

## Kompetensi Sel (*Social And Emosional Learning*) Untuk Anak Usia 5-6 Tahun

\***Widia Asri Kurnia**, Heri Yusuf Muslihin, Sumardi  
Program Studi PGPAUD UPI Kampus Tasikmalaya, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

\*Corresponding author: [widiakurnia@upi.edu](mailto:widiakurnia@upi.edu)

*Submitted/Received 05 June 2023; First Revised 16 June 2023; Accepted 21 June 2023  
First Available Online 24 June 2023; Publication Date 30 June 2023*

### ABSTRACT

*This research is motivated by the current conditions where activity restrictions greatly affect the social emotional development of children. Based on the facts, early childhood should be able to get optimal guidance and teaching in their surrounding environment. Developing social emotional skills from an early age can be a benchmark for children's success in the future. In this regard, it is important for parents and educators to maintain the mental health and welfare of children so that children can progress according to their developmental stages. One of the reference films related to emotion is film animation *Inside Out*. The purpose of this study is to determine the components of SEL (*Social and Emotional Learning*) by analyzing the animated film *Inside Out*. The approach used is a qualitative approach with content analysis methods (*content analysis*). Data collection techniques in the form of literature study, observation and documentation. The results of this study indicate that some of the indicators in the SEL (*Social and Emotional Learning*) component are in accordance with the *Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak (STPPA)* in the scope of social emotional development for children 5-6 years old. *Inside Out* is also considered worthy of being used as a learning medium through *cinematherapy* to develop early childhood social-emotional skills.*

**Keywords:** *SEL (Social and Emotional Learning); Social Emotional Skills; Inside Out Animated Movie.*

### ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kondisi saat ini dimana pembatasan aktivitas sangat mempengaruhi pada perkembangan sosial emosional anak. Berdasarkan fakta yang ada, anak usia dini sewajarnya dapat memperoleh bimbingan dan pengajaran yang optimal di lingkungan sekitarnya. Mengembangkan keterampilan sosial emosional sejak dini dapat menjadi tolak ukur dalam keberhasilan anak di masa yang akan datang. Berkaitan dengan hal tersebut, penting bagi orang tua maupun pendidik untuk menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan anak agar anak dapat berprogres sesuai dengan tahap perkembangannya. Salah satu film rujukan yang terkait dengan emosi yaitu film animasi *Inside Out*. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui komponen SEL (*Social and Emotional Learning*) dengan menganalisis film animasi *Inside Out*. Pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan kualitatif dengan metode analisis konten (*analysis content*). Teknik pengumpulan data berupa studi pustaka, observasi dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa beberapa indikator dalam komponen SEL (*Social and Emotional Learning*) sesuai dengan *Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak (STPPA)* dalam lingkup perkembangan sosial emosional untuk anak 5-6 tahun. Film animasi *Inside Out* juga dianggap layak untuk dijadikan media pembelajaran melalui *cinematherapy* guna mengembangkan keterampilan sosial emosional Anak Usia Dini.

**Kata kunci:** *SEL (Social and Emotional Learning); Keterampilan Sosial Emosional; Film Animasi Inside Out.*

## PENDAHULUAN

Usia dini merupakan masa yang paling penting yang dijalankan setiap individu pada awal perkembangannya. Mengingat pada masa ini, seorang individu akan melewati masa yang paling mendasar dari kehidupannya yang dapat mempengaruhi proses tumbuh perkembangannya kelak. Berkaitan dengan hal tersebut, pada fase ini anak usia dini berada pada masa keemasan yang dikenal sebagai *golden age* yang mengasumsikan bahwa anak berada pada fase krusial dimana semua potensi yang ia miliki akan berkembang secara pesat (Wijayanto, 2020).

Berlandaskan pada hal tersebut, Pendidikan Anak Usia Dini memiliki peranan penting dalam membantu optimalisasi pertumbuhan dan perkembangan anak. Sebagaimana yang dijelaskan dalam Undang - Undang Nomor 23 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 1 ayat 14, Pendidikan Anak Usia Dini adalah suatu pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut (Permendiknas No. 58 Tahun 2009). Maka dari itu, dapat dipahami bahwa upaya pembinaan sedini mungkin pada anak dapat sangat membantu dalam mengembangkan kemampuan serta potensi kecerdasan pada anak yang kelak akan menjadi bekalnya dikemudian hari (Basri, 2019).

Namun, sehubungan dengan hal tersebut, jika dikaitkan dengan fenomena saat ini, dimana banyak dari sebagian orang juga merasa kesulitan akibat peristiwa saat ini tentu akan berpengaruh juga pada proses perkembangan anak. Ketika pandemi COVID-19 muncul, beberapa sektor ikut terdampak termasuk sektor pendidikan. Penerapan kebijakan juga ikut diterapkan guna meminimalis kemungkinan yang lebih buruk seperti halnya kebijakan *social*

*distancing*. Dan hal inilah yang menjadi awal diterapkannya Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) berbasis *daring* di semua jenjang pendidikan. Berlandaskan pada peristiwa ini juga, tidak dapat dipungkiri bahwa efek pembatasan ini menimbulkan beberapa masalah baru.

Mengutip dari Rohayani (2020) disebutkan bahwa selama pandemi Covid-19 terdapat beberapa dampak yang terjadi terutama jika berkaitan dengan proses belajar mengajar berbasis *daring* salah satunya yaitu ketika orang tua cenderung memberikan kebebasan penggunaan *gadget* pada anak tanpa batasan penggunaannya sebagai media pembelajaran. Hal ini tentu akan berdampak buruk ketika anak mulai kecanduan bermain *gadget* di luar fungsinya sebagai media penunjang belajar serta anak mulai sulit untuk mengontrol diri. Dan jika tidak ditangani sedini mungkin hal ini akan menghambat proses perkembangan anak terutama perkembangan sosial emosionalnya.

