BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Emosi adalah hal yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Sejak lahir hingga dewasa, manusia selalu berinteraksi dengan berbagai bentuk emosi seperti kebahagiaan, kemarahan, kesedihan, ketakutan, dan kejijikan. Emosi memengaruhi cara seseorang berpikir, mengambil keputusan, serta berperilaku dalam lingkungan sosialnya. Dalam konteks psikologis, emosi bukan sekadar reaksi spontan terhadap peristiwa, tetapi juga merupakan bagian integral dari sistem kognitif yang membantu individu menafsirkan makna pengalaman hidupnya.[1] Oleh karena itu, kemampuan seseorang dalam mengenali, memahami, serta mengelola emosi yang disebut dengan regulasi emosi merupakan salah satu keterampilan penting yang menentukan mampu atau tidaknya individu beradaptasi terhadap lingkungan.

Masa kanak-kanak dan remaja, regulasi emosi memiliki fungsi yang sangat penting terhadap pembentukan karakter dan kesejahteraan psikologis. Anak yang bisa mengenali emosinya dengan baik akan lebih mudah menyesuaikan diri di sekolah, berinteraksi secara sehat dengan teman sebaya, dan menunjukkan perilaku prososial yang lebih

[1] R K R Muthi'ah Azzahra, 'Acta Psychologia', *Acta Psychologia*, 05.01 (2023), 1–14.

tinggi[2]. Sebaliknya, anak atau remaja yang memiliki kesulitan dalam mengelola emosi sering kali mengalami masalah perilaku, kesulitan belajar, bahkan gangguan mental seperti kecemasan dan depresi (Eisenberg). Dengan demikian, pendidikan dan intervensi yang menekankan pada pengembangan kecerdasan emosional sangat relevan dalam konteks pendidikan modern, termasuk di ranah bimbingan dan konseling.tentang dinamika emosi bagaimana emosi muncul, berinteraksi, dan memengaruhi perilaku klien. Oleh karena itu, berbagai Dalam bidang bimbingan dan konseling (BK), regulasi emosi menjadi suatu kompetensi utama yang seharusnya dikembangkan baik pada murid maupun konselor. Konselor bukan hanya membantu klien memahami masalahnya secara kognitif, tetapi juga memfasilitasi pengelolaan perasaan yang menyertai masalah tersebut. Proses konseling yang efektif membutuhkan pemahaman mendalam pendekatan dalam BK modern seperti cognitive-behavioral counseling, person-centered counseling, maupun emotion-focused therapy menempatkan emosi sebagai pusat intervensi. Salah satu media yang menarik untuk memahami dan mengembangkan kesadaran emosional adalah film. Film memiliki kekuatan naratif dan visual yang mampu menggugah perasaan penontonnya, menghadirkan pengalaman emosional yang mendalam, serta memungkinkan refleksi terhadap kehidupan pribadi.

[2] Putri Maharani Yusuf and Ika Febrian Kristiana, 'HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU PROSOSIAL PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS', *Jurnal Empati*, 7.1 (2017), 98–104 .

Bidang bimbingan dan konseling (BK), regulasi emosi menjadi bagian dari kompetensi utama yang perlu dikembangkan pada siswa. Konselor bukan sekedar membantu klien memahami masalahnya secara rasional, namun juga membantu klien mengelola emosi yang menyertai masalah tersebut. Proses konseling yang efektif membutuhkan pemahaman mengenai bagaimana emosi muncul, berinteraksi, serta memengaruhi perilaku individu. Oleh karena itu, berbagai pendekatan konseling modern menempatkan emosi sebagai bagian penting dari proses perubahan psikologis.

Film *Inside out* 2015 karya Pixar menjadi contoh paling populer dalam menggambarkan dinamika emosi manusia secara psikologis. Film ini menceritakan bagaimana seorang anak bernama Riley yang mengalami transisi besar dalam hidupnya setelah pindah rumah dan lingkungan sosial. Dalam film tersebut, terdapat lima tokoh utama yang merepresentasikan emosi dasar: *Joy* (Kebahagiaan), *Sadness* (Kesedihan), *Anger* (Kemarahan), *Fear (*Ketakutan), dan *Disgust* (Jijik). Setiap emosi digambarkan memiliki fungsi tersendiri dalam kehidupan Riley. Misalnya, *Joy* berperan menjaga suasana hati tetap positif, sedangkan *Sadness* membantu *Riley* mengungkapkan kehilangan dan menerima perubahan. Konflik dan kolaborasi antar emosi tersebut menggambarkan bagaimana manusia sesungguhnya tidak dapat hidup hanya dengan satu emosi dominan, melainkan membutuhkan keseimbangan di antara semuanya. Menariknya,

film *Inside out* tidak hanya menjadi hiburan keluarga, tetapi juga dimanfaatkan oleh banyak pendidik dan konselor di seluruh dunia sebagai alat refleksi emosional. Melalui film ini, siswa dapat diajak untuk memahami bahwa setiap emosi memiliki nilai dan fungsi penting. Emosi yang negatif misalnya kesedihan atau kemarahan tidak selalu harus selalu dihindari, tetapi perlu dikenali dan dikelola agar dapat berperan secara adaptif. Dalam konteks konseling di sekolah, pemutaran film ini dapat menjadi bagian dari layanan bimbingan pribadi-sosial yang bertujuan mendorong peserta didik lebih memahami diri dan meningkatkan kemampuan pengendalian diri.

