



## Nilai Ikhlas sebagai Pembentuk Pengendalian Emosi dalam Film *Inside Out*

Salwa Rismilillah Akmalia<sup>1\*</sup>, Wildan Muttaqin Sandah<sup>2</sup>, Sara Samrotul Atkia<sup>3</sup>, Fazar Sidik<sup>4</sup>, Dadan Firdaus<sup>5</sup>

<sup>1-5</sup>Program Studi Sastra Inggris, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

\*Penulis Korespondensi: [salwarsakmalia@gmail.com](mailto:salwarsakmalia@gmail.com)

**Abstract.** *This study analyzes the representation of emotions in the animated film Inside Out (2015) through the lens of Islamic Ethics and Mysticism (Akhlag Tasawuf), focusing on the value of sincerity (al-ridha) as a shaping force in the emotional regulation of the main character, Riley. Employing a descriptive qualitative method through documentation technique, the study examines scenes, dialogues, and character expressions reflecting processes of emotional acceptance and management. Data were analyzed using a combined framework drawing from the concept of rida in Sufi ethics and the Process Model of Emotion Regulation, particularly cognitive change and response modulation strategies. Findings indicate that al-ridha functions as an inner stabilizer guiding Riley toward nafs muthmainnah (a tranquil soul), evidenced in key scenes such as Riley's emotional disclosure to her parents and the transformation of her core memories. The concept of itsar (empathy) also emerges as a social dimension of emotional regulation that conventional psychological models tend to overlook. This study contributes an interdisciplinary framework bridging the psychological and spiritual dimensions of film analysis, while addressing a gap in research on animated films from an Islamic perspective.*

**Keywords:** *Al-Ridha; Akhlag Tasawuf; Emotion Regulation; Inside Out; Tazkiyatun Nafs.*

**Abstrak.** Penelitian ini menganalisis representasi emosi dalam film animasi *Inside Out* (2015) melalui perspektif Akhlag Tasawuf, dengan fokus pada nilai ikhlas (*al-ridha*) sebagai pembentuk pengelolaan emosi tokoh utama Riley. Penelitian menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik dokumentasi, yaitu menganalisis adegan, dialog, dan ekspresi tokoh yang mencerminkan proses penerimaan dan pengelolaan emosi. Data dianalisis menggunakan kerangka gabungan antara konsep *rida* dalam Akhlag Tasawuf serta *Process Model of Emotion Regulation*, khususnya strategi *cognitive change* dan *response modulation*. Hasil analisis menunjukkan bahwa *al-ridha* berfungsi sebagai stabilisator batin yang memandu Riley menuju kondisi *nafs muthmainnah* (jiwa yang tenang), sebagaimana tampak dalam adegan-adegan kunci seperti pengakuan emosional Riley kepada orang tuanya dan transformasi memori inti. Selain itu, konsep *itsar* (empati) muncul sebagai dimensi sosial regulasi emosi yang cenderung luput dari perhatian model psikologi konvensional. Penelitian ini berkontribusi dengan menawarkan kerangka analisis interdisipliner yang menghubungkan dimensi psikologis dan spiritual dalam kajian film, sekaligus mengisi celah penelitian yang belum banyak menyentuh film animasi dari perspektif keislaman.

**Kata kunci:** *Akhlag Tasawuf; Al-Ridha; Inside Out; Regulasi Emosi; Tazkiyatun Nafs.*

### 1. LATAR BELAKANG

Kehidupan manusia tidak pernah terlepas dari pengalaman emosional. Berbagai perasaan seperti kegembiraan, kesedihan, kemarahan, dan ketakutan silih berganti muncul sebagai respons atas situasi yang dihadapi, khususnya ketika seseorang mengalami perubahan signifikan dalam hidupnya. Namun demikian, kapasitas untuk mengelola emosi tidak dimiliki setiap individu secara merata, dan ketidakmampuan tersebut dapat memengaruhi perilaku serta kualitas relasi sosial seseorang (Purna et al., 2020). Regulasi emosi hingga kini tetap menjadi isu yang relevan dalam kajian psikologi kontemporer dan dipandang sebagai fondasi penting bagi kesejahteraan serta kehidupan yang bermakna (Valenzuela et al., 2024).

Dalam perspektif Akhlak Tasawuf, pengelolaan emosi dipahami sebagai bagian dari proses *tazkiyatun nafs* atau penyucian jiwa. Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulum al-Din* menegaskan bahwa emosi bukanlah sesuatu yang perlu dimusnahkan, melainkan dikenali dan dikendalikan melalui latihan spiritual yang konsisten demi tercapainya akhlak yang baik (Busroli, 2019). Pandangan ini memperlihatkan bahwa pendekatan Islam terhadap emosi bersifat holistik, menyentuh dimensi psikologis sekaligus spiritual.

Di sisi lain, psikologi modern juga menyediakan kerangka yang relevan. James J. Gross (1998) mengajukan *Process Model of Emotion Regulation* yang mencakup lima strategi pengelolaan emosi, mulai dari pemilihan situasi hingga modulasi respons. Dua di antaranya, yakni *cognitive change* dan *response modulation*, memiliki keterkaitan erat dengan konsep *rida* dalam tasawuf, yaitu kemampuan memaknai ulang kondisi yang menekan dan meresponsnya dengan ketenangan batin (Guilford Press, 2007).

Film *Inside Out* (Docter & Del Carmen, 2015) menawarkan objek kajian yang relevan untuk topik ini. Film tersebut menggambarkan secara visual bagaimana emosi bekerja dalam diri seorang anak bernama Riley yang menghadapi perpindahan tempat tinggal dan perubahan besar dalam kehidupannya. Setiap emosi yang ditampilkan—Joy, Sadness, Anger, Fear, dan Disgust bukan digambarkan sebagai sesuatu yang perlu dihindari, melainkan sebagai elemen yang saling melengkapi dalam pembentukan kepribadian (Islam et al., 2026).

Meskipun kajian tentang regulasi emosi maupun film animasi telah banyak dilakukan, penelitian yang secara khusus memadukan perspektif Akhlak Tasawuf dengan teori psikologi modern dalam analisis film animasi masih sangat terbatas. Berdasarkan celah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) menganalisis representasi emosi dalam film *Inside Out*, dan (2) mengkaji bagaimana nilai ikhlas (*al-ridha*) dalam Akhlak Tasawuf berperan sebagai pembentuk pengelolaan emosi tokoh Riley.

## 2. KAJIAN TEORITIS

Kajian literatur dalam penelitian ini dikelompokkan ke dalam tiga kategori utama. Kategori pertama adalah penelitian tentang representasi emosi dalam film animasi. (Dyah Ayu Rizky Kusuma Ramadhani, 2018) mengkaji emosi dasar dalam *Inside Out* melalui pendekatan semiotika dan menyimpulkan bahwa penerimaan emosi negatif merupakan bagian penting dari kesehatan psikologis. (Zulfikar et al., 2023) menganalisis pesan moral dalam film yang sama dan menemukan bahwa narasi emosi dalam animasi berfungsi sebagai media pendidikan nilai. (Anggelika et al., 2024) mengkaji persepsi emosi manusia terhadap penggunaan warna dalam

*Inside Out* dan menunjukkan bahwa visualisasi emosi dalam film animasi memiliki dimensi psikologis yang kaya makna.

Dalam pemikiran Al-Ghazali, jiwa manusia tidak bersifat statis melainkan dinamis, melewati berbagai tingkatan penyucian yang sangat menentukan bagaimana seseorang bereaksi terhadap rangsangan emosional. Proses *tazkiyatun nafs* bukan sekadar upaya menekan emosi, melainkan mendidik *nafs* agar mencapai harmoni antara dimensi akal dan batin demi tercapainya akhlak yang utama. Hal ini sejalan dengan temuan (Azahra & Farhana, 2025) yang menekankan bahwa dalam perspektif tasawuf, regulasi emosi dipandang sebagai bentuk latihan spiritual berkelanjutan (*riyadhah*) yang bertujuan untuk menciptakan kestabilan mental dan ketenangan jiwa melalui pendekatan yang holistik [3]. Integrasi ini memperlihatkan bahwa kesejahteraan psikologis dalam Islam berakar pada sejauh mana individu mampu menyelaraskan dorongan emosionalnya dengan nilai-nilai ketuhanan.

Kategori kedua adalah penelitian tentang regulasi emosi dalam kerangka psikologi modern. Gross (1998) membuktikan bahwa strategi *cognitive reappraisal* berpengaruh signifikan terhadap perilaku dan pengambilan keputusan. Gross (2015) selanjutnya menegaskan bahwa regulasi emosi bersifat dinamis dan kontekstual. Thompson (1994) menetapkan landasan teoretis bahwa regulasi emosi merupakan tema yang terus berkembang dalam psikologi perkembangan. Kajian terkini oleh (Martínez-priego et al., 2024) melalui *systematic review* mengonfirmasi bahwa berbagai model regulasi emosi modern masih menempatkan strategi kognitif—termasuk *cognitive reappraisal*—sebagai inti dari pengelolaan emosi yang efektif.

Kategori ketiga adalah penelitian tentang pengendalian emosi dari perspektif Islam dan tasawuf. (Diana, 2008) menegaskan bahwa pengendalian emosi dalam psikologi Islam berkaitan erat dengan *tazkiyatun nafs*, di mana konsep sabar, tawakal, dan *rida* berperan sebagai stabilisator batin. (Suryo & I, 2024) memperlihatkan integrasi model spiritual-psikologis berbasis pemikiran Imam Ghazali dalam pemulihan gangguan psikologis. (Fanani et al., 2026) secara khusus mengkaji kerangka tasawuf Al-Ghazali sebagai fondasi ketahanan mental generasi Z. Meski demikian, penelitian yang secara khusus menganalisis film animasi dari perspektif Akhlak Tasawuf—terutama dengan memadukan teori Gross dan konsep *rida*—masih sangat terbatas

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena tujuan penelitian bukan untuk mengukur atau menguji hipotesis secara statistik, melainkan untuk memahami dan mendeskripsikan secara mendalam bagaimana nilai *al-ridha* dalam Akhlak Tasawuf merepresentasikan pengelolaan emosi dalam film *Inside Out* (2015).

Unit analisis dalam penelitian ini adalah teks audiovisual, yaitu adegan (*scenes*), dialog, dan ekspresi tokoh dalam film *Inside Out* (Docter & Del Carmen, 2015) yang secara khusus mencerminkan proses penerimaan dan pengelolaan emosi. Pemilihan film ini didasarkan pada relevansinya sebagai media yang secara eksplisit merepresentasikan dinamika emosi manusia melalui personifikasi karakter.

Sumber data dalam penelitian ini bersifat primer, yaitu film *Inside Out* (2015) yang ditonton secara berulang untuk memastikan ketelitian dalam proses identifikasi data. Data yang dikumpulkan berupa adegan, penggalan dialog, dan ekspresi non-verbal tokoh yang berkaitan langsung dengan tema pengelolaan emosi, khususnya yang mencerminkan sikap penerimaan (*al-ridha*) terhadap kondisi emosional yang sulit.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui metode dokumentasi. Proses ini meliputi penayangan film secara berulang, pencatatan adegan-adegan relevan beserta *timestamp*-nya, serta pengelompokan awal data berdasarkan kemiripan tema. Seluruh data dicatat dalam lembar observasi yang memuat kolom adegan, indikasi verbal dan non-verbal, serta kategori indikator yang digunakan dalam analisis.

Analisis data dilakukan melalui tiga tahap. Pertama, identifikasi, yaitu menandai adegan-adegan yang mengandung indikator emosi dan pengelolaannya. Kedua, klasifikasi, yaitu mengelompokkan data ke dalam indikator gabungan yang merupakan hasil sintesis antara strategi regulasi emosi Gross (1998)—khususnya *cognitive change* dan *response modulation*—dengan nilai *rida* dalam Akhlak Tasawuf, yang mencakup sikap penerimaan (*qabul*), ketenangan batin (*tuma'ninah*), kepasrahan (*tawakkul*), dan empati (*itsar*). Ketiga, interpretasi, yaitu menjelaskan makna dan implikasi dari temuan berdasarkan kerangka teori yang digunakan.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### Hasil

Berdasarkan hasil analisis terhadap film *Inside Out* (2015), ditemukan sejumlah adegan yang secara signifikan merepresentasikan proses pengelolaan emosi tokoh Riley. Data diklasifikasikan berdasarkan indikator gabungan antara strategi regulasi emosi Gross (1998) dan nilai *al-ridha* dalam Akhlak Tasawuf, sebagaimana diuraikan berikut ini.

