenteramlah jiwanya serta mampu menghadapi kecemasan dan kesukaran-kesukaran dalam hidup.[121] Seperti yang dijelaskan dalam surat Al-Isra ayat 9:

إِنَّ هَٰذَا ٱلْقُرْءَانَ يَهْدِى لِلَّتِى هِىَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ ٱلْمُؤْمِنِينَ ٱلَّذِينَ يَعْمَلُونَ ٱلصَّٰلِحَٰتِ

[121] Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*..., hlm. 79.

أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا ۝٩

Artinya: "Sesungguhnya Al-Qur'an ini memberikan petunjuk kepada (jalan) yang lebih lurus dan memberi khabar gembira kepada orang-orang Mu'min yang mengerjakan amal saleh bahwa bagi mereka ada pahala yang besar". (QS. Al-Isra: 9).[122]

Al-Qur'an digunakan sebagai petunjuk bagi umat Islam untuk menjamin keselamatan dan kesejahteraan mereka dalam kehidupan sehari-hari. Al-Qur'an juga dapat berfungsi sebagai sumber pengetahuan yang dapat digunakan untuk memajukan hukum Islam, dan juga dapat digunakan sebagai obat yang sangat ampuh untuk mengobati semua penyakit, termasuk penyakit yang menyerang umat Islam.

a. *Muhasabah* (intropeksi diri)

Melalui perspektif Islam, muhasabah atau introspeksi diri merupakan metode penting dalam menangani kecemasan. Muhasabah mendorong seseorang untuk merenungi kondisi batin, menilai perbuatannya, dan menyadari keterbatasan sebagai manusia yang bergantung kepada Allah. Konsep ini selaras dengan scene dalam film *Inside Out 2*, khususnya ketika Riley mulai menyadari bahwa emosi-emosi barunya seperti Cemas tidak harus dihindari, tetapi justru

[122] Departemen Agama RI, Mushaf Al-Azhar; Al-Qur'an dan terjemahannya., 394.

perlu diterima sebagai bagian dari pertumbuhannya. Proses penerimaan ini mencerminkan langkah awal dalam muhasabah: menyadari perasaan, mengakui ketidaksempurnaan, dan kembali menyusun keyakinan diri berdasarkan kesadaran spiritual.

Riley yang sebelumnya dikuasai oleh kecemasan akibat tekanan dan keinginan untuk sempurna, akhirnya menemukan ketenangan saat ia berdamai dengan dirinya sendiri. Ini mencerminkan nilai Islam yang mengajarkan untuk tidak larut dalam kecemasan, melainkan menghadapinya dengan sabar dan refleksi diri. Sebagaimana firman Allah dalam Surah Al-Hasyr ayat 18:

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ وَلۡتَنظُرۡ نَفۡسٞ مَّا قَدَّمَتۡ لِغَدٖۖ وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَۚ إِنَّ ٱللَّهَ

خَبِيرُۢ بِمَا تَعۡمَلُونَ ١٨

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan. (Q.S. Al-Hasyr: 18).

Ayat ini menegaskan pentingnya evaluasi diri sebagai bentuk persiapan menghadapi masa depan, termasuk dalam menghadapi tantangan emosi dan

kecemasan. Dengan muhasabah, seorang Muslim dapat membangun kesadaran diri yang lebih kuat, sehingga tidak mudah terguncang oleh perubahan emosi maupun tekanan sosial.

Penanganan kecemasan melalui pendekatan muhasabah dalam Islam selaras dengan pesan emosional dalam film *Inside Out 2*, terutama melalui scene penerimaan dan kesadaran diri Riley. Muhasabah mengajarkan pentingnya mengenali emosi, menerima kelemahan diri, dan memperbaikinya dengan kesadaran spiritual. Pendekatan ini memperkuat keyakinan bahwa setiap individu memiliki potensi untuk bertumbuh secara sehat, baik secara emosional maupun spiritual, selama mereka mampu melakukan refleksi diri yang jujur dan mendekatkan diri kepada Allah. Sehingga, kecemasan bukan menjadi beban yang menenggelamkan, melainkan jembatan menuju kedewasaan dan ketenangan batin.

