

## Film Animasi “Inside Out 2” sebagai Media Edukasi Mengenai Kecemasan Remaja

Arcelia Emmanuella Adiwinata<sup>1</sup>, Septia Winduwati<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Tarumanagara, Jakarta  
Email: [arcelia.915210057@stu.untar.ac.id](mailto:arcelia.915210057@stu.untar.ac.id)

<sup>2</sup>Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Tarumanagara, Jakarta\*  
Email: [septiaw@fikom.untar.ac.id](mailto:septiaw@fikom.untar.ac.id)

---

Masuk tanggal : 25-11-2024, revisi tanggal : 20-12-2024, diterima untuk diterbitkan tanggal : 15-02-2025

---

### **Abstract**

*The development of technology and information presents various types of media as information channels to the public, one of which is through films. Film as an audio-visual medium involves the concept of signs and symbols to convey meaning, messages, and significance to the audience. The researcher is interested in studying a film entitled “Inside Out 2” which aims to determine the representation form of teenage anxiety. This research was conducted because of the increasing rate of anxiety in teenagers, especially in Indonesia, with minimal learning to control emotions. The theories and concepts used in this research include the theory of mass communication, film, semiotics, representation, mental health, and anxiety. The approach employed is a descriptive, qualitative method with semiotic techniques. The subject of this research is the film Inside Out 2, and the object is the representation of teenage anxiety in the movie. Researchers collected data through documentation, which will be analyzed using Ferdinand de Saussure's semiotics, as well as through interviews with experts. Researchers found signs regarding the representation of teenage anxiety in 12 scenes. Several representation forms include excessive anxiety, negative thought patterns, low self-esteem and insecurity, extreme actions, bad self-identity, aggressive behavior and selfish attitudes, poor emotional expression and regulation, as well as a closed attitude and harboring emotions.*

**Keywords:** *film, mass communication, semiotic, teenage anxiety*

### **Abstrak**

Perkembangan teknologi dan informasi menghadirkan berbagai macam media sebagai saluran informasi kepada khalayak, salah satunya melalui film. Film sebagai sebuah media audio visual melibatkan konsep tanda dan simbol untuk penyampaian arti, pesan, dan makna kepada penontonnya. Peneliti tertarik untuk mengkaji sebuah film berjudul “Inside Out 2” yang bertujuan untuk mengetahui bentuk representasi kecemasan remaja. Penelitian ini dilakukan karena meningkatnya angka kecemasan remaja, khususnya di Indonesia, namun minimnya pembelajaran pengendalian emosi kepada remaja. Teori dan konsep yang digunakan penelitian ini adalah teori komunikasi massa, film, semiotika, representasi, kesehatan mental, dan kecemasan. Pendekatan yang diaplikasikan adalah pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode semiotika. Subjek penelitian ini adalah film Inside Out 2 dan objeknya adalah representasi kecemasan remaja dalam film. Peneliti melakukan pengumpulan data melalui dokumentasi yang akan dianalisis menggunakan semiotika Ferdinand de Saussure serta wawancara dengan pihak ahli. Peneliti menemukan adanya tanda – tanda mengenai representasi kecemasan remaja dalam 12 adegan yang memberikan penggambaran kecemasan remaja. Beberapa bentuk representasi meliputi kecemasan berlebihan, pola pikir negatif, harga diri rendah dan kurang percaya diri, tindakan ekstrem,

jati diri buruk, perilaku agresif dan sikap egois, ekspresi dan regulasi emosi yang buruk, serta sikap tertutup dan memendam emosi.

**Kata Kunci:** film, kecemasan remaja, komunikasi massa, semiotika

## 1. Pendahuluan

Komunikasi turut berkembang seiring dengan perkembangan zaman hingga akhirnya memasuki era komunikasi massa yang diawali dengan media cetak dan berkembang menjadi media elektronik (Syafrina, 2022). Baran dalam Wazis menjabarkan bentuk-bentuk media massa meliputi buku, surat kabar, majalah, film, serta radio, rekaman, dan musik populer (Wazis, 2022). Prakoso mendefinisikan film sebagai gambar hidup, hasil dari seonggok seluloid, yang diputar dengan mempergunakan proyektor dan ditembakkan ke layar, yang dipertunjukkan di gedung bioskop (Romli, 2016). Sebagai salah satu bentuk media massa, film tidak hanya memberikan hiburan namun juga informasi melalui pesan atau makna di balik simbol atau tanda dalam film tersebut (Wazis, 2022).

Konsep tanda dan simbol dalam ilmu komunikasi dipelajari dalam semiotika. Berkaitan dengan produk media, bentuk “bahasa” atau teks diambil dari tulisan, visual, audio, dan bahkan audiovisual (Haryati, 2021). Khususnya dalam film, Sobur menjelaskan bahwa film pada dasarnya melibatkan bentuk-bentuk simbol visual dan linguistik untuk mengodekan pesan yang sedang disampaikan (Haryati, 2021). Kajian semiotik Ferdinand de Saussure terkenal dengan model analisis semiotik yang dibagi menjadi dua, yaitu penanda (*signifier*) dan petanda (*signified*) yang menjadi dasar terbentuknya beberapa model analisis lainnya (Prasetya, 2019), seperti yang akan penulis kaji dalam film *Inside Out 2*.

*Inside Out 2* adalah film animasi keluarga bergenre komedi produksi Disney Pixar. Film itu sutradara Kelsey Mann dengan durasi 1 jam 36 menit yang menceritakan tentang seorang anak perempuan bernama Riley yang beranjak remaja di usia 13 tahun dan kemunculan empat emosi baru yang lebih kompleks dalam dirinya (“Sinopsis *Inside Out 2*, Kala Emosi Baru Ganggu Kehidupan Remaja Riley,” 2024). Menurut observasi awal penulis, film *Inside Out 2* ini mengangkat isu mengenai kecemasan. Hal ini diperkuat dengan pernyataan Kelsey Mann dalam sebuah wawancara bersama *CinemaBlend* yang menyatakan bahwa ia sendiri merasa berhubungan dengan emosi tersebut saat ia seumurannya dengan Riley hingga sekarang sehingga ia memutuskan bahwa cerita mengenai kecemasan itu layak untuk diceritakan dalam film *Inside Out 2* (McCobb, 2024). Ditambah fakta bahwa kecemasan dan depresi merupakan penyakit mental yang paling umum ditemukan (Ardiansyah et al., 2023).

Kecemasan adalah kekhawatiran yang berhubungan dengan perasaan tidak pasti dan perasaan tidak berdaya tanpa adanya objek yang spesifik dan dapat terlihat dalam hubungan interpersonal (Deswita & Nursiam, 2023). Sebesar 20% populasi penduduk Indonesia adalah remaja berusia 10 hingga 19 tahun sehingga peran remaja ini penting bagi perkembangan negara (Barus, 2022). Dari sebuah survei Kesehatan Jiwa Remaja Nasional (I-NAMHS) yang dilakukan pada remaja usia 10 hingga 17 tahun di Indonesia, lebih dari 17 juta remaja di Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental salah satunya kecemasan (Zulfikar, 2024). Namun hanya sekitar 2,6% remaja yang mengalami masalah kesehatan mental mencari bantuan melalui fasilitas kesehatan mental atau konseling (Barus, 2022). Film *Inside Out 2* ini hadir juga untuk mengedukasi cara mengelola emosi, peran tiap emosi yang sama

pentingnya, dan kecemasan diri remaja yang direpresentasikan dalam simbol atau tanda yang sederhana namun menghibur.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan permasalahan penelitian ini adalah bagaimana bentuk representasi kecemasan remaja yang ditampilkan dalam film animasi *Inside Out 2*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk representasi kecemasan remaja yang dapat dilihat dalam film *Inside Out 2* melalui semiotika film. Hasil dari penelitian diharapkan dapat memperluas pengetahuan mengenai semiotika serta bermanfaat sebagai media referensi untuk penelitian selanjutnya. Selain itu hasil penelitian juga diharapkan dapat memberi gambaran mengenai representasi kecemasan remaja kepada khalayak dan membantu mengetahui pesan atau makna yang terkandung dalam sebuah film yang mengangkat isu-isu kesehatan mental.

## 2. Metode Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif yang mendeskripsikan data melalui tulisan. Penelitian kualitatif deskriptif ini berfokus dalam menggambarkan dan menganalisis fenomena tanpa memanipulasi variabel, serta menghasilkan ringkasan deskriptif dari peristiwa yang dipilih (Sembiring et al., 2024). Penulis menggunakan metode semiotika yang menganalisis isu kecemasan pada yang diambil dalam film “*Inside Out 2*” melalui cuplikan adegan, *subtitle* atau teks, dan gambar visual. Fiske dalam Fatimah mendefinisikan semiotika sebagai studi tentang petanda dan makna dari sistem tanda, ilmu tentang tanda dan bagaimana makna dibangun dari ‘teks’ media (Fatimah, 2020).

Subjek penelitian yang diambil adalah film *Inside Out 2* dan objek yang akan diteliti adalah representasi kecemasan remaja dalam film tersebut. Penelitian akan berfokus pada analisis visual dan audio dari film *Inside Out 2* yang meliputi karakter dalam film, gambar dan teks, serta *dubbing* karakter yang dimainkan. Metode pengumpulan data yang digunakan dibagi menjadi data primer berupa dokumentasi dan data sekunder melalui wawancara dengan narasumber yang berprofesi sebagai psikolog klinis, Noveni Wilinda, M.Psi., Psi.

Dalam penelitian ini, peneliti menganalisis makna dalam adegan yang ada di dalam film *Inside Out 2* yang merepresentasikan kecemasan remaja baik dalam bentuk audio maupun visual. Penelitian ini menggunakan teori semiotika Ferdinand de Saussure yang membagi penanda (*signifier*) dan petanda (*signified*). Saussure mengenal “reprentamen” yang disebut “penanda” sebagai citra bunyi dalam konteks bahasa dan budaya lisan serta “interpretan” yang disebut “petanda” sebagai konsep (Sahid, 2016). Penanda dan petanda dihubungkan dengan sebuah sistem tanda yang menghasilkan sebuah makna sebagai bentuk, struktur, dan bukan substansi (Sahid, 2016). Peneliti menggunakan teknik triangulasi untuk menguji keabsahan data. Triangulasi adalah teknik pengujian kebenaran data atau informasi yang diperoleh peneliti melalui berbagai macam sudut pandang yang berbeda-beda untuk mengurangi kemungkinan *bias* dan data yang diperoleh akurat (Haryoko et al., 2020). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik triangulasi metode untuk menguji keabsahan data dengan membandingkan informasi yang diperoleh melalui dua metode, yaitu analisis semiotika dan wawancara dengan psikolog klinis.

### 3. Hasil Temuan dan Diskusi

Inside Out 2 adalah film Disney Pixar bergenre animasi dan komedi yang disutradarai oleh Kelsey Mann. Film ini merupakan salah satu produk komunikasi massa dalam bentuk film yang memberikan penggambaran mengenai kecemasan remaja yang ditunjukkan melalui karakter-karakternya. Dalam melakukan analisis pada film Inside Out 2, penulis menggunakan analisis semiotika Ferdinand de Saussure untuk simbol – simbol baik secara visual maupun audio yang mengindikasikan representasi kecemasan remaja. Dialog yang digunakan merupakan dialog Bahasa Indonesia hasil terjemahan di *Disney+ Hotstar*. Setelah melakukan sebuah penelitian menggunakan semiotika Ferdinand de Saussure, peneliti menemukan adanya tanda – tanda mengenai representasi kecemasan remaja dalam 12 adegan di film Inside Out 2 ini. Dalam sesi wawancara yang dilakukan, Noveni Wilinda, M.Psi., Psikolog selaku psikolog menyampaikan bahwa benar adanya penggambaran kecemasan remaja yang cukup akurat di dalam film tersebut.

Melalui film ini, dipaparkan mengenai faktor – faktor kemunculan kecemasan pada remaja yaitu perkembangan fisik, perubahan hormon, dan juga lingkungan yang baru. Remaja, khususnya remaja perempuan, cenderung merasa berbagai macam kecemasan yang salah satunya dikarenakan pubertas. Hal tersebut juga dapat dilihat dari awal film ketika Riley bereaksi berlebihan padahal para emosi hanya menyentuh konsol sedikit. Emosi remaja cenderung lebih intens dan mendominasi daripada pemikiran rasionalnya karena perubahan yang belum dapat dimengerti remaja dan perasaan tidak nyaman akan perubahan yang terjadi. Perubahan suasana hati atau yang sering disebut sebagai *mood swing* merupakan hal yang wajar dialami khususnya pada remaja yang baru melalui pubertas, namun terkadang orang lain menganggap bahwa hal tersebut berlebihan.

Remaja sangat mementingkan bentuk tubuh atau *body image* sehingga ketika seorang remaja menganggap dirinya kurang menarik maka muncul perasaan cemas saat menghadapi kehidupan sosial (Anisykurli et al., 2022). Selain itu, ada juga hubungan antara dukungan teman sebaya dengan kecemasan remaja semasa pubertas (Hardianingsih, 2017) sehingga Riley tanpa kehadiran kedua temannya di sekolah barunya dapat menimbulkan perasaan tidak aman dan cemas. Hal tersebut juga didukung dengan pernyataan Noveni Wilinda, M.Psi., Psikolog bahwa Riley memiliki kesadaran perlu adanya penyesuaian diri di sekolah baru dan dengan teman yang baru juga, bagaimana caranya agar ia dapat diterima, terlihat kompeten, dan tentunya berprestasi di sekolah barunya.

Kecemasan membuat teman di lingkungan SMA baru adalah pengalaman yang umumnya dialami oleh murid baru karena persepsi negatif akan diri sendiri maupun perasaan takut ditolak dan dihindari. Untuk menyesuaikan diri, terkadang remaja dapat melakukan tindakan yang tidak biasa dilakukannya atau bahkan tindakan yang ekstrem. Contohnya seperti merokok, perilaku seksual, atau penggunaan obat – obat terlarang. Dalam film ini dicontohkan dengan Riley yang menyelinap ke ruang pelatihnya yang ia tahu sendiri merupakan hal yang salah. Erikson dalam Sartika & Bajirani menjelaskan remaja dalam tahap pencarian identitas ingin untuk diterima oleh teman sebaya maupun lingkungan barunya sehingga mereka akan melakukan apa pun termasuk perilaku ekstrem agar mendapatkan penerimaan tersebut (Sartika & Bajirani, 2024).

