

REPRESENTASI STRATEGI REGULASI EMOSI TOKOH UTAMA DALAM FILM SYSTEMSPRENGER (SYSTEM CRASHER)

Derisha Nova Nanda

Mahasiswa Program Studi S1 Sastra Jerman, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Surabaya
derisha.21015@mhs.unesa.ac.id

Wisma Kurniawati

Dosen Program Studi S1 Sastra Jerman, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Surabaya
wisma.kurniawati@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mendeskripsikan representasi strategi regulasi emosi yang dilakukan oleh tokoh utama Benni, dalam film Systemsprenger (System Crasher) menggunakan pendekatan teori regulasi emosi James Gross. Film ini menampilkan gambaran intens tentang seorang anak berusia sembilan tahun yang mengalami trauma masa kecil dan kesulitan dalam mengelola emosi secara adaptif. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan teknik analisis terhadap dialog, ekspresi visual, dan situasi emosional dalam film. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tokoh Benni mengalami beragam konflik emosional dan sosial yang memicu munculnya emosi dasar seperti marah, takut, dan sedih. Dalam menghadapi konflik tersebut, Benni menggunakan dua jenis strategi regulasi emosi yaitu *Antecedent-Focused-Strategy (Cognitive Reappraisal)* dan *Response-Focused-Strategy (Expressive Suppression)*, dengan dominasi strategi yang tidak efektif sehingga sering berujung pada perilaku destruktif. Representasi strategi regulasi emosi dalam film ini tidak hanya memperlihatkan kondisi psikologis tokoh, tetapi juga mengkritik kegagalan sistem sosial dalam menangani anak-anak dengan kebutuhan khusus. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam kajian psikologi sastra dan pendidikan karakter anak berbasis media film.

Kata kunci: representasi, regulasi emosi, tokoh utama.

Abstract

This study aims to analyze and describe the representation of emotional regulation strategies carried out by the main character Benni, in the film Systemsprenger (System Crasher) using James Gross's emotional regulation theory approach. This film presents an intense depiction of a nine-year-old child who experienced childhood trauma and had difficulty in managing emotions adaptively. The research method used is descriptive qualitative with analysis techniques of dialogue, visual expressions, and emotional situations in the film. The results show that the character Benni experiences various emotional and social conflicts that trigger the emergence of basic emotions such as anger, fear, and sadness. In dealing with these conflicts, Benni uses two types of emotional regulation strategies, namely *Antecedent-Focused-Strategy (Cognitive Reappraisal)* and *Response-Focused-Strategy (Expressive Suppression)*, with the dominance of ineffective strategies that often lead to destructive behavior. The representation of emotional regulation strategies in this film not only shows the psychological condition of the character, but also criticizes the failure of the social system in handling children with special needs. This research is expected to be a reference in the study of literary psychology and film-based children's character education.

Keywords: representation, emotional regulation, main character.

Auszug

Ziel dieser Studie ist es, die Darstellung der Emotionsregulationsstrategien der Hauptfigur Benni im Film Systemsprenger anhand der Emotionsregulationstheorie von James Gross zu analysieren und zu beschreiben. Der Film präsentiert ein eindringliches Bild eines neunjährigen Kindes, das ein Kindheitstrauma erlebte und Schwierigkeiten hatte, Emotionen adaptiv zu bewältigen. Die verwendete Forschungsmethode ist eine deskriptive qualitative Analyse mit Analysetechniken für Dialoge, visuelle Ausdrücke und emotionale Situationen im Film. Die Ergebnisse zeigen, dass die Figur Benni verschiedene emotionale und soziale Konflikte erlebt, die das Auftreten grundlegender Emotionen wie Wut, Angst und Traurigkeit auslösen. Im Umgang mit diesen Konflikten verwendet Benni zwei Arten von Emotionsregulationsstrategien: die antezedensfokussierte Strategie (kognitive Aufarbeitung) und die reaktionsfokussierte Strategie (expressive Unterdrückung). Dabei dominieren ineffektive Strategien, die häufig zu destruktivem Verhalten führen. Die Darstellung der Emotionsregulationsstrategien im Film zeigt nicht nur den psychischen Zustand der Figur, sondern kritisiert auch das Versagen des Sozialsystems im Umgang mit Kindern mit besonderen Bedürfnissen. Diese Forschung soll als Referenz in der Literaturpsychologie und der filmbasierten Charakterbildung von Kindern dienen.

Schlüsselwörter: Darstellung, emotionale Regulierung, Hauptfigur.

PENDAHULUAN

Sebuah karya sastra muncul dari sebuah daya imajinasi inovatif oleh seorang penulis serta dipengaruhi oleh fenomena sosial yang terjadi di sekelilingnya. Karya sastra sering mencerminkan berbagai aspek kehidupan manusia termasuk hubungan dengan sesama, alam dan Tuhan. Imajinasi yang dituangkan oleh penulis dalam sebuah karya bukan sekedar khayalan semata, melainkan hasil dari pengamatan dan pengalaman yang mendalam. Sebagai karya yang bersifat imajinatif, karya sastra tidak hanya berperan sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media untuk meningkatkan pengetahuan dan pengalaman pembacanya. Salah satu bentuk dari karya sastra adalah film, film adalah sebuah drama yang bermutasi secara digital seiring dengan berkembangnya teknologi saat ini.

Bordwell (2008) menyatakan bahwa film merupakan media yang memadukan elemen visual dan audio untuk menciptakan pengalaman serta dapat mempengaruhi persepsi dan emosi penonton. Dalam kajian sastra, film dapat dipandang sebagai teks visual yang mengandung unsur naratif, simbolik, dan estetis yang mirip dengan teks sastra tradisional seperti puisi dan novel. Film bukan hanya berperan sebagai sarana penghiburan, tetapi juga dapat menjadi wadah untuk mencerminkan aspek sosial maupun psikologis. Dan dalam kedua aspek tersebut terdapat sebuah emosi yang dapat menggambarkan kondisi individu.

Menurut Goleman (2002) emosi merupakan aspek mendasar dalam kehidupan manusia yang memengaruhi cara seseorang berpikir, bertindak, dan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Dalam konteks psikologi, kemampuan seseorang untuk mengelola dan mengatur emosinya dikenal dengan istilah regulasi emosi. Regulasi emosi tidak hanya menentukan bagaimana seseorang merespons situasi emosional, tetapi juga bagaimana dia mempertahankan keseimbangan psikologis dalam menghadapi tekanan lingkungan maupun konflik internal yang dialaminya. Adapun strategi yang digunakan individu untuk mengelola emosi tersebut dapat bersifat adaptif maupun maladaptif, tergantung pada konteks dan cara penerapannya. Namun, kemampuan regulasi emosi tidak serta-merta hadir secara alami pada setiap individu terutama pada masa kanak-kanak, karena fungsi pengendalian diri dan regulasi emosional pada usia dini belum berkembang secara optimal. Ketika seorang anak mengalami kesulitan dalam mengatur emosi, hal ini dapat berdampak serius terhadap perilaku, hubungan sosial, dan proses perkembangan psikologisnya secara keseluruhan. Sedangkan menurut Gross (2014) emosi dibedakan menjadi dua, yaitu emosi positif dan emosi negatif berdasarkan situasinya. Adapun emosi positif

adalah perasaan-perasaan yang menyenangkan seperti gembira, bahagia, dan syukur yang dapat meningkatkan kesejahteraan individu. Sedangkan emosi negatif adalah perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan seperti marah, sedih, dan takut yang dapat mengganggu keseimbangan emosional.

Gross (2014) mendefinisikan bahwa regulasi emosi adalah sebuah proses dimana seseorang memantau, mengevaluasi, dan menyesuaikan respon emosional mereka agar sesuai dengan konteks dan tujuan tertentu. Tujuan dari regulasi emosi sendiri bersifat spesifik tergantung situasi dan keadaan yang dialami seseorang. Proses ini mencakup upaya untuk mengatur intensitas emosi dengan cara meningkatkan, mempertahankan, atau mengurangnya. Dalam proses ini terdapat strategi regulasi emosi yang dikemukakan oleh James Gross, dan terbagi menjadi dua kategori utama yaitu *Antecedent-Focused-Strategy* yang mencakup *Cognitive Reappraisal* (penilaian ulang kognitif) yang mana dapat digunakan sebelum emosi sepenuhnya muncul. Kemudian ada *Response-focused-Strategy* yang mencakup *Expressive Suppression* (penekanan ekspresi emosional), strategi tersebut dapat digunakan setelah emosi muncul. Kedua strategi ini memiliki dampak yang berbeda terhadap kesejahteraan psikologis individu serta hubungan sosialnya. Karena strategi tersebut digunakan ketika individu sedang mengalami kondisi yang sesuai dengan tujuan dari masing-masing strategi tersebut.

Fenomena regulasi emosi tidak hanya terjadi dalam kehidupan nyata, tetapi juga tercermin dalam karya sastra dan film yang menampilkan kompleksitas karakter di dalamnya. Salah satu film yang menggambarkan tema ini adalah *Systemsprenger (System Crasher)*, sebuah film Jerman yang disutradarai oleh Nora Fingscheidt dan rilis pada tahun 2019. Film ini menceritakan tentang seorang anak perempuan berusia 9 tahun bernama Bernadette atau Benni yang digambarkan memiliki perilaku impulsif, tidak stabil, dan seringkali melampaui kendali orang dewasa di sekitarnya. Benni adalah anak yang kerap berpindah dari satu institusi ke institusi lain karena sistem kesejahteraan sosial tidak mampu menanganinya. Dibalik perilaku eksplosifnya, terdapat emosi yang tidak tertangani dengan baik seperti kemarahan, ketakutan akan penolakan, kesedihan, dan kerinduan terhadap kasih sayang ibu. Benni mengalami trauma masa kecil yang mendalam dan menunjukkan perilaku emosional yang ekstrim seperti kemarahan meledak-ledak, ketakutan yang intens, serta ledakan emosional yang sulit dikendalikan, namun pada suatu kondisi Benni bisa tiba-tiba menjadi tenang ketika mendapatkan perhatian dari orang dewasa yang dipercayainya. Semua ini menunjukkan adanya pola regulasi emosi, baik yang

bersifat spontan maupun dipelajari melalui pengalaman traumatisnya.

Berdasarkan dari penjelasan sebelumnya, latar belakang penelitian ini dikarenakan peneliti merasa bahwa topik atau penelitian seperti ini sangat penting karena dapat memberikan gambaran tentang strategi regulasi emosi yang berkaitan dalam membentuk karakter anak yang mengalami trauma karena dapat mempengaruhi segala aspek kehidupan seorang anak yang dikonstruksikan dalam media audiovisual seperti film. Film sebagai karya sastra modern memiliki kekuatan dalam menyampaikan pesan-pesan psikologis melalui unsur naratif, karakter, dan simbol visual. Dengan demikian, menganalisis representasi strategi regulasi emosi tokoh Benni dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan tidak hanya sekedar tentang karakter dalam cerita tetapi juga realitas psikologis anak-anak dalam kehidupan nyata.

Selain itu, film juga merupakan suatu karya sastra yang berupa gambar bergerak dan di dalamnya terdapat adegan-adegan yang menggambarkan sebuah alur cerita. Menurut Effendy (1993) film adalah media komunikasi yang bersifat audio visual untuk menyampaikan suatu pesan kepada sekelompok orang yang berkumpul di suatu tempat tertentu. Film juga merupakan suatu media komunikasi yang berisi suatu hal imajinatif dan realitas. Film dapat digunakan sebagai alat untuk mengekspresikan dan menuangkan ide-ide yang dimiliki pengarang dan bertujuan untuk menghibur dan memberikan pengetahuan kepada penonton.

Pada dasarnya film dapat dikelompokkan ke dalam dua kategori dasar, yaitu film cerita (fiksi) dan film non-cerita (non-fiksi). Film cerita adalah film yang diproduksi berdasarkan cerita yang dikarang, sedangkan film non-cerita merupakan film yang mengambil kejadian nyata sebagai subjeknya (Sumarno, 1996). Film dan drama memiliki kesamaan yaitu suatu karya sastra yang dipentaskan atau ditampilkan pada sekelompok masyarakat. Namun film bersifat modern karena ditampilkan menggunakan media elektronik berupa televisi dan sejenisnya, sedangkan drama ditampilkan secara langsung di atas panggung.