Kajian empiris di Indonesia menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki kaitan signifikan dengan berbagai aspek psikologis dan sosial. Misalnya, penelitian Satriyo dan Wahyuni menemukan bahwa regulasi emosi berhubungan positif dengan resiliensi karyawan selama masa pandemi Covid-19 semakin baik seseorang mengatur emosinya, semakin kuat pula kemampuannya bertahan dalam tekanan.[3] Penelitian lain oleh Penelitian lainnya, seperti Regulasi Emosi dengan Penyesuaian Diri pada Remaja Korban Bullying di Sekolah, memperlihatkan bahwa remaja yang bisa mengontrol emosinya lebih bagus juga bisa memposisikan diri secara

[3] Aji, S. D., & Kristinawati, W. (2022). Hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi pada karyawan selama masa pandemi Covid-19. Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia, 7(1), 34-42.

optimal dalam situasi sulit.[4] Namun, sebagian besar penelitian di Indonesia masih berfokus pada korelasi antarvariabel psikologis dan menggunakan pendekatan kuantitatif, seperti hubungan regulasi emosi dengan penerimaan diri, efikasi diri, atau kesejahteraan psikologis (*well-being*). Penelitian seperti "Penerimaan Diri dan Regulasi Emosi terhadap *Psychological Well-Being Caregiver* Lansia" dan "Model Manajemen Pendidikan Berbasis Efikasi Diri, Penerimaan Diri, dan Regulasi Emosi" menegaskan pentingnya regulasi emosi, tetapi belum banyak yang menelaah bagaimana konsep tersebut direpresentasikan secara simbolik dan naratif dalam media populer seperti film. Dengan kata lain, terdapat *research gap* dalam pemahaman kualitatif mengenai bagaimana dinamika emosi dapat dipelajari melalui karya sinema.

Dalam Konteks pendidikan dan bimbingan konseling, analisis film *Inside out* dapat memberikan dua manfaat utama. Pertama, dari sisi teoritis, analisis film ini dapat memperkaya pemahaman konselor mengenai proses emosional yang dialami individu ketika menghadapi perubahan besar dalam hidupnya. Kedua, dari sisi praktis, hasil penelitian dapat memberikan model atau contoh penggunaan film sebagai alat bantu konseling untuk membantu siswa merefleksikan emosi mereka. Pendekatan semacam ini sejalan dengan paradigma BK *humanistik* dan *konstruktivistik*, yang

[4] Mutawaffifa, Firdausy Amelia. "Regulasi Emosi dengan Penyesuaian Diri pada Remaja Korban Bullying di Sekolah." JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia 2.1 (2024).

memandang individu sebagai subjek aktif dalam membangun makna dari pengalaman emosionalnya. Selain itu, film *Inside out* juga merefleksikan konsep penting dalam psikologi perkembangan yakni transisi emosional sejak masa kanak-kanak menuju masa remaja. Perubahan tersebut dapat dihubungkan dengan teori Erik Erikson tentang tahap perkembangan psikososial, di mana individu mulai berjuang dengan krisis identitas dan pencarian makna diri[5]. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya membahas film dari sudut artistik, namun juga dari sudut pandang psikologis dan konseling yang dapat memberikan implikasi nyata dalam dunia pendidikan.

Meskipun telah banyak penelitian yang membahas regulasi emosi, penerimaan diri, resiliensi, dan kesejahteraan psikologis, masih sedikit studi yang secara mendalam menelusuri Regulasi emosi melalui pendekatan kualitatif berbasis media film. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menganalisis bagaimana film *Inside out* menggambarkan interaksi antar emosi, konflik batin tokoh utama, serta makna psikologis yang dapat dikaitkan dengan teori-teori bimbingan dan konseling. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi praktis bagi konselor sekolah untuk menggunakan media film sebagai alat fasilitasi refleksi emosi siswa. Melalui diskusi adegan-adegan dalam film, guru BK

[5] Valentino Reykliv Mokalu and Charis Vita Juniarty Boangmanalu, 'Teori Psikososial Erik Erikson: Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Kristen Di Sekolah', *VOX EDUKASI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 12.2 (2021), 180–92 <https://doi.org/10.31932/ve.v12i2.1314>.

dapat menstimulasi siswa untuk mengenali emosi diri, memahami alasan di balik munculnya perasaan tertentu, serta mengembangkan strategi pengelolaan emosi yang sehat. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak bukan memberikan sumbangsi akademik, akan tetapi memberikan dampak langsung terhadap praktik pendidikan karakter dan kesehatan mental di sekolah.