b. Dukungan sosial dan silaturahmi

Pada film *Inside Out 2*, Riley sebagai tokoh utama mengalami fase remaja yang ditandai dengan gejolak emosi dan kecemasan akibat perubahan dalam lingkungan sosialnya, seperti tekanan dari teman sebaya dan kebutuhan akan penerimaan. Salah satu momen penting dalam film ini adalah ketika Riley merasa terisolasi dan tidak didukung oleh teman-temannya, yang kemudian memunculkan emosi seperti cemas, takut, dan

ragu terhadap jati dirinya. Namun, dukungan dari orang-orang terdekatnya, termasuk teman-teman lama dan keluarganya, menjadi titik balik yang membantu Riley menghadapi kecemasan tersebut. Hal ini mencerminkan pentingnya dukungan sosial dalam proses pemulihan emosi dan penguatan identitas diri.

Melalui perspektif Islam, dukungan sosial melalui silaturahmi dan hubungan yang harmonis dengan sesama merupakan salah satu cara efektif dalam menangani kecemasan. Islam menekankan pentingnya ukhuwah (persaudaraan) dan saling tolong-menolong dalam kebaikan. Seseorang yang berada dalam lingkungan sosial yang mendukung akan merasa lebih tenang, dihargai, dan kuat secara emosional. Silaturahmi bukan hanya mempererat hubungan, tetapi juga menjadi jalan untuk berbagi beban dan mencari solusi bersama. Dengan demikian, seseorang tidak merasa sendirian dalam menghadapi masalah, termasuk kecemasan. Hal ini sesuai dengan nilai-nilai Islam yang mendorong umatnya untuk saling menguatkan dalam menghadapi ujian hidup. Surah Al-Hujurat ayat 10:

إِنَّمَا ٱلْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا۟ بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ ۚ وَٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴿١٠﴾

Artinya: Orang-orang beriman itu sesungguhnya bersaudara. Sebab itu damaikanlah (perbaikilah hubungan) antara kedua saudaramu itu dan takutlah

terhadap Allah, supaya kamu mendapat rahmat. (Q.S. Al-Hujarat: 10).

Ayat ini menegaskan pentingnya membangun persaudaraan dan menjaga hubungan sosial yang baik. Dalam konteks penanganan kecemasan, rasa kebersamaan dan kedekatan sosial yang ditekankan ayat ini menjadi penopang ketenangan batin bagi seorang Muslim.

Dari analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dan silaturahmi memiliki peran penting dalam penanganan kecemasan, baik dalam konteks psikologis modern seperti yang digambarkan dalam *Inside Out 2*, maupun dalam ajaran Islam. Ketika seseorang merasa didukung dan tidak sendirian, maka kecemasan dapat diminimalkan dan digantikan dengan rasa tenang, percaya diri, serta identitas diri yang lebih kuat. Islam mengajarkan bahwa dengan mempererat hubungan antar sesama melalui silaturahmi dan ukhuwah, umat dapat saling menopang dalam menghadapi tantangan hidup. Maka, membangun lingkungan sosial yang sehat adalah bentuk ikhtiar spiritual dan psikologis dalam meredam kecemasan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan maka kesimpulan dari penelitian dengan judul "Visualisasi kecemasan terhadap penyesuaian diri dalam film *Inside Out 2*" dapat di rumuskan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil pembahasan terhadap visualisasi kecemasan terhadap penyesuaian diri remaja dalam film *Inside Out 2*, dapat disimpulkan bahwa kecemasan dalam film *Inside Out 2* menggambarkan kecemasan bukan hanya sebagai rasa takut, tetapi sebagai mekanisme perlindungan diri yang terlalu aktif dalam merespons perubahan atau tekanan hidup. Melalui narasi visual dan dialog antaremoji, penulis memperlihatkan bahwa kecemasan adalah reaksi alami terhadap ketidakpastian, namun ketika tidak seimbang, ia dapat mengganggu kestabilan emosional individu. Hal ini mencerminkan pemahaman psikologis bahwa kecemasan adalah respons terhadap ancaman yang tidak nyata secara langsung, namun terasa sangat nyata bagi individu yang mengalaminya.
2. Berdasarkan hasil analisis terhadap film *Inside Out 2*, dapat disimpulkan bahwa film ini secara eksplisit menggambarkan dinamika psikologis remaja, khususnya dalam menghadapi kecemasan sebagai bagian dari proses perkembangan emosional. Beberapa strategi penyelesaian yang

diidentifikasi dalam film antara lain: a. Penerimaan diri dan kesadaran diri, membangun indektitas dan keyakinan diri, dan dukungan sosial serta relasi yang sehat. Adapun perspektif konseling melalui teknik relaksasi, kognitif dan dukungan sosial. Dalam prepsktif islam muhasabah dan silaturahmi.