Tetapi tidak dapat dipungkiri bahwa kondisi ini pun beriringan dengan perkembangan teknologi yang dari waktu ke waktu sulit untuk dihindari. Begitu pun dengan anak usia dini yang notabennya menjalankan kehidupan di periode ini, yang mana segala macam kebutuhan dapat terpenuhi dengan bantuan teknologi. Maka tidak dapat dipungkiri juga bahwa teknologi memberikan pengaruh positif. Pemberian literasi digital pada anak sejak dini dapat membantu memberikan pemahaman pada anak bahwa pemanfaatan media pembelajaran yang tepat akan lebih bermakna dan membantu mereka dalam mempermudah menyerap banyak informasi secara efektif. Berkaitan dengan hal tersebut, salah satu media yang dapat digunakan sebagai media bahan ajar yaitu melalui film. Film dinilai dapat menjadi media alternatif yang membantu mengedukasi anak berdasarkan pada pesan moral yang disampaikan. Bukan hanya itu, film dapat bermanfaat sebagai media dalam mengenalkan pentingnya menjaga kesehatan mental dan mengembangkan

keterampilan sosial emosional pada anak atau yang lebih dikenal sebagai *cinematherapy*.

## KAJIAN TEORI

Keterampilan sosial emosional merupakan kemampuan seseorang dalam memahami, mengelola, dan mengekspresikan aspek sosial dan emosional dengan upaya yang mendorong keberhasilan pengelolaan tugas-tugas kehidupan sehari-hari seperti halnya belajar, menjalin hubungan, memecahkan permasalahan serta mampu berbaur dengan tuntutan yang semakin kompleks (Elias, 1997, hlm. 2). Definisi ini pun diperkuat oleh Jones, dkk, (2017, hlm.2) yang mengemukakan bahwa keterampilan sosial emosional merupakan aspek yang krusial bagi perkembangan manusia yang mana keterampilan ini diperoleh sejak masa kanak-kanak dan akan berpengaruh terhadap perkembangannya di jangka panjang. Maka dari itu, dapat dipahami bahwa keterampilan sosial emosional merupakan keterampilan yang penting untuk dimiliki setiap individu dalam memahami pikiran, emosi yang dirasa dan mampu mengontrol tindakan yang mempengaruhinya pola pikirnya dikemudian hari.

Mengacu pada indikator perkembangan keterampilan yang di publikasikan oleh CASEL (*Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning*) (Lestari, 2020), berikut merupakan ruang lingkup keterampilan sosial emosional diantaranya yaitu diantaranya:

### a. Kesadaran diri (*Self-awareness*)

Kesadaran diri menjadikan dasar kemampuan dalam memahami pikiran, emosi yang dirasakan serta prinsip diri yang mana hal tersebut akan mempengaruhi sikap seseorang. CASEL (2020) memaparkan kesadaran diri sebagai kemampuan dalam memahami diri sendiri baik emosi, pikiran, nilai serta bagaimana pengaruhnya pada perilaku seseorang. Hal tersebut termasuk pada kapasitas seseorang

dalam mengenali kekuatan dan keterbatasannya, memiliki rasa percaya tinggi, pola pikir yang terus berkembang, mampu menunjukkan kejujuran dan integritas, mampu mengembangkan minat untuk mencapai tujuan hidup. Dapat dipahami bahwa kesadaran diri merupakan dasar dari kemampuan seseorang dalam memahami emosi yang mereka alami yang senantiasa berpengaruh pada regulasi perilaku seperti apa yang akan mereka respon. Pada indikator ini juga seseorang dapat memahami diri sendiri baik kekuatan dan kelemahan diri, mengidentifikasi peluang dalam mengembangkan pola pikir serta minat bakat untuk mencapai kehidupan yang lebih sejahtera.

### b. Manajemen diri (*Self-management*)

Manajemen diri yaitu suatu proses yang dilalui seseorang dalam mengupayakan suatu perencanaan, pemusatan perhatian, lalu melakukan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Suwanto (dalam Elvina, 2019, hlm. 133) menjabarkan bahwa manajemen diri adalah seperangkat prinsip dalam memantau diri (*self monitoring*), memberikan penghargaan bagi diri sendiri (*self reward*), membuat perjanjian pada diri sendiri (*self contracting*), memiliki kuasa atas rangsangan yang diterima (*stimulus control*). Dikatakan bahwa jika seorang individu menjalankan manajemen diri dengan baik maka segala pencapaian-pencapaian yang menjadi tujuan hidupnya akan terlaksana. CASEL memperjelas bahwa manajemen diri merupakan kemampuan untuk mengatur emosi, pikiran serta perilaku dengan efektif berdasarkan situasi yang terjadi. Manajemen diri ini termasuk kemampuan dalam mengatur diri, manajemen stres, upaya mengatur dan bekerja dalam mencapai tujuan pribadi, meningkatkan motivasi serta kemampuan dalam mengorganisir.