##### ***Representasi Al-Ridha: Penerimaan terhadap Emosi yang Sulit***

Adegan pertama yang ditemukan adalah ketika Riley mengungkapkan perasaannya kepada kedua orang tuanya di meja makan ( $\pm 01:27:00$ ). Secara visual, adegan ini ditandai dengan perubahan ekspresi wajah Riley dari tegang menjadi lega, air mata yang mengalir, dan pelukan orang tua yang mengikutinya. Setelah sebelumnya berusaha menyembunyikan kesedihannya bahkan mencoba melarikan diri dari rumah, Riley akhirnya secara terbuka menyatakan, "*I miss Minnesota.*" Adegan ini ditandai pula dengan nada suara yang rendah namun jujur, serta respons hangat dari orang tuanya.

Secara interpretatif, adegan ini merepresentasikan *maqam al-ridha* sebagaimana dijelaskan Ibn Qayyim al-Jauziyyah (2010): bukan kepasrahan pasif, melainkan penerimaan aktif terhadap kondisi batin yang sulit (Tasawuf, 2016). Dalam kerangka *tazkiyatun nafs* Al-Ghazali, pengakuan jujur ini merupakan langkah awal menuju *nafs muthmainnah*—jiwa yang tenang karena tidak lagi berkonflik dengan dirinya sendiri (Khusnadi et al., 2022).

##### ***Representasi Cognitive Change: Pemaknaan Ulang terhadap Emosi Negatif***

Indikator *cognitive change* tampak paling jelas pada adegan Joy dan Sadness yang bekerja sama dalam mengelola memori inti (*core memories*) Riley. Pada awal film, Joy secara konsisten berusaha menjauhkan Sadness dari memori-memori tersebut karena menganggap kesedihan hanya akan merusak kebahagiaan Riley. Namun pada titik balik narasi, Joy menyadari bahwa justru momen-momen sedih itulah yang mendorong Riley meminta bantuan dan memperkuat ikatan emosional dengan orang-orang yang dicintainya. Perubahan ini divisualisasikan melalui transformasi warna memori inti yang semula murni kuning menjadi campuran kuning dan biru (The Widowed Mom, 2024).

Transformasi visual tersebut secara langsung merepresentasikan proses *cognitive reappraisal* dalam kerangka Gross (1998): situasi yang sama dimaknai ulang sehingga dampak emosionalnya berubah (Wang & Yin, 2023). Dalam perspektif tasawuf, proses ini berkorespondensi dengan konsep *muhasabah* (introspeksi diri), di mana seseorang merenungkan kembali makna di balik penderitaan dan menemukan hikmah yang sebelumnya

tidak terlihat (zainuddin lubis, 2023). Dengan demikian, kesedihan tidak lagi dipandang sebagai ancaman, melainkan sebagai bagian integral dari pengalaman manusia yang utuh.

### ***Representasi Response Modulation: Proses Menuju Pengendalian Diri***

Tiga adegan berikut membentuk trajektori perkembangan response modulation Riley, dari kegagalan menuju keberhasilan pengendalian emosi. Pertama, adegan Riley menangis sendirian di kamarnya setelah tiba di San Francisco menggambarkan kondisi awal di mana Riley belum mampu mengelola respons emosionalnya. Dalam kerangka tasawuf, kondisi ini mencerminkan *nafs ammarah*—jiwa yang masih sepenuhnya dikuasai oleh dorongan emosi tanpa kendali (Adinda Mustika / Rizha Ananda, 2022).

Kedua, adegan Riley meledak marah kepada orang tuanya saat makan malam merepresentasikan kegagalan response modulation—emosi yang sudah muncul tidak berhasil dimoderasi sehingga keluar dalam bentuk yang merusak hubungan. Kegagalan ini, menurut Gross (2015), terjadi ketika strategi pengendalian emosi belum terinternalisasi dengan baik oleh individu (Isaacowitz & Wolfe, 2024).