Sebagai kesimpulan dari bagian pendahuluan ini, dapat ditegaskan bahwa penelitian tentang dinamika emosi dalam film *Inside out* dari perspektif bimbingan dan konseling merupakan upaya untuk menjembatani antara teori psikologis da n media populer sebagai sarana edukatif. Kajian ini diharapkan dapat memperluas wawasan konselor dalam memahami emosi sebagai proses dinamis dan kompleks, serta menginspirasi penggunaan pendekatan kreatif dalam layanan konseling di sekolah, yang tidak hanya mengandalkan komunikasi verbal, tetapi juga media visual yang menyentuh sisi afektif peserta didik.

B. Fokus Masalah

Fokus dari penelitian yaitu regulasi emosi dalam film *inside out* berdasarkan perspektif Cognitive Behavior Therapy serta relevansinya dengan sebagai media Psikoedukasi dalam bimbingan dan Konseling di SMK Kristen Tagari

C. Rumusan Masalah

Bagaimana perkembangan regulasi emosi Siswa melalui film *Inside out* sebagai media Psikoedukasi bagi kelas X TKJ B di SMK Kristen Tagari?

D. Tujuan penelitian

Untuk mengetahui perkembangan regulasi emosi siswa melalui film *Inside out* sebagai media Psikoedukasi bagi kelas X TKJ B di SMK Kristen Tagari.

E. Manfaat Penelitian.

1. Manfaat Teoritis

   Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangsi pada teori bimbingan dan konseling, khususnya terkait regulasi emosi, *coping*, dan dinamika emosi. Analisis film *Inside out* diharapkan memberi perspektif baru tentang interaksi emosi dasar dalam pembentukan perilaku adaptif, serta memperkuat pendekatan konseling emosional dan humanistik. Selain itu, penelitian ini bisa menjadi sumber teoritis terhadap kajian media dan pendidikan emosional melalui pemanfaatan film sebagai sarana refleksi dan pembelajaran.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru BK:

Penelitian ini bisa membantu guru BK dalam memahami mekanisme dinamika emosi siswa serta memberikan inspirasi dalam penggunaan media film sebagai alat bantu konseling.

b. Bagi Mahasiswa atau Peneliti berikutnya:

Hasil penelitian ini bisa menjadi sumber akademik dalam mengembangkan penelitian sejenis yang menelaah hubungan antara media populer dan regulasi emosi dalam konteks pendidikan atau konseling.

c. Bagi Siswa:

Dengan hasil penelitian ini, peserta didik diharapkan dapat belajar mengenali dan mengelola emosi secara lebih positif serta memahami bahwa setiap emosi memiliki fungsi dan peran penting dalam keseimbangan psikologis.

F. Sistematika Penulisan

Penulisan proposal penelitian ini terdiri atas tiga bab utama yang disusun secara sistematis sebagai berikut:

Bab I **Pendahuluan** Bab ini berisi mengenai gambaran umum penelitian yang meliputi: Latar Belakang Masalah, yang menjelaskan alasan dan urgensi penelitian tentang

dinamika emosi dalam film *Inside out* dilihat dari perspektif bimbingan dan konseling. Rumusan Masalah, berupa pertanyaan penelitian yang akan dijawab melalui analisis kualitatif. Tujuan Penelitian, yaitu untuk mendeskripsikan dan menganalisis dinamika emosi dalam film *Inside out* serta relevansinya dengan perspektif bimbingan dan konseling. Manfaat Penelitian, baik secara teoretis maupun praktis dalam bidang bimbingan dan konseling, Sistematika Penulisan, sebagai penjelasan susunan bab dalam proposal ini.

Bab II **Kajian Teori** Bab ini memuat landasan teoritis yang mendukung penelitian, meliputi: Emosi,Pengertian Emosi, Fungsi Emosi dalam Kehidupan Individu,Jenis-jenis Emosi menurut Para Ahli,Perkembangan Emosi, Regulasi Emosi, Pengertian Regulasi Emosi, Tahapan terjadinya Regulasi Emosi, Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi,Regulasi Emosi pada Remaja, Film *Inside out* Deskripsi Film *Inside out*,Karakter Emosi dalam Film, Representasi Regulasi Emosi dalam Film. Psikoedukasi Kerangka Pikir, Konsep emosi, regulasi emosi dalam film *Inside out*,pendekatan CBT,serta penerapannya sebagai

media psikoedukasi bagi siswa kelas X MP SMK Kristen Tagari.

Bab III **Metodologi Penelitian** Pada Bab Tiga ini menjelaskan bagaimana pendekatan dan langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian.