JURNAL ACTA DIURNA KOMUNIKASI
Vol. 7 Nomor 1, 2026 [e-ISSN 2685 6999]

ANALISIS SEMIOTIKA ROLAND BARTHES TENTANG EMOSI BAHAGIA PADA FILM *INSIDE OUT* (2015)

Jessica Sessiliea Merung [1)]
Sintje Aneke Rondonuw [2)]
Reiner Richard Onsu [3)]

Universitas Sam Ratulangi, Manado, Indonesia[1)]
email: jessicamerung085@student.unsrat.ac.id[1)]

Article Info

Keywords: *Roland Barthes Semiotics; Happiness Emotion; Inside Out (2015); Meaning Analysis;Emotional Representation*

ABSTRACT

This study analyzes the film Inside Out (2015) using Roland Barthes' semiotic approach to reveal the meanings contained in the representation of happiness through the character Joy. The research focuses on several key scenes that depict the transformation of Joy's expression—from happiness to sadness—as a form of emotional shift. The analysis employs Barthes' three levels of meaning: denotation, connotation, and myth, to interpret how happiness is constructed and symbolically represented in the film. The results show that happiness is not merely portrayed as an expression of joy, but also as the outcome of accepting sadness. The film illustrates that the balance between different emotions represents emotional maturity and serves as the main moral message conveyed. Therefore, Inside Out functions as an educational medium that reflects psychological and cultural values about the true meaning of happiness.

Kata Kunci:
Semiotika Roland Barthes; Emosi Bahagia; Film *Inside Out* (2015); Analisa Makna; Representasi Emosi

Penelitian ini menganalisis film *Inside Out* (2015) menggunakan pendekatan semiotika Roland Barthes untuk mengungkap makna yang terkandung dalam representasi emosi bahagia melalui karakter Joy. Penelitian ini berfokus pada beberapa adegan kunci yang menampilkan perubahan ekspresi Joy—dari kebahagiaan menuju kesedihan—sebagai bentuk pergeseran makna emosional. Analisis dilakukan melalui tiga lapisan makna Barthes, yaitu denotasi, konotasi, dan mitos, guna menafsirkan bagaimana kebahagiaan dikonstruksi dan dimaknai secara simbolik dalam film. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebahagiaan tidak hanya ditampilkan sebagai ekspresi keceriaan, tetapi juga sebagai hasil dari penerimaan terhadap kesedihan. Film ini menggambarkan bahwa keseimbangan antara berbagai emosi merupakan bentuk kedewasaan emosional dan menjadi pesan moral utama yang ingin disampaikan. Dengan demikian, film *Inside Out* berperan sebagai media edukatif yang merefleksikan nilai-nilai psikologis dan budaya mengenai makna sejati dari kebahagiaan.

PENDAHULUAN

Komunikasi merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga sebagai proses pembentukan dan pertukaran makna. Dalam kehidupan sosial, manusia tidak hanya berkomunikasi melalui bahasa verbal, tetapi juga melalui simbol, tanda, ekspresi wajah, warna, gerak tubuh, serta berbagai representasi visual lainnya. Melalui tanda-tanda tersebut, individu dapat menyampaikan perasaan, pikiran, serta nilai-nilai budaya yang dianutnya. Oleh karena itu, komunikasi tidak dapat dilepaskan dari proses pemaknaan simbolik yang membentuk cara manusia memahami realitas di sekitarnya.

Salah satu unsur penting dalam komunikasi adalah emosi. Emosi memengaruhi cara seseorang berpikir, bertindak, serta berinteraksi dengan orang lain. Dalam konteks komunikasi, emosi tidak hanya disampaikan melalui kata-kata, tetapi juga melalui ekspresi nonverbal dan simbol visual. Media massa, khususnya film, menjadi salah satu sarana yang efektif dalam merepresentasikan emosi secara simbolik. Film mampu mengonstruksi makna emosi melalui alur cerita, dialog, warna, ekspresi karakter, serta unsur visual lainnya yang membentuk pengalaman emosional penonton. Dengan demikian, film tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai media komunikasi yang membentuk pemahaman masyarakat tentang makna emosi.

Film animasi Inside Out (2015) produksi Pixar merupakan salah satu karya yang secara eksplisit mengangkat tema emosi sebagai pusat narasi. Film ini menggambarkan lima emosi dasar manusia—Joy (bahagia), Sadness (sedih), Anger (marah), Fear (takut), dan Disgust (jijik)—yang dipersonifikasikan sebagai karakter yang bekerja dalam pikiran seorang anak bernama Riley. Keunikan film ini terletak pada representasi visual emosi melalui warna, ekspresi, gerak tubuh, serta simbol-simbol yang membentuk makna tertentu. Film ini juga mendapatkan pengakuan internasional dengan meraih berbagai penghargaan, termasuk Academy Awards sebagai Film Animasi Terbaik, yang menunjukkan kualitas naratif dan visualnya dalam menyampaikan pesan emosional.