**Tabel 1. Adegan 2**

Penanda  
(*Signifier*)

**Gambar 1. Menit 21.25 – 22.35**



Sumber : *Disney+ Hotstar*

Adegan ini menggambarkan adanya perdebatan antara Joy dan Anxiety karena adanya perbedaan pendapat mengenai pertemanan dan lingkungan baru. Dengan fakta bahwa Riley tidak akan satu sekolah lagi dengan Grace dan Bree, Anxiety menganggap bahwa membuat pertemanan baru adalah hal yang penting dilakukan selama kamp sedangkan Joy beranggapan bahwa menghabiskan 3 hari yang tersisa di kamp bersama kedua temannya lebih penting.

Anxiety : “Kita butuh teman baru atau kita sendirian di SMA. Benar Joy?”

Joy : “Yah, mungkin.”

Anxiety : “Ini dia!”

Joy : “Kenapa kau melakukan itu?”

Anxiety : “Maaf. Apa yang kulakukan?”

Joy : “Kita meninggalkan teman – teman kita.”

Anxiety : “Bagaimana dengan teman – teman yang baru?”

Joy : “Tiga hari ini untuk Bree dan Grace.”

Anxiety : “Joy, tiga hari berikut menentukan empat tahun hidup kita.”

Joy : “Kurasa itu terlalu berlebihan.”

Anxiety : “Kita semua punya tugas. Kau membuat Riley senang, Sadness membuatnya sedih, Fear melindunginya dari hal – hal seram yang terlihat, dan tugasku melindunginya dari hal seram yang tidak terlihat. Aku merencanakan masa depan.”

Petanda  
(*Signified*)

Emosi – emosi dalam diri Riley ini mewakili koordinasi emosi dan perasaan Riley dan dalam adegan ini, mereka berusaha mengkoordinasikannya agar Riley dapat diterima dengan baik di tempat barunya. Untuk seorang remaja yang berprestasi dalam permainan hoki, mengikuti kamp menjadi pengalaman penting bagi Riley. Ditambah lagi kamp tersebut diselenggarakan oleh Pelatih Roberts yang merupakan pelatih dari tim Firehawks, tim hoki incaran Riley. Dengan Pelatih Roberts yang mengundangnya secara langsung untuk mengikuti kampnya, hal tersebut menunjukkan bahwa Pelatih Roberts melihat adanya potensi dalam diri Riley. Munculnya suatu situasi ketika Anxiety memilih untuk mengikuti Val dan meninggalkan teman – teman lamanya menunjukkan upaya dalam penyesuaian dirinya di lingkungan baru. Pilihan tersebut diambil karena Grace dan Bree akan pindah sekolah yang memunculkan sebuah perasaan cemas akan sendirian di sekolah barunya.

Sumber : Peneliti (2024)

Jika dibandingkan dengan orang dewasa dan anak-anak, remaja lebih rentan dengan kecemasan sehingga kecemasan yang berlebihan tersebut menimbulkan pola pikir yang negatif. Kecemasan berlebihan ini dapat terjadi karena pengaruh mental dan psikis individu yang belum stabil sehingga berdampak pada kehidupan sehari – hari remaja (Cahyani & Putri, 2024). Salah satunya pengambilan keputusan karena adanya kecemasan ini yang cukup signifikan dan menghambat kemampuan seseorang untuk membuat keputusan yang tepat untuk dirinya (Setiawan & Musslifah, 2023). Noveni Wilinda, M.Psi., Psikolog menambahkan juga bahwa rentannya remaja terhadap kecemasan berlebihan dan pola pikir negatif karena perkembangan otak yang belum sempurna sehingga tindakan yang diambil berdasarkan perasaan emosional dan pemikiran – pemikiran positif tidak dapat masuk.

Masa remaja disebut sebagai masa pencarian jati diri. Melalui film ini, dapat dilihat bahwa jati diri tersebut sudah ada sejak kecil yang didasari dari pola asuh dan faktor lingkungan keluarga. Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama yang berada bersama seorang anak sejak lahir sehingga komunikasi keluarga memiliki peran penting dalam pembentukan jati diri, khususnya pada remaja (Hakim & Suksmawati, 2024). Namun seiring beranjaknya anak menjadi remaja, jati diri dipengaruhi oleh hal – hal lainnya baik lingkungan sekitar, pertemanan, dan media sosial. Noveni Wilinda, M.Psi., Psikolog menjelaskan bahwa jati diri sudah berkembang sejak kecil yang dipengaruhi dari pola asuh namun seiring beranjaknya remaja, anak mengenal dirinya lebih yang membentuk jati diri barunya yang lebih kompleks.