Ketiga, adegan Riley yang hampir melarikan diri dari rumah menjadi titik balik narasi. Ekspresi campuran antara takut dan sedih, serta tindakan spontan yang kemudian terhenti, menggambarkan momen kritis di mana Riley berada di antara dua pilihan: terus menghindari emosinya atau menghadapinya. Dalam perspektif tasawuf, momen ini mencerminkan pertarungan antara *nafs ammarah* dan dorongan menuju *nafs muthmainnah* yang baru mulai tumbuh.

### ***Representasi Itsar: Empati sebagai Kekuatan Batin***

Adegan Riley dan orang tuanya saling berbagi emosi setelah Riley mengungkapkan perasaannya mencerminkan indikator *itsar*. Secara visual, adegan ini ditandai dengan gestur pelukan, ekspresi lega pada seluruh anggota keluarga, dan nada dialog yang lebih hangat dibanding adegan-adegan sebelumnya. Orang tua Riley merespons dengan kehangatan dan secara tidak langsung mengungkapkan bahwa mereka pun merindukan Minnesota, menghasilkan ekspresi lega yang tampak pada seluruh anggota keluarga.

Adegan ini merepresentasikan konsep *itsar* dalam tasawuf, yaitu kemampuan berbagi dan berempati sebagai bentuk kekuatan batin, bukan kelemahan. Dalam kerangka Gross (1998), berbagi emosi secara terbuka merupakan bentuk response modulation yang konstruktif karena mengubah respons emosional dari yang bersifat destruktif menjadi restoratif. Proses ini sekaligus menandai tercapainya kondisi *nafs muthmainnah* pada diri Riley (Anggraini et al., 2015).

### ***Visualisasi Emosi dan Simbolisme Warna***

Selain melalui narasi dan dialog, representasi emosi dalam film *Inside Out* juga diperkuat melalui elemen visual yang signifikan, khususnya penggunaan warna pada setiap karakter emosi. (Anggelika et al., 2024) menjelaskan bahwa visualisasi emosi melalui warna dalam film animasi memiliki dimensi psikologis yang sangat kaya makna, di mana warna bukan sekadar elemen estetika tetapi juga penguat pesan emosional yang ingin disampaikan kepada penonton. Dalam konteks penelitian ini, transisi warna pada memori inti Riley—dari warna kuning murni (kebahagiaan) menjadi campuran kuning dan biru (penerimaan atas kesedihan)—menunjukkan proses integrasi emosional yang matang. Secara spiritual, perubahan visual ini mencerminkan pencapaian derajat *rida*, di mana individu tidak lagi menolak kehadiran 'warna' emosi yang menyakitkan, melainkan menerimanya sebagai bagian dari keutuhan diri yang baru.

### **Pembahasan**

#### ***Korespondensi Al-Ridha dan Cognitive Change***

Temuan pertama menunjukkan adanya korespondensi yang kuat antara konsep *al-ridha* dan strategi *cognitive change* dalam kerangka Gross. Keduanya sama-sama mensyaratkan perubahan cara pandang (*reappraisal*) terhadap situasi yang menekan sebagai syarat utama pengendalian emosi yang efektif (Diponegoro, 2020). Dalam film, proses ini tergambar melalui transformasi Joy yang akhirnya menerima peran Sadness—sebuah perubahan kognitif yang sekaligus mencerminkan nilai *rida* sebagai penerimaan aktif terhadap kondisi yang tidak menyenangkan.

Temuan ini sejalan dengan Diana (2015) yang menegaskan bahwa pengendalian emosi dalam psikologi Islam tidak bertujuan menghilangkan emosi negatif, melainkan memaknainya ulang dalam kerangka spiritual yang lebih luas. Perbedaannya dengan Gross (1998) terletak pada landasan motivasinya: *cognitive reappraisal* dalam psikologi modern bertujuan mengurangi dampak negatif emosi pada individu, sementara *al-ridha* dalam tasawuf bertujuan mendekatkan diri kepada Allah melalui penerimaan atas ketetapan-Nya (Diponegoro, 2020). Perbedaan motivasi ini justru memperkaya kerangka analitis penelitian karena menunjukkan bahwa proses yang sama dapat memiliki dimensi makna yang berbeda tergantung pada perspektif yang digunakan.

