



# KARYA ILMIAH

## SMA KOLESE DE BRITTO



### Relevansi Film *Inside Out 2* Pada Kecemasan Remaja SMA Kolese De Britto

Aidan Manarfa Ismayajati <sup>a,1\*</sup>, Evan William Santoso <sup>a,2</sup>, Vincentius Glory Noel Waradana <sup>a,3</sup>

Y. B. Damar Wicaksono, S. Pd.

<sup>a</sup> SMA Kolese De Britto, Sleman, Indonesia

<sup>1</sup> [17985@student.debritto.sch.id](mailto:17985@student.debritto.sch.id) ; [17933@student.debritto.sch.id](mailto:17933@student.debritto.sch.id) ; [18015@student.debritto.sch.id](mailto:18015@student.debritto.sch.id)

\*korespondensi penulis

#### Informasi artikel

##### Kata kunci:

Inside Out 2  
Remaja  
Kecemasan  
Penyebab

#### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis relevansi film *Inside Out 2* dengan kecemasan yang dialami oleh remaja SMA Kolese De Britto. Dengan menggunakan metode kualitatif dan kuantitatif, data diperoleh melalui kuesioner yang disebarakan kepada remaja. Dalam film *Inside Out 2*, terdapat beberapa penyebab kecemasan yang dialami oleh karakter Riley, seperti lingkungan baru, konflik internal, dan harapan lingkungan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kasus kecemasan umum remaja SMA Kolese De Britto relevan dengan penyebab kecemasan di film *Inside Out 2*. Penelitian ini merekomendasikan penggunaan film sebagai media pembelajaran dan mengusulkan penelitian lanjutan dengan cakupan yang lebih luas.

##### Keywords:

Inside Out 2  
Teenager  
Anxiety  
Cause

#### ABSTRACT

*This study aims to analyze the relevance of the film Inside Out 2 to the anxiety experienced by high school students at Kolese De Britto. Using both qualitative and quantitative methods, data were collected through questionnaires distributed to teenagers. In the film Inside Out 2, several factors contribute to the character Riley's anxiety, such as a new environment, internal conflicts, and societal expectations. The results of this study indicate that the general anxiety cases among Kolese De Britto high school students are relevant to the causes of anxiety depicted in the film Inside Out 2. This study recommends the use of the film as an educational medium and suggests further research with a broader scope.*

© 2025 (Aidan Manarfa Ismayajati, dkk). All

Right Reserved

#### Pendahuluan

Kecemasan adalah kondisi psikologis yang umum terjadi pada remaja, ditandai dengan perasaan khawatir berlebih yang dapat mempengaruhi kehidupan sosial, akademik, dan kesehatan mental (Erikson, 1963; NIMH, 2024). Studi menunjukkan bahwa sekitar 31,9% remaja mengalami gangguan kecemasan yang berdampak signifikan pada fungsi sehari-hari (NIMH, 2024). Sayangnya, kesadaran mengenai kecemasan di kalangan remaja masih rendah, yang diperburuk oleh rendahnya minat baca di Indonesia, hanya 0,001% (Nasrullah & Tawakkal, 2021). Oleh karena itu, media visual seperti *Inside Out 2* dianggap sebagai alternatif edukasi yang lebih mudah diakses dan dapat membantu

remaja dalam memahami serta mengelola kecemasan mereka.

Peneliti berhipotesis, film *Inside Out 2* relevan dengan pengalaman kecemasan yang dialami oleh remaja SMA Kolese De Britto dan dapat digunakan sebagai media pembelajaran yang efektif dalam memahami dan mengelola kecemasan. Dengan memahami konsep kecemasan melalui film, diharapkan remaja dapat lebih menyadari emosi mereka, meningkatkan keterampilan coping, serta memperkuat kesehatan mental mereka dalam menghadapi tekanan sosial dan akademik.

#### Kajian Literatur

## Kecemasan

Menurut Hayat, A (2017) kecemasan adalah bagian alami dari kehidupan, di mana perasaan khawatir dirasakan oleh setiap individu. Dalam kadar yang normal, kecemasan dapat menjadi dorongan untuk bertindak dan meraih kesuksesan. Namun, ketika kecemasan melebihi batas wajar (kecemasan neurotik), hal ini dapat mengganggu keseimbangan emosional dan kestabilan hidup seseorang. Oleh sebab itu, diperlukan cara atau metode yang efektif untuk mengelola dan mengendalikan kecemasan.

## Jenis-jenis Kecemasan

Pamungkas, J. A. (2018) dalam terjemahan buku MIND mengatakan terdapat beberapa jenis kecemasan yang dapat dialami oleh remaja, antara lain:

1. Gangguan Kecemasan Menyeluruh (GAD): Rasa cemas yang berlebihan dan terus-menerus terhadap banyak hal yang tidak spesifik.
2. Gangguan Panik: Serangan kecemasan mendadak yang ditandai dengan gejala fisik seperti jantung berdebar-debar, kesulitan bernapas, dan rasa takut yang intens.
3. Fobia Sosial: Kecemasan yang terkait dengan situasi sosial di mana remaja merasa takut dihakimi atau dipermalukan oleh orang lain.

## Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan

Beberapa faktor yang dapat memicu kecemasan pada remaja menurut Ruskandi, J. H. (2021):

1. Hubungan yang kurang baik antar manusia. Terlebih untuk orang dengan kepribadian *introvert*.
2. Hubungan yang kurang baik dengan Tuhan sesuai kepercayaan yang dimiliki. Hubungan yang baik dengan Tuhan, meningkatnya pandangan positif dan meningkatkan kemampuan coping suatu individu.
3. Generasi yang lebih muda memiliki pengalaman serta tingkat kematangan psikologis yang kurang, membuat suatu individu rentan terhadap kecemasan.
4. Jenis kelamin. Jenis kelamin perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Ada pula faktor lain yang bisa menyebabkan kecemasan antara lain menurut Media Kesehatan Masyarakat Indonesia (2022):

1. Tekanan Akademik: Ekspektasi tinggi terhadap prestasi akademik dapat menyebabkan remaja merasa cemas akan kegagalan.
1. Pengaruh Media Sosial: Paparan yang berlebihan terhadap media sosial dapat meningkatkan rasa cemas, terutama dalam hal perbandingan sosial.
2. Masalah Keluarga: Konflik dalam keluarga, seperti perceraian atau kurangnya dukungan emosional, seringkali menjadi pemicu kecemasan pada remaja.

## Dampak Kecemasan

Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan gangguan serius pada kesejahteraan fisik dan mental remaja. Kecemasan dapat mengganggu proses pembelajaran karena rasa takut, kurang fokus dan khawatir. Kecemasan juga dapat membuat individu menjadi insomnia atau susah tidur yang membuat individu menjadi kekurangan tidur. Dampak lainnya juga berupa individu yang menjadi pelupa, serta frustrasi dan mudah marah.

Kecemasan dan emosi negatif lainnya juga bisa mempengaruhi kondisi fisik. Hal ini dinamakan dengan Psikosomatis. Singkatnya, psikosomatis adalah kondisi alam pikiran atau psikis mempengaruhi kondisi fisik. Kondisi seseorang bisa menjadi lebih parah dari keadaan normal ketika sedang mengalami kondisi ini. Psikosomatis biasanya muncul ketika seseorang sedang mengalami masalah. Seseorang yang memiliki kecenderungan untuk berpikiran negatif saat dihadapkan pada masalah akan lebih mudah mengalami kondisi ini.

## Remaja

Remaja merupakan fase peralihan antara anak-anak dan dewasa. Individu dikatakan sebagai remaja apabila berada pada rentang usia 10-19 tahun. Pada fase ini, remaja mengalami banyak perubahan antara lain biologis dan fisik, emosional, sosial, serta kognitif. Perubahan ini akan mempengaruhi perasaan, pemikiran, pengambilan keputusan, dan interaksi mereka dengan lingkungan sekitar.

Erik Erikson dalam *Teori Perkembangan Psikososial* menjelaskan bahwa remaja berada pada tahap penting yang disebut *identity vs. role*

*confusion* (identitas vs. kebingungan peran). Pada tahap ini, anak berusaha membangun identitas mereka, yang melibatkan eksplorasi dan interaksi lingkungan sosial. Ketika anak berhasil mengatasi krisis ini, mereka akan mendapatkan *fidelity*, yakni keyakinan pada diri sendiri dan kemampuannya untuk berperan dalam masyarakat. Namun, kegagalan dalam proses ini dapat menyebabkan kebingungan identitas, kecemasan, serta ketidakpastian dalam menghadapi masa depan. (Erikson, E. H., 1963)

Di sisi lain, Jean Piaget melalui *Theory of Cognitive Development* menyatakan bahwa remaja berada pada tahap *formal operational* (operasional formal), di mana mereka mulai mampu berpikir abstrak dan logis. Namun, dalam proses ini, remaja juga sering kali menghadapi tantangan dalam memahami dunia sosial mereka, yang dapat memicu kecemasan, terutama ketika mereka tidak mampu menyesuaikan diri dengan harapan lingkungan sekitar. (Piaget, J., 1954)

### Fase-Fase Remaja

Sarwono (2000) mengatakan ada tiga tahap perkembangan remaja yaitu remaja awal (usia 11-14 tahun) sedangkan pertengahan (usia 15-17 tahun) dan remaja akhir (usia 18-21 tahun). Menurut Sarwono (2000) ada tiga tahap perkembangan remaja dalam rangka penyesuaian diri menuju kedewasaan, yaitu remaja awal, remaja madya, dan remaja akhir.

#### 1. Remaja Awal

Seorang remaja pada tahap ini masih terheran heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran yang baru, cepat tertarik pada lawan jenis, mudah terangsang secara erotik. Kepekaan terhadap ego menyebabkan para remaja awal ini sulit dimengerti orang dewasa.

#### 2. Remaja Pertengahan

Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan teman-teman. Ia senang kalau banyak teman sebaya yang mengakuinya. Ada kecenderungan narsistik yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang sama dengan dirinya. Selain itu, ia berada dalam kondisi kebingungan karena tidak tahu memilih yang mana peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri,

optimistis atau pesimistis, idealis atau materialis, dan sebagainya.

#### 3. Remaja Akhir

Tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal yaitu: minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelektual, egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru, terbentuknya identitas seksual yang tidak akan berubah lagi, egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain, tumbuh "dinding" yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat.