Penelitian mengenai Inside Out telah banyak dilakukan sebelumnya, terutama dari perspektif psikologi dan pendidikan. Beberapa penelitian menyoroti peran film ini dalam meningkatkan kecerdasan emosional anak, membantu pemahaman terhadap pengelolaan emosi, serta menjelaskan pentingnya keseimbangan antara berbagai emosi dalam perkembangan individu. Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut lebih menekankan pada aspek psikologis dan edukatif, sementara kajian yang secara khusus menganalisis representasi emosi melalui pendekatan semiotika masih relatif terbatas. Padahal, pendekatan semiotika memungkinkan peneliti untuk mengurai makna tanda secara lebih mendalam melalui analisis simbol, warna, ekspresi, dan narasi dalam film.

Salah satu fenomena menarik dalam film ini adalah ketika karakter Joy, yang secara simbolik merepresentasikan kebahagiaan, justru menunjukkan ekspresi kesedihan dan menangis dalam salah satu adegan. Ketidaksesuaian antara identitas Joy sebagai simbol kebahagiaan dengan ekspresi emosional yang ditampilkan menimbulkan pertanyaan mengenai bagaimana makna kebahagiaan sebenarnya dikonstruksi dalam film tersebut. Fenomena ini menunjukkan bahwa kebahagiaan tidak selalu direpresentasikan sebagai emosi yang berdiri sendiri, melainkan dapat berinteraksi dan bertransformasi bersama emosi lainnya. Hal ini membuka ruang analisis yang lebih mendalam mengenai konstruksi makna kebahagiaan dalam konteks budaya populer.

Berdasarkan kondisi tersebut, terdapat kesenjangan penelitian (research gap), yaitu belum banyak penelitian yang secara spesifik mengkaji representasi emosi bahagia dalam film Inside Out menggunakan pendekatan semiotika Roland Barthes. Teori semiotika Barthes membedakan makna dalam tiga lapisan, yaitu denotasi (makna literal), konotasi (makna emosional atau kultural), dan mitos (makna ideologis yang berkembang dalam masyarakat). Pendekatan ini memberikan kerangka konseptual yang komprehensif untuk memahami bagaimana tanda-tanda visual dalam film membentuk makna yang lebih luas dan berkaitan dengan nilai budaya mengenai kebahagiaan.

Dengan demikian, penelitian ini memiliki nilai kebaruan (novelty) karena secara khusus berfokus pada analisis semiotika Roland Barthes terhadap emosi bahagia yang direpresentasikan melalui karakter Joy dalam film Inside Out (2015). Penelitian ini tidak hanya menganalisis makna pada tingkat permukaan, tetapi juga mengungkap konstruksi simbolik dan ideologis di balik representasi kebahagiaan dalam film tersebut.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis makna denotasi, konotasi, dan mitos dari representasi emosi bahagia pada karakter Joy dalam film Inside Out (2015). Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian komunikasi, khususnya dalam bidang semiotika dan analisis film, serta memperkaya pemahaman mengenai konstruksi makna emosi dalam media populer.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis semiotika Roland Barthes. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami dan menafsirkan makna yang terkandung dalam tanda-tanda visual dan naratif dalam film, khususnya representasi emosi bahagia pada karakter Joy dalam film *Inside Out* (2015).

Objek penelitian ini adalah film *Inside Out* (2015) produksi Pixar, dengan fokus pada adegan-adegan yang menampilkan representasi emosi bahagia melalui karakter Joy. Unit analisis dalam penelitian ini berupa potongan adegan (scene) yang dipilih secara purposive, yaitu adegan yang secara signifikan memperlihatkan ekspresi kebahagiaan maupun perubahan ekspresi Joy menjadi sedih. Pemilihan adegan dilakukan berdasarkan relevansinya dengan fokus penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung dengan menonton film secara berulang-ulang untuk memperoleh pemahaman yang mendalam. Peneliti melakukan pencatatan terhadap dialog, ekspresi, warna, simbol visual, serta konteks adegan yang berkaitan dengan emosi bahagia. Selain itu, peneliti mengambil tangkapan layar (screenshot) dari adegan-adegan yang dianalisis sebagai dokumentasi data penelitian. Data sekunder diperoleh dari buku, jurnal ilmiah, dan penelitian terdahulu yang relevan dengan teori semiotika Roland Barthes dan kajian representasi emosi dalam film.

Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan tiga tahapan makna menurut Roland Barthes, yaitu denotasi, konotasi, dan mitos. Tahap pertama adalah analisis denotasi, yaitu mengidentifikasi makna literal atau apa yang tampak secara langsung dalam adegan. Tahap kedua adalah analisis konotasi, yaitu menafsirkan makna tambahan yang berkaitan dengan nilai emosional, budaya, dan konteks sosial. Tahap ketiga adalah analisis mitos, yaitu mengungkap makna ideologis atau pandangan budaya yang tersembunyi di balik representasi emosi bahagia dalam film.

Dalam penelitian ini, peneliti bertindak sebagai instrumen utama (human instrument) yang melakukan proses observasi, interpretasi, dan analisis data berdasarkan kerangka teori semiotika Roland Barthes. Untuk menjaga konsistensi analisis, peneliti berpedoman pada konsep-konsep teoretis yang relevan serta melakukan pembacaan mendalam terhadap setiap adegan yang dianalisis.