Berdasarkan keterangan diatas, dapat dipahami bahwa manajemen diri merupakan upaya seseorang dalam mengkoordinasikan diri berdasarkan pada

aktivitas serta pemenuhan kebutuhan yang lebih prioritas dan terancang guna menghasilkan ketercapaian tujuan hidup yang lebih efektif dan berkualitas.

c. Kesadaran sosial (*Social-awareness*)

Kesadaran sosial merupakan keterampilan yang dapat membantu seseorang dalam membangun interaksi sosial dengan orang lain (Hasanah & Winata, 2016). Dalam hal ini CASEL pun mendefinisikan kesadaran sosial sebagai kemampuan dalam memahami perspektif dan berempati dengan orang lain, termasuk pada perbedaan seperti halnya berasal dari latar belakang, budaya yang berbeda, memahami norma-norma sosial yang berlaku, menjaga etika berperilaku serta memahami keberadaan keluarga, sekolah, dan masyarakat sebagai sumber daya yang turut mendukung. Kesadaran sosial sebagai keterampilan dalam menjalin rasa simpati serta empati pada orang lain baik pada orang lain yang berbeda latar belakang dan budaya sekalipun, memahami norma dan etika yang berlaku dimasyarakat serta diharapkan dapat menjadi pribadi yang lebih bertanggung jawab di masa yang akan datang.

d. Keterampilan menjalin hubungan (*Relationship skills*)

Keterampilan menjalin hubungan yaitu kemampuan untuk membangun dan memelihara hubungan yang sehat serta bermanfaat baik dengan individu maupun kelompok yang mencakup kemampuan dalam berkomunikasi, mampu bekerja sama, aktif mendengarkan, mampu mengendalikan tekanan sosial, bernegosiasi dalam menyelesaikan konflik, dan dapat mencari dan menawarkan bantuan ketika diperlukan (CASEL, 2020). Kemampuan dalam menjalin hubungan dinilai penting pada kelangsungan hidup seseorang. Karena pada dasarnya setiap individu merupakan makhluk sosial, keterampilan sosial emosional menjadi sangat penting dimiliki bagi setiap individu. Karena memiliki kemampuan menjalin hubungan

yang sehat dengan orang lain menjamin kesuksesan seseorang dikemudian hari.

e. Bertanggung jawab pada pengambilan keputusan (*Responsible decision making*)

Pengambilan keputusan berdasarkan tanggung jawab adalah kapasitas dalam memilih secara positif daripada pengambilan keputusan tentang diri mereka sendiri yang berlandaskan pada etika dan norma sosial dan dengan mempertimbangan rasa hormat terhadap orang lain (Nova, D.R., & Widiastuti, N., 2019). CASEL menjabarkan bahwa pengambilan keputusan yang bertanggung jawab merupakan kemampuan untuk membuat pilihan yang konstruktif dengan penuh rasa hormat pada perilaku diri sendiri dan dalam ranah interaksi sosial berdasarkan pertimbangan standar etika, keamanan, sosial dan norma, termasuk pada mengidentifikasi masalah, menganalisis situasi, menyelesaikan masalah, dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab.

Sedangkan berdasarkan pada Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini yaitu diantaranya meliputi:

a. Kesadaran diri meliputi menunjukkan kemampuan diri, menumbuhkan rasa kepercayaan pada orang lain dengan penuh pertimbangan, menyadari perasaan diri sendiri serta mampu merespon perasaan diri secara wajar.

b. Rasa tanggung jawab untuk diri sendiri dan orang lain meliputi menyadari apa yang menjadi haknya, menaati peraturan yang berlaku di lingkup sosialnya, mampu bertanggung jawab atas hal yang dilakukannya.

c. Perilaku prososial meliputi memiliki kemauan untuk bermain dan bersosialisasi dengan teman, mulai menyadari perasaan teman dan merespon dengan wajar, mau berbagi dengan orang lain, mampu menghargai

orang lain, mampu berbaur dan menunjukkan sikap toleransi, juga bertata krama serta sopan santun yang baik.

Berdasarkan beberapa indikator diatas, dapat disimpulkan bahwa anak pada rentang usia 5-6 tahun berada pada masa yang mendukung mereka untuk mulai membangun kepercayaan diri, belajar menjadi pribadi yang mandiri, belajar berempati dan bersosialisasi, serta mengembangkan rasa tanggung jawab.

Guna membantu mengoptimalkan tumbuh kembang anak, SEL (*Social and Emotional Learning*) hadir sebagai sarana untuk membantu dalam membangun iklim sosial serta mental yang lebih sehat. Terlebih jika berkaitan dengan tuntutan perkembangan zaman seperti saat ini, SEL (*Social and Emotional Learning*) diyakini dapat menjadi tolak ukur keberhasilan seseorang. Melansir dari pernyataan Elias, dkk (1997, hlm. 2) mendefinisikan SEL (*Social and Emotional Learning*) sebagai bagian dari program sekolah yang bertujuan untuk membantu anak dalam memahami, mengelola, dan mengekspresikan aspek sosial dan emosional yang dimilikinya dengan upaya yang memungkinkan keberhasilan pengelolaan tugas-tugas dalam kehidupan seperti halnya belajar, membangun hubungan, memecahkan masalah di kehidupan sehari-hari, dan mampu beradaptasi dengan tuntutan pertumbuhan serta perkembangan yang bersifat kompleks. Maka dapat dipahami bahwa untuk dapat berkembang pada masa ini, anak sebagai peserta didik bukan hanya dituntut untuk mahir dalam bidang akademis namun juga tuntutan untuk mampu berkolaborasi, berkomunikasi serta mampu memecahkan masalah yang mana ini semua merupakan bagian dari keterampilan sosial emosional. Maka dari itu, sekolah sebagai lingkungan yang bagi tempat anak untuk mengembangkan potensinya dan memiliki peranan yang besar dalam kesuksesannya kelak.

## METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif merupakan penelitian yang menghasilkan data deskriptif serta cenderung menggunakan analisis berdasarkan kajian perspektif partisipan. Penggunaan strateginya bersifat interaktif serta fleksibel, dan dengan tujuan untuk mendalami pemahaman mengenai fenomena sosial. Pada penelitian ini, penulis menyajikan data dalam bentuk deskriptif berdasarkan kutipan dialog yang berlandaskan pada unsur naratif dan komponen SEL (*Social and Emotional Learning*) bagi anak usia 5-6 tahun yang terkandung dalam film.

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode analisis konten (*content analysis*). Analisis konten (*content analysis*) sebagai teknik analisis yang dimaksudkan untuk memperoleh kesimpulan dari berbagai dokumen baik tertulis maupun rekaman, dengan cara mengidentifikasi secara sistematis dan objektif pesan atau data dalam suatu konteks. Mengacu pada penjelasan diatas, peneliti mengumpulkan serta menganalisis data berlandaskan pada komunikasi yang dibangun dalam dialog di setiap adegan film.

Sumber data yang digunakan pada penelitian ini yaitu film animasi *Inside Out* yang dapat diakses melalui layanan *streaming Disney+ Hotstar* (<https://www.hotstar.com/id>). Film animasi ini tersedia dalam format *subtitle* dan *dubbing* dengan berbagai bahasa. Data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu data primer dan data sekunder.

Pada penelitian ini, penulis menghimpun berbagai sumber literatur yang berkaitan dengan SEL (*Social and Emosional Learning*) untuk anak usia 5-6 tahun serta kaitannya dengan film guna memperkuat narasi penelitian ini.

Penulis menggunakan teknik pengumpulan data berupa dokumentasi pada film animasi sebagai bahan pengamatan dalam menganalisis unsur

naratif serta komponen SEL (*Social and Emotional Learning*) untuk anak usia 5-6 tahun.

Observasi yang dilakukan pada penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data melalui hasil pengamatan terhadap objek penelitian yang diteliti dengan memperhatikan seluruh cerita dan adegan dalam film.

Berikut merupakan instrumen berupa tabel analisis unsur naratif dimana rangkaian peristiwa satu dengan lainnya yang saling berkaitan oleh logika sebab-akibat yang terjadi berdasarkan ruang dan waktu dan tabel analisis komponen SEL (*Social and Emotional Learning*) dalam film diantara sebagai berikut.

**Tabel 3.1**  
**Daftar Rumusan Masalah dan**  
**Instrumen Pengumpulan Data**  
**Penelitian**

Rumusan Masalah Penelitian	Instrumen
Bagaimana unsur naratif yang terdapat dalam film animasi <i>Inside Out</i> ?	Tabel analisis unsur naratif pada film animasi <i>Inside Out</i> .
Bagaimana analisis komponen SEL ( <i>Social and Emotional Learning</i> ) pada film animasi <i>Inside Out</i> untuk anak usia 5-6 tahun?	Tabel analisis komponen SEL ( <i>Social and Emotional Learning</i> ) pada film animasi <i>Inside Out</i> untuk anak usia 5-6 tahun.

Adapun rincian instrumen yang digunakan dalam mengumpulkan data penelitian yaitu diantaranya:

1) Tabel Analisis Unsur Naratif

Berikut merupakan tabel analisis yang digunakan untuk mengetahui unsur naratif dalam film animasi *Inside Out*, yaitu diantaranya

**Tabel 3.2**  
**Tabel Unsur Naratif pada**  
**Film Animasi *Inside Out***

Aspek	Unsur yang diamati	Deskripsi
Unsur naratif film animasi <i>Inside Out</i> (2015)	Tema	
	Alur / Plot	
	Tokoh	
	Latar / <i>Setting</i>	
	waktu	
	Konflik	
	Sudut pandang	
	Pesan atau amanat yang disampaikan	

2) Tabel Analisis Komponen SEL (*Social and Emotional Learning*) pada Film Animasi *Inside Out* Untuk Anak Usia 5-6 Tahun

Berikut merupakan tabel analisis yang digunakan untuk mengetahui isi film animasi *Inside Out* yang mengacu pada komponen SEL (*Social and Emotional Learning*) yang dipublikasi oleh CASEL, diantaranya sebagai berikut.

**Tabel 3.3**  
**Tabel Analisis Komponen**  
**SEL (*Social and Emotional***  
***Learning*)**  
**pada Film Animasi *Inside***  
***Out* untuk Anak Usia 5-6 Tahun**

---

**Scene Film**

---

**Kompetensi**

**SEL:**

**Deskripsi Adegan:**

---

**Menit ke:**

---

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini berlandaskan pada tahapan analisis data yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman, yaitu diantaranya:

1) Proses reduksi data yaitu merangkum, memilih inti pokok, memfokuskan hal-hal yang penting sehingga data yang telah direduksi dapat memberikan gambaran yang lebih detail serta mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya. Pada penelitian ini, proses reduksi data dilakukan berdasarkan pertimbangan unsur naratif, dialog atau adegan yang ditampilkan dalam film animasi *Inside Out* dengan tujuan memperoleh data yang menginterpretasikan komponen SEL (*Social and Emotional Learning*) untuk anak usia 5-6 tahun.

2) Tahap selanjutnya yaitu penyajian data yang dilakukan dalam bentuk tabel beserta deskripsi yang kemudian diuraikan untuk memperjelas informasi terkait unsur naratif dan komponen SEL (*Social and Emotional Learning*) untuk anak usia 5-6 tahun yang terdapat dalam film animasi *Inside Out*.