Dalam kajian sastra, film sering dianggap sebagai media baru yang memiliki posisi sejajar dengan karya sastra konvensional seperti cerpen, novel, dan drama. Selain itu, film dapat dikategorikan sebagai karya sastra karena memiliki elemen-elemen yang mirip dengan karya sastra lainnya. Berdasarkan pernyataan sebelumnya, hal ini dapat dibuktikan dengan kenyataan bahwa film tidak hanya mengandung unsur visual dan audio, tetapi juga memiliki struktur naratif, tokoh, konflik, alur, tema, dan pesan moral yang serupa dengan karya sastra. Meskipun media penyampaiannya berbeda yakni secara visual dan audio, film tetap dianggap

sebagai bentuk ekspresi artistik yang menggambarkan kehidupan manusia dan menyampaikan pesan serta makna melalui alur cerita yang ditambah penggambaran karakter. Oleh karena itu, film dapat dianalisis menggunakan pendekatan sastra, khususnya dalam cabang psikologi sastra, sosiologi sastra, maupun kajian struktur naratif.

Selain itu, belum banyak yang melakukan penelitian mengenai representasi strategi regulasi emosi tokoh utama dalam sebuah film. Penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian oleh Adzanishari Mawaddah Rahmah, Marisa Moeliono, dan Lenny Kendhawati yang berjudul “Strategi Regulasi Emosi Kognitif Pada Pra-Remaja Usia 9-12 Tahun” dari Universitas Padjadjaran tahun 2021. Penelitian tersebut dilakukan untuk memberikan representasi mengenai strategi regulasi emosi kognitif yang diterapkan oleh anak-anak usia 9 hingga 12 tahun (Rahmah dkk, 2021), serta memberikan pemahaman mengenai dinamika regulasi emosi pada kelompok usia tersebut. Adapun hasil dari penelitian ini ditemukan tujuh strategi regulasi emosi kognitif dari para subjek partisipan, dimana enam diantaranya mendekati strategi regulasi emosi kognitif yang diungkapkan oleh (Garnefski & Kraaij, 2007). Ditemukan pula beberapa perbedaan strategi kognitif regulasi emosi antara pra-remaja laki-laki dan perempuan, berupa perbedaan hal yang memicu perasaan tidak menyenangkan serta bagaimana cara menghadapinya.

Kemudian penelitian oleh Kinanthi Hanum Kumala dengan judul “Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran” dari Universitas Negeri Surabaya tahun 2022 (Kumala, 2022). Dengan tujuan untuk memahami dan mengetahui strategi regulasi emosi pada mahasiswa yang memiliki banyak peran (mahasiswa, organisasi, dan bekerja paruh waktu). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa subjek memiliki strategi regulasi emosi dalam menjalankan banyak peran, strategi tersebut adalah *Antecedent-Focused-Strategy (Cognitive Reappraisal)* dan *Response-Focussed-Strategy (Expressive Suppression)*.

Dari kedua penelitian terdahulu yang dipilih penulis sebagai referensi, terdapat beberapa kesamaan dengan penelitian yang tengah dilakukan oleh penulis. Keduanya memiliki fokus penelitian tentang strategi regulasi emosi dan penggunaan teori regulasi emosi oleh James Gross dalam penelitiannya. Adapun persamaan lain dari kedua penelitian sebelumnya adalah penggunaan metode deskriptif kualitatif. Sehingga dapat memberikan penulis referensi dalam melakukan analisis strategi regulasi emosi pada objek penelitian.

Sedangkan hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah, penelitian ini mengacu tentang representasi strategi regulasi emosi

pada tokoh utama dalam sebuah film. Dengan segala faktor yang mempengaruhi pertumbuhan emosi negatif pada tokoh utama yang berdampak pada pembentukan kepribadiannya serta kehidupan sosialnya. Selain itu, perbedaan utama yang dapat dibandingkan dari penelitian sebelumnya adalah fokus serta pemilihan objek kajian yang memberikan sudut pandang baru analisis regulasi emosi dan kepribadian dalam karya film.

KAJIAN TEORI

Dalam sebuah film di dalamnya terdapat tokoh-tokoh dengan berbagai perannya. Jadi, tokoh dalam sebuah karya naratif atau drama adalah sosok individu atau pemeran yang muncul dalam cerita dan dianggap memiliki kualitas moral serta kecenderungan tertentu yang dapat terlihat melalui ucapan maupun tindakannya. Pandangan serupa juga disampaikan oleh Nurgiyantoro (2018) yang menyatakan bahwa tokoh adalah individu yang menjalankan peran dalam cerita fiksi atau drama. Sementara itu, penokohan didefinisikan sebagai proses penggambaran karakter tersebut, baik secara langsung maupun tidak langsung yang mengarahkan pembaca untuk memahami sifat tokoh melalui perkataan dan perilakunya. Nurgiyantoro (2018) membagi jenis-jenis tokoh berdasarkan berikut ini:

1. Tokoh Utama dan Tokoh Tambahan

Tokoh utama adalah tokoh atau pemeran yang menjadi fokus utama dalam cerita dan mendapatkan porsi penceritaan yang paling banyak. Sementara itu, tokoh tambahan adalah tokoh yang berperan mendukung jalannya cerita namun tidak menjadi pusat perhatian

2. Tokoh Protagonis dan Tokoh Antagonis

Tokoh protagonis merupakan karakter yang biasanya dikagumi oleh pembaca atau penonton karena menunjukkan sikap positif dan melakukan tindakan yang baik. Sebaliknya, tokoh antagonis adalah karakter yang memicu konflik dalam cerita dan cenderung melakukan tindakan yang bertentangan dengan nilai-nilai positif.