Melalui metode ini, penelitian diharapkan mampu mengungkap konstruksi makna emosi bahagia pada karakter Joy secara komprehensif serta menjelaskan bagaimana film *Inside Out* (2015) membangun pemahaman tentang kebahagiaan dalam konteks budaya popular

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menganalisis beberapa adegan kunci dalam film Inside Out (2015) yang menampilkan representasi emosi bahagia melalui karakter Joy. Analisis dilakukan menggunakan tiga lapisan makna Roland Barthes, yaitu denotasi, konotasi, dan mitos. Fokus utama penelitian adalah pada adegan-adegan yang menunjukkan perubahan ekspresi Joy, khususnya ketika ia menampilkan kesedihan meskipun secara identitas merepresentasikan kebahagiaan.

Pada adegan pertama, kemunculan Joy sebagai emosi pertama dalam diri Riley secara denotatif ditandai dengan cahaya kuning yang menerangi ruang gelap. Secara konotatif, visual tersebut melambangkan harapan, kehidupan, dan kasih sayang keluarga sebagai fondasi awal

kebahagiaan. Pada tingkat mitos, adegan ini membangun ideologi bahwa kebahagiaan merupakan emosi utama dan dasar kehidupan manusia sejak lahir.

Adegan kedua menampilkan interaksi Riley dengan orang tuanya saat bermain hoki. Secara denotatif, adegan menunjukkan kebersamaan keluarga dalam suasana hangat. Konotasinya mengarah pada makna kebahagiaan sebagai hasil kedekatan emosional dan rasa aman. Secara mitologis, film merepresentasikan keluarga sebagai sumber utama kebahagiaan dan stabilitas psikologis anak.

Pada adegan ketiga dan keempat, Joy ditampilkan dominan dalam mengatur pusat kendali emosi serta berupaya melindungi memori bahagia dari Sadness. Secara denotatif, Joy mengontrol panel kendali dan menjaga bola memori berwarna kuning. Konotasinya mencerminkan kecenderungan manusia mempertahankan kebahagiaan dan menekan emosi negatif. Pada tingkat mitos, film merepresentasikan sekaligus mengkritik budaya "selalu bahagia" (toxic positivity) yang menempatkan kebahagiaan sebagai satu-satunya emosi ideal.

Adegan kelima menjadi titik reflektif ketika Joy menyadari bahwa kenangan sedih dapat melahirkan kebahagiaan. Secara denotatif, terlihat perubahan warna bola memori dari biru menjadi kuning. Konotasinya menegaskan bahwa kebahagiaan sejati terbentuk melalui penerimaan terhadap kesedihan. Pada tingkat mitos, film membongkar anggapan bahwa kebahagiaan berarti ketiadaan emosi negatif.

Adegan keenam memperlihatkan Riley menangis di pelukan orang tuanya dan terbentuk memori baru berwarna kuning-biru. Secara denotatif, adegan menampilkan ekspresi kesedihan yang direspons dengan dukungan keluarga. Konotasinya menunjukkan kejujuran emosional dan keseimbangan batin sebagai bentuk kedewasaan psikologis. Pada tingkat mitos, film menegaskan bahwa kesedihan merupakan bagian alami dari pertumbuhan dan fondasi kebahagiaan yang matang.

Adegan ketujuh menampilkan Riley kembali bermain hoki dengan penuh percaya diri. Secara denotatif, adegan menunjukkan keberhasilan dan dukungan sosial. Konotasinya menggambarkan kebahagiaan sebagai hasil penerimaan diri dan hubungan sosial yang harmonis. Secara mitologis, film merepresentasikan kebahagiaan sebagai hasil dukungan keluarga, usaha, dan pengakuan sosial.

Secara keseluruhan, hasil analisis menunjukkan bahwa Inside Out (2015) merepresentasikan kebahagiaan bukan sebagai emosi tunggal yang statis, melainkan sebagai proses dinamis yang terbentuk melalui interaksi dengan kesedihan dan emosi lainnya. Film ini tidak hanya mereproduksi mitos budaya tentang kebahagiaan sebagai standar ideal, tetapi juga menawarkan reinterpretasi bahwa kebahagiaan sejati lahir dari keseimbangan emosional dan penerimaan terhadap kompleksitas perasaan manusia.

Film *Inside Out* (2015) menghadirkan representasi emosi manusia secara unik melalui personifikasi lima emosi utama, salah satunya adalah emosi bahagia yang diwujudkan dalam karakter Joy. Dalam penelitian ini, pembahasan difokuskan pada bagaimana emosi bahagia direpresentasikan melalui tanda-tanda visual dan naratif, serta bagaimana makna tersebut dibangun pada tingkat denotasi, konotasi, dan mitos berdasarkan konsep semiotika Roland Barthes.