3) Verifikasi data merupakan tahap terakhir dalam analisis data, dimana pada tahapan ini seluruh data yang telah direduksi lalu disajikan dalam bentuk tabel atau uraian disimpulkan dengan harapan dapat menjawab masalah dan mengecek kelayakan data suatu penelitian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui apakah film animasi *Inside Out* ini dapat menjadi media yang ideal dan efektif dalam mengenalkan keterampilan sosial emosional pada anak usia dini khususnya pada umur 5-6 tahun. Indikator keterampilan sosial emosional yang digunakan sebagai standar yaitu berlandaskan pada komponen SEL (*Social and Emotional Learning*) diantaranya kesadaran diri (*self-awareness*), manajemen diri (*self-management*), kesadaran sosial (*social-awareness*), keterampilan menjalin hubungan (*relationship skills*), bertanggung jawab dalam pengambilan keputusan (*responsible decision making*).

Objek pada penelitian ini yaitu film animasi *Inside Out* yang dirilis pada tahun 2015. Pete Doctor selaku sutradara juga turut andil dalam penulisan naskah bersama Ronnie del Carmen, dibantu oleh Jonas Rivera sebagai produser.

### **Sinopsis Film Animasi *Inside Out***

Film animasi *Inside Out* ini menceritakan tentang seorang anak perempuan bernama Riley Anderson. Dalam pikiran Riley, terdapat lima karakter emosi yaitu *Joy* (Riang), *Sadness* (Sedih),

*Fear* (Takut), *Anger* (Marah) dan *Disgust* (Jijik) yang menjadi pemandu dalam menjalani aktivitas sehari-harinya. Semua emosi ini bekerja menggunakan konsol pengendali sebagai alat untuk menyampaikan pesan yang masing-masing emosi salurkan kepada Riley. Penggambaran karakter emosi ini ditandai dengan warna khas dari masing-masing emosi dimana Joy (Riang) berwarna kuning, Sadness (Sedih) berwarna biru, Fear (Takut) berwarna ungu, Anger (Marah) berwarna merah dan Disgust (Jijik) berwarna hijau. Kelima emosi ini tinggal di suatu tempat bernama Pusat Kendali Pikiran (Headquarters) yaitu tempat untuk memandu Riley dalam merespon peristiwa dengan tindakan dan mengelola kenangan-kenangan yang telah ia alami. Kenangan yang telah diolah diletakan pada bola kecil berdasarkan warna yang sesuai dengan emosi yang tengah Riley rasakan dalam sehari penuh. Setelah itu, kenangan-kenangan yang telah Riley hasilkan selama seharian penuh ini dikirim ke Ingatan Jangka Panjang (Long Term Memory) pada saat Riley memasuki tahap awal waktu tidur atau Rapid Eye Movement. Sedangkan kenangan inti atau memori yang paling berharga disimpan di hub Pusat Kendali Pikiran (Headquarters) dimana memori inti (core memories) ini berisikan kenangan terpenting dalam kehidupan Riley yang dapat membentuk kepribadian Riley. Karena itulah ketika memori inti (core memories) tercipta, maka akan terhubung pada pulau kepribadian Riley yang terbentuk dari memori inti (core memories) tersebut. Pada film ini, diceritakan bahwa Riley telah memiliki lima Pulau Kepribadian (Island of Personality) diantaranya Pulau Canda (Goofball Island), Pulau Persahabatan (Friendship Island), Pulau Hoki (Hockey Island), Pulau Kejujuran (Honesty Island), Pulau Keluarga (Family Island) dan kelima pulau ini dihasilkan dari memori inti (core memories). Letak tiap pulau ini berdekatan dengan Ingatan Jangka Panjang (*Long Term Memory*) dan bersebrangan dengan jurang

Pembuangan Ingatan (*Memory Dump*). Karakter Joy (Riang) sebagai emosi senang mendominasi kenangan Riley, diikuti oleh *Fear* (Takut) yang bertindak menjaga Riley dari hal-hal berbahaya, *Anger* (Marah) membantu dalam memberantas ketidakadilan, *Disgust* (Jijik) sebagai pelindung dari ketidak nyamanan. Sedangkan posisi Sadness (Sedih) yang dirasa oleh emosi lain tidak memiliki hal yang dapat dibanggakan sehingga Joy (Riang) kerap kali menjauhkannya dari konsol pengendali emosi.

Ketika memasuki umur 11 tahun, Riley yang lahir dan tumbuh di Minnesota mengharuskan untuk pindah ke San Francisco karena tuntutan pekerjaan ayahnya. Pada awalnya, Riley menyikapi kepindahannya ini sebagai awal perjalanan hidupnya yang baru namun segala ekspektasi yang Riley harapkan tidak berjalan sesuai keinginannya. Riley yang dikenal sebagai sosok anak yang periang nampak kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan tempat tinggalnya yang baru, begitupun yang dialami oleh emosi-emosi dalam benaknya. Namun terlepas dari itu, emosi Joy (Riang) tetap ingin menyakinkan Riley bahwa semua ini hal ini tampak menyenangkan sebagaimana mestinya. Disisi lain, Sadness (Sedih) bertingkah tidak seperti bisanya dimana dia ingin menguasai konsol pengendali emosi dan kerap menyentuh memori inti (core memories) yang awalnya berwarna kuning berubah menjadi biru. Kejadian tersebut tentu ditentang oleh semua emosi terlebih Joy (Riang) yang merasa bahwa kendali Sadness (Sedih) dapat membuat Riley sedih dengan keadaan yang ia alami. Joy (Riang) dengan segala usahanya mencoba menjauhkan Sadness (Sedih) dari konsol pengendali emosi. Namun ketika Riley memasuki hari pertama sekolahnya yang baru, tanpa sepengetahuan emosi lain Sadness (Sedih) mengulang kenangan masa lalu Riley ketika dia dan keluarganya tinggal di Minnesote dan hal itu membuat Riley sedih hingga menangis dalam kelas karena membayangkan kenangan itu tidak