### Kecemasan Pada Remaja

Pada usia remaja, individu mengalami transisi dari kehidupan anak-anak menuju kehidupan dewasa. Pada periode ini individu banyak mengalami perkembangan pesat baik secara biologis, psikologis, kognitif, maupun secara sosioemosional. Oleh karena itu, remaja banyak melakukan penyesuaian terhadap lingkungannya. Remaja merupakan tahapan usia yang cukup rentan secara emosional. American Psychological Association (APA) melakukan survei berkala terkait distress pada masyarakat di Amerika. Sejak 2013, remaja telah dilaporkan memiliki tingkat distress yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang dewasa. Kesehatan mental remaja merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan mereka. Pada tahap kehidupan ini, remaja sering kali menghadapi tekanan yang besar dari berbagai sumber, baik akademis, sosial, maupun keluarga. Kecemasan, sebagai salah satu gangguan kesehatan mental yang umum terjadi, dapat muncul sebagai reaksi terhadap tekanan tersebut. (Bethune, 2014)

### Gaya Hidup Berkelanjutan

Gaya hidup berkelanjutan adalah gaya hidup yang menekankan penggunaan energi yang efisien. Gaya hidup ini bertujuan untuk memenuhi kebutuhan tanpa merusak atau mengurangi penggunaan sumber daya alam yang dapat diwariskan kepada generasi berikutnya. Di sisi lain, menyatakan bahwa gaya hidup berkelanjutan adalah cara hidup yang bertujuan untuk mengurangi dampak negatif manusia terhadap lingkungan. Dengan konsep ini,

masyarakat akan lebih memperhatikan keseimbangan antara kebutuhan manusia dan kelestarian lingkungan. Gaya hidup berkelanjutan mencakup pengurangan konsumsi sumber daya alam yang tidak dapat diperbarui, pengurangan limbah, dan juga pengurangan polusi. (Abduh, M, 2023)

### Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan campuran yang menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif untuk menganalisis relevansi film *Inside Out 2* terhadap kecemasan remaja di SMA Kolese De Britto.

### Subjek dan Objek Penelitian

Subjek penelitian adalah siswa SMA Kolese De Britto kelas XI, sementara objek penelitian adalah kecemasan remaja yang dianalisis melalui relevansi dengan film *Inside Out 2*.

### Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui metode berikut:

1. Kuesioner: Disebarkan secara daring menggunakan Google Forms kepada siswa SMA Kolese De Britto. Kuesioner ini terdiri dari pertanyaan tertutup berbasis skala Likert yang mengukur tingkat kecemasan siswa dan keterkaitannya dengan situasi dalam film.
2. Studi Literatur: Menggunakan sumber-sumber akademis untuk memperkuat analisis terkait kecemasan remaja dan efektivitas media pembelajaran berbasis film.

### Prosedur Penelitian

Langkah-langkah penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Menentukan topik dan merumuskan masalah penelitian.
2. Menyusun dan menyebarkan kuesioner kepada responden.
3. Mengumpulkan dan menganalisis data kuesioner menggunakan analisis statistik deskriptif.
4. Membandingkan hasil penelitian dengan konsep kecemasan yang diangkat dalam film *Inside Out 2*.
5. Menarik kesimpulan dan memberikan rekomendasi.

### Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode deskriptif kuantitatif, dengan menghitung frekuensi dan persentase dari hasil kuesioner untuk memahami pola kecemasan siswa. Selain itu, data kualitatif dari literatur dan tanggapan siswa dianalisis untuk memberikan konteks dan pemahaman yang lebih mendalam.

Metode ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai hubungan antara kecemasan remaja dan film *Inside Out 2*, serta mengevaluasi efektivitas film sebagai media edukasi dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai kecemasan.

### Hasil dan pembahasan

#### Ringkasan Alur Cerita Kecemasan dalam Film *Inside Out 2*

Riley mengikuti Camp Hoki di sebuah SMA, di mana tokoh Cemas muncul sebagai emosi baru yang melindungi Riley dari hal-hal yang tidak bisa ia lihat. Cemas berfokus pada masa depan Riley dan mulai mempengaruhi tindakannya, seperti mendorong Riley untuk lebih dekat dengan Val Ortiz dan bergabung dengan tim Firehawk.

Pada awalnya, Riang menguasai situasi dengan membuat Riley lebih santai, namun mengarah pada masalah besar, seperti pelatih yang marah dan membuat Riley dibenci. Cemas kemudian mengambil alih kontrol dan mengatur strategi agar Riley dapat membangun hubungan dengan Val dan mendapatkan penerimaan dari pelatih.

Cemas memaksa Riley untuk berlatih lebih keras dan mengorbankan hal-hal yang disukainya demi mencapai tujuannya. Di tengah ketegangan, Riley mengetahui tentang simulasi yang akan menentukan masa depannya di tim. Cemas, bersama dengan Iri, menyelipkan ke kantor pelatih untuk melihat catatan penting yang menunjukkan Riley belum cukup baik. Hal ini membuat Cemas semakin panik dan memotivasi Riley untuk berusaha lebih keras.

Di akhirnya, Cemas berhasil membentuk Jati Diri baru untuk Riley, yang lebih ambisius namun juga tertekan. Riley berusaha keras untuk membuktikan dirinya dengan mengorbankan hubungan dengan sahabatnya, Bree dan Grace. Namun, saat pertandingan simulasi, Riley tidak sengaja menabrak Grace, menyebabkan penalti, dan berakhir dengan serangan panik. Cemas

merasa bingung dengan konsekuensi tindakannya.