1. Representasi Emosi Bahagia pada Tingkat Denotasi,

Pada tingkat denotasi emosi bahagia dalam film Inside Out (2015) direpresentasikan secara langsung dan literal melalui karakter Joy. Joy digambarkan dengan warna tubuh kuning terang, ekspresi wajah ceria, senyum yang konsisten, gerakan tubuh yang energik, serta nada suara yang riang dan penuh semangat. Unsur-unsur visual dan audio tersebut menjadi tanda-tanda yang secara kasat mata menunjukkan kebahagiaan, sehingga mudah dikenali oleh penonton tanpa memerlukan penafsiran yang mendalam. Hal ini sejalan dengan pemikiran Roland Barthes (1977) yang menyatakan bahwa denotasi merupakan makna tingkat pertama,

yaitu makna yang bersifat deskriptif, apa adanya, dan dapat dipahami secara langsung melalui indera.

Warna kuning yang melekat pada karakter Joy secara denotatif berfungsi sebagai penanda kecerahan dan cahaya. Dalam kajian psikologi warna, kuning sering dikaitkan dengan perasaan ceria, optimisme, dan energi positif (Elliot & Maier, 2014). Warna ini tampil dominan dan kontras dibandingkan karakter emosi lainnya, sehingga secara visual memudahkan penonton mengenali Joy sebagai simbol kebahagiaan. Pada tahap denotasi, warna kuning tidak dimaknai secara simbolik atau ideologis, melainkan dipahami sebagai warna cerah yang identik dengan perasaan senang dan menyenangkan.

Selain warna, ekspresi wajah Joy yang selalu tersenyum dan gerakan tubuhnya yang aktif juga memperkuat representasi kebahagiaan pada tingkat denotatif. Ekman (1992) menjelaskan bahwa senyum, mata yang terbuka lebar, serta gestur tubuh yang ringan dan dinamis merupakan ekspresi universal dari emosi bahagia yang dapat dikenali lintas budaya. Dengan demikian, ekspresi Joy berfungsi sebagai tanda visual yang secara langsung mengomunikasikan emosi bahagia kepada penonton.

Secara naratif, Joy kerap muncul dalam adegan-adegan yang menggambarkan kenangan indah, keberhasilan, serta momen positif dalam kehidupan Riley. Kehadiran Joy dalam situasi-situasi tersebut menegaskan perannya sebagai emosi yang menjaga kestabilan perasaan bahagia Riley. Pada level denotasi, kebahagiaan ditampilkan sebagai kondisi emosional yang menyenangkan, positif, dan bebas dari konflik. Hal ini sesuai dengan konsep denotasi Barthes yang menempatkan makna sebagai sesuatu yang tampak di permukaan teks atau visual sebelum masuk ke lapisan makna yang lebih dalam.

Dengan demikian, pada tingkat denotasi, film Inside Out (2015) merepresentasikan emosi bahagia secara eksplisit melalui tanda-tanda visual dan naratif yang sederhana, jelas, dan mudah dipahami oleh berbagai kalangan usia. Representasi ini menjadi dasar awal sebelum penonton memasuki pemaknaan yang lebih kompleks pada tingkat konotasi dan mitos.

2. Representasi Emosi Bahagia pada Tingkat Konotasi,

Pada tingkat konotasi representasi emosi bahagia dalam film Inside Out (2015) tidak lagi dimaknai sekadar sebagai perasaan senang atau gembira, melainkan sebagai simbol optimisme, harapan, dan dorongan untuk selalu berpikir positif. Karakter Joy digambarkan memiliki peran dominan dalam mengatur pusat kendali emosi Riley, serta berupaya menjaga agar Riley tetap berada dalam kondisi bahagia. Upaya Joy ini tercermin melalui tindakannya yang sering mengesampingkan emosi lain, khususnya Sadness, karena dianggap dapat mengganggu kebahagiaan Riley.

Dalam kerangka semiotika Roland Barthes, konotasi merupakan makna tingkat kedua yang lahir dari interaksi antara tanda dengan nilai, perasaan, dan ideologi yang hidup dalam masyarakat (Barthes, 1977). Pada level ini, kebahagiaan yang direpresentasikan melalui Joy tidak hanya menjadi kondisi emosional personal, tetapi juga mencerminkan pandangan budaya bahwa kebahagiaan ideal adalah keadaan yang harus terus dipertahankan dan dijadikan tujuan utama dalam kehidupan. Joy merepresentasikan pandangan bahwa emosi positif lebih bernilai dibandingkan emosi negatif, sehingga harus selalu diutamakan.

Sikap Joy yang berusaha mengendalikan dan menekan Sadness mengandung makna konotatif tentang adanya kecenderungan masyarakat modern untuk menolak atau menghindari emosi negatif. Hal ini sejalan dengan konsep positive thinking yang banyak berkembang dalam budaya populer, di mana individu didorong untuk selalu bersikap optimis dan menekan perasaan sedih, kecewa, atau takut (Held, 2004). Dalam konteks ini, kebahagiaan dipahami sebagai standar emosional yang “ideal” dan diharapkan untuk selalu ditampilkan, baik dalam kehidupan pribadi maupun sosial.