akan terulang kembali ketika dia berada di tempat barunya sekarang. Hal itu menjadi malapetaka bagi emosi-emosi lainnya terutama Joy (Riang) yang tidak ingin memori inti (core memories) tentang kesedihan Riley terbentuk. Joy (Riang) dengan segala usahanya mencoba menghentikan Sadness (Sedih) agar melakukan hal lain namun memori inti (core memories) tentang kesedihan Riley terbentuk lalu melaju menuju hub yang terletak di tengah Pusat Kendali Pikiran (Headquarters). Tanpa disangka, semua memori inti (core memories) yang ada dalam hub yang terhubung dengan setiap Pulau Kepribadian terjatuh hingga setiap pulau mulai tidak berfungsi. Bukan hanya itu, Joy (Riang) dan Sadness (Sedih) terlibat perselisihan hingga mereka tidak sengaja terbawa ke saluran Ingatan Jangka Panjang (Long Term Memory) menyisakan emosi Fear (Takut), Anger (Marah), Disgust (Jijik) yang tetap tinggal di Pusat Kendali Pikiran (Headquarters).

Ketidak hadirannya Joy (Riang) dan Sadness (Sedih) di Pusat Kendali Pikiran (Headquarters) membuat Riley menjalani hari-harinya dengan penuh kehampaan. Satu persatu emosi yang tersisa yaitu Fear (Takut), Anger (Marah) dan Disgust (Jijik) mencoba untuk menggantikan kedudukan Joy (Riang) mengatur konsol pengendali emosi namun mereka gagal. Bukan hanya itu, satu persatu Pulau Kepribadian yang sebelumnya terhubung dengan core memories (memori inti) di hub Pusat Kendali Pikiran (Headquarters) mulai hancur dan terjatuh ke jurang Pembuangan Ingatan dimana semua kenangan yang dibuang ini akan memudar dan mulai terlupakan oleh Riley. Hal tersebut dikarenakan memori inti (core memories) yang tersimpan di hub perangkat penghubung Pusat Kendali Pikiran (Headquarters) yang terbawa ke saluran Ingatan Jangka Panjang (Long Term Memory) bersama dengan Joy (Riang) dan Sadness (Sedih).

Disisi lain, Joy (Riang) dan Sadness (Sedih) yang berada di Ingatan Jangka

Panjang (Long Term Memory) mulai resah dengan kehancuran Pulau-pulau Kepribadian dan mencoba mencari jalan agar dapat kembali ke Pusat Kendali Pikiran (Headquarters) dengan harapan keadaan Riley dapat kembali normal. Ditengah perjalanan, mereka bertemu dengan teman khayalan Riley semasa kecil yaitu Bing Bong. Joy (Riang) dan Sadness akhirnya menemukan jalan agar mereka dapat kembali ke Pusat Kendali Pikiran (Headquarters) dibantu oleh Bing Bong. Namun perjalanan mereka tidak begitu mulus, sampai dimana Joy (Riang) merasa terdesak dan berpikir bahwa dia akan kembali sendirian karena tidak mungkin untuk membawa Sadness (Sedih) dan Bing Bong bersamanya ke Pusat Kendali Pikiran (Headquarters). Sebuah kecelakaan terjadi hingga Joy (Riang) terjatuh dan Bing Bong mencoba membantu namun mereka akhirnya terperangkap di jurang Pembuangan Ingatan (Memory Dump). Joy (Riang) dan Bing Bong mencoba kembali ke Ingatan Jangka Panjang (Long Term Memory) untuk kembali melanjutkan perjalanannya ke Pusat Kendali Pikiran (Headquarters) menggunakan kendaraan milik Bing Bong yang tidak sengaja terbang ke jurang Pembuangan Ingatan (Memory Dump), tetapi hal yang menyedihkan terjadi dimana Bing Bong tertinggal di jurang Pembuangan Ingatan yang membuatnya lenyap. Disinilah awal mula Joy (Riang) berpikir bahwa keberadaan Sadness (Sedih) sama pentingnya bagi Riley. Setelah kejadian yang menimpa Bing Bong, Joy (Riang) terus mencari keberadaan Sadness (Sedih) dan membujuknya untuk dapat kembali bersamanya ke Pusat Kendali Pikiran (Headquarters). Terlebih ketika Joy (Riang) mengetahui informasi bahwa Riley berencana untuk meninggalkan San Francisco dan kembali ke Minnesota sendirian. Singkat cerita, dengan segala upaya kerja keras mereka, Joy (Riang) dan Sadness (Sedih) sampai di Pusat Kendali Pikiran (Headquarters). Lalu Joy (Riang) mencoba menghentikan kepergian Riley

dengan membiarkan Sadness (Sedih) mengontrol konsol pengendali pikiran. Berkat bantuan Sadness (Sedih), Riley mengubah pikirannya untuk pergi ke Minnesota dan pulang pada Ayah ibunya serta berkata jujur bahwa dia rindu segala hal yang ada di Minnesota. Emosi lainpun mulai menyadari bahwa Sadness (Sedih) pada dasarnya sama berharganya bagi kehidupan Riley.

Sebagai akhir dari cerita film animasi *Inside Out* ini, seiring berjalannya waktu Riley pun dapat beradaptasi dengan baik berkat bantuan kerja sama emosi yang ada dalam pikirannya. Kelima emosi yaitu *Joy* (Riang), *Sadness* (Sedih), *Fear* (Takut),

*Anger* (Marah) dan *Disgust* (Jijik) berbau bahkan membentuk memori inti (*core memories*) bersama hingga menciptakan berbagai Pulau Kepribadian yang membentuk kepribadian Riley.