B. Saran

Setelah peneliti melakukan penelitian dan analisis mendalam terhadap film *Inside Out 2*. Maka penulis dapat memberikan beberapa saran yang mudah-mudahan dapat bermanfaat bagi semua pihak khususnya pada kalangan remaja yang ingin mengetahui berbagai Visualisasi kecemasan terhadap penyesuaian diri dalam Film *Inside Out 2*, saran-sarannya adalah sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya, Diharapkan penelitian ini dapat menjadi dasar bagi peneliti berikutnya untuk mengkaji lebih dalam aspek psikologis karakter remaja dalam media visual, khususnya dalam konteks perkembangan identitas, emosi baru, dan konflik batin. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk menggunakan pendekatan psikologi yang lebih spesifik seperti teori Erikson, teori coping Lazarus, atau terapi kognitif perilaku (CBT).
2. Sumber Data dengan Studi Lapangan, Penelitian lanjutan dapat membandingkan visualisasi kecemasan dalam film ini dengan pengalaman nyata remaja melalui studi lapangan, observasi, atau wawancara, sehingga diperoleh gambaran

kontekstual yang lebih kuat antara fiksi dan realita psikologis remaja.

3. Penggunaan Film Sebagai Media Edukasi Psikologi, Film *Inside Out 2* dapat dimanfaatkan sebagai media edukasi di sekolah atau lembaga konseling untuk membantu remaja memahami dan mengekspresikan emosinya dengan lebih sehat. Diperlukan penelitian lanjutan tentang efektivitas film ini dalam membentuk kesadaran emosional dan penyesuaian diri.

DAFTAR PUSTAKA

A, Sutardjo. *Wiramihardja, Pengentar Psikologi Abnormal*, Bandung: Refika Aditama, 2005.

Agustiani, Hendriari. *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*, Bandung: PT Refika Aditama, 2009.

Al-Husain bin Muḥammad, Abī al-Qāsim. *al-Rāghib al-Aṣfahānī*, *Al-Mufradat al Lafāẓ al-Qur'ān*, Damaskus: Dār al-Qalam, 2009.

Al-Mighwar, *Psikologi Remaja*, Bandung: CV. Pustaka Setia, 2006.

Aprilliani, Ida. dkk, *Mengurangi Perilaku Maladaptif Anak Tunagrahita melalui Pemberian Punishment dan Positive Reinfrcement*, 1. 2021.

Asyifa Romadhona, Widhyas. dkk, *Mengurangi Perilaku Maladaptif Melalui Pembelajaran Berbantuan Media My Busy Book Pada Anak Autisme*, Jurnal Pendidikan Dasar 8, no. 2 2017.

Atkinson, Rita L. dkk, *Pengantar Psikologi: Jilid 2 edisi kedelapan. Alih bahasa: Taufiq Nurdjannah*, Jakarta: Erlangga, 1983.

B. Karel, Richard. *Inside Out 2 as a Therapeutic Tool*, 2024. https://psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.pn.2024.09.9.33 di akses pada 6 maret 2025.

Bozdech, Betsy. *Parent's Guide to Inside Out*, Inside Out Movie Review | Common Sense Media, https://www.commonsensemedia.org/movie-reviews/inside-out Diakses pada 14 Januari 2025, Pukul 120.45

Corey, Gerald. *Teori Dan Praktik Konseling & Psikoterapi*, Bandung: PT Refika Aditama, 2005.

Creswell, Jhon W. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2013.

Daradjat, Zakiah. *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, 1970.

Dariyo, Agoes. *Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama*, Bandung: Refika Aditama, 2007.

Darusman, Mhd. Ricky. *Efektivitas Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dalam Menurunkan Gejala Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa*, Direktorat Program Pascasarjana Program Studi Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Malang, 2023.

Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya, Jilid 1*, Jakarta: Widya Cahaya, 2011.