Namun demikian, film Inside Out juga menampilkan konflik emosional ketika Joy kehilangan kendali dan menyadari bahwa penolakannya terhadap Sadness justru berdampak negatif bagi kondisi psikologis Riley. Konflik ini secara konotatif menyiratkan kritik terhadap pemahaman kebahagiaan yang terlalu dominan dan eksklusif. Film menunjukkan bahwa kebahagiaan yang dipaksakan tanpa memberi ruang bagi emosi lain dapat mengganggu keseimbangan emosional. Hal ini sejalan dengan pandangan psikologi emosi yang menyatakan bahwa emosi negatif memiliki fungsi adaptif dan berperan penting dalam perkembangan emosional individu (Gross, 2015).

Dengan demikian, pada tingkat konotasi, film Inside Out merepresentasikan emosi bahagia sebagai konsep yang lebih kompleks dan ambivalen. Kebahagiaan tidak hanya diposisikan sebagai tujuan utama, tetapi juga dipertanyakan ketika ia mendominasi dan menyingkirkan emosi lain. Representasi ini membuka ruang refleksi bagi penonton bahwa kebahagiaan sejati tidak terlepas dari keberadaan emosi lain yang saling melengkapi dalam membentuk keseimbangan emosional manusia.

3. Representasi Emosi Bahagia pada Tingkat Mitos

Pada tingkat mitos, film Inside Out (2015) merepresentasikan kebahagiaan sebagai emosi ideal yang dilekatkan pada ideologi budaya modern, khususnya budaya positive thinking. Dalam kerangka semiotika Roland Barthes, mitos dipahami sebagai sistem makna tingkat kedua yang berfungsi menormalkan nilai, kepercayaan, dan ideologi tertentu sehingga tampak alamiah dan tidak dipertanyakan (Barthes, 1972). Dalam konteks ini, kebahagiaan diposisikan bukan sekadar sebagai emosi personal, melainkan sebagai standar sosial yang "seharusnya" dimiliki dan ditampilkan oleh individu.

Melalui karakter Joy, film ini pada awalnya mereproduksi mitos bahwa individu yang bahagia adalah individu yang selalu optimis, ceria, dan mampu menekan emosi negatif. Joy digambarkan sebagai emosi yang dominan dan berusaha mengontrol sistem emosi Riley dengan menyingkirkan Sadness. Representasi ini mencerminkan pandangan budaya populer yang menganggap kesedihan sebagai sesuatu yang harus dihindari karena dipersepsikan sebagai kelemahan emosional. Mitos ini sejalan dengan kritik Ahmed (2010) yang menyatakan bahwa dalam masyarakat modern, kebahagiaan sering dijadikan sebagai kewajiban moral dan ukuran keberhasilan hidup.

Namun demikian, Inside Out tidak berhenti pada reproduksi mitos tersebut. Melalui perkembangan alur cerita, film ini justru membongkar dan mengkritisi ideologi positive thinking dengan menunjukkan bahwa kebahagiaan yang menolak kesedihan bersifat rapuh dan tidak berkelanjutan. Ketika Joy menyadari bahwa Sadness memiliki peran penting dalam membantu Riley memproses kehilangan dan membangun kembali relasi sosialnya, film ini menawarkan pemaknaan baru bahwa kebahagiaan sejati tidak berdiri sendiri, melainkan tumbuh dari keseimbangan emosional.

Dengan demikian, mitos lama tentang kebahagiaan yang selalu ceria digantikan oleh mitos baru tentang kebahagiaan yang reflektif dan empatik. Lebih jauh, mitos kebahagiaan yang dikritik dalam film ini relevan dengan realitas sosial, khususnya di kalangan mahasiswa. Budaya akademik kerap menuntut individu untuk selalu kuat, produktif, dan optimis, bahkan ketika menghadapi tekanan emosional. Film Inside Out secara simbolik menantang konstruksi tersebut dengan menegaskan bahwa penerimaan terhadap emosi negatif, seperti kesedihan, justru menjadi kunci terciptanya keseimbangan emosional. Hal ini sejalan dengan pandangan Gross (2015) yang menekankan bahwa regulasi emosi yang sehat bukanlah menekan emosi negatif, melainkan memahami dan mengelolanya secara adaptif.

Dengan demikian, pada tingkat mitos, Inside Out (2015) tidak hanya merepresentasikan kebahagiaan sebagai emosi positif, tetapi juga mengonstruksi wacana budaya yang lebih kritis tentang makna kebahagiaan itu sendiri. Film ini mengajak penonton untuk merefleksikan

kembali ideologi kebahagiaan dalam masyarakat modern dan memahami bahwa kebahagiaan yang autentik lahir dari penerimaan terhadap seluruh spektrum emosi manusia.

4. Kaitan Representasi Emosi Bahagia dalam Film Inside Out (2015) dengan Kehidupan Sehari-hari

Berdasarkan hasil analisis semiotika Roland Barthes terhadap representasi emosi bahagia dalam film Inside Out (2015), ditemukan bahwa kebahagiaan tidak direpresentasikan sebagai kondisi yang berdiri sendiri, melainkan sebagai hasil dari interaksi dan keseimbangan dengan emosi lain seperti kesedihan, ketakutan, dan kemarahan. Film ini menunjukkan bahwa setiap emosi memiliki fungsi dan perannya masing-masing dalam membentuk kesejahteraan psikologis individu.

