

Dinamika Perubahan Emosi Remaja dan Relevansinya Terhadap Kepemimpinan Tokoh Utama dalam Film Inside Out 2

¹Naufal Emery, ²Asti Evellyna Callysta, ³Rizky Amalia Sinulingga, ⁴Erindah Dimisyqiyani, ⁵Amaliyah, ⁶Gagas Gayuh Aji

¹Manajemen Perkantoran Digital, Universitas Airlangga, Surabaya

Corresponding Author : rizkyamalia@vokasi.unair.ac.id

E-mail: naufal.emery-2023@vokasi.unair.ac.id

ABSTRAK

Remaja adalah tahap kritis dalam perkembangan emosional yang memengaruhi pembentukan identitas dan manajemen diri. Studi ini menganalisis representasi perubahan emosional remaja dalam film Inside Out 2 dan meneliti relevansinya terhadap pengelolaan diri karakter utama, Riley. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui penayangan berulang, dokumentasi adegan, analisis transkrip, dan catatan naratif. Temuan menunjukkan bahwa perjalanan emosional Riley dari “*Puberty Alarm*” hingga penerimaan diri menggambarkan interaksi kompleks antara emosi primer dan sekunder. Kemunculan emosi baru seperti Kecemasan mengganggu pengambilan keputusan, namun Riley akhirnya kembali mengendalikan emosinya melalui manajemen diri. Kontradiksi muncul ketika upayanya untuk menekan emosi lama memperkuat konflik batin, menunjukkan bahwa menolak emosi bukanlah solusi, sementara penerimaan mendorong kematangan emosional. Film ini secara efektif menggambarkan peran POAC (perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, pengendalian) dalam manajemen diri remaja. Penelitian ini menyoroti potensi media populer sebagai alat pendidikan untuk memahami kesehatan mental dan kepemimpinan remaja, sementara studi masa depan didorong untuk mengadopsi pendekatan komparatif dengan media lain atau mengaitkan temuan dengan konteks budaya yang beragam.

Kata kunci : Emosi, Kepemimpinan, Manajemen Diri, Remaja, Inside Out 2

ABSTRACT

Adolescence is a critical stage of emotional development that influences identity formation and self-management. This study analyzes the representation of adolescent emotional changes in the film Inside Out 2 and examines its relevance to the main character Riley's self-management. The research employed a qualitative approach through repeated viewing, scene documentation, transcript analysis, and narrative notes. The findings indicate that Riley's emotional journey from the Puberty Alarm to self-acceptance demonstrates the complex interaction between primary and secondary emotions. The emergence of new emotions such as Anxiety disrupted decision-making, yet Riley eventually regained emotional control through self-management. A contradiction appears when her attempt to suppress old emotions intensified inner conflict, showing that rejecting emotions is not a solution, while acceptance fosters emotional maturity. The film effectively illustrates the role of POAC (planning, organizing, actuating, controlling) in adolescent self-management. This research highlights the potential of popular media as an educational tool to understand mental health and youth leadership, while future studies are encouraged to adopt comparative approaches with other media or relate findings to diverse cultural contexts.

Keyword : Emotion, Leadership, Self-management, Adolescence, Inside Out 2

1. PENDAHULUAN

Pada masa ini, pembangunan berkelanjutan menekankan pentingnya pengembangan kualitas manusia, khususnya dalam aspek yang menjadi fondasi utama kesejahteraan individu dan masyarakat. Dalam kerangka Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs), SDG 3 (*Good Health and Well-being*) secara khusus menyoroti menjaga kesehatan mental pentingnya menjaga kondisi tersebut sebagai bagian integral dari kesehatan secara menyeluruh. Fokus ini sangat relevan dalam memahami perubahan emosi remaja, yang merupakan masa kritis dalam pembentukan emosi dan karakter. Pada masa ini juga memiliki tantangan tersendiri, di mana remaja dianggap sudah lebih mapan dibandingkan masa sebelumnya yakni saat menjadi masa kanak-kanak, namun di satu sisi remaja dianggap belum sepenuhnya dapat bertanggungjawab (Diananda, 2018; Dewi & Yusri, 2023).

Remaja sebagai agen perubahan masa depan memegang peranan penting dalam pembangunan bangsa, namun mereka menghadapi tantangan emosional yang besar di era modern saat ini. Pada masa remaja mereka mulai mengalami emosi yang kompleks emosi sekunder dari seorang remaja lebih terlihat karena banyak hal yang dirasakan, emosi seperti cemburu, iri, cemas dan malu. Mereka mulai mengalami perasaan dan reaksi emosional yang lebih intens dan rumit (Akarama et al., 2023). Masa ini juga disebut masa mencari identitas diri, menemukan siapa mereka dan arah tujuan hidupnya, bereksplorasi terhadap perannya (Dewi & Yusri, 2023). Salah satu penyebabnya adalah karena perkembangan hormon yang terjadi sehingga mereka merasa kebingungan terhadap identitas diri mereka. Perubahan hormonal yang terjadi selama masa

pubertas memengaruhi keseimbangan emosional, sering kali menyebabkan perasaan cemas, depresi, atau kemarahan yang tak terkontrol (Ansory et al., 2025).