### Analisis Unsur Naratif Film Animasi *Inside Out*

Unsur naratif pada penelitian ini yaitu berkaitan juga dengan elemen pembentuk sebuah film seperti tema, ceria, tokoh, konflik serta waktu.

Berikut merupakan uraian unsur naratif pada film animasi *Inside Out* yang dapat klasifikasikan berdasarkan elemen yang diamati diantaranya sebagai berikut.

**Tabel 4.1**  
**Unsur Naratif pada Film Animasi *Inside Out***

Aspek	Unsur yang diamati	Deskripsi
Unsur naratif film animasi <i>Inside Out</i> (2015)	Tema	Tema yang diangkat yaitu mengenai berbagai emosi yang ada pada diri seseorang
	Alur / Plot	Film animasi <i>Inside Out</i> menyuguhkan alur gabungan atau campuran.
Aspek	Unsur yang diamati	Deskripsi
Unsur naratif film animasi <i>Inside Out</i> (2015)	Tokoh	Riley, anak berusia 11 tahun yang memiliki masa sulit semenjak kepindahannya ke lingkungan baru Joy, emosi riang yang selalu membuat hari-hari Riley menyenangkan. Sadness, emosi yang sedih yang kerap kali ingin mengontrol emosi Riley semenjak kedatangannya di lingkungan baru yang membuat Joy merasa terancam Fear, emosi takut yang selalu ada dalam pikiran lain semenjak kepindahannya ke lingkungan baru Anger, emosi marah yang kerap kali muncul terlebih ketika Riley kehilangan Joy dan Sadness di Pusat Kendali Pikiran (Headquarters) Disgust, emosi yang terus menunjukkan kekecewaannya terhadap situasi Riley semenjak kepindahannya ke lingkungan baru Bing Bong, teman bayangan Riley ketika kanak-kanak, hingga ia pada akhirnya terlupakan dalam benak Riley Orang tua Riley, sosok yang seharusnya menjadi tumpuan bagi Riley dimasa sulitnya
Aspek	Unsur yang diamati	Deskripsi

Unsur naratif film animasi Inside Out (2015)	Latar / Setting waktu	Film animasi Inside Out berlatar belakang berdasarkan alam bawah sadar Riley. Emosi yang Riley rasakan berpusat pada otak yang bekerja dan menjadi karakter di dalam film ini.
	Konflik	Konflik yang muncul konflik internal yaitu bagaimana ketika Riley merespon emosi yang mereka rasakan. Sedangkan konflik eksternal yaitu ketika emosi-emosi terlibat konflik ketika Sadness mencoba mengontrol pikiran Riley dengan kesedihan
	Sudut pandang	Berdasarkan sudut pandang Riley, dengan kepergian mereka meninggalkan kota asalnya dan melupakan semua kenangannya saat kecil menimbulkan rasa kesepian, hampa dan kesulitan untuk berbaur dengan lingkungan.
	Pesan atau amanat yang disampaikan	Tidak masalah untuk mengakui apa yang kita rasakan, tidak apa-apa untuk merasa tidak baik-baik saja

### Analisis Komponen SEL (Social and Emotional Learning)

Pada film animasi Inside Out ini, terdapat terdapat komponen SEL (Social and Emotional Learning) yang diidentifikasi berdasarkan potongan adegan dalam film ini. beberapa adegan tersebut dapat menjadi rujukan bagi anak usia 5-6 tahun dalam mengembangkan kemampuan sosial emosionalnya. Dibawah ini akan disajikan format mengenai analisis komponen SEL (Social and Emotional Learning) pada Film Animasi Inside Out yang diantaranya sebagai berikut.



**Gambar 4.1**  
**Menunjukkan Ketidaksukaan Riley pada Brokoli**

#### Kompetensi Deskripsi Adegan:

**SEL:** Pada adegan ini memperlihatkan ketika Ayah Riley mulai menyupi Riley dengan makanan yang Riley kurang suka yaitu Brokoli. Riley menunjukkan ketidaksukaannya dengan emosi marah. Namun setelah itu, Riley pun mau makan brokoli.

#### Menit ke:

3:48 - 4:06



**Gambar 4.2**  
**Ingatan Inti membentuk Pulau Kepribadian**

---

<b>Kompetensi</b>	<b>Deskripsi Adegan:</b>
<b>SEL:</b> Manajemen diri ( <i>Self- managements</i> )	Pada adegan, Joy sebagai yang emosi memandu emosi lain menjelaskan bahwa memori atau ingatan inti yang Riley miliki akan membentuk pulau kepribadiannya.

---

**Menit ke:**  
4:37 – 6.38

---

**Film Animasi *Inside Out* serta relevansinya terhadap Strategi RULER (*Recognition, Understanding, Labeling, Expressing, and Recognition*)**