Temuan tersebut memiliki keterkaitan yang kuat dengan kehidupan sehari-hari seperti, dalam lingkungan kerja maupun organisasi, tuntutan untuk selalu bersikap profesional dan positif juga dapat memengaruhi cara seseorang mengekspresikan emosinya. Karyawan atau anggota organisasi sering merasa perlu menekan perasaan lelah, kecewa, atau stres agar tetap dianggap mampu dan produktif. Kondisi ini sejalan dengan mitos kebahagiaan yang direpresentasikan dalam film Inside Out, di mana emosi bahagia diposisikan sebagai emosi yang harus selalu dominan.

Fenomena serupa juga terlihat dalam penggunaan media sosial. Banyak individu cenderung menampilkan momen-momen bahagia, seperti pencapaian, perjalanan, atau kebersamaan, sementara emosi negatif jarang diperlihatkan. Hal ini membentuk konstruksi sosial bahwa kebahagiaan adalah standar kehidupan yang ideal. Film Inside Out secara tidak langsung mengkritisi fenomena tersebut dengan menunjukkan bahwa kebahagiaan yang dipaksakan justru dapat mengganggu keseimbangan emosional.

Serta dalam konteks dunia perkuliahan. Mahasiswa sering dihadapkan pada berbagai tekanan akademik, seperti tuntutan nilai, beban tugas, skripsi, ekspektasi keluarga, serta dinamika sosial di lingkungan kampus. Dalam kondisi ini, mahasiswa kerap merasa harus tetap terlihat baik-baik saja dan bahagia, meskipun secara emosional sedang mengalami stres, cemas, atau kelelahan mental.

Dalam praktiknya, banyak mahasiswa yang menutupi perasaan sedih atau tertekan dengan menampilkan sikap ceria di hadapan dosen, teman, maupun di media sosial. Hal ini sejalan dengan mitos kebahagiaan yang direpresentasikan dalam film Inside Out, yaitu anggapan bahwa kebahagiaan harus selalu ditampilkan dan emosi negatif sebaiknya dihindari. Padahal, seperti yang ditunjukkan dalam film, penolakan terhadap emosi sedih justru dapat mengganggu keseimbangan emosional individu.

Film *Inside Out* memberikan pembelajaran bahwa emosi sedih memiliki peran penting dalam proses refleksi diri dan penerimaan terhadap keadaan. Dalam konteks perkuliahan, perasaan sedih akibat kegagalan akademik, konflik sosial, atau tekanan mental dapat menjadi sarana bagi mahasiswa untuk mengenali batas kemampuan diri, mencari dukungan sosial, dan mengembangkan ketahanan emosional. Dengan demikian, kebahagiaan tidak selalu muncul dari pencapaian akademik semata, tetapi dari kemampuan mahasiswa dalam memahami dan mengelola emosinya secara sehat.

Dengan demikian, film *Inside Out* (2015) memberikan pembelajaran bahwa kebahagiaan tidak berarti menolak emosi negatif, melainkan menerima dan memahami seluruh emosi sebagai bagian dari pengalaman manusia. Pesan ini relevan dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam membantu individu mengelola emosi secara lebih sehat, realistis, dan manusiawi. Film ini tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai media refleksi yang mengajak penonton untuk memaknai kebahagiaan secara lebih mendalam dalam konteks kehidupan sosial dan emosional.

5. Emosi Bahagia sebagai Bagian dari Keseimbangan Emosional

Pembahasan ini menunjukkan bahwa Inside Out merepresentasikan emosi bahagia bukan sebagai emosi yang paling unggul, melainkan sebagai bagian dari sistem emosi yang saling berkaitan. Joy digambarkan belajar bahwa perannya tidak dapat berjalan optimal tanpa keberadaan Sadness, Fear, Anger, dan Disgust. Hal ini memperkuat pesan bahwa keseimbangan emosional hanya dapat tercapai ketika seluruh emosi diakui dan diterima. Pandangan ini sejalan dengan teori regulasi emosi dalam psikologi modern yang dikemukakan oleh Gross (1998), yang menekankan bahwa kesehatan emosional tidak dicapai dengan menekan atau menghindari emosi tertentu, melainkan dengan kemampuan individu untuk mengenali, menerima, dan mengelola seluruh spektrum emosinya secara adaptif. Regulasi emosi yang sehat memungkinkan seseorang merespons situasi secara fleksibel sesuai konteks, bukan dengan mempertahankan emosi positif secara berlebihan.

Selain itu, Lazarus (1991) menyatakan bahwa emosi, baik positif maupun negatif, memiliki fungsi adaptif dalam membantu individu memahami pengalaman hidupnya. Dalam konteks ini, film Inside Out merepresentasikan kebahagiaan sebagai emosi yang memperoleh makna justru ketika berinteraksi dengan kesedihan. Adegan ketika Joy menyadari bahwa kenangan bahagia Riley dapat terbentuk kembali melalui kehadiran Sadness memperkuat gagasan bahwa kebahagiaan yang autentik lahir dari penerimaan terhadap kerentanan emosional manusia.