Emosi banyak mempengaruhi perilaku terutama pada masa remaja karena masa remaja banyak mengalami perubahan salah satunya perubahan emosi. Emosi sebagai bentuk perasaan yang ada dalam diri manusia akan berpengaruh terhadap pikiran dan tindakan seseorang (Amanullah, 2022). Emosi banyak di salah artikan menjadi amarah akan tetapi emosi nyatanya sangat luas, emosi dibagi menjadi dua yaitu emosi primer dan emosi sekunder. Ekspresi yang ditampilkan sangat kaya termasuk ekspresi primer dan emosi sekunder (Sukatin et al., 2020). Adapun emosi sekunder merupakan gabungan dari berbagai bentuk emosi primer dan dipengaruhi oleh kondisi budaya di mana individu tersebut tinggal, contohnya rasa malu, bangga, cemas dan berbagai kondisi emosi lainnya (Maelany, 2022). Emosi sekunder ini bersifat lebih kompleks dibandingkan dengan emosi primer karena telah melibatkan proses kognitif yang lebih mendalam.

Perubahan emosi yang dialami remaja ini tidak hanya mempengaruhi cara mereka merespons lingkungan sosial, tetapi juga membentuk kemampuan mereka dalam mengelola konflik internal dan eksternal yang pada akhirnya memotivasi diri sendiri. Namun pada masa remaja pada umumnya memiliki keadaan mental yang masih labil sehingga sering melakukan tindakan sesuai dengan pikiran dan penalarannya, bahkan terkadang tindakannya dapat merugikan dirinya sendiri karena emosi yang tidak terkontrol (Maulida et al., 2025). Dapat disimpulkan kecerdasan emosional mengacu pada kemampuan mengidentifikasi, meningkatkan dan terlibat dengan emosi, tidak hanya

mencakup perasaan mereka sendiri tetapi juga perasaan orang lain dengan kompetensi tersebut mencakup kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi intrinsik, empati dan kemahiran sosial yang secara kolektif memfasilitasi pertumbuhan emosional dan kognitif (Sari & Eliasa, 2024). Konsep kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) menjadi salah satu faktor kunci yang menentukan kualitas manajemen diri. Hal ini menunjukkan bahwa kepemimpinan tidak hanya terkait kemampuan mempengaruhi orang lain, tetapi juga bagaimana seseorang memimpin dirinya di tengah kompleksitas perubahan emosi.

Kepemimpinan sendiri merupakan kata yang sering kita dengar yang kerap dikaitkan dengan kekuasaan dan mempengaruhi orang. Kepemimpinan adalah suatu proses mempengaruhi orang lain untuk melakukan pekerjaannya sesuai dengan sasaran yang diharapkan (Syahril, 2019). Karakter kepemimpinan diri bisa didefinisikan kemampuan yang berasal dari seseorang untuk mempengaruhi, memberikan arahan, mengawasi dan memotivasi diri sendiri agar mencapai keinginan yang dicita-citakan (Argadinata & Majid, 2022). Selanjutnya, regulasi emosi yang cukup menonjol adalah kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif (*engaging in goal-directed behavior*) dengan persentase 25%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian remaja memiliki keterampilan untuk tetap fokus pada tujuan dan dapat mengelola emosi negatif melalui pemahaman diri yang baik (Aprilia et al., 2025). Remaja yang mampu mengelola emosi negatif dan tetap mampu fokus terhadap tujuan menunjukkan potensi jiwa kepemimpinan yang lebih baik. Manajemen diri juga berkontribusi pada penguatan kemampuan untuk merespons tekanan secara konstruktif, yang secara tidak langsung memperkuat resiliensi (Florensa et al., 2025).

Dengan demikian, resiliensi yang terbentuk melalui manajemen diri dapat digambarkan dan direfleksikan melalui media seperti film, yang merepresentasikan pengalaman psikologis manusia secara lebih nyata. Film merupakan salah satu media populer yang tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga mampu merepresentasikan nilai, pengalaman, serta dinamika psikologis manusia, termasuk aspek manajemen diri. Dengan mengkaji film *Inside Out 2*, penelitian dapat mengeksplorasi bagaimana media populer merefleksikan dan mempengaruhi pemahaman masyarakat tentang perkembangan emosi dan kepemimpinan diri pada remaja. Dalam film *Inside Out 2*, menggambarkan dinamika perubahan emosi yang kompleks selama masa remaja. Fenomena ini tergambar secara menarik yang menghadirkan Riley tokoh utama dari film *Inside Out 2*. Riley sebagai remaja yang ditengah fase perkembangan emosional baru diperkenalkan memiliki emosi tambahan yaitu Anxiety, Ennui, dan Embarrassment, yang menggambarkan realitas psikologis remaja saat ini. Melalui tokoh Riley, film ini menunjukkan bagaimana perubahan emosi berperan dalam pengambilan keputusan, menghadapi konflik, serta membangun manajemen diri.