E. H. Erikson. *Identity: Youth and Crisis*. W. W. Norton & Company. 1968.

E. Lee, Valerie. dkk, *Social Support, Academic Press and Student Achievment*, (A View From The Middle Grades in Chicago), Chicago: October 1999.

Edelmen, Robet J. *Anxiety Theory, Reseacrh and Intervention in Clinical and Health Psychology*, Chichester England John Wiley & Sons Ltd, 1992.

Eysenck, M. W. *Anxiety and Cognitive Processes: A Comprehensive Review*. Journal of Anxiety Disorders, 53, 2017.

Fauziah, Amira, dkk. *Anxiety Disorder Dalam Al-Qur'an (Telaah Lafadz Khauf, Halu' dan Huzn)*," Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial, vol 01, no 02. 2023.

Feist, Jess. Feist, Gregory J. *Teori Keperibadian*, Terj. Handrianto. Jakarta: Salemba Humanika, 2010.

G, Corey. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning. 2016.

Gerungan, W.A. *Psikologi Sosial*, Bandung: Refika Aditama, 2010.

Ghufron, M. Nur. dan Risnawita S, Rini. *Teori-teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010.

Goleman, Daniel. *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1999.

H. Sahar, Riyani. *Efektivitas Relaksasi Benson Dan Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia*, Skripsi: Universitas Negri Alauddin Makasar, 2016.

Hadi, Sutrisno. *Metodologi research*, Yogyakarta: Andi Offset, 1989.

Harre, Rom. dkk, *Ensiklopedi Psikologi*, Jakarta: Arcan, 1996.

Hurlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Jakarta: Erlangga, 1999.

Hurlock, Elizabeth B. *Religiusitas*, Jurnal Psikologi Vol. 7 No. 2, Surabaya: Universitas 17 Agustus 1945. 2012.

Ibnu Manẓūr, *Lisān al-'Arab*, Kairo: Dār al-Ma'ārif, 1119.

Ikhsan, Muhammad. *Term - Term Kecemasan Dalam Al-Qur'an*, Fakultas Ushuluddin UIN SUSKA Riau, 2021.

J, Kabat-Zinn. *Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future*. Clinical Psychology: Science and Practice, 10 (2), 2003.

Ju, Tianhe. *The Impact of Inside Out on the Mental Health of Children and Adolescents*, Proceedings of 3rd International Conference on Interdisciplinary Humanities and Communication Studies, Nanjing Foreign Language School, Nanjing, 210008, China, 2024.

Kartono, Kartini. dan Gulo, Dali. *Kamus Psikologi*, Bandung: Pionir Jaya, 1987.

King, Laura A. *Psikologi Umum*, Jakarta: Salemba Humanika, 2010.

Kristiyantono, Rahmat. *Teknik Praktis Riset Dan Komunikasi*, Cet. I Jakarta: Kencana, 2006.

Littauer, Florence. *Personality Plus for Parents*, Jakarta: Binarupa Aksara, 2002.

Lur Rochman, Kholil. *Kesehatan Mental*, Purwoketo: Fajar Media Press, 2010.

Maslihah, Sri. *Studi tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial di Lingkungan Sekolah dan Prestasi Akademik Siswa Smpit Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat*, Jurnal Psikologi Undip, Vol. 10, No. 2, 2011.

MGBK, Tim. *Bahan Dasar Untuk Pelayanan Konseling Pada Satuan Pendidikan Menengah Jilid I.* (Jakarta: PT.Grasindo, 2010.

Mujib, Abdul dan Mudzakir, Jusuf. *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001.

Muslich, Masur. *Pendidikan Karakter*, Jakarta: Bumi Aksara, 2011.

Mutammimah, *Hubungan Konsep Diri dan Kecerdasan Emosi Dengan Kemampuan Penyesuaian Diri Pada Remaja*, Jurnal Psikologi Indonesia Januari 2014, Vol. 3, No. 01, hal 42-51, Alumni Program Magister Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, 2014.

Nasrudin, M. Wahid. *Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi)*. Fakultas Ushuludin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018.

Nawawi, Hadawi. *Metode Penelitian Bidang Sosial*, Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2010.

Noor, Juliansyah. *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesisi, Disertasi, dan Karya Ilmiah*, Jakarta: Kencana, 2011.

Nursalim, Muchamad. *Srategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta: Akademia Permata, 2013.