Ada pula pengaruh kecemasan tersebut terhadap sikap tertutup remaja, remaja cenderung memendam baik perasaan, emosi, maupun kejadian – kejadian yang memalukan atau kurang menyenangkan. Manusia pada dasarnya dapat terluka baik secara fisik maupun emosional, kata terluka ini diartikan sebagai kejadian atau pengalaman dengan penekanan buruk dan menyakitkan yang terjadi pada seseorang sebelumnya dan dapat menimbulkan trauma (Lestari, 2023). Ketakutan dan kecemasan yang timbul saat menghadapi pengalaman tersebut membuat seseorang tidak dapat mengekspresikan emosinya dengan baik (Lestari, 2023). Noveni Wilinda, M.Psi., Psikolog menjelaskan adanya hubungan budaya dan pola asuh terhadap keterbukaan remaja. Indonesia memiliki budaya Timur yang cenderung terbiasa menampilkan hal – hal yang baik saja sedangkan budaya luar lebih leluasa dalam menyampaikan emosi jelasnya.

Kecemasan remaja ditampilkan dari emosi yang dipendam khususnya perasaan bahagia yang menandakan perasaan cemas kerap menutupi kebahagiaan yang dirasakan. Riley dalam film ini memendam salah satu emosi yang sering dianggap paling penting yaitu kebahagiaan sehingga ia didominasi oleh perasaan cemas yang datang terus menerus. Gejala kecemasan yang sering kali dilihat ketika remaja mengalami kecemasan adalah dari harga dirinya yang buruk. Harga diri yang buruk menunjukkan tidak adanya rasa percaya diri, perasaan *insecure*, dan kerap membandingkan dirinya dengan orang lain. Setiap orang pada umumnya memiliki perasaan *insecure* yang berbeda – beda dan hal tersebut menyebabkannya membandingkan dirinya dengan orang lain, baik itu berupa bentuk fisik, tubuh, gaya hidup, keterampilan, dan sebagainya (Harnata & Prasetya, 2022).

**Tabel 2. Adegan 5**

Penanda  
(Signifier)

**Gambar 2. Menit 36.45 – 37.30**



Sumber : Disney+ Hotstar

Adegan ini menggambarkan upaya Anxiety dalam mengasah kemampuan hoki Riley agar bisa setara dengan tim Firehawks dan tampak menonjol di antara peserta kamp lainnya, khususnya di mata Pelatih Roberts. Upaya tersebut dilakukan agar Pelatih Roberts menganggap bahwa Riley dapat bermain di dalam tim Firehawks dengan bakatnya. Dari percakapan para emosi baru dan reaksi Riley, adanya frustrasi dan perasaan cemas tidak akan diterima dan memiliki teman jika Riley tidak semahir tim Firehawks dalam bermain hoki.

Ennui : “Kenapa kita bangun pagi sekali?”

Anxiety : “Karena, *mon ami*, kira harus tingkatkan semuanya berarti kita ke arena lebih awal dan latihan lebih giat dari sebelumnya.”

Ennui : “Bukankah permainan hoki kita sudah bagus?”

Envy : “Kita bagus. Namun Firehawks sangat bagus.”

Anxiety : “Setiap kali meleset, kita mengelilingi arena sekali.”

Envy : “Wah! Itu luar biasa.”

Anxiety : “Kita harus selalu sebaik itu. Ayo ulangi lagi.”

Petanda  
(Signified)

Dalam adegan ini, adanya usaha dalam meningkatkan kemampuan hoki Riley yang masih menjadi bentuk dari upaya penyesuaian diri dengan munculnya anggapan bahwa jika ia mahir dalam hoki maka ia akan diterima dan memiliki teman. Frustrasi dan keputusasaan yang tampak dari Riley menunjukkan alasan mengapa ia harus tampak menonjol dalam kamp ini. Selain untuk menyesuaikan diri, frustrasi tersebut juga muncul dari ekspektasi – ekspektasi orang – orang di sekitar Riley, khususnya keluarganya. Perkataan Anxiety di akhir juga menampilkan bahwa adanya ekspektasi dari dalam dirinya sendiri juga. Adanya ekspektasi tersebut kemungkinan berarti bahwa ia sendiri sadar akan kemampuannya sendiri dan tahu bahwa ia sebenarnya mampu dalam melakukan yang terbaik namun keberadaan Anxiety dengan kecemasannya yang berlebihan mengubah ekspektasi tersebut menjadi sebuah hal yang negatif dan membuat Riley kurang percaya diri.

Sumber : Peneliti (2024)

Noveni Wilinda, M.Psi., Psikolog menambahkan bahwa *insecurity* muncul karena kecemasan dan skenario buruk yang bermunculan dan keinginan individu untuk mengontrol hal yang tidak bisa mereka kontrol. Kecemasan – kecemasan yang tertumpuk dan tertanam itu menimbulkan sebuah jati diri yang buruk. Hal ini berhubungan dengan kecemasan yang berlebihan dan pola pikir yang negatif, jati diri yang buruk ini menyebabkan remaja sering kali bergantung pada validasi atau