#### ***Response Modulation sebagai Cerminan Tahapan Tazkiyatun Nafs***

Temuan kedua memperlihatkan bahwa tiga adegan *response modulation* dalam film tidak berdiri sendiri, melainkan membentuk trajektori perkembangan yang berkorespondensi dengan tahapan *tazkiyatun nafs* dalam tasawuf. Kegagalan *response modulation* pada tahap

awal mencerminkan kondisi *nafs ammarah*, sementara keberhasilannya pada adegan pengungkapan emosi kepada orang tua menandai transisi menuju *nafs muthmainnah* (Azahra & Farhana, 2025).

Hal ini memperluas temuan Gross (2015) yang menyatakan bahwa regulasi emosi bersifat dinamis dan kontekstual. Dalam perspektif tasawuf, dinamisme tersebut bukan sekadar proses adaptasi psikologis, tetapi merupakan perjalanan spiritual (*suluk*) yang bertahap dan memerlukan kesadaran diri yang konsisten (Fitriya et al., 2024). Subandi (2009) mendukung pandangan ini dengan menunjukkan bahwa transformasi kondisi kejiwaan seseorang terjadi secara gradual melalui praktik-praktik spiritual seperti *dzikir* dan *muhasabah* (Alam, 2024).

### ***Itsar dan Dimensi Sosial Regulasi Emosi***

Temuan ketiga menunjukkan bahwa pengelolaan emosi dalam film *Inside Out* tidak terjadi dalam ruang yang soliter, melainkan dimediasi oleh relasi sosial. Adegan Riley berbagi emosi dengan orang tuanya memperlihatkan bahwa *itsar*—empati dan kesediaan berbagi—merupakan komponen penting dalam proses pengendalian emosi yang sering luput dari perhatian teori regulasi emosi konvensional (Hidayati, 2006).

Model Gross (1998) cenderung memosisikan regulasi emosi sebagai proses individual. Namun temuan dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa dimensi sosial dan relasional memainkan peran yang tidak kalah penting, sebagaimana ditegaskan (Meg-John Barker, 2015) bahwa penerimaan emosi dalam *Inside Out* terjadi melalui interaksi antarkarakter, bukan melalui proses internal semata. Konsep *itsar* dalam tasawuf mengisi celah ini dengan menegaskan bahwa kekuatan batin seseorang tidak hanya dibangun melalui pengendalian diri, tetapi juga melalui keterhubungan emosional yang tulus dengan orang lain (Ayu Tri Monica, 2015).

### ***Implikasi Interdisipliner***

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan Akhlak Tasawuf dan psikologi modern bukan dua kerangka yang saling bertentangan, melainkan saling melengkapi. Tasawuf menyediakan dimensi motivasional dan spiritual yang tidak dimiliki teori Gross, sementara model Gross menyediakan struktur analitis yang sistematis untuk mengoperasionalkan konsep-konsep tasawuf yang bersifat abstrak. Integrasi ini selaras dengan temuan (Brandão, 2025) yang membuktikan adanya hubungan signifikan antara religiusitas/spiritualitas dan kemampuan regulasi emosi—khususnya *cognitive reappraisal*—lintas berbagai tradisi agama termasuk Islam.