Dengan demikian, film Inside Out (2015) menyampaikan pesan bahwa keseimbangan emosional merupakan fondasi utama kebahagiaan yang sehat. Kebahagiaan tidak digambarkan sebagai kondisi tanpa emosi negatif, melainkan sebagai hasil dari kemampuan individu untuk hidup berdampingan dengan seluruh emosinya. Representasi ini sekaligus mengkritik pandangan budaya populer yang sering mengagungkan kebahagiaan sebagai kondisi ideal yang harus selalu dipertahankan, tanpa memberi ruang bagi emosi lain yang sama pentingnya.

6. Implikasi Representasi Emosi Bahagia dalam Media

Melalui analisis semiotika Roland Barthes, film Inside Out (2015) terbukti menjadi media komunikasi yang efektif dalam membentuk pemahaman penonton tentang emosi, khususnya emosi bahagia. Menurut Barthes (1977), makna dalam media tidak berhenti pada makna denotatif, tetapi berkembang ke tingkat konotasi dan mitos yang membentuk cara masyarakat memahami realitas sosial. Dalam konteks ini, Inside Out tidak hanya menampilkan kebahagiaan sebagai ekspresi emosi yang tampak menyenangkan, tetapi juga membangun makna simbolik tentang bagaimana kebahagiaan dipahami dan dinormalisasi dalam budaya populer. Film ini berfungsi sebagai media edukatif yang menantang pandangan budaya yang menganggap kebahagiaan harus selalu bersifat positif dan bebas dari emosi negatif.

Berdasarkan hasil analisis terhadap tujuh adegan dalam film Inside Out (2015), terlihat bahwa representasi emosi bahagia mengalami perkembangan dari kebahagiaan yang bersifat eksternal menuju kebahagiaan yang lebih reflektif dan empatik. Pada awal cerita, Joy digambarkan sebagai emosi dominan yang berusaha mempertahankan kebahagiaan Riley dengan menyingkirkan Sadness. Namun, seiring alur cerita berkembang, Joy menyadari bahwa kesedihan memiliki peran penting dalam kehidupan emosional manusia. Pemaknaan ini sejalan dengan teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2015), yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis tidak tercapai dengan menekan atau menghindari emosi negatif, melainkan melalui kemampuan individu untuk mengenali, menerima, dan mengelola seluruh emosi secara seimbang. Dengan demikian, film ini menegaskan bahwa kebahagiaan yang sehat adalah hasil dari integrasi berbagai emosi, bukan dominasi satu emosi saja.

Secara keseluruhan, film Inside Out (2015) menampilkan emosi bahagia sebagai tanda yang sarat makna kultural. Dalam perspektif semiotika Roland Barthes, kebahagiaan dikonstruksi sebagai bagian dari sistem makna sosial yang terus diproduksi dan dinegosiasikan

melalui media. Film ini menunjukkan bahwa kebahagiaan bukan sekadar perasaan personal, tetapi juga nilai budaya yang dipengaruhi oleh norma sosial tentang bagaimana seseorang "seharusnya" merasa dan bertindak. Pemaknaan ini selaras dengan konsep kecerdasan emosional yang dikemukakan oleh Goleman (1995), yang menekankan bahwa kemampuan memahami dan menerima berbagai emosi—baik positif maupun negatif—merupakan dasar bagi kesehatan emosional dan hubungan sosial yang baik. Oleh karena itu, Inside Out mengajak penonton untuk memandang kebahagiaan sebagai proses berdamai dengan seluruh spektrum emosi yang membentuk pengalaman manusia.

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa representasi emosi bahagia dalam film Inside Out (2015) mengandung makna yang kompleks dan berlapis. Melalui pendekatan semiotika Roland Barthes, film ini tidak hanya menampilkan kebahagiaan secara visual, tetapi juga mengonstruksi makna budaya dan ideologis tentang kebahagiaan. Oleh karena itu, Inside Out tidak sekadar menjadi film hiburan, melainkan juga sarana refleksi tentang pentingnya memahami dan menerima seluruh spektrum emosi manusia.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap film Inside Out (2015) dengan menggunakan analisis semiotika Roland Barthes, dapat disimpulkan bahwa film ini merepresentasikan emosi bahagia melalui tanda-tanda visual dan naratif yang disusun secara sistematis. Representasi tersebut tidak hanya ditampilkan secara eksplisit, tetapi juga mengandung makna simbolik dan ideologis yang dapat dipahami melalui tingkatan denotasi, konotasi, dan mitos.

Pada tingkat denotasi, emosi bahagia direpresentasikan secara langsung melalui karakter Joy yang ditandai dengan warna tubuh kuning terang, ekspresi wajah ceria, gerakan tubuh yang energik, serta nada suara yang riang. Tanda-tanda ini secara literal memudahkan penonton untuk mengenali Joy sebagai simbol kebahagiaan dan emosi positif dalam diri tokoh Riley. Pada tingkat konotasi, emosi bahagia tidak hanya dimaknai sebagai perasaan senang, tetapi juga sebagai simbol optimisme, semangat, dan dorongan untuk selalu berpikir positif. Sikap Joy yang berusaha mengendalikan emosi lain, khususnya Sadness, mengandung makna bahwa kebahagiaan dipandang sebagai emosi yang harus dipertahankan dan dijadikan pusat dalam kehidupan emosional manusia.