pengakuan orang lain bahwa dirinya berharga atau diterima. Noveni Wilinda, M.Psi., Psikolog menjelaskan bahwa skenario buruk yang diintegrasikan Anxiety menimbulkan *belief sense* yang buruk dan *core belief* yang buruk ini mempengaruhi pikiran dan perilaku remaja sehingga di film ini, Riley tanpa disadari melukai temannya. Frustrasi dan perasaan cemas akibat pengaruh jati diri yang buruk menyebabkan remaja berperilaku agresif dan sikap yang egois. Hal tersebut berhubungan dengan regulasi emosi yang buruk, dijelaskan bahwa dampaknya meliputi perilaku agresif, dampak negatif terhadap psikososial, stres akademik, adiksi sosial media, perilaku menyakiti diri, dan perilaku bunuh diri (Pamungkas et al., 2024). Ketidakmampuan remaja dalam mengatur dan mengekspresikan emosinya dengan baik menyebabkan remaja beralih pada perilaku agresif sebagai reaksi pertahanan diri karena emosi negatif yang mendominasi emosi positif.

Digambarkan dalam film ini, Riley sangat egois dalam permainannya dengan merebut keping dari sesama tim dan tidak mengoper kepingnya kepada anggota timnya. Noveni Wilinda, M.Psi., Psikolog mengkonfirmasi bahwa adanya pengaruh regulasi emosi terhadap pola pikir serta perilaku dan emosi. Beliau menjelaskan sebuah teori, A sebagai peristiwa, B sebagai pola pikir, serta C sebagai emosi dan perilaku. Dijelaskan bahwa dari adegan ini, peristiwanya adalah pelatih Roberts yang menganggap Riley belum siap serta pola pikirnya yang sudah negatif sehingga mempengaruhi perilaku agresifnya dan sikap egois.

Kecemasan yang terus menerus menumpuk dan ditambah juga dengan ledakan emosi yang sudah dipendam lama, hal tersebut menyebabkan serangan panik yang dialami oleh Riley. Alasan Riley mengalami serangan panik karena adanya ketakutan untuk gagal. Sabil dalam Wijaya & Sumbaga menjelaskan bahwa perasaan takut gagal inilah yang membuat individu tidak dapat berkembang padahal setiap orang masih memiliki ruang untuk berkembang dan memperbaiki diri (Wijaya & Sumbaga, 2023). Noveni Wilinda, M.Psi., Psikolog menambahkan bahwa serangan panik ini dialami juga karena adanya kejadian – kejadian dan perasaan yang tidak diproses sehingga menjadi sebuah pemicu.

**Tabel 3. Adegan 12**

Penanda  
(*Signifier*)

**Gambar 3. Menit 01.23.25 – 01.25.55**



Sumber : Disney+ Hotstar

Adegan ini menggambarkan keberlanjutan Riley sebagai seorang remaja di sekolah barunya yang diterima baik. Anxiety yang tetap tampak dan ada dalam diri Riley menunjukkan bahwa kecemasan tersebut tidak akan hilang karena sudah menjadi bagian dari diri Riley namun kecemasan tersebut dapat dikendalikan.

---

Joy : “Baik. Pukul 14.00. Berarti...”  
Anxiety : “Enam menit lagi. Kalau kita tidak masuk Firehawks? Terima kasih sudah bertanya, Joy. Kujelaskan. Pertama, Ibu dan Ayah kecewa berat. Kita tidak jadi profesional, bekerja sebagai etnomusikologis meski kita tak tahu itu apa. Kita tak punya teman dan mati sendirian.”  
Joy : “Baiklah. Semua itu belum terjadi. Benar?”  
Joy : “Kita tak bisa kendalikan Riley diterima atau tidak. Apa yang bisa kita kendalikan?”  
Anxiety : “Yah... Riley ada ujian Spanyol besok. Kita harus belajar.”  
Val : “Jika kau tak diterima tahun ini, masih ada tahun depan.”  
Anxiety : “Aku sayang Riley.”  
Joy : “Mana mungkin tidak? Dia sangat pintar.”  
Sadness : “Mahir main hoki.”  
Envy : “Sangat kreatif.”  
Ennui : “Dia bisa bosan, tetapi tak pernah membosankan.”  
Joy : “Terkadang dia bisa agak sarkastis.”  
Fear : “Dia bisa punya ide buruk.”  
Anger : “Sesekali dia bisa berbuat kesalahan.”  
Disgust : “Terkadang, dia terlalu menyalahkan diri.”  
Joy : “Namun setiap bagian Riley membentuk jati dirinya dan kita sayang Riley sepenuhnya. Setiap bagiannya yang berantakan dan indah.”