### Penyebab-penyebab Kecemasan dalam Film *Inside Out 2*

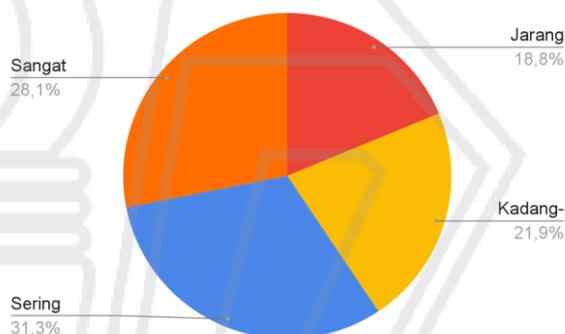
Penyebab kecemasan Riley dilihatkan melalui interaksi antara dirinya dan lingkungannya. Film ini menggambarkan momen di mana Riley menghadapi tekanan yang signifikan akan ketidakpastian, ekspektasi, dan perubahan sosial. Salah satu faktor utama adalah tekanan sosial dan perubahan lingkungan. Riley merasa cemas ketika memasuki lingkungan baru di Camp Hoki, terutama karena tekanan untuk diterima oleh kelompok baru dan membangun hubungan dengan tokoh idolanya seperti Valentina Ortiz. Hal ini ditandai dengan hadirnya emosi baru seperti Cemas, yang berperan memprioritaskan masa depan Riley dan mendorongnya untuk memilih langkah yang Cemas kira akan strategis dalam hubungan sosial Riley.

Riley juga merasakan tekanan besar untuk tampil baik di hadapan pelatih dan anggota tim Firehawk. Kecemasan ini terlihat dari usahanya yang tampak berlebihan untuk mempersiapkan diri, bahkan hingga memicu tekanan fisik dan emosional seperti serangan panik sebelum pertandingan simulasi. Konflik identitas menjadi penyebab lainnya, di mana emosi lama seperti Riang dan emosi baru seperti Cemas sering kali bertentangan. Contohnya, ketika Cemas memutuskan mengganti "Jati Diri Riley" menjadi "Aku Belum Cukup Baik," hal ini menunjukkan keraguan diri yang muncul akibat tekanan yang ia rasakan. Kekhawatiran berlebih terhadap masa depan juga menjadi faktor penting. Cemas kerap memproyeksikan skenario negatif yang membuat Riley merasa khawatir terhadap penilaian pelatih, potensi kegagalan, dan penerimaan sosial.

Berdasarkan penjelasan dalam Bab II tentang kecemasan pada remaja, penyebab kecemasan yang dialami Riley dalam film mencerminkan berbagai faktor yang sering terjadi pada remaja. Seperti konflik identitas Riley dapat dikaitkan dengan teori Erik Erikson tentang *identity vs role confusion*, dimana remaja berusaha menemukan identitas mereka sambil menghadapi ekspektasi sosial. Selain itu, tekanan akademik dan sosial yang digambarkan dalam film sehubungan dengan penjelasan tentang faktor-faktor penyebab kecemasan remaja, seperti hubungan interpersonal, ekspektasi dari lingkungan, dan perasaan kurangnya kendali atas

situasi. Dengan demikian, film ini tidak hanya relevan secara emosional tetapi juga memberikan representasi dengan realitas kehidupan remaja. Hal ini menunjukkan bahwa *Inside Out 2* bisa menjadi media yang efektif untuk meningkatkan pemahaman remaja terhadap emosi dan kecemasan yang mereka alami.

### Keterkaitan kasus kecemasan dalam kehidupan sehari-hari remaja dengan film *Inside Out 2*.



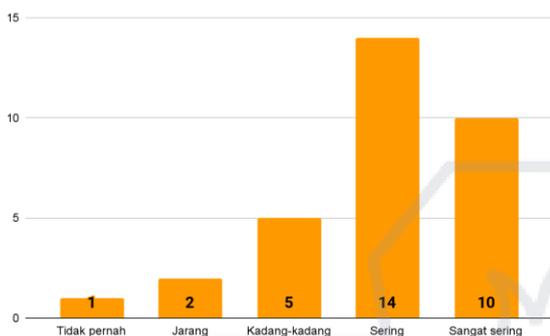
**Diagram 4.1** Pertanyaan:Apakah kamu sering merasa cemas ?

Pertanyaan pertama yang para peneliti ajukan adalah seberapa sering remaja mengalami kecemasan. Hasil yang didapatkan adalah semua remaja pernah mengalami kecemasan dalam hidup mereka. Dari 32 remaja, sebanyak 28,1% atau 9 orang remaja merasa sangat sering mengalami rasa cemas, sebanyak 31,3% atau 10 Orang remaja merasa sering mengalami rasa cemas, sebanyak 21,9% atau 7 Orang remaja merasa kadang-kadang mengalami rasa cemas, sebanyak 18,8% atau 6 Orang remaja merasa jarang mengalami rasa cemas, dan sebanyak 0% atau 0 orang remaja merasa sangat sering mengalami rasa cemas.

Pada *chart* ini, dapat disimak bahwa lebih dari 50% remaja De Britto sering mengalami rasa cemas. Hal ini dapat membuktikan bahwa kecemasan merupakan hal yang umum ditemui dikalangan remaja.

Hasil dari pertanyaan ini berhubungan dengan sosok Riley dalam film *Inside Out 2*. Film menunjukkan bahwa ketika Riley beranjak remaja, ia seringkali dihadapkan dengan rasa cemas dan ditandai dengan munculnya cemas

sebagai emosi baru dalam diri Riley dalam film.