Pemimpin yang menguasai keterampilan kepemimpinan akan memiliki kendali yang berkelanjutan terhadap dirinya sendiri dan orang lain serta mampu berpikir jernih dalam setiap situasi (Laoli, 2025). Dengan penyajian yang sederhana namun penuh makna, film ini dapat dijadikan media untuk memahami hubungan erat antara dinamika emosi remaja dan manajemen diri. Dalam konteks ini, media seperti film animasi dapat menjadi sarana yang efektif untuk menyampaikan konsep psikologis secara visual dan naratif, membantu remaja memahami bahwa semua emosi

memiliki peran penting dalam keseimbangan psikologis mereka, sebagaimana yang digambarkan dalam *Inside Out* (2015) (Sengkey et al., 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi akademik dalam memahami peran kesehatan mental dan kecerdasan emosional terhadap kemampuan kepemimpinan remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis bagaimana film *Inside Out 2* merepresentasikan perubahan emosi yang dialami oleh tokoh utama selama masa remaja serta mengkaji dinamika perubahan emosi pada masa remaja dan pengaruhnya terhadap kemampuan manajemen diri tokoh utama dalam film tersebut. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memperkuat relevansi film sebagai media edukatif yang mendukung terwujudnya SDG 3 (*Good Health and Well-being*) melalui pengembangan karakter dan kepemimpinan generasi muda. Menggunakan film sebagai media edukasi untuk memberi pengetahuan kepada anak-anak didiknya (Rudy & Br. Ginting, 2023).

2. LANDASAN TEORI

Manajemen merupakan proses penting dalam mengatur dan mengendalikan sumber daya pribadi untuk mencapai tujuan secara efektif dan efisien. Manajemen adalah suatu proses yang melibatkan perencanaan, pengorganisasian, pengarahan, dan pengendalian sumber daya untuk mencapai tujuan yang ditetapkan (Sucahyowati, 2017, hlm. 8). Dengan demikian, konsep dasar manajemen tersebut menjadi landasan penting dalam menjalankan proses manajemen. Konsep dasar manajemen mencakup perencanaan, pengorganisasian, kepemimpinan, pengendalian, dan pengambilan keputusan (Huda et al., 2024). Definisi tersebut menjelaskan bahwa fungsi-fungsi

manajemen meliputi serangkaian kegiatan yang dijalankan secara terstruktur sesuai dengan tahapan-tahapan tertentu dalam pelaksanaannya. Manajemen dapat juga didefinisikan sebagai upaya perencanaan, pengkoordinasian, pengorganisasian, dan pengontrolan sumber daya untuk mencapai sasaran secara efisien dan efektif (Gesi et al., 2019). Fungsi-fungsi manajemen adalah serangkaian kegiatan yang dijalankan dalam manajemen berdasarkan fungsinya masing-masing dan mengikuti satu tahapan-tahapan tertentu dalam pelaksanaannya (Sule et al., 2019, hlm. 5-6). Dalam konteks tersebut, kepemimpinan menjadi salah satu fungsi manajemen yang krusial, karena berperan dalam mengarahkan dan memotivasi individu secara kolektif untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Kepemimpinan sebagai bagian dari fungsi manajemen menekankan pentingnya orientasi pada tujuan dan kolaborasi dengan orang lain untuk mencapai hasil yang diinginkan. Pentingnya, definisi ini mendefinisikan kepemimpinan sebagai sesuatu yang berorientasi pada tujuan dan bersifat kolektif; artinya, kita mengidentifikasi kepemimpinan sebagai perilaku yang diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu dan bergantung pada dukungan dari orang lain (Fritzler et al., 2025). Kedua konsep tersebut memiliki keterkaitan erat, sebab kepemimpinan yang berorientasi pada tujuan tidak dapat terlepas dari kemampuan individu dalam mengelola dirinya secara efektif. Dengan demikian, manajemen diri menjadi landasan penting agar seorang pemimpin mampu mengarahkan perilaku kolektif menuju tercapainya tujuan bersama. Manajemen diri mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengatur pikirannya, emosi, dan perilaku dalam mencapai tujuan yang diinginkan. (Mahdalena et al., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas manajemen diri tidak hanya dipengaruhi oleh tujuan dan kontrol individu, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh dinamika

emosional yang menyertai proses pengelolaan diri.