---

Petanda ( <i>Signified</i> )	Dibandingkan adegan – adegan sebelumnya, ekspresi emosi – emosi lain terhadap Anxiety berubah bukannya ketidaksukaan yang awalnya ditampilkan oleh emosi – emosi lama namun mereka tampak tersenyum saat mendengarkan Anxiety menceritakan skenario – skenario kemungkinan yang akan terjadi. Hal ini menunjukkan bahwa adanya sebuah penerimaan. Selain Riley menerima dirinya dengan semua emosi serta sifat baik maupun buruknya, emosi – emosi lama juga menerima keberadaan emosi – emosi baru dengan peran yang sama pentingnya dengan emosi lainnya dan bahwa keberadaan mereka memang dibutuhkan, khususnya Anxiety. Adegan ketika Joy mengajak Anxiety untuk duduk dan meminum tehnya, menggambarkan teknik relaksasi yaitu <i>Mindfulness</i> dengan menenangkan diri dan fokus pada saat ini.
---------------------------------	--

---

Sumber : Peneliti (2024)

Di akhir film Inside Out 2 ini, terdapat penggambaran cara mengatasi kecemasan yang meliputi penerimaan diri, pengendalian emosi, dan *self-love*. Kecemasan pada dasarnya tidak dapat hilang namun dapat dikendalikan, hal tersebut juga ditegaskan oleh Noveni Wilinda, M.Psi., Psikolog yang menambahkan bahwa Anxiety juga memiliki peran penting dalam tiap individu. Beliau juga menjelaskan bahwa penerimaan diri mencakup baik sisi baik maupun buruknya karena perlu adanya sinkron antara idealis dan realistiknya. Selain itu, beliau menambahkan bahwa adanya teknik relaksasi, yaitu teknik *grounding*, yang digambarkan dengan cukup baik yaitu dengan berfokus kembali kepada panca indra.

Di Indonesia, remaja yang mengalami gangguan kesehatan mental termasuk kecemasan sering kali dipandang buruk karena adanya berbagai stereotip maupun stigma yang negatif. Hal tersebut terjadi karena banyaknya masyarakat yang belum memiliki pemahaman mengenai isu – isu kesehatan mental. Noveni Wilinda, M.Psi., Psikolog berpendapat bahwa penanganan kecemasan remaja di Indonesia saat ini sudah cukup baik karena kepekaan masyarakat terhadap kesehatan mental sudah meningkat. Contohnya melalui beberapa kampanye yang dilakukan, salah satunya

kampanye tubuh perempuan yang dilakukan oleh @nipplets\_official (Dewi, 2020). Kampanye ini berhasil meningkatkan rasa percaya diri para perempuan dan menyakinkan mereka untuk mencintai serta menghargai tubuh sendiri (Dewi, 2020). Apabila dilihat dari hasil pembahasan dan diskusi di atas, film sebagai media komunikasi massa berhasil menyampaikan pesannya kepada khalayak mengenai kecemasan remaja yang direpresentasikan dalam film animasi *Inside Out 2* ini.

#### 4. Simpulan

Berdasarkan analisis semiotika Ferdinand de Saussure yang telah dilakukan dengan 12 adegan film *Inside Out 2* serta hasil wawancara dengan psikolog klinis, maka peneliti menemukan kesimpulan bahwa film *Inside Out 2* yang dibuat dalam bentuk film animasi ini merepresentasikan kecemasan remaja yang ditampilkan oleh karakter Riley dan Anxiety serta berfungsi untuk mengedukasikan kecemasan menjadi salah satu gangguan kesehatan mental yang sering kali dijumpai dan menormalisir kecemasan kepada khalayak. Beberapa bentuk representasi kecemasan remaja yang digambarkan meliputi kecemasan berlebihan, pola pikir negatif, harga diri rendah dan *insecurity*, tindakan ekstrem, jati diri buruk, perilaku agresif dan sikap egois, ekspresi dan regulasi emosi yang buruk, serta sikap tertutup dan memendam emosi. Dalam film juga ditampilkan indikator kecemasan seperti faktor munculnya kecemasan, serangan panik, serta pengendalian kecemasan.

Bagi peneliti yang tertarik untuk melakukan penelitian mengenai representasi kecemasan disarankan untuk memperluas penelitian dengan metode semiotika lainnya dan memperdalam wawancara dengan informan yang menderita kecemasan tersebut. Peneliti juga menyarankan lebih banyak film mengangkat gangguan kesehatan mental di masyarakat dengan akurat untuk mengedukasi masyarakat mengenai isu – isu kesehatan mental dan menormalisir hal tersebut kepada khalayak.

#### 5. Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Tarumanagara, narasumber, dan seluruh pihak yang telah mendukung penelitian ini.

#### 6. Daftar Pustaka

- Anisykurli, M. I., Ariyanto, E. A., & Muslikah, E. D. (2022). Kecemasan Sosial pada Remaja: Bagaimana Peranan Body Image? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(2), 263–273. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/637>
- Ardiansyah, S., Tribakti, I., Suprpto, Yunike, Febriani, I., Saripah, E., Kuntoadi, G. B., Zakiyah, Kusumawaty, I., Rahayu, M., Putra, E. S., Kurnia, H., Narulita, S., Juwariah, T., & Akhriansyah, M. (2023). *Kesehatan Mental* (N. Sulung & I. Melisa, Eds.). PT Global Eksekutif Teknologi.
- Barus, G. (2022, October 24). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental*. Universitas Gadjah Mada. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>