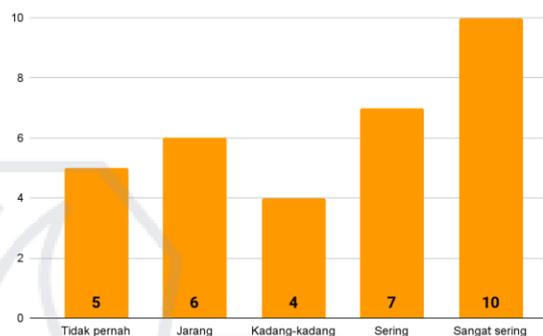


**Diagram 4.2** Pertanyaan: Seberapa sering anda mengalami kecemasan yang disebabkan oleh tekanan akademik ? (tugas, ulangan, dll)

Pertanyaan kedua yang para peneliti ajukan adalah seberapa sering remaja mengalami kecemasan yang disebabkan oleh tekanan akademik. Hasil yang didapatkan adalah hanya 1 remaja yang tidak pernah mengalami kecemasan karena tekanan akademik dalam hidup mereka, 2 remaja yang mengaku jarang merasa cemas, 5 orang yang kadang-kadang mengalami rasa cemas, jumlah data terbanyak pada kategori sering yang mencapai 14 orang, dan 10 remaja yang sangat sering mengalami kecemasan.

Film Inside Out 2 juga memperlihatkan bagaimana Riley menghadapi tekanan yang berasal dari harapan besar terhadap dirinya sendiri. Riley berusaha mencapai tujuannya untuk menjadi pemain hoki hebat, dan ini mencerminkan tekanan yang kita rasakan dalam mencapai target pendidikan kita.

Momen yang dapat dikaitkan adalah bagaimana Riley menghadapi rasa takut akan kegagalan yang menghantui dirinya. Dalam kehidupan Riley, kecemasan mendorong dirinya untuk terus berlatih dan memberikan yang terbaik, meskipun emosi tersebut juga menimbulkan tekanan. Hal ini selaras dengan bagaimana tekanan akademik dapat, dalam batas tertentu yang memotivasi remaja untuk bekerja lebih keras mencapai prestasi. Namun, seperti yang ditunjukkan dalam film, ketika kecemasan tidak dikelola dengan baik, hal itu dapat menjadi hambatan besar, mempengaruhi mental dan performa.

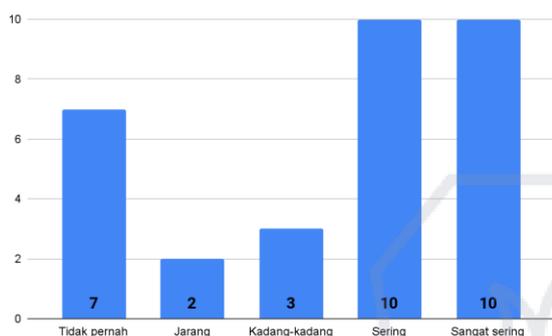


**Diagram 4.3** Pertanyaan: Seberapa sering anda mengalami kecemasan yang disebabkan oleh masalah pribadi anda ? (permasalahan pada keluarga, permasalahan pada pertemanan, dll)

Pertanyaan ketiga yang para peneliti ajukan adalah seberapa sering remaja mengalami kecemasan yang disebabkan oleh masalah pribadi remaja. Masalah pribadi ini dapat berupa masalah dalam keluarga maupun masalah dalam pertemanan. Hasil yang didapatkan adalah terdapat sejumlah 5 remaja yang tidak pernah mengalami rasa cemas akibat masalah pribadinya, 6 remaja yang jarang mengalami kecemasan, 4 remaja yang kadang-kadang mengalami kecemasan, 7 remaja yang sering mengalami kecemasan, dan 10 remaja yang sangat sering mengalami kecemasan yang diakibatkan oleh masalah pribadinya.

Dalam film, Riley menghadapi kecemasan karena perbedaan pilihan sekolah dengan kedua temannya, yang mencerminkan pengalaman banyak remaja saat harus menghadapi perpisahan, konflik, atau rasa bersalah dalam hubungan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan sosial sangat mempengaruhi kesehatan mental remaja.

Selain itu, film ini juga menggambarkan bagaimana emosi seperti kecemasan menjadi bagian dari proses perkembangan. Riley, misalnya, belajar menerima perubahan dan menemukan cara beradaptasi meskipun awalnya ia merasa takut kehilangan koneksi dengan teman-temannya. Ini mengajarkan untuk mengenali dan mengelola emosi adalah langkah penting untuk mengatasi masalah pribadi, terutama dengan dukungan dari orang-orang terdekat.

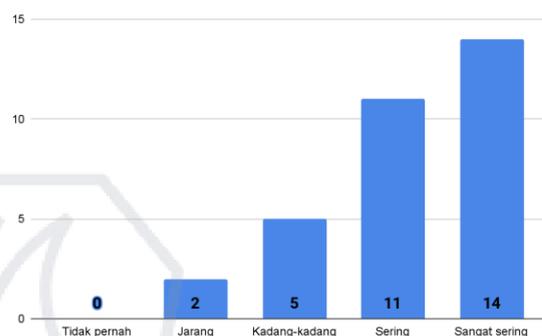


**Diagram 4.4** Pertanyaan: Apakah rasa cemas menjadi motivasimu untuk melakukan sesuatu? (contoh: karena cemas dengan tugas, saya mengerjakan tugas)