Paramita, Sinta. dan Zeneta Chaniago, Aileen. *Representasi Identitas Tomboy dalam Film Inside Out*. Jurnal komunikasi Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Tarumanagara. 2017.

Pieter, Heri Zan. dan Lumongga Lubis, Namora. *Pengantar Psikologi dan Keperawatan*, Jakarta: Kencana, 2011.

Prabawati, Karina. *Skripsi: Tingkat Kecemasan Siswa SMA Menghadapi Ulangan Umum Akhir Semester Antara Siswa yang Bertempat Tinggal Bersama Orang Tua dan Siswa yang Bertempat Tinggak di Kos*. Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. 2016.

Price-Mitchell, M. *Anxiety in teens: How you can help*. Psychology Today. 2019.

Purnomo, M. Arif. *Kecemasan mahasiswa semester akhir Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang dan upaya solusinya (tinjauan bimbingan dan konseling Islam). Semarang:* Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang, 2009.

Putri Maharani, Orthorita. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Ayah Dengan Penyesuaian Sosial Pada Remaja Laki-laki*, Jurnal Psikologi, No. 1, Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada, 2003.

Rachmat, Harto Widiyas, *Kecemasan Pada Mahasiswa Saat Menghadapi Ujian Skripsi Ditinjau Dari Kepercayaan Diri*, Skripsi, Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, 2009.

Rahayu, Dwi Yulianti. Nur, Tadjuddin. *Perspektif Psikolinguistik Pada Pemrosesan Emosi Baru Karakter Riley dalam Film Inside Out 2*, Arbitrer: J. Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia., vol. 7 (1), hal. 49-60, Universitas Nasional, April 2025.

Ratih, Ni Komang. *Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Koping Siswa SMUN 16 Dalam Menghadapi Ujian Nasional*, Skripsi Sarjana Keperawatan, Depok: Perpustakaan UI, 2012.

Riḍā, Ahmad. *Mu'jam Matn al-Lughah, al-Majlid al-Ūlā*, Bairūt: Dār al-Maktabah al Hayāh, 1958.

Saīd Nursi, Bediuzzamān. *Misteri Al-Qur'an*, terj. Dewi Sukarti, Jakarta: Erlangga, 2010.

Santrock, J. W. *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education. 2020.

Sarafino, E. P. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 7th Edition. Wiley. 2011.

Schneiders, *Personal Adjustment And Mental Health*, 1955.

Septian, Santana K. *Metode Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Yayasan Obor Indonesia Anggota IKAPI DKI Jakarta. 2007.

Sheffield Morris, Amanda. *The Role of The Family Context in The Development of Emotion Regulation*, Social Development, 16.2. 2007. https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x diakses pada 6 maret 2025

Shihab, M. Quraish. *Tafsir al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 14., 2021.

Siswanto, *Kesehatan Mental, Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*, Yogyakarta: C.Vandi Offset, 2007.

Smet, Bart. *Psikologi Kesehatan*, Jakarta: PT Grasindo, 1994.

Sobur, Alex. *Psikologi Umum dalam Lintas Sejarah*, Bandung: CV Pustaka Setia, 2013.

Soetjiningsih, *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*, Jakarta: Rineka Cipta, 2004.

Solehati, Tetti. dan Eli Kosasih, Cecep. *Konsep dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*, Bandung: PT Refika Aditama, 2015.

Sontrock, John W. *Adolescence Perkembangan Remaja*, terj. Shinto B. Adelar & Sherly Saragih. Jakarta: Erlangga, 2003.

Spielberg, J. M. Olino, T. M. Forbes, E. E. & Dahl, R. E. *Exciting fear in adolescence: Does pubertal development alter threat processing?*, Developmental Cognitive Neuroscience, 8, 2014.

Taylor, S. E. *Social support: A review*. In H.S. Friedman (Ed.), *The Oxford Handbook of Health Psychology* (pp. 189-214). Oxford University Press. 2011.

Victoria Natal, Yunita. *Terapi Kognitif Perilaku Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Klien Dengan Gangguan Agoraphobia*", PSYCHE : Jurnal Psikologi Universitas Muhamadiyah Lampung , Vol 3 No 1, 57-58. 2012.

W, Erlina L. *Penyesuaian Diri pada Anak Taman Kanak-Kanak*, Vo.1, No.1, 2013.