Adapun dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teori regulasi emosi oleh James Gross untuk menganalisis data yang ditemukan. Adapun Gross (2014) mendefinisikan regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk mengevaluasi, mengelola, dan mengekspresikan emosinya secara tepat agar mencapai keseimbangan emosi. Kemampuan mengelola emosi dengan baik akan meningkatkan ketahanan seseorang dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Selain itu, regulasi emosi juga dapat dipahami sebagai strategi yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar untuk mempertahankan, meningkatkan, atau mengurangi aspek-aspek tertentu dari respons emosional baik dari segi pengalaman maupun perilaku emosional. Ketidakmampuan mengatur respon emosional dapat

mengarahkan seseorang pada tindakan yang kurang tepat. Dalam situasi tertentu, individu berusaha mengendalikan emosinya agar emosi tersebut dapat digunakan secara efektif untuk mencapai tujuan tertentu. Adapun tujuan utama dari teori strategi regulasi emosi adalah untuk membantu individu memperbaiki kemampuan dirinya dalam mengatur emosi, baik emosi positif maupun negatif, serta untuk mencapai keseimbangan emosional. Teori ini juga bertujuan untuk menjelaskan mekanisme regulasi emosi dan berbagai strategi yang dapat digunakan untuk mengelola emosi. Sehingga individu dapat merespon emosi secara fleksibel dan adaptif terhadap situasi yang dihadapi. Namun, tujuan dari regulasi emosi sendiri juga bersifat spesifik tergantung situasi dan keadaan yang dialami seseorang.

Proses pengendalian diri ini termasuk dalam regulasi emosi yang merupakan cara seseorang untuk menentukan emosi yang dirasakan, waktu yang tepat untuk merasakannya, serta bagaimana mengekspresikan dan memahami emosi tersebut. Berdasarkan dari semua penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah sebuah proses yang terjadi baik secara sadar maupun tidak sadar dalam mengendalikan dan menyesuaikan emosi sesuai dengan situasi yang dihadapi. Proses ini melibatkan kemampuan mengatur perasaan, reaksi, pola pikir, serta ekspresi emosi seperti perilaku dan nada suara. Dengan kemampuan ini, seseorang dapat dengan cepat menenangkan diri setelah mengalami kehilangan kendali emosi.

Dalam prosesnya, untuk menganalisis regulasi emosi individu diperlukan adanya strategi regulasi emosi untuk bisa mengaturnya. Adapun menurut Gross (2014) dasar dari adanya strategi regulasi emosi yaitu berdasar dari *The Modal Model of Emotion* atau proses munculnya emosi yang mana hal ini terdiri dari empat tahap. Tahap pertama adalah *Situation* yaitu situasi yang ada berhubungan dengan stimulus yang dilakukan. Kemudian *Attention* yaitu adanya perhatian pada situasi tertentu yang dirasakan. Tahap ketiga adalah *Appraisal* yaitu cara individu dalam menilai situasi yang sedang terjadi. Dan tahap akhirnya adalah *Response*, yakni situasi yang terjadi akan menimbulkan reaksi yang nyata. Menurut Gross (2014) indikator yang digunakan untuk mengkategorikan tindakan regulasi emosi dibagi menjadi dua macam, adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

1. Response Focused Strategy (Expressive Suppression)

Merupakan implementasi dari pengaturan respon dengan cara menghambat munculnya ekspresi emosi yang berlebihan meliputi nada suara, sikap dan perilaku, dan ekspresi wajah. Strategi ini berguna untuk mengontrol emosi berlebihan yang muncul, namun hal ini tidak mengurangi emosi yang timbul.

A. Modulasi Respon (*Response Modulation*)

Strategi ini terjadi di tahap akhir dari proses emosi, karena respon emosional sudah muncul. Modulasi respon bertujuan untuk mengatur ekspresi emosi agar tidak berdampak negatif. Misalnya mencoba menahan diri untuk tidak berekspresi marah atau sedih agar tidak mempengaruhi perilaku secara berlebihan.

2. *Antecedent Focused Strategy (Cognitive Reappraisal)*

Merupakan suatu strategi yang akan dilakukan individu pada saat munculnya sebuah emosi namun individu belum memberikan respon atau tindakan terhadap hal tersebut. Strategi ini digunakan untuk mengubah pola pikir individu agar menjadi lebih positif dalam menginterpretasikan suatu keadaan yang akan menimbulkan emosi tertentu. Strategi ini mampu mengurangi kuatnya pengaruh emosi sehingga respon yang muncul tidak akan berlebihan. Dalam proses analisisnya strategi ini dikelompokkan menjadi berikut ini:

A. Pemilihan Situasi (*Situation Selection*)

Strategi ini melibatkan tindakan individu dalam memilih situasi yang dapat memunculkan emosi yang diinginkan, baik dalam bentuk emosi positif maupun emosi negatif. Individu dapat mendekati atau menjauhi situasi atau orang tertentu untuk mengatur emosi yang muncul.

B. Modifikasi Situasi (*Situation Modification*)

Merupakan upaya yang dapat digunakan secara langsung untuk mengubah situasi tertentu agar dapat meminimalisir analisis emosi yang muncul. Strategi ini bertujuan mengubah situasi yang memicu emosi negatif.

C. Pengalihan Perhatian (*Attention Deployment*)

Strategi ini mengacu pada upaya individu untuk mengalihkan perhatian agar dapat mengatur emosi. Pengalihan perhatian dapat dilakukan melalui distraksi dan konsentrasi. Distraksi adalah mengalihkan pikiran ke hal lain yang menyenangkan saat mengalami emosi negatif. Sedangkan konsentrasi berarti memfokuskan perhatian pada aspek tertentu yang berkaitan dengan situasi yang memunculkan emosi.

D. Perubahan Kognitif (*Cognitive Change*)

Strategi ini melibatkan cara pandang seseorang terhadap suatu situasi untuk mengubah makna emosionalnya. Salah satu bentuk perubahan kognitif adalah *reappraisal*, yaitu menilai ulang suatu kejadian untuk mengurangi emosi negatif atau meningkatkan emosi positif.

Teori regulasi emosi menurut Gross (2014) ini digunakan peneliti untuk mengidentifikasi bagaimana tokoh Benni menghadapi situasi emosional yang sulit dan bagaimana

strategi regulasi emosi yang ia pilih terhadap konflik emosional dan sosial yang dialaminya.