*Inside Out* merupakan film animasi yang menganalogikan emosi dalam wujud karakter. Film ini mengangkat cerita menarik bertemakan film karena sebagaimana kita ketahui bahwa emosi bersifat abstrak dan tidak dapat kita lihat namun hanya bisa dirasakan. Sehubungan dengan hal tersebut, penggambaran masing-masing karakter dibuat sangat apik dan cukup membuktikan bahwa pesan dari film ini dapat tersampaikan baik pada penonton. Pengalaman yang dialami tokoh utama dalam film ini mungkin saja pernah dirasakan oleh sebagian orang. Film ini mengajarkan bahwa keberadaan emosi yang dimiliki setiap orang itu penting. Sebagaimana pernyataan yang dikemukakan dalam Brackett dan Simmons (2015, hlm. 2) yang mengemukakan seberapa pentingnya emosi yaitu diantaranya:

untuk tetap dapat memperhatikan, belajar dan berkinerja dengan baik; dapat berpengaruh dalam pengambilan keputusan; untuk dapat membina hubungan yang baik; untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan. Sehubungan dengan hal tersebut, emosi memberikan banyak manfaat jika kita dapat menggunakannya dengan bijak. Fakta menunjukkan bahwa menanamkan kecerdasan emosional erat kaitannya dengan banyaknya hal positif yang dapat dirasakan baik dalam peningkatan kognitif, sosial, kesejahteraan psikologis, mengurangi stress dan potensi prestasi akademis yang tinggi. Oleh karena itu, saat usia dini merupakan waktu yang tepat bagi anak untuk dapat memastikan bahwa mengembangkan keterampilan sosial emosional sangat dibutuhkan guna mengoptimalkan potensi yang mereka miliki.

Kaitannya dengan film animasi *Inside Out*, RULER hadir sebagai representasi aktivitas yang mendorong perkembangan keterampilan sosial emosional anak. RULER merupakan

singkatan dari *Recognition, Understanding, Labeling, Expressing, and Recognition* yang dapat dipahami sebagai mengenali emosi diri dan orang lain, memahami penyebab dan konsekuensi dari emosi yang dirasakan, memberi label emosi, mengekspresikan emosi, mengatur emosi. RULER menjadi salah satu strategi dalam program SEL (*Social and Emotional Learning*) yang menggabungkan literasi emosi dan kurikulum dengan membantu mengembangkan profesionalitas kepala sekolah, guru dan staf pendukung, serta keluarga sebagai upaya dalam keberhasilan program (hlm. 9). Hal tersebut berkenaan dengan pernyataan Hagelskamp (dkk, 2013) yang mengemukakan bahwa RULER merupakan pendekatan yang efektif dalam mengajarkan dan membimbing anak keterampilan kecerdasan emosional agar mereka siap belajar. Daniel Goleman (1995) dalam bukunya yang berjudul *Emotional Intelligence: Why it Can Matter More than IQ* mengemukakan bahwa kecerdasan emosional merupakan unsur penting untuk membantu mencapai kesuksesan seseorang hidup (Thaib, 2013).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan penelitian serta pembahasan yang telah dianalisis, diperoleh kesimpulan penelitian sebagai berikut.

1) Film dapat dijadikan rujukan baik bagi orang tua maupun pendidik dalam mengembangkan keterampilan sosial emosional anak. bukan hanya itu, jika dikaitkan dengan fenomena yang terjadi saat ini film dapat menjadi media yang dapat membantu mengurangi dampak dari Covid-19 terlebih pada aspek psikologis anak yaitu melalui penggunaan *cinemantherapy*.

2) Hasil penelitian ini merujuk pada analisis film animasi *Inside Out* yang menceritakan terkait emosi. Kaitannya dengan perkembangan sosial emosional anak usia 5-6 tahun, terdapat beberapa komponen SEL

(*Social and Emotional Learning*) yang dapat dijadikan dasar indikator dalam film ini berlandaskan pada beberapa adegan penayangannya.

3) Berdasarkan hasil studi yang telah ditelaah dilakukan pun menunjukkan bahwa penggunaan komponen SEL (*Social and Emotional Learning*) dinilai banyak memberikan manfaat dan penerapannya pun sudah terjamin baik. Hal tersebut berkenaan dengan kualitas keterampilan sosial emosional anak yang cenderung berkembang setelah menjalankan program ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Basri, H. (2021). Optimalisasi peran guru pendidikan anak usia dini yang proporsional. *EDUCHILD (Journal of Early Childhood Education)*, 1(1), 29-45.
- Brackett, M. A., & Simmons, D. (2015). Emotions matter. *Educational Leadership*, 73(2), 22-27.
- Elvina, S. N. (2019). Teknik self management dalam pengelolaan strategi waktu kehidupan pribadi yang efektif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(2), 123-138.
- Hagelskamp, C., Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2013). *Improving Classroom Quality With The RULER Approach To Social And Emotional Learning: Proximal And Distal Outcomes. American journal of community psychology*, 51(3), 530-543.
- Hasanah, A., & Winata, K.A. (2021). Implementasi model pembelajaran interaksi sosial untuk meningkatkan karakter peserta didik. *Jurnal Pendidikan*, 9(1), 22-32.
- Lestari, M. C. D. (2021). Peran Orangtua Dalam Menanamkan Sikap Asertif Terhadap Anak Usia

- Dini Di Masa Pandemi *Covid-19*.  
*Generasi Emas: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*,  
4(1), 44-51.
- Nova, D. R., & Widiastuti, N. (2019).  
Pembentukan Karakter Mandiri  
Anak Melalui Kegiatan Naik  
Transportasi Umum. *Comm-Edu*  
(*Community Education Journal*),  
2(2), 113-118.
- Rohayani, F. (2020). Menjawab  
Problematika yang Dihadapi Anak  
Usia Dini di Masa Pandemi Covid-  
19: Problematika dan Solusi.  
*Qawwam*, 14(1), 29-50.
- Thaib, E. N. (2013). Hubungan Antara  
prestasi belajar dengan kecerdasan  
emosional. *JURNAL ILMIAH*  
*DIDAKTIKA: Media Ilmiah*  
*Pendidikan dan Pengajaran*,  
13(2), 384-399.
- Wijayanto, A. (2020). Peran Orangtua  
dalam Mengembangkan  
Kecerdasan Emosional Anak Usia  
Dini. *Dikus: Jurnal Pendidikan*  
*Luar Sekolah*, 4(1), 55-65.