Temuan mengenai peran nilai *al-ridha* dalam penelitian ini memperkuat bukti empiris yang dikumpulkan oleh (Brandão, 2025) dalam tinjauan sistematisnya terhadap berbagai studi kuantitatif. Penelitian tersebut menemukan adanya hubungan yang signifikan dan positif antara tingkat religiusitas atau spiritualitas seseorang dengan kemampuan mereka dalam melakukan strategi *cognitive reappraisal* atau pemaknaan ulang kognitif. Integrasi antara nilai-nilai tasawuf dan model psikologi modern dalam naskah ini membuktikan bahwa pendekatan spiritual memberikan landasan motivasional yang lebih kokoh bagi individu untuk tetap resilien. Sebagaimana ditegaskan oleh (Martínez-priego et al., 2024), efektivitas pengelolaan emosi sangat bergantung pada kejelasan tujuan atau strategi yang digunakan individu, dan dalam konteks ini, nilai *al-ridha* menawarkan strategi penerimaan yang jauh lebih mendalam dibandingkan sekadar regulasi emosi konvensional.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa representasi emosi dalam film *Inside Out* dapat dipahami secara komprehensif melalui perpaduan perspektif psikologi modern dan Akhlak Tasawuf. Hasil analisis memperlihatkan bahwa nilai *al-ridha* (ikhlas) berperan penting dalam proses pengelolaan emosi tokoh Riley. Sikap menerima kesedihan sebagai bagian dari pengalaman hidup memungkinkan Riley untuk memaknai ulang situasi yang dihadapinya, sehingga ia mampu mencapai kondisi emosional yang lebih stabil. Temuan ini juga menunjukkan adanya keterkaitan antara konsep *al-ridha* dalam tasawuf dengan strategi *cognitive change* dan *response modulation* dalam teori regulasi emosi Gross. Selain itu, aspek empati (*itsar*) yang muncul melalui hubungan Riley dengan orang tuanya turut mendukung proses pengendalian emosi dan pembentukan kondisi *nafs muthmainnah*.

Kontribusi utama penelitian ini terletak pada penggunaan kerangka analisis interdisipliner yang menghubungkan konsep Akhlak Tasawuf dengan teori regulasi emosi dalam psikologi. Pendekatan tersebut memberikan sudut pandang yang lebih komprehensif dalam memahami emosi manusia, khususnya melalui media film. Penelitian ini juga memperkaya kajian film dari perspektif keislaman dengan menunjukkan bahwa nilai-nilai spiritual dapat digunakan sebagai alat analisis untuk menjelaskan dinamika emosional tokoh secara lebih mendalam.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Analisis hanya difokuskan pada satu film, yaitu *Inside Out* (2015), sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada karya film atau media lain. Selain itu, pendekatan kualitatif deskriptif

yang digunakan bergantung pada interpretasi peneliti terhadap adegan dan dialog yang dianalisis.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji lebih banyak karya film atau media visual lainnya dengan tema pengelolaan emosi serupa. Selain itu, pengembangan pendekatan yang mengombinasikan perspektif tasawuf dengan teori psikologi yang lebih beragam juga perlu dilakukan agar diperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai pengelolaan emosi manusia dalam konteks media Islam di Indonesia.

## DAFTAR REFERENSI

- Adinda Mustika / Rizha Ananda. (2022). *Mengenal Emosi Dalam Diri Bersama Film Inside Out*. <https://mediapijar.com/2022/11/mengenal-emosi-dalam-diri-bersama-film-inside-out/>
- Alam, A. K. (2024). *Upaya pembentukan kecerdasan spiritual santri melalui mujahadah nihadlul mustaghfirin di pondok pesantren daarun najaah jerakah*.
- Angelika, L., Robbani, M. A., & Purnama, M. (2024). *ANALISIS PERSEPSI EMOSI MANUSIA TERHADAP WARNA DALAM FILM*. 06(03), 472–481.
- Anggraini, E., Ushuluddin, F., Tasawuf, J., Psikoterapi, D. A. N., Islam, U., & Walisongo, N. (2015). *PEMBINAAN (Studi Kasus : Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Bulu Semarang)*.
- Ayu Tri Monica. (2015). *REGULASI EMOSI PADA WANITA PENDERITA KATSARIDAPHOBIA*.
- Azahra, A. F., & Farhana, N. (2025). *Peran tazkiyatun nafs dalam meningkatkan regulasi emosi dengan perspektif tasawuf*.
- Brandão, T. (2025). Religion and Emotion Regulation : A Systematic Review of Quantitative Studies. *Journal of Religion and Health*, 64(3), 2083–2100. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02216-z>
- Busroli, A. (2019). *Pendidikan akhlak Ibnu Miskawaih dan Imam al-Ghazali dalam pendidikan karakter di Indonesia*. 4, 236–251.
- Diana, R. R. (2008). *PENGENDALIAN EMOSI MENURUT PSIKOLOGI ISLAM*. 41–47.
- Diponegoro, A. M. (2020). *MODEL COGNITIVE REAPPRAISAL*.
- Dyah Ayu Rizky Kusuma Ramadhani. (2018). *EMOSI DASAR DALAM FILM (Studi Analisa Semiotika dalam Film Animasi “Inside Out”)*. 2018. [https://eprints.ums.ac.id/63385/1/NASKAH\\_PUBLIKASI.pdf](https://eprints.ums.ac.id/63385/1/NASKAH_PUBLIKASI.pdf)
- Fanani, A. F., Efendi, R. S., & Muzammil, S. (2026). *Tazkiyah al-Nafs in Al-Ghazali ' s Thought : A Sufi Framework for Enhancing Mental Resilience among Generation Z (Vol. 10, Issue 1)*.
- Fitriya, E., Ma, S., & Hikam, A. (2024). *TASAWUF DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI : HARMONI SPIRITUAL DAN KESEHATAN MENTAL*. 5(2), 291–306.
- Guilford Press. (2007). *Process Model of Emotion Regulation*. 2007. <https://psu.pb.unizin.org/psych425/chapter/process-model-of-emotion-regulation/>