Selain strategi regulasi emosi menurut James Gross, Gross (2014) mengungkapkan bahwa emosi setiap individu dipengaruhi oleh berbagai faktor yang turut berperan saat seseorang perlu mengelola emosinya. Dari faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, dapat membantu kita menemukan solusi atas masalah yang terjadi pada individu yang mengalami kesulitan mengatur regulasi emosi. Karena dengan kita mengetahui faktor penyebab yang mempengaruhi regulasi emosi seseorang, maka kita akan dapat memberikan solusi serta pendekatan yang sesuai untuk membantunya. Tentunya hal ini hanya bisa dilakukan oleh para ahli di bidangnya, mereka akan melakukan pendekatan secara mendalam mengenai luka apa yang individu rasakan dan apa yang sebenarnya mereka inginkan. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi menurut Gross (2014) adalah:

1. Faktor Lingkungan

Lingkungan merupakan tempat individu berada seperti keluarga, sekolah, dan masyarakat ternyata memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan emosi individu. Keharmonisan dalam keluarga, kenyamanan di sekolah, serta kondisi masyarakat yang mendukung serta kondusif akan memberikan dampak positif pada pengelolaan dan proses berkembangnya regulasi emosi pada individu.

2. Pola Asuh Orang Tua

Dalam prosesnya, pola asuh orang tua juga dapat dijadikan penentu seorang anak akan memiliki kemampuan regulasi emosi seperti apa dalam perkembangan dirinya. Cara orang tua membesarkan anak seperti pola asuh otoriter, memanjakan, acuh tak acuh, atau penuh kasih sayang akan membentuk pola emosi anak dalam menghadapi berbagai situasi tertentu. Karena setiap pola asuh yang diberikan orang tua kepada anaknya akan memberikan hasil yang berbeda pada setiap masing-masing individu.

3. Pengalaman Traumatik

Kejadian traumatis di masa lalu dapat meninggalkan bekas emosi negatif yang mendalam, sehingga mempengaruhi cara seseorang mengelola emosinya. Pengalaman ini dapat memicu rasa takut dan kewaspadaan berlebihan dalam situasi tertentu. Pengalaman traumatis ini tidak akan mudah hilang dan akan membekas selamanya dalam tubuh individu jika tidak diberikan penanganan secepatnya dari ahli terkait.

Selain itu, peneliti juga menggunakan teori pendukung yaitu teori emosi dasar oleh Paul Ekman. Adapun teori ini digunakan untuk mengelompokkan emosi individu ke dalam sebuah kategori. Ekman (1999) membagi emosi menjadi tujuh emosi universal secara

terpisah, karena tidak ada emosi yang berdiri sendiri sebagai satu kondisi afektif atau psikologis. Sebaliknya, emosi terdiri dari sekumpulan kondisi emosional terkait yang merupakan variasi dari tema bersama. Adapun ketujuh emosi universal tersebut yaitu:

1. Amarah

Kemarahan merupakan salah satu dari tujuh emosi universal yang muncul saat kita dihalangi untuk mencapai tujuan atau diperlakukan tidak adil. Dalam bentuknya yang paling ekstrem, kemarahan dapat menjadi salah satu emosi yang paling berbahaya karena potensi hubungannya dengan kekerasan. Oleh karena itu, amarah merupakan emosi yang umum untuk dicarikan pertolongan dalam penanganannya. Adapun faktor pemicu kemarahan secara umum adalah interferensi, ketidakadilan, seseorang yang berusaha menyakiti kita atau orang yang kita cintai secara fisik atau psikologis, kemarahan orang lain, penghinaan, pengabaian, dan penolakan.

2. Penghinaan

Penghinaan merupakan perasaan tidak suka dan superioritas terhadap orang lain, sekelompok orang, dan tindakan mereka. Pemicu paling umum untuk emosi ini adalah tindakan tidak bermoral oleh seseorang atau sekelompok orang yang menurut anda lebih unggul. Meskipun penghinaan adalah emosi yang berdiri sendiri, sering kali disertai dengan kemarahan dalam bentuk yang ringan seperti kekesalan.

3. Menjijikan

Rasa jijik merupakan salah satu dari tujuh emosi universal dan muncul sebagai perasaan tidak suka terhadap sesuatu yang menyinggung. Kita dapat merasa jijik terhadap sesuatu yang kita rasakan melalui indra fisik (penglihatan, penciuman, sentuhan, suara, rasa), tindakan atau penampilan orang lain, dan bahkan terhadap suatu ide.

4. Kenikmatan

Kenikmatan bagi banyak orang merupakan emosi universal yang paling diinginkan dari tujuh emosi yang umum, yang biasanya muncul dari hubungan atau kesenangan indrawi. Kata kebahagiaan dan kenikmatan dapat dipertukarkan, meskipun semakin banyak orang menggunakan kata kebahagiaan untuk merujuk pada rasa kesejahteraan mereka secara keseluruhan atau evaluasi kehidupan mereka, bukan emosi kenikmatan tertentu.

5. Takut

Ketakutan muncul karena adanya ancaman bahaya, baik secara fisik, emosional, maupun psikologis, nyata maupun imajiner. Meskipun secara tradisional dianggap sebagai emosi negatif, ketakutan sebenarnya memiliki peran penting dalam menjaga kita tetap aman karena ia memobilisasi kita untuk menghadapi potensi bahaya.

6. Kesedihan

Kesedihan merupakan salah satu dari tujuh emosi universal yang dialami oleh setiap orang di seluruh dunia akibat kehilangan seseorang atau sesuatu yang penting. Penyebab kesedihan sangat bervariasi, bergantung pada persepsi pribadi dan budaya tentang kehilangan. Meskipun kesedihan sering dianggap sebagai emosi negatif, kesedihan memiliki peran penting dalam menandakan kebutuhan untuk menerima bantuan atau penghiburan.

7. Kejutan

Kejutan merupakan salah satu dari tujuh emosi universal dan muncul saat kita menghadapi suara atau gerakan yang tiba-tiba dan tak terduga. Sebagai emosi universal yang paling singkat, fungsinya adalah untuk memfokuskan perhatian kita dalam menentukan apa yang sedang terjadi dan apakah itu berbahaya atau tidak. Rasa terkejut adalah emosi yang paling singkat dari semua emosi, yang berlangsung paling lama beberapa detik. Emosi lain bisa sangat singkat, tetapi bisa juga berlangsung lebih lama, sedangkan rasa terkejut memiliki durasi yang tetap dan terbatas.