- Cahyani, D. F., & Putri, N. S. (2024). Dampak Kecemasan Berlebihan Terhadap Psikologis Gen Z (Usia Remaja). *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 3(3), 82–94. <https://doi.org/https://doi.org/10.3287/liberosis.v3i3.4244>
- Deswita, & Nursiam, Y. (2023). *Kenali Kecemasan Anak Usia Sekolah yang Mengalami Hospitalisasi dan Perawatannya* (N. Duniawati, Ed.). Penerbit Adab.
- Dewi, V. R. (2020). *Kampanye Tubuh Positif Perempuan “Real People Real Body” oleh @Nipplets\_Official*. Universitas Tarumanagara.
- Hakim, F. Al, & Suksmawati, H. (2024). Peran Komunikasi Keluarga Terhadap Konsep Diri Remaja Surabaya. *Nusantara : Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 11(2), 629–640. <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/nusantara/article/view/14782>
- Hardianingsih, D. (2017). *Tingkat Kecemasan Remaja Menghadapi Perubahan Fisik Masa Pubertas pada Siswi MTS Pondok Pesantren As-Salaftiyah Yogyakarta*. <https://digilib.unisayogya.ac.id/2663/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Harnata, A. A., & Prasetya, B. E. A. (2022). Gambaran Perasaan Insecure di Kalangan Mahasiswa yang Mengalami Kecanduan Media Sosial Tiktok. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 823–830. <https://doi.org/https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.437>
- Haryati. (2021). *Membaca Film (Memaknai Representasi Etos Kerja dari Film Melalui Analisis Semiotika)* (Nurrahmawati, Ed.). Bintang Pustaka Madani.
- Haryoko, S., Bahartiar, & Arwadi, F. (2020). *Analisis Data Penelitian Kualitatif (Konsep, Teknik & Prosedur Analisis)*. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Lestari, E. U. (2023). *Self Medicated: Mengapa Aku Selalu Insecure Dan Terluka* (A. Ishartadi, Ed.). Anak Hebat Indonesia.
- McCobb, J. (2024, June 22). Inside Out 2 Had An ‘Advisory Group’ Of Teenage Girls From Around The Country To Help Make The Film Feel Authentic. *Cinema Blend*. <https://www.cinemablend.com/interviews/inside-out-2-advisory-group-teenage-girls-authentic>
- Pamungkas, D. S., Sumardiko, D. N. Y., & Makassar, E. F. (2024). Dampak-Dampak yang terjadi Akibat Disregulasi Emosi pada Remaja Akhir: Kajian Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 1–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2598>
- Prasetya, A. B. (2019). *Analisis Semiotika Film dan Komunikasi*. Intrans Publishing.
- Romli, K. (2016). *Komunikasi Massa* (Adipramono, Ed.). PT Grasindo.
- Sahid, N. (2016). *Semiotika untuk Teater, Tari, Wayang Purwa dan Film*. Gigih Pustaka Mandiri.
- Sartika, N. N. D. T., & Bajirani, M. P. D. (2024). Dampak Psikologis pada Remaja Korban Bullying : Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(2), 5056–5064. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i2.27633>
- Sembiring, T. Br., Irmawati, Sabir, M., & Tjahyadi, I. (2024). *Buku Ajar Metodologi Penelitian (Teori dan Praktik)* (B. Ismaya, Ed.). CV Saba Jaya Publisher.
- Setiawan, E. A., & Musslifah, A. R. (2023). Kecemasan dalam Pengambilan Keputusan Karier pada Remaja. *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial*

- dan *Humaniora*, 1(3), 92–101.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.47861/tuturan.v1i3.326>
- Sinopsis Inside Out 2, Kala Emosi Baru Ganggu Kehidupan Remaja Riley . (2024, June 14). *CNN Indonesia*.  
<https://www.cnnindonesia.com/hiburan/20240612143758-220-1109026/sinopsis-inside-out-2-kala-emosi-baru-ganggu-kehidupan-remaja-riley>
- Syafrina, A. E. (2022). *Komunikasi Massa* (R. Kusumawati, Ed.). CV Mega Press Nusantara.
- Wazis, K. (2022). Komunikasi Massa: Kajian Teoritis dan Empiris. In S. R. Jannah & M. Jauhari (Eds.), *Jurnal Ilmu Komunikasi*. UIN Khas Press.
- Wijaya, M. H., & Sumbaga, M. F. (2023). Pengaruh Perasaan Takut Gagal (Fear of Failure) dan Perasaan Insecure Terhadap Kesuksesan Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir di DKI Jakarta. *Prosiding SENANTIAS: Seminar Nasional Hasil Penelitian dan PKM*, 4(1), 61–70.  
<https://openjournal.unpam.ac.id/index.php/Senan/article/view/31473>
- Zulfikar, F. (2024, January 20). Survei: 17,9 Juta Remaja Indonesia Punya Masalah Mental, Ini Gangguan yang Diderita. *detik.com*.  
<https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-7150554/survei-17-9-juta-remaja-indonesia-punya-masalah-mental-ini-gangguan-yang-diderita>