Pertanyaan keempat yang para peneliti ajukan adalah seberapa sering kecemasan yang dialami para remaja memotivasi remaja untuk mengatasi kecemasan mereka, sebagai contoh apabila ada seorang remaja yang cemas terhadap tugasnya, maka kecemasan yang dimilikinya membuat remaja menyelesaikan tugasnya. Hasil yang didapatkan adalah terdapat 7 remaja yang tidak pernah merasa bahwa rasa cemas mereka tidak pernah menjadi motivasi mereka untuk melakukan sesuatu untuk mengatasi sumber rasa cemasnya, 2 remaja yang jarang melakukan hal tersebut, 3 remaja yang kadang-kadang melakukan hal tersebut, 10 remaja yang sering mengalami hal tersebut, dan 10 remaja yang sangat sering merasa bahwa rasa cemas yang dimilikinya menjadi motivasi untuk melakukan sesuatu untuk mengatasi sumber rasa cemas yang mereka miliki.

Kecemasan sering kali dapat menjadi motivasi bagi remaja untuk mengatasi sumber kecemasan mereka, seperti yang terlihat dalam data penelitian ini. Sebagian besar remaja melaporkan bahwa kecemasan mendorong mereka untuk bertindak, terutama dalam menyelesaikan tugas atau menangani masalah yang menjadi sumber rasa cemas. Hal ini juga terlihat pada pengalaman Riley dalam *Inside Out 2*. Ketika dia menyadari bahwa pilihannya berbeda dari teman-temannya, kecemasan tersebut mendorongnya untuk fokus pada dirinya sendiri dan mencari jalan baru. Riley mulai berlatih sendiri dan mencoba mendekati tim Elang sebagai alternatif untuk mengatasi situasi yang membuatnya tidak nyaman. Tindakan ini menunjukkan bagaimana kecemasan dapat mendorong seseorang untuk mengambil langkah

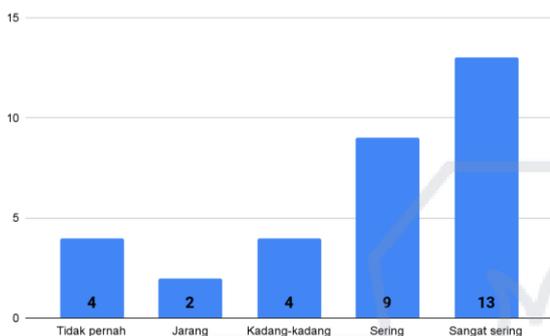
nyata dalam mengelola situasi sulit.



**Diagram 4.5** Pertanyaan: Saat kamu merasa cemas, apakah kamu mulai berpikiran negatif dan sulit untuk fokus?

Pertanyaan kelima yang para peneliti ajukan adalah seberapa sering kecemasan yang dialami para remaja menyebabkan mereka menjadi berpikiran negatif dan sulit untuk fokus. Hasil yang didapatkan adalah tidak terdapat remaja yang tidak pernah mulai berpikiran negatif dan kesulitan untuk fokus ketika mereka mulai mengalami kecemasan, 2 remaja yang jarang mengalami hal tersebut, 5 remaja yang kadang-kadang mengalami hal tersebut, 11 orang yang sering mengalami hal tersebut, dan 14 remaja yang sangat sering menjadi berpikiran negatif dan kesulitan untuk fokus.

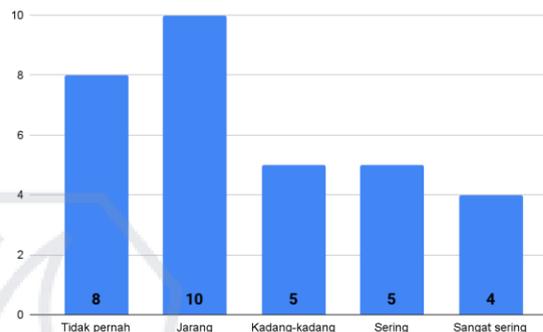
Kecemasan sering kali membuat para remaja berpikiran negatif dan sulit untuk fokus, seperti yang terlihat dari data hasil penelitian ini. Sebagian besar remaja, terutama dalam kategori "sering" dan "sangat sering," melaporkan bahwa kecemasan yang mereka alami mengganggu konsentrasi dan memunculkan pemikiran negatif. Hal ini dapat dikaitkan dengan apa yang terjadi pada Riley dalam *Inside Out 2*. Setelah merasa cemas karena perbedaan pilihan dengan temannya, Riley mulai menunjukkan perubahan perilaku yang negatif. Sikap egois dan kecerobohan yang ia perlihatkan adalah cerminan dari bagaimana kecemasan mempengaruhi pikiran dan tindakannya. Kehadiran emosi baru, yaitu kecemasan, menggambarkan bagaimana perubahan emosi dapat mempengaruhi keseimbangan mental dan pengambilan keputusan oleh Riley.



**Diagram 4.6** Pertanyaan: Saat kamu merasa cemas, apakah kamu menjadi gugup saat berbicara ?

Pertanyaan keenam yang para peneliti ajukan adalah seberapa sering kecemasan yang dialami para remaja menyebabkan mereka menjadi gugup saat berbicara. Hasil yang didapatkan adalah terdapat 4 remaja yang tidak pernah menjadi gugup dalam berbicara ketika sedang cemas, 2 remaja yang jarang mengalami hal tersebut, 4 remaja yang kadang-kadang mengalami hal tersebut, 9 remaja yang sering mengalami hal tersebut, dan 13 remaja yang sangat sering menjadi gugup dan kesulitan berbicara ketika sedang cemas.