METODE

Berdasarkan jenisnya penelitian ini mengaplikasikan pendekatan deskriptif kualitatif untuk mengembangkan pemahaman secara mendalam terhadap objek yang diteliti. Metode deskriptif kualitatif merupakan jenis penelitian yang mengolah data dalam bentuk kata, gambar, dan dokumentasi bukan dalam bentuk angka atau bilangan. Data yang dipergunakan dalam penelitian ini berupa dialog, kutipan adegan, dan peristiwa dalam film yang menggambarkan strategi regulasi emosi tokoh Benni. Seluruh data tersebut dianalisis dengan menggunakan teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh James Gross.

Adapun data yang digunakan dalam penelitian ini berupa informasi terkait strategi regulasi emosi tokoh Benni berdasarkan teori regulasi emosi oleh *James Gross* yang diambil dari film *Systemsprenger (System Crasher)* karya sutradara *Nora Fingscheidt*. Film ini dirilis pada platform *Netflix* pada tahun 2019 dengan durasi selama 1 jam 59 menit (119 menit). Dalam penelitian ini, data yang dikelompokkan serta dianalisis meliputi dialog perilaku tokoh Benni yang mencerminkan strategi regulasi emosinya sesuai teori regulasi emosi.

Metode yang dipakai penulis dalam proses pengumpulan data dalam penelitian ini tidak lain yaitu teknik dokumentasi. Teknik ini bertujuan untuk memperoleh data dari berbagai sumber tertulis seperti catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, notulen, rapat agenda, dan dokumen lainnya (Arikunto, 2006). Adapun langkah-langkah yang digunakan peneliti dalam menerapkan metode dokumentasi ini dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menonton dan mengamati film *Systemsprenger (System Crasher)* berulang kali secara intens.
2. Mencatat data berupa dialog yang menggambarkan emosi tokoh Benni dalam film *Systemsprenger (System Crasher)*.
3. Mengelompokan data dialog yang menggambarkan emosi tokoh Benni.

Setelah keseluruhan data terkumpul, maka langkah selanjutnya yaitu tahap analisis data. Adapun langkah-langkah analisis data yang digunakan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi data berupa dialog tokoh Benni dalam film yang menunjukkan emosi-emosi dasar (marah, sedih, takut, dan senang) berdasarkan teori emosi dasar dari Paul Ekman.
2. Menganalisis strategi regulasi emosi yang digunakan tokoh Benni dalam setiap data menggunakan teori regulasi emosi James Gross. Gross (2014) yang membagi strategi regulasi emosi menjadi dua kategori, yaitu *Antecedent-Focused-Strategy* dan *Response-Focused-Strategy*.
3. Menarik kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Film *Systemsprenger (System Crasher)* menceritakan tentang seorang anak perempuan bernama Benni yang berjuang menghadapi trauma masa kecil dan kesulitan dalam mengelola emosinya. Tokoh utama Benni ditampilkan sebagai anak yang sering kali gagal dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan sistem perawatan anak, sehingga menyebabkan ia terlibat dalam konflik emosional dan sosial yang intens.

Pada bab ini membahas tentang representasi strategi regulasi emosi yang digunakan oleh tokoh Benni dalam menghadapi berbagai situasi yang memicu reaksi emosional ekstrem. Pembahasan ini mengacu pada teori regulasi emosi yang dikembangkan oleh James Gross, yang membedakan dua strategi utama *Antecedent-Focused-Strategies (Cognitive Reappraisal)* dan *Response-Focused-Strategies (Expressive Suppression)*. Setiap strategi akan dianalisis berdasarkan konteks naratif dalam film, termasuk situasi pemicu, jenis emosi yang muncul dari tokoh Benni. Selain itu, peneliti juga menggunakan teori emosi dasar oleh Paul Ekman dalam proses menganalisis data. Berikut ini merupakan hasil analisis yang telah ditemukan oleh peneliti:

1. Strategi Regulasi Emosi *Antecedent-Focused-Strategies (Cognitive Reappraisal)*

Data 1 / 00:05:47,760 --> 00:06:17,760

Benni : Bei Mama zu Hause darf ich immer fernsehen zum Einschlafen.
Erzieherin : Ja. Aber du kennst unsere Regeln hier.

Benni : Wo komme ich jetzt hin?
Erzieherin : Ich weißt nicht. Frau Bafane findet da schon was für dich.

Pada adegan ini saat Benni berbicara tentang kebiasaan di rumahnya kepada gurunya bahwa menonton TV di rumah boleh dilakukan sampai tertidur dan ibunya tidak mempermasalahkannya. Adegan ini menampilkan moment yang kontras dengan ledakan emosi Benni pada adegan sebelumnya. Dalam situasi ini upaya yang dilakukan Benni dengan mengatakan hal tersebut adalah sebuah cara untuk menenangkan diri, hal ini menggambarkan kerinduan, ketenangan, dan rasa aman yang hilang. Pada adegan ini terdapat dua tokoh yaitu Benni dan seorang guru. Disini Benni sebagai tokoh utama dan protagonis, sedangkan gurunya adalah tokoh tambahan dan protagonis.

Menurut Ekman (1999), emosi yang paling dominan dalam adegan ini adalah kesedihan (*sadness*) dan takut (*fear*). Kesedihan muncul karena Benni merindukan rasa aman yang ia dapatkan di rumah ibu, meskipun itu datang dari rutinitas sederhana. Menurut teori regulasi emosi Gross (2014), Benni mengalami proses pengolahan emosi yang berada dalam tahap *Antecedent-Focused-Strategy*, khususnya pada bentuk *Situation Attention Deployment*, yaitu ketika ia mencoba mengalihkan emosinya dengan membicarakan pengalaman menonton TV sebagai rutinitas yang menenangkan. Namun, sistem di sekitarnya tidak responsif terhadap strategi tersebut, sehingga strategi itu menjadi tidak efektif dan berpotensi beralih menjadi *response-focused* maladaptif, seperti tantrum di adegan selanjutnya. Benni tidak menggunakan *Cognitive Reappraisal* karena ia belum mampu secara kognitif untuk menilai ulang situasi secara rasional. Ia juga tidak melakukan *Expressive Suppression*, karena justru menunjukkan secara langsung perasaan bingung dan kecewa. Maka, dapat dikatakan bahwa regulasi emosinya bersifat spontan, tidak stabil, dan kurang berhasil. Lingkungan yang tidak suportif pada adegan ini menjadi faktor dominan yang menyebabkan regulasi emosi Benni selalu dalam kondisi rawan gagal. Sistem institusi yang mekanis tidak mampu menjadi jembatan pemulihan emosional bagi anak dengan kondisi seperti Benni.