Emosi sebagai respons diri terhadap berbagai kondisi, tidak dapat dikategorikan secara mutlak sebagai emosi negatif atau positif sehingga pengaruh kepribadian terhadap manajemen diri juga dapat dipengaruhi oleh dinamika emosional tersebut. Emosi adalah respons diri terhadap kondisi yang berbeda, maka pada hakikatnya tidak dikenal emosi negatif atau emosi positif (Kamaluddin, 2022). Emosi diartikan sebagai suatu keadaan yang kompleks dari organisme seperti tergugahan perasaan yang disertai dengan perubahan-perubahan yang sifatnya luas, biasanya ditandai oleh perasaan yang kuat yang mengarah ke suatu bentuk tingkah laku atau perilaku tertentu (Budiono & Masing, 2022). Emosi tersebut berperan sebagai sinyal internal yang membantu individu dalam mengatur perilaku dan pengambilan keputusan, sehingga pemahaman yang tepat terhadap emosi sangat penting dalam mengembangkan strategi manajemen diri yang efektif. Emosi dibagi menjadi dua yaitu emosi primer dan sekunder, emosi sekunder merupakan perkembangan emosi dari emosi primer seperti *Anxiety*, *Ennui*, dan *Embarrassment*.

Fenomena emosi yang kompleks dan beragam seperti yang dijelaskan dalam teori-teori sebelumnya juga diilustrasikan secara menarik dalam film *Inside Out 2*. Film ini menggambarkan bagaimana berbagai emosi primer dan sekunder berinteraksi dalam diri seorang individu, mempengaruhi cara berpikir, bertindak, dan mengambil keputusan. Melalui karakterisasi emosi yang hidup dan dinamis, *Inside Out 2* menekankan pentingnya kesadaran dan pengelolaan emosi sebagai bagian integral dari manajemen diri. Konsep tersebut menuntut individu untuk mampu mengenali, memahami, dan mengarahkan emosinya agar dapat menghadapi

tantangan secara efektif dan mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan demikian, film ini menjadi media yang relevan untuk memperkuat pemahaman tentang peran emosi dalam proses manajemen diri dan pengembangan strategi kepemimpinan yang adaptif dan responsif terhadap perubahan kondisi internal maupun eksternal.

3. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode observasi film untuk mengkaji dinamika perubahan emosi remaja dan relevansinya terhadap kepemimpinan tokoh utama dalam film *Inside Out 2* (2025). Metode Observasi dilakukan karena lebih memudahkan peneliti dibandingkan perhitungan angka. Observasi dilakukan secara berulang untuk menangkap nuansa perubahan emosional, dan manajemen diri, yang muncul dalam konteks cerita. Kecerdasan emosional meliputi kemampuan emosional maupun kemampuan kognitif (Esen & Bulut, 2022).

Observasi dengan cara menonton secara berulang, kemudian mendokumentasikan data berupa tangkapan layar, transkrip dialog, serta cuplikan adegan yang relevan dengan fokus penelitian. Observasi dianggap sebagai pendekatan yang murni karena melibatkan pengamatan langsung tanpa harus merubah atau mengintervensi kondisi yang ada, sehingga data yang dihasilkan lebih alami (Siti Romdona et al., 2025). Pendekatan ini memungkinkan peneliti tidak hanya mendeskripsikan perubahan emosi, tetapi juga menafsirkan bagaimana emosi tersebut berperan sebagai sinyal internal yang mempengaruhi pengambilan keputusan dan perilaku manajemen diri tokoh utama, sesuai dengan konsep manajemen yang menjadi landasan teori dalam studi ini.

Fokus penelitian adalah memahami bagaimana perubahan emosi yang dialami Riley sebagai tokoh utama mempengaruhi proses kepemimpinan yang ada dalam manajemen diri tercermin melalui interaksi emosi primer dan sekunder. Peneliti melakukan observasi dengan cara menonton film *Inside Out 2* secara mendalam dan berulang kali. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis bagaimana film *Inside Out 2* merepresentasikan perubahan emosi yang dialami oleh tokoh utama selama masa remaja serta mengkaji dinamika perubahan emosi pada masa remaja dan pengaruhnya terhadap kemampuan manajemen diri tokoh utama dalam film tersebut.