- Hidayati, F. (2006). *KONSEP ALTRUISME DALAM PERSPEKTIF AJARAN AGAMA ISLAM (ITSAR)*. 59–63.
- Isaacowitz, D. M., & Wolfe, H. E. (2024). *Emotion Regulation Tactics: A Key to Understanding Age (and Other Between- and Within-Person) Differences in Emotion Regulation Preference and Effectiveness*. 16(4), 252–264. <https://doi.org/10.1177/17540739241259567>.Emotion
- Islam, U., Maulana, N., Ibrahim, M., Islam, U., Maulana, N., & Ibrahim, M. (2026). *Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam : Integrasi Konseptual dengan Teori Psikologi Modern*. 2(1), 1–10.
- Khusnadi, M. H., Yusuf, M., & Setiawan, D. (2022). *Indonesian Journal of Instructional Konsep Tazkiyat Al-Nafs Al Ghozali Sebagai Metode Dalam Pendidikan Akhlak*. 3, 19–26.
- Martínez-priego, C., García-noblejas, B. P., & Roca, P. (2024). *Strategies and goals in Emotion Regulation models : a systematic review*. October. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1425465>
- Meg-John Barker. (2015). *Meg-John Barker*. <https://www.rewriting-the-rules.com/self/inside-out-getting-in-touch-with-your-emotions/>
- Purna, R. S., Kedokteran, F., & Andalas, U. (2020). *Gambaran Regulasi Emosi Guru di Kota Padang*. 4(2), 149–162.
- Suryo, N. R., & I, M. H. S. (2024). *The Effect of Al-Qur ' an Recitation as Systematic Audio Therapy on Patients with Neurodegenerative Progressive Supranuclear Palsy ( PSP ) : A Review The Effect of Al-Qur ' an Recitation as Systematic Audio Therapy on Patients with Neurodegenerative Progressive Supranuclear Palsy ( PSP ) : A Review*.
- Tasawuf, D. P. (2016). *IBN QAYYIM AL-JAUZIYYAH*.
- The Widowed Mom. (2024). *Ep #289: Grief, Sadness, and Joy: Lessons from Inside Out*. <https://www.coachingwithkrista.com/lessons-inside-out/>
- Valenzuela, P., Navarini, C., Mercado, J. A., Fowers, B., & Panno, A. (2024). *Editorial : Emotional regulation and human flourishing : theoretical and empirical perspectives*.
- Wang, Y., & Yin, B. (2023). *A new understanding of the cognitive reappraisal technique : an extension based on the schema theory*. April, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2023.1174585>
- zainuddin lubis. (2023). *3 Manfaat Muhasabah menurut Imam al-Ghazali*. <https://nu.or.id/tasawuf-akhlak/3-manfaat-muhasabah-menurut-imam-al-ghazali-nYUeN>
- Zulfikar, M., Hasan, A., & Fuady, M. E. (2023). *Representasi Pesan Moral dalam Fim Inside Out*. 87–95.