Data 2 / 00:11:02,280 --> 00:11:17,680

Benni : Wo war Mama?
Frau Bafane : Das weiß ich nicht. Aber ich sag' dir sofort Bescheid, wenn ich es weiß. Ja?
Benni : Du bist so lieb, Frau Bafane!
Frau Bafane : Du auch...

Pada adegan ini saat Benni mengatakan "Dimana ibu?" dengan ucapan manis darinya memperlihatkan emosi yang penuh harap dan kehangatan. Pada saat

tersebut ia sangat menunggu kedatangan ibunya karena hari itu dia berpindah ke rumah kelompok yang baru. Bu Bafane sudah berusaha menghubungi ibu Benni namun tidak dapat terhubung. Dan karena tidak ingin membuat Benni sedih, Bu Bafane mencoba menenangkan Benni dengan memberikan jawaban yang tidak menyakiti hatinya. Dalam situasi ini terlihat bahwa Benni menunjukkan keterbukaan emosional dan kerinduan yang kuat terhadap ibunya. Benni hanya bisa bersikap terbuka dan tenang kepada orang yang menurutnya bisa mengerti dirinya, salah satunya adalah Bu Bafane. Dalam adegan ini Benni sebagai tokoh utama dan protagonis, sedangkan Frau Bafane sebagai tokoh tambahan dan protagonis.

Menurut teori emosi dasar Ekman (1999), emosi yang muncul dalam adegan ini adalah rasa bahagia dan kasih sayang. Benni merasa diperhatikan dan tidak diabaikan, berbeda dengan perlakuan ibunya dan itu memunculkan respons emosional yang positif. Dari perspektif teori regulasi emosi Gross (2014), Benni dalam adegan ini menerapkan *Antecedent-Focused-Strategy* khususnya *Cognitive Reappraisal*, di mana ia memaknai kehadiran Bu Bafane sebagai bentuk kelekatan sementara yang bisa mengurangi rasa rindu pada ibunya. Strategi ini merupakan bentuk regulasi emosi yang adaptif karena berhasil membantu Benni menenangkan perasaannya dan tidak melampiaskannya secara negatif. Jika dilihat dari aspek regulasi emosi, Benni menunjukkan adanya kemampuan strategi regulasi emosi dan tidak terpengaruh emosi negatif. Benni mampu menyesuaikan sikap dan ekspresi emosinya berdasarkan cara orang lain memperlakukan dia. Adegan ini juga mencerminkan kemampuan afektif dan sosial Benni, meskipun hanya berlangsung sesaat.

Data 3 / 00:15:12,200 --> 00:16:00,680

Benni : Ich will aber hier warten. Können wir sie nochmal anrufen? Bitte.

Marko : Hallo, Frau Klaass.

Benni : Mama! Hallo, Mama! Kommst du heute noch? Oh... Na ja. Kann ich dir wenigstens ein Lied singen?

Pada adegan ini terdapat dialog yang dikatakan Benni ingin menunggu dan berbicara kepada ibunya lewat telepon. Hari tersebut adalah hari yang paling dinantikan olehnya karena pada akhirnya dia bertemu dengan ibunya kembali setelah sekian lama. Dalam kondisi tersebut tergambarkan emosi Benni berupa kerinduan dan antisipasi dengan sedikit kekecewaan, namun dia berusaha mengerti kondisi ibunya. Benni sedikit kecewa karena ibunya tidak bisa datang karena adiknya sedang sakit, namun dia berusaha mengalihkan itu dengan mengatakan bahwa dia ingin bernyanyi untuk ibunya. Pada adegan ini Benni sebagai tokoh utama protagonis dan Marko sebagai tokoh tambahan yang protagonis.

Menurut teori emosi dasar oleh Ekman (1999), emosi utama yang muncul dalam adegan ini adalah sedih

(*sadness*) ketika Benni menyadari bahwa ibunya tidak datang dan takut (*fear*) akan kemungkinan ditinggalkan lagi oleh satu-satunya figur yang ia harapkan. Ekman menjelaskan bahwa ekspresi emosi seperti ini bersifat universal dan dapat dikenali melalui wajah dan suara. Dalam film, hal ini tergambarkan melalui mata Benni yang berkaca-kaca, suara yang bergetar, dan senyuman yang dipaksakan saat ia mencoba menghibur ibunya.

Benni dalam adegan ini menggunakan strategi *Antecedent-Focused*, khususnya *Cognitive Reappraisal*. Ia mencoba mengubah situasi yang menyakitkan (penolakan) menjadi sesuatu yang masih memiliki makna, yaitu dengan menyanyikan lagu untuk ibunya. Ini adalah usaha mengatur emosi sebelum emosi itu sepenuhnya berkembang menjadi kesedihan atau kemarahan. Adapun faktor yang mempengaruhi regulasi emosi Benni dalam adegan ini adalah trauma akan penolakan yang membuat Benni menjadi lebih sensitif terhadap harapan dan penolakan.

2. Strategi Regulasi Emosi Response-Focused-Strategies (Expressive Suppression)

Data 1 / 00:06:26,720 --> 00:06:53,160

[Kinder rufen durcheinander]

Kinder : Ey, ey! Guck mal, wer da ist.

Benni : Freak!

Kinder : Schon wieder ausgebrochen?

Benni : Halt die Fresse! Hure! Hey! Du Fotze, Alter!