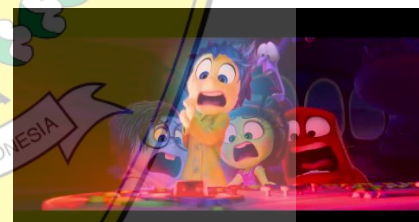
Seluruh aspek visual dan verbal yang muncul dalam film sangat diperhatikan untuk menemukan gambaran mengenai perkembangan emosi yang dialami tokoh utama yaitu Riley. Data dari observasi kemudian dituangkan dalam bentuk dokumentasi, seperti transkrip dialog penting, deskripsi adegan, tangkapan layar, serta catatan naratif mengenai perilaku tokoh Riley yang relevan dengan analisis. Peneliti telah mengumpulkan dan menelaah sumber pustaka yang relevan, baik berupa teori manajemen, maupun konsep emosi. Tinjauan pustaka atau disebut juga tinjauan pustaka (*literature review*) merupakan sebuah aktivitas untuk meninjau atau mengkaji kembali berbagai literatur yang telah dipublikasikan oleh akademisi atau peneliti lain sebelumnya terkait topik yang akan kita teliti (Mahanum, 2021). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu mengidentifikasi adegan-adegan penting dalam film *Inside Out 2* yang menggambarkan perubahan emosi remaja, kemudian mengelompokkan adegan tersebut ke dalam tema-tema tertentu sesuai dengan indikator dinamika emosi primer dan sekunder serta respons terhadap tantangan internal dan eksternal.

Selanjutnya, data tersebut dihubungkan dengan ciri-ciri manajemen diri yang tercermin dalam tokoh utama, seperti kemampuan mengenali dan mengelola emosi, pengambilan keputusan yang matang, serta ketangguhan dalam menghadapi tekanan emosional. Pemilihan teknik observasi kualitatif karena pada dasarnya film banyak mengandung makna baik tersirat maupun tersurat. Observasi sering digunakan dalam penelitian kualitatif, terutama ketika peneliti ingin memahami konteks sosial atau perilaku secara alami (Siti Romdona et al., 2025). Dengan demikian, penelitian ini menegaskan relevansi pengelolaan emosi dalam proses kepemimpinan dan manajemen diri sebagai bagian integral dari fungsi manajemen dalam konteks kehidupan remaja.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

4.1.1 Perubahan Emosi



Gambar 1. Suasana di markas emosi kacau ketika sebuah sirine keras berbunyi menandakan adanya “*Puberty Alarm*”.
Menit ke 12:15

Disgust : “Matikan itu, Joy!”

Fear : “Orang-orang, Ini adalah kiamat!”



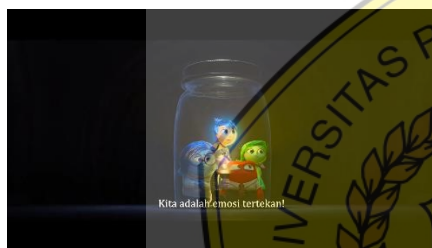
Gambar 2. Markas emosi Riley kedatangan tamu baru ketika Anxiety, Embarrassment, Envy, dan Ennui masuk ke dalam sistem.
Menit ke 19:29

Anxiety : “Aku adalah Anxiety, aku salah satu emosi baru Riley dan kami sangat bahagia bisa di sini.”

Disgust : “Uh-uh-uh, apa maksudmu “kami”?”

Envy : “Aku berharap bisa setinggi kalian semua, aku Envy”

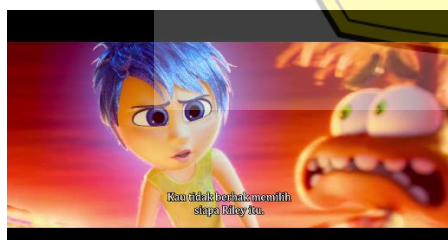
4.1.2 Pengelolaan Emosi



Gambar 3. Emosi-emosi primer mulai dibatasi dengan cara diasingkan ke tong sampah pikiran..
Menit ke 30:35

Fear : “Kita adalah emosi tertekan!”

Anger : “Bebaskan kami! Sekarang juga!”



Gambar 4. Riley (melalui Joy) akhirnya menyadari bahwa Anxiety telah mengambil kendali yang terlalu dominan dalam dirinya.
Menit ke 01:16:19

Joy : “Anxiety berhenti!, kau tidak berhak memilih siapa Riley itu.”



Gambar 5. Riley mencapai titik refleksi mendalam ketika ia mulai mengakui baik sisi positif maupun sisi negatif dari dirinya.
Menit ke 1:18:54

Riley: “Aku egois. Aku baik hati. Aku tidak cukup baik! Aku orang baik. Aku perlu berbaur, tapi saya ingin tetap menjadi diri sendiri. Aku kuat. Aku lemah. Kadang-kadang Aku butuh bantuan.”