Kecemasan sering menyebabkan remaja merasa gugup saat berbicara, sebagaimana terlihat dari data hasil penelitian ini. Mayoritas remaja, terutama dalam kategori "sangat sering," melaporkan bahwa kecemasan mempengaruhi kemampuan mereka untuk berbicara dengan lancar. Hal ini juga dialami Riley dalam *Inside Out 2*. Rasa gugup Riley terlihat ketika ia menghadapi situasi sulit, seperti saat berbicara dengan ketua Elang Api atau memilih tim untuk sparing. Riley seketika menjadi diam dan tampak bingung, menunjukkan bahwa kecemasan mempengaruhi cara ia merespons tekanan. Kecemasan tidak hanya mempengaruhi cara seseorang berbicara, tetapi juga mempengaruhi pola pikir dan perilaku lainnya.



**Diagram 4.7** Pertanyaan: Ketika sedang cemas, apakah kamu memperlakukan orang lain dengan lebih kasar?

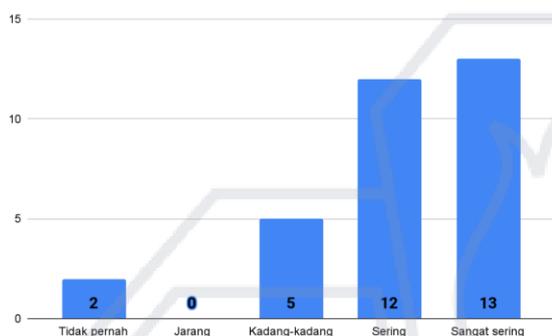
Pertanyaan ketujuh yang para peneliti ajukan adalah seberapa sering kecemasan yang dialami para remaja menyebabkan remaja memperlakukan orang lain dengan lebih kasar. Hasil yang didapatkan adalah terdapat 8 remaja yang tidak pernah memperlakukan orang lain dengan lebih kasar ketika sedang cemas, 10 remaja yang jarang melakukan hal tersebut, 5 remaja yang kadang-kadang melakukan hal tersebut, 5 remaja yang sering melakukan hal tersebut, dan 4 remaja yang merasa dirinya memperlakukan orang lain dengan lebih kasar ketika sedang cemas.

Kecemasan dapat mempengaruhi cara remaja memperlakukan orang lain, meskipun sebagian besar remaja dalam penelitian ini jarang atau tidak pernah bersikap kasar saat cemas. Data menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil remaja yang sering atau sangat sering memperlakukan orang lain dengan kasar ketika sedang cemas, sementara mayoritas berada pada tingkat "jarang" atau "tidak pernah." Hal ini mencerminkan bahwa reaksi terhadap kecemasan cenderung lebih beragam, tergantung pada kepribadian dan cara individu mengelola emosi.

Dalam *Inside Out 2*, Riley jarang menunjukkan sikap kasar secara langsung saat menghadapi kecemasan. Sebaliknya, ia cenderung memendam perasaannya, tetapi ada momen-momen di mana ia menjadi keras hati atau terlihat sangat berkompetitif dalam mengejar cita-citanya. Sikap ini membuat teman-temannya merasa terabaikan atau terjauhi, meskipun Riley mungkin tidak bermaksud demikian.

Mengacu pada dasar teori, beberapa faktor yang dapat menyebabkan ketidakrelevansian ini adalah faktor umur dan gender. Riley pada film ini masih lebih muda daripada

individu yang sudah memasuki jenjang SMA. Selain itu, Riley sebagai perempuan, memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yakni para remaja SMA Kolese De Britto.



**Diagram 4.8** Pertanyaan: Saat kamu merasa cemas, apakah jantungmu berdegup lebih kencang ?

Pertanyaan kedelapan yang para peneliti ajukan adalah seberapa sering kecemasan yang dialami para remaja menyebabkan jantung mereka berdegup lebih kencang. Hasil yang didapatkan adalah terdapat 2 remaja yang tidak pernah merasa jantungnya berdegup lebih kencang ketika dirinya sedang cemas, tidak ada remaja yang merasa jarang mengalami hal tersebut, 5 remaja yang jarang mengalami hal tersebut, 12 remaja yang sering mengalami hal tersebut, 13 remaja yang sangat sering merasa jantungnya berdegup lebih kencang ketika sedang merasa cemas.

Kecemasan sering kali mempengaruhi kondisi fisik, termasuk membuat jantung berdegup lebih kencang, seperti yang terlihat dari data penelitian ini.. Jantung yang berdegup lebih kencang adalah salah satu ciri adanya gangguan kecemasan pada seseorang. Jika dibiasakan, tidak menutup kemungkinan bahwa kondisi diri ketika sedang cemas bisa menjadi lebih berbahaya. Hal itu karena gangguan kecemasan biasanya juga ditandai dengan gejala-gejala lain seperti kesulitan bernapas dan rasa takut yang intens.

Dalam film *Inside Out 2*, reaksi fisik terhadap kecemasan juga terlihat jelas pada Riley, terutama di puncak rasa cemasnya. Riley mengalami detak jantung yang lebih kencang, yang menggambarkan serangan panik yang dialaminya. Momen ini menunjukkan dampak mendalam dari kecemasan yang tidak terkelola, di mana emosi yang memuncak dapat memicu respons fisik yang intensif.

Dalam penelitian ini, kecemasan sering dipicu oleh tekanan akademik dan sosial. Sementara itu, gaya hidup berkelanjutan mencakup lingkungan, baik dalam aspek fisik (seperti pengurangan polusi) atau aspek sosial dan emosional (seperti membangun hubungan yang saling mendukung). Lingkungan yang sehat dan mendukung dalam keluarga, sekolah, maupun masyarakat, dapat mengurangi kecemasan remaja dan mendorong mereka untuk lebih percaya diri dan lebih mampu mengelola tekanan.

Gaya hidup berkelanjutan yang bertujuan untuk menciptakan efisiensi dalam kehidupan manusia, tidak sekedar mempengaruhi lingkungan tetapi juga kesehatan mental. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami remaja SMA Kolese De Britto sering kali berhubungan dengan tekanan eksternal yang berasal dari lingkungan sekitar mereka (seperti harapan akademik, dan sosial). Dengan mengangkat prinsip gaya hidup berkelanjutan, individu dapat belajar mengelola kecemasan dengan lebih baik, seperti berusaha mengurangi tekanan yang berlebih dari harapan sosial atau bekerja dengan lebih efisien untuk mencapai tujuan tanpa membebani diri karena merasa bebannya lebih efisien.

### Simpulan

Pada film, diketahui bagaimana kecemasan yang dialami oleh Riley berasal dari interaksi kompleks antara dirinya dan lingkungan sekitarnya, termasuk tekanan sosial, perubahan lingkungan, dan konflik identitas. Kecemasan Riley muncul dalam berbagai bentuk, seperti kekhawatiran terhadap masa depan, tekanan untuk diterima, dan perasaan tidak cukup baik. Teori Erik Erikson tentang konflik identitas remaja juga dapat diterapkan dalam konteks ini, di mana Riley berusaha menemukan jati dirinya dalam menghadapi tantangan sosial dan akademik.

Berdasarkan hasil penelitian kami, para peneliti menemukan bagaimana kecemasan dapat mempengaruhi kesejahteraan remaja, film *Inside Out 2* menunjukkan bagaimana emosi yang dikelola dengan efisien dapat membantu seseorang berkembang dengan efisien juga. Emosi-emosi dan segala pikiran negatif yang berlebihan sangat berbahaya bagi tubuh, karena tidak hanya berdampak bagi mental, namun hal itu berdampak pula pada kondisi fisik. Dalam gaya hidup berkelanjutan, mengelola emosi dan

tekanan sosial juga dapat menjadi kebiasaan hidup yang lebih sehat dan berkelanjutan, seperti mengelola stres, berfokus pada tujuan yang positif, dan memprioritaskan kesehatan mental serta menjaga hubungan sosial yang sehat.

### Ucapan terima kasih

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas limpahan rahmatnya penyusun dapat menyelesaikan karya ilmiah yang berjudul “Relevansi Film Inside Out 2 Pada Kecemasan Siswa SMA Kolese De Britto” bisa terselesaikan dengan baik tanpa adanya halangan yang berarti. Tidak lupa para peneliti juga berterima kasih kepada Bapak FX. Catur Supatmono, S.Pd., M.Pd. selaku kepala SMA Kolese De Britto, Bapak Y.B. Damar Wicaksono, S. Pd. selaku pembimbing penelitian karya ilmiah, Bapak Iwan Susanto, S.Pd. selaku wali kelas XI-5.

Kami menyadari bahwa dalam penyusunan karya ilmiah ini masih banyak kekurangan karena keterbatasan kami. Maka dari itu penyusun sangat mengharapkan kritik dan saran untuk menyempurnakan karya ilmiah ini. Semoga apa yang ditulis dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

### Referensi

- Abduh, M., Ma'arif, A. S., Ari, D., Nurmawati, N., & Unaedi, R. (2023). Implementasi gaya hidup berkelanjutan masyarakat Suku Baduy Banten. *Jurnal Citizenship Virtues*, 3(2), 609.
- Andang, & Rouf. (2019, October 30). *Mengenal psikosomatis*. Rumah Sakit Dr. Sardjito. Retrieved from <https://sardjito.co.id/2019/10/30/mengenal-psikosomatis/> (Accessed on December 9, 2024, at 22:00).
- Bethune, S. Teen Stress Rivals That of Adults. *APA Monitor*. Retrieved from <https://www.apa.org/monitor/2014/04/teen-stress>. (Accessed on October 29, 2024, at 16:00).
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). Norton.
- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 12(1).
- National Institute of Mental Health (NIMH). (n.d.). Any Anxiety Disorder. Retrieved from <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/>

[any-anxiety-disorder](#) (Accessed on August 18, 2024, at 14:00).

- Nasrullah, N., & Tawakkal, T. (2021). Peran Rumah Baca Kolong dalam Meningkatkan Minat Baca Masyarakat Dusun Maccini Kecamatan Bangkala Kabupaten Jeneponto. *Maktabatun: Jurnal Perpustakaan dan Informasi*, 2(1), 47.
- Pamungkas, J. A. (2018). *Kecemasan & Serangan Panik*. US Department of Health & Human Services, National Institute of Mental Health.
- Piaget, J. (1954). *The construction of reality in the child*. Basic Books.
- Pranata Wijaya, V. H., Widiatry, W., Priskila, R., & Putra, P. B. A. A. (2019). Penerapan skala Likert dan skala dikotomi pada kuesioner online. *Jurnal Sains Dan Informatika*, 5(2), 128-137.
- Ruskandi, J. H. (2021). Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(3), 488-490.