Widyastuti, Yuli. *Gambaran Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Fraktur Femur di RS Ortopedi Prof. Dr. R Soeharso Surakarta*. Profesi. Vol. 12 No. 2, Surakarta 2015.

Yacub al-Barry, M. Dahlan. *Kamus Sosiologi Antropologi*, Surabaya: Penerbit Indah, 2001.

Sumber berita

https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/1701-dinamika-emosi-masa-pubertas-dalam-film-inside-out-2-pelajaran-dari-dunia-riley diakses pada 20 april 2025

https://dafunda.com/movie/sinopsis-film-inside-out-2/ diakses pada 20 april 2025

https://grafologiindonesia.com/inside-out-2-saat-anxiety-menjadi-sahabat/ diakses pada 20 april 2025

https://kaltimtoday.co/9-arti-karakter-emosi-di-film-inside-out-2-ada-joy-sadness-hingga-anxiety diakses pada 28 mei 2025

https://kumparan.com/annepratiwi-sasingunand/inside-out-2-keseimbangan-emosi-untuk-kedewasaan-dan-ketenangan-hidup-235bxePscJF/1 diakses pada 20 april 2025

https://kumparan.com/hanny-savitri/relate-sama-kehidupan-remaja-kenali-emosi-negatif-pada-film-inside-out-2-235hh48b70D/full diakses pada 20 april 2025

https://osc.medcom.id/community/review-film-34-inside-out-2-34-dan-keterkaitannya-terhadap-remaja-6867#:~:text=Pesan%20Moral%20dan%20Pembelajaran,bagaimana%20cara%20terbaik%20untuk%20mengatasinya diakses pada 20 april 2025

https://psikologi.umsida.ac.id/empat-tipe-kepribadian/ diakses pada 28 mei 2025

https://www.cnnindonesia.com/hiburan/20240612143758-220-1109026/sinopsis-inside-out-2-kala-emosi-baru-ganggu-kehidupan-remaja-riley diakses pada 20 april 2025

https://www.detik.com/jatim/berita/d-7564736/9-karakter-emosi-dalam-film-inside-out-2-dan-maknanya dikases pada 28 mei 2025

https://www.fireflycinema.com/review-film-inside-out-2-cerita-sederhana-dengan-makna-mendalam/ diakses pada 6 maret 2025

https://www.insertlive.com/film-dan-musik/20240616162249-25-340168/review-film-inside-out-2-cerita-sederhana-dengan-makna-mendalam diakses pada 6 maret 2025

https://www.kapanlagi.com/showbiz/film/internasional/sinopsis-dan-review-inside-out-2-munculnya-empat-emosi-baru-yang-siap-hibur-penonton-4785a0.html?page=3 diakses pada 20 april 2025

https://www.kompasiana.com/yudhistira13171/668be379c925c42cdd091fc2/resensi-film-inside-out-2-ketika-emosi-baru-datang-di-masa-remaja-riley-andersen#google_vignette diakses pada 20 april 2025

https://www.rri.co.id/hiburan/782021/inside-out-2-menyentuh-dengan-petualangan-emosional-baru diakses pada 28 mei 2025

https://www.sepenuhnya.com/2024/12/bagaimana-inside-out-2-membentuk-cara-kita-menilai-dan-mengelola-emosi.html diakses pada 6 maret 2025

https://www.telkomsel.com/jelajah/jelajah-lifestyle/yuk-intip-sinopsis-dan-review-film-inside-out-2 diakses pada 20 april 2025

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama : Nasukha
2. Tempat, Tgl Lahir : Rembang, 25 September 1997
3. Alamat Rumah : Jl. Raya Ds. Karanglincak No. 62 RT 005 RW 001 Ds. Karanglincak, Kec. Kragan, Kab. Rembang, Prov. Jawa Tengah.
4. Alamat Domisili : Perum Koveri Mega Raya Jl. Mega Raya X No. 255 RT 07 RW 07 Kel. Beringin, Kec. Ngaliyan, Kota Semarang, Prov. Jawa Tengah.
5. No. Hp : 085842639128
6. E-Mail : nasukha1997@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. S1 UIN Walisongo Semarang
2. MAN Lasem Kab. Rembang
3. MTs Nurul Huda
4. MI Darus Sholeh

Semarang, 17 Juni 2025

Nasukha
NIM: 2200018007