4.2 Pembahasan

Penelitian ini menemukan bahwa relevansi emosi terhadap kepemimpinan tokoh utama film Inside Out 2, tokoh utama yaitu Riley mengimplementasikan kepemimpinan melalui manajemen diri untuk mengatur perubahan emosinya yang terjadi pada masa remaja. Pada adegan Puberty Alarm pada menit 12:15 menandakan adanya transisi yang akan terjadi pada diri Riley yang dapat dikaitkan dengan restrukturisasi organisasi dalam dinamika emosi Riley, sesuai dengan konsep *Organizing* (POAC) untuk menghadapi tantangan yang ada pada masa remaja. Pengaturan emosi sangat penting selama masa remaja untuk menghadapi berbagai perubahan dan situasi emosional baru yang muncul. (Fombouchet et al., 2023). Lebih jauh, adegan ini juga mencerminkan mekanisme manajemen diri, di mana Anxiety mengambil peran sebagai pengarah tindakan untuk membantu Riley menghadapi ketidakpastian yang muncul pada masa remaja.

Manajemen diri juga digambarkan melalui adegan masuknya emosi baru seperti Anxiety, Envy, Embarrassment, dan Ennui pada menit 19:29 semakin memperlihatkan kompleksitas yang terjadi

pada masa remaja. Kehadiran emosi-emosi tersebut menuntut Riley untuk mengorganisir peran emosi lama dan baru agar tetap seimbang. Dominasi Anxiety berdampak tidak seimbangnya emosi primer dan emosi sekunder yang menggambarkan bagaimana ketidakseimbangan emosi dapat mengganggu pengambilan keputusan. Emosi telah dilaporkan mempengaruhi pengambilan keputusan, tetapi penilaian atau keputusan spesifik bergantung pada interaksi antara mekanisme kognitif (isi, kedalaman, dan tujuan pemikiran) dan proses motivasi yang dipicu oleh setiap emosi (Cardona-Isaza et al., 2025). Ketidakseimbangan emosional semakin terlihat pada adegan pengasingan emosi primer di menit 30:35. Riley seolah menekan sebagian dari sisi dirinya demi membentuk identitas baru yang lebih dewasa tindakan tersebut justru menimbulkan konflik batin. Hal ini merepresentasikan proses *Organizing* dan *Controlling* dalam teori POAC, di mana Riley secara tidak sadar sedang melakukan manajemen diri untuk menentukan emosi apa yang perlu dipertahankan dan emosi apa yang harus dilepaskan demi menyesuaikan diri dengan perubahan menuju kedewasaan (Lee & Cha, 2025). Titik rapuh Riley tampak jelas pada menit Riley kemudian mulai merebut kembali kendali dirinya melalui Joy pada menit 01:16:19, saat Joy berusaha menghentikan Anxiety. Momen ini menjadi titik balik penting ketika Riley mulai melakukan proses manajemen diri untuk menata kembali keseimbangan emosinya. Kesadaran ini menandai berhasilnya manajemen diri, dimana Riley mampu merebut kembali kendali atas dirinya dan tidak lagi membiarkan satu emosi mendominasi secara berlebihan. Usaha ini menandai titik balik penting, di mana Riley belajar bahwa keseimbangan emosional hanya bisa dicapai dengan mengontrol kembali potensi internal (*controlling*) dan membatasi dominasi satu emosi yang berlebihan. Regulasi emosi merupakan aspek penting dalam mengelola emosi negatif yang timbul akibat emosi yang intens, konflik, dan stres yang tidak dapat sepenuhnya dihindari (Meilasari & Utami, 2022).

Puncak perjalanan emosional Riley terjadi pada menit 1:18:54, ketika secara jujur mengakui sisi baik dan buruk dirinya. Ucapan Riley, “Aku egois. Aku baik hati. Aku tidak cukup baik! Aku orang baik. Aku kuat. Aku lemah. Kadang-kadang aku butuh bantuan,” merepresentasikan penerimaan diri yang utuh. Riley tidak lagi menolak kelemahan, melainkan melihatnya sebagai bagian yang saling melengkapi dengan kekuatan. Seorang yang berhasil mengimplementasikan manajemen diri yang baik adalah yang mampu menerima kompleksitas emosi, mengelolanya dengan seimbang, dan menjadikannya dasar bagi pengambilan keputusan yang sehat. Secara keseluruhan, Riley dalam *Inside Out 2* digambarkan sebagai representasi nyata dari perjalanan pembentukan manajemen diri remaja.