Pada tingkat mitos, film Inside Out merepresentasikan kebahagiaan sebagai emosi ideal yang selaras dengan ideologi budaya modern, khususnya pandangan "positive thinking" yang menuntut individu untuk selalu terlihat bahagia dan kuat secara emosional. Namun, film ini juga secara kritis membongkar mitos tersebut dengan menunjukkan bahwa kebahagiaan tidak dapat berdiri sendiri tanpa kehadiran emosi lain, terutama kesedihan. Penelitian ini menemukan bahwa film Inside Out menyampaikan pesan bahwa emosi bahagia bukanlah satu-satunya emosi yang penting, melainkan bagian dari sistem emosi yang saling berkaitan dan saling melengkapi.

Keseimbangan psikologis hanya dapat tercapai apabila seluruh emosi, baik positif maupun negatif, diakui dan diterima perannya dalam kehidupan manusia. Melalui pendekatan semiotika Roland Barthes, penelitian ini menunjukkan bahwa film animasi dapat berfungsi sebagai media komunikasi yang efektif dalam membentuk pemahaman budaya masyarakat tentang emosi. Representasi emosi bahagia dalam Inside Out tidak hanya bersifat hiburan, tetapi juga memiliki nilai edukatif yang mendorong penonton untuk memahami emosi secara lebih reflektif dan realistis. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Inside Out (2015) tidak sekadar merepresentasikan kebahagiaan sebagai perasaan positif semata, tetapi juga mengonstruksi makna emosi bahagia sebagai proses emosional yang kompleks. Film ini

menegaskan pentingnya keseimbangan emosi sebagai dasar kesehatan psikologis, sekaligus mengajak penonton untuk merefleksikan kembali makna kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari.

REFERENSI

Ahmed, S. (2010). The Promise of Happiness. Durham: Duke University Press.

Aragón, O. R., Clark, M. S., Dyer, R. L., & Bargh, J. A. (2015). Dimorphous Expressions of Positive Emotion: Displays of Both Care and Aggression in Response to Cute Stimuli, and Their Link to Overwhelming Positive Emotion. Psychological Science, 26(3), 259–273.

Barthes, R. (1977). Image–Music–Text. London: Fontana Press.

Barthes, R. (1972). Mythologies. New York: Hill and Wang.

"Black Mass,' 'Spotlight' honored at Hollywood Film Awards". The Boston Globe. November 2, 2015. https://www.bostonglobe.com/lifestyle/names/2015/11/02/local-films-get-honors-hollywood-film-awards/nvof4kJ676CkWVOd85MCkP/story.html

Effendy, Onong Uchjana. 1986. Ilmu Komunikasi: Teori dan Praktek. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Elliot, A. J., & Maier, M. A. (2014). Color Psychology: Effects of Perceiving Color on Psychological Functioning. Annual Review of Psychology.

Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. Cognition & Emotion, 6(3-4), 169–200.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions.

Flores, Terry (December 1, 2015). "'Inside Out,' 'Good Dinosaur' Lead Annie Award Nominations". Variety. https://variety.com/2015/film/in-contention/pixar-picks-up-25-annie-nominations-1201650793/

Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. Psychological Inquiry.

Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. New York: Bantam Books.

Guritno, Hendra. 2018. "Komersialisasi Film dan Pengaruhnya Terhadap Industri Sinema." Jurnal Industri Kreatif 10, no. 1: 88-101.

Held, B. S. (2004). The Tyranny of the Positive Attitude in America. Journal of Clinical Psychology.

Huda, A. S., Nafsika, S. S., & Salman. 2021. Film Sebagai Media dalam Mengubah Cara Pandang Manusia dalam Prinsip Kemanusiaan. Jurnal Pendidikan Seni dan Desain. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

Iyantono, R. 2006. Teknik penelitian komunikasi: Kualitatif dan kuantitatif. Jakarta: Kencana.

Lazarus, R. S. (1991). Emotion and Adaptation. New York: Oxford University Press.

Moleong, L. J. 2006. Metodologi penelitian kualitatif. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Mulyana, D. 2005. Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar. Bandung: Remaja Rosdakarya.

"Oscars 2016: Winners list in full". BBC News. February 28, 2016,
https://www.bbc.com/news/entertainment-arts-35313266

Panuju, Redi. 2019. Film Sebagai Gejala Komunikasi Massa. Malang: Inteligensia Media.

Pennebaker, J. W. (1997). Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions. New York: Guilford Press.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual Review of Psychology, 52, 141–166.

Sobur, Alex. 2017. Semiotika Komunikasi. Bandung: Rosdakarya.

Vera, N. (2014). Semiotika dalam riset komunikasi. Bogor: Ghalia Indonesia.

Waldinger, R., & Schulz, M. S. (2023). The Good Life: Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness. Simon & Schuster.

Widodo, H. (2015). Teori Komunikasi Visual dalam Film. Jurnal Komunikasi, 25(3), 122-130.

"2015 EDA Award Winners". Alliance of Women Film Journalists. https://awfj.org/eda-awards-2/2015-eda-award-winners/?doing_wp_cron=1744727818.6299910545349121093750