Banyak adegan memperlihatkan bagaimana *planning*, *organizing*, *actuating*, *controlling* (POAC) berperan dalam mengarahkan perkembangan dirinya. Perjalanan emosional ini juga menegaskan relevansi teori kecerdasan emosional, di mana pengenalan, pengelolaan, dan penerimaan emosi menjadi kunci membangun manajemen diri yang tangguh. Proses ini melibatkan perencanaan, pengorganisasian, pengarahan, dan pengawasan, serta pemanfaatan sumber daya manusia dan lainnya (Rosanti et al., 2024). Dengan demikian, film ini tidak hanya menyajikan kisah remaja yang penuh konflik batin, tetapi juga mengilustrasikan bagaimana proses kepemimpinan tumbuh melalui dinamika emosi yang kompleks, selaras dengan landasan teoritis manajemen dan manajemen diri.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa dinamika perubahan emosi pada masa remaja memiliki keterkaitan yang erat dengan pembentukan manajemen diri. Melalui film *Inside Out 2*, Riley sebagai tokoh utama merepresentasikan perjalanan emosional yang penuh transisi, mulai dari munculnya emosi baru seperti Anxiety, Ennui, Embarrassment, dan Envy, hingga konflik identitas serta proses penerimaan diri secara utuh. Perubahan emosi yang dialami Riley menggambarkan

bagaimana fungsi manajemen dalam POAC (*Planning, Organizing, Actuating, Controlling*) berperan dalam mengelola diri, sekaligus menegaskan bahwa manajemen diri bukan hanya soal mengendalikan emosi negatif, tetapi juga menerima kompleksitas emosi sebagai bagian dari identitas. Temuan ini menekankan bahwa kecerdasan emosional menjadi faktor kunci dalam kepemimpinan remaja, di mana dengan kesadaran diri, regulasi emosi, dan penerimaan diri, remaja dapat membangun fondasi kepemimpinan yang tangguh dan adaptif. Selain itu, penelitian ini juga mendukung bahwa media populer seperti film animasi dapat berfungsi sebagai sarana edukasi yang efektif dalam memahami dinamika emosi remaja dan relevansinya terhadap pengembangan karakter serta manajemen diri.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih peneliti ucapkan kepada Dr. Amaliyah, S. AB., M.M selaku dosen pembimbing, teman-teman, serta semua pihak yang telah kebersamaan peneliti saat penyusunan penelitian ini berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Akarama, S., Usman, Z., & Ma'ruf, A. R. K. (2023). EMOTIONAL DEVELOPMENT AND LANGUAGE DEVELOPMENT IN ADOLESCENTS. *Journal of Education and Culture (JEaC)*, 3(2), 218-224
- Amanullah, A. S. (2022). Mekanisme Pengendalian Emosi dalam Bimbingan dan Konseling. 02(01).
- Ansory, A. L. C., Asrori, D., Muslih, M., Arifi, T. a. A., Izzulhaq, M. I., Laela, A. N., & Fathoni, T. (2025). Bimbingan Konseling Dalam Menyikapi Perubahan Fisik dan Emosi Remaja. *ejournal.insuriponorogo.ac.id*. <https://doi.org/10.37680/almikraj.v5i2.6279>
- Aprilia, R. D., Wijaya, H. G., & Sulistiani, W. (2025). *Regulasi Emosi pada Remaja SMP X di Pesisir Kenjeran Surabaya*. 9.
- Argadinata, H., & Majid, M. N. (2022). PENGEMBANGAN KEPEMIMPINAN DIRI PESERTA DIDIK MELALUI MANAJEMEN PENDIDIKAN KARAKTER.
- Budiono, L. A., & Masing, M. (2022). Emosi Dalam Perspektif Lintas Budaya. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 2(1), 579–584. <https://doi.org/10.31004/innovative.v2i1.4077>
- Cardona-Isaza, A. D. J., Montoya-Castilla, I., & Trujillo, A. (2025). Decision-Making Styles, Prosociality, and Behavioral Difficulties in Adolescent Offenders: The Mediating Role of Life Satisfaction and Emotional Experiences. *Behavioral Sciences*, 15(1), 80. <https://doi.org/10.3390/bs15010080>
- Dewi, S. R., & Yusri, F. (2023). Kecerdasan Emosi Pada Remaja. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 65–71. <https://doi.org/10.56248/educativ.v2i1.109>
- Esen, Ü. B., & Bulut, S. (2022). Determining the Effect of Emotional Intelligence on Self-Leadership. *Journal of Business and Management Review*, 3(8), 563–580. <https://doi.org/10.47153/jbmr38.3972022>
- Florensa, Hidayah, N., Yousriatin, F., Sari, L., Kirana, W., & Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan, YARSI Pontianak. (2025). EFEKTIVITAS MANAJEMEN DIRI TERHADAP RESILIENSI REMAJA. In *Open Journal Systems* (Vols. 12–12, pp. 6401–6403) [Journal-article].

- <https://binapatria.id/index.php/MBI>
- Fombouchet, Y., Pineau, S., Perchec, C., Lucenet, J., & Lannegrand, L. (2023). The development of emotion regulation in adolescence: What do we know and where to go next? *Social Development*, 32(4), 1227–1242. <https://doi.org/10.1111/sode.12684>
- Fritzler, J., Grøn, C. H., & Wivel, A. (2025). Leadership Styles and International Agenda-Setting: Understanding Small-State and Middle-Power Leadership on the Responsibility to Protect. *Foreign Policy Analysis*, 21(3), oraf006. <https://doi.org/10.1093/fpa/oraf006>
- Gesi, B., Laan, R., & Lamaya, F. (2019). Manajemen dan eksekutif. *Jurnal Manajemen*, 3(2), 51–66. <https://e-journal.unmuhkupang.ac.id/index.php/jm/article/download/62/51>
- Huda, K., Abdoo, T. A., Sari, L. A., & Wantika, A. (2024). Studi Literatur Penerapan Konsep dan Peran Manajemen pada Organisasi. *Metta : Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 4(2), 80–91. <https://doi.org/10.37329/metta.v4i2.3375>
- Kamaluddin, A. (2022) KONTRIBUSI REGULASI EMOSI QUR'ANI DALAM MEMBENTUK PERILAKU POSITIF.
- Laoli, B. W. P. (2025). *KECERDASAN EMOSIONAL DALAM MANAJEMEN PENGAMBILAN KEPUTUSAN*. 02.
- Lee, K., & Cha, H. (2025). Factors affecting the emotional intelligence of adolescents during the COVID-19 pandemic: A descriptive study in South Korea. *Child Health Nursing Research*, 31(3), 176–186. <https://doi.org/10.4094/CHNR.2025.016>
- Maelany, A. (2022, June). Realisasi Pengendalian Emosi Diri Dengan Konsep Stoisisme Dan Tasawuf. In *Gunung Djati Conference Series* (Vol. 9, pp. 271-282).
- Mahdalena, Siregar, S. U., & Harahap, N. A. (2025). Pengaruh Manajemen Diri Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas VII Pondok Pesantren Darus Shalihin Labuhanbatu. *JURNAL MANAJEMEN PENDIDIKAN DAN ILMU SOSIAL*, 6(2), 1549–1555. <https://doi.org/10.38035/jmpis.v6i2.4252>
- Mahanum, M. (2021). Tinjauan kepustakaan. *ALACRITY: Journal of Education*, 1-12.
- Maulida, I., Andodo, C., & Latifah, U. (2025). Volume 7 Number 4, August 2025 e-ISSN 2715-1972; p-ISSN 2714-9749 <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/IJGHR>. 7(4).
- Marssel Michael Sengkey, Nova Lisye Sinaulan, Gloria Natalie Lantu, Hestria Br Ginting, & Giva Syaloom Sembor. (2025). Representasi Emosi Remaja dan Pengaruhnya terhadap Hubungan Sosial dalam Film Animasi “Inside Out 2”: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 3(4), 5713–5721. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1504>
- Meilasari, A., & Utami, M. S. (2022). The Role of Self-compassion to Depression in Teenagers Mediated by Emotion Regulation. *Jurnal Psikologi*, 49(2), 144. <https://doi.org/10.22146/jpsi.67752>
- Rosanti, D. R., Ratnaningtyas, Y. A., & Agustina, A. (2024). The Role Of

- Anung Suyatna's Leadership In The Management Of The Panggalih Langgeng Art Studio In Kalianyar Village, Cirebon Regency. *Journal of Arts and Cultural Management*, 02(01).
- Rudy, R., & Br. Ginting, G. N. (2023). Edukasi tentang Pencegahan Tindakan Bullying di Kalangan Pelajar melalui Media Film. *Jurnal Pustaka Mitra (Pusat Akses Kajian Mengabdikan Terhadap Masyarakat)*, 3(4), 164–169.
<https://doi.org/10.55382/jurnalpu-stakamitra.v3i4.518>
- Sari, O. P., & Eliasa, E. I. (2024). *Perkembangan Kecerdasan Emosional Anak Remaja Usia 12-15 Tahun Mempengaruhi Gaya Belajar Siswa: Studi Literatur*, 8.
- Siti Romdona, Silvia Senja Junista, & Ahmad Gunawan. (2025). TEKNIK PENGUMPULAN DATA: OBSERVASI, WAWANCARA DAN KUESIONER. *JISOSEPOL: Jurnal Ilmu Sosial Ekonomi dan Politik*, 3(1), 39–47.
<https://doi.org/10.61787/taceee75>
- Sucahyowati, H. (2017). *Pengantar Manajemen: Sebuah Pengantar*. Wilis.
- Sukatin, S., Chofifah, N., Turiyana, T., Paradise, M. R., Azkia, M., & Ummah, S. N. (2020). Analisis Perkembangan Emosi Anak Usia Dini. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 5(2), 77–90.
<https://doi.org/10.14421/jga.2020.52-05>
- Sule, E. T., & Saeful, K. (2019). *Pengantar manajemen*. Prenada Media.
- Syahril, S. (2019). *TEORI -TEORI KEPEMIMPINAN*. 04(02).