[Unverständliche Beleidigungen]

Dalam adegan ini ketika Benni sedang berjalan sendiri yang kemungkinan upayanya untuk menjauh dari keramaian dan menenangkan diri dari emosi sebelumnya. Namun dia dihadang oleh sekelompok anak-anak yang mengejek dan mempermalukan dirinya dengan komentar sinis yaitu "Kabur lagi?" yang secara tidak langsung menyudutkan dan mengolok-olok status sosial sosial dan emosional Benni. Pada awalnya Benni berusaha tenang dan biasa saja, tetapi hinaan tersebut secara bertahap memicu kemarahan intens, hingga dia akhirnya meluapkan emosi melalui makian kasar dan penghinaan balasan. Emosi yang sangat jelas muncul dalam adegan ini adalah kemarahan, frustrasi, dan rasa terancam secara sosial. Benni yang merasa diejek dan dipermalukan di depan umum sehingga secara emosional dia merasa harus mempertahankan harga dirinya. Dalam situasi ini Benni juga menunjukkan emosi defensif, sebagai bentuk kemarahan yang muncul untuk perlindungan terhadap luka batin dan harga diri yang terus menerus diserang. Selain itu, Benni merespon ejekan tersebut dengan melontarkan kata-kata makian yang sangat kasar dan agresif. Reaksi tersebut merupakan bentuk pertahanan psikologis sekaligus ekspresi kemarahan yang sudah tidak tertahankan. Dia tidak menggunakan bentuk

pengekangan diri, melainkan memilih menyerang balik secara verbal yang menunjukkan bahwa dia tidak lagi mampu meregulasi emosinya. Disini Benni berperan sebagai tokoh utama dan protagonis, sedangkan anak-anak tersebut sebagai tokoh tambahan dan antagonis.

Dari sudut pandang teori emosi dasar Ekman (1999), emosi yang paling dominan dalam adegan ini adalah marah (*anger*) dan hina (*disgust*). Ekman menjelaskan bahwa marah adalah salah satu dari enam emosi dasar yang bersifat universal dan muncul saat seseorang merasa dihina, ditolak, atau diperlakukan tidak adil. Dalam kasus Benni, kemarahan ini muncul karena ia merasa terancam secara emosional dan harga dirinya diinjak oleh ejekan teman-temannya. Ekspresi kemarahan ini terlihat jelas dari penggunaan kata-kata yang sangat ofensif.

Berdasarkan teori regulasi emosi James Gross (2014), respons Benni termasuk dalam kategori *Response-Focused-Strategy*. Alih-alih menahan emosi atau mencari alternatif pemaknaan situasi (*reappraisal*), Benni langsung meledak. Strategi ini menunjukkan bahwa proses regulasi emosi terjadi pada fase akhir (setelah emosi terbentuk), namun gagal, sehingga emosi negatif justru semakin intens dan berdampak pada interaksi sosial yang rusak. Dari aspek regulasi emosi, adegan ini menunjukkan kegagalan regulasi emosi pada tokoh Benni. Faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi Benni dalam adegan ini adalah pengalaman masa lalu Benni sejak kecil akibat dari penolakan ibunya serta lingkungan sosial yang tidak suportif berupa ejekan dari teman-temannya memperparah perasaan tidak diterima.

Data 2 / 00:06:53,360 --> 00:07:10,040

Benni : *Missgeburt!*

Kinder : *Willst du mal sehen, wie der Psycho austickt?*

Benni : *Halt den Mund, du Muschi!*

Kinder : *Fass ihr mal ins Gesicht! [Kinder rufen Beleidigungen]*

Benni : *Ich bring dich um.*

[Kinder rufen durcheinander] [Schreit]

Beni menjadi target penghinaan dan provokasi verbal yang lebih kasar daripada dialog pada sebelumnya dengan menyebutnya psikopat. Bahkan salah satu anak dari kelompok tersebut mengajak anak lainnya untuk menyentuh wajah Benni dengan sengaja untuk melihat seperti apa saat Benni sedang marah. Wajah Benni merupakan sumber trauma bagi dirinya, karena pada saat bayi terjadi peristiwa dimana sebuah popok jatuh tepat di atas wajahnya, dan hanya ibunya yang bisa menyentuh wajah Benni. Berdasarkan provokasi dari anak-anak tersebut dan mereka berani menyentuh wajah Benni, memicu ledakan emosional Benni secara ekstrem dengan

melukai anak-anak tersebut dan upaya perlindungan dirinya. Disini Benni sebagai tokoh utama dan protagonis namun diprovokasi oleh anak-anak tersebut. Sedangkan sekumpulan anak itu sebagai tokoh tambahan dan antagonis.

Menurut teori emosi dasar Paul Ekman (1999), emosi yang dominan dalam adegan ini adalah marah (*anger*), yang ditunjukkan melalui ekspresi wajah tegang, nada suara tinggi, makian, dan ancaman kekerasan. Emosi ini muncul sebagai respons terhadap rasa terhina, tidak aman, dan terancam, yang berakar dari pengalaman masa lalu dan pengabaian afeksi. Berdasarkan teori regulasi emosi James Gross (2014), strategi yang digunakan Benni dalam situasi ini tergolong dalam *Response-Focused-Strategy*, khususnya *Expressive Suppression* yang gagal. Artinya, emosi marah sudah muncul, dan Benni tidak mampu menekan atau mengalihkan ekspresi emosinya. Tidak ada usaha untuk mereinterpretasi situasi (*reappraisal*), melainkan langsung meledak secara impulsif. Ini menandakan strategi regulasi emosi yang maladaptif. Dalam adegan ini Benni tidak memiliki kemampuan atau kesempatan untuk menilai, mengelola, atau menyesuaikan emosinya secara sosial. Selanjutnya, faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi Benni adalah adanya trauma masa kecil yang memengaruhi sistem saraf dan emosi, lingkungan yang tidak suportif, bahkan memprovokasi. Kemudian, tidak adanya figur aman di dekat Benni saat kejadian.

Data 3 / 01:13:59,520 --> 01:14:18,680

Benni : *Glott nicht so, du Fotze!*

Micha : *Benni. Versuch's doch mit freundlich. Hey!*

Benni : *Nein! Fick dich!*

Micha : *Der Urlaub hat ja richtig was gebracht. Sollten Sie gleich nochmal machen.*

Benni : *Nein!*

Micha : *Wir hatten 'ne Abmachung.*

Adegan ini memperlihatkan kemunduran besar dalam perkembangan emosional Benni setelah momen yang sebelumnya penuh harapan (liburan Bersama Micha). Ketika Benni kembali bersekolah dia merasa diejek karena tidak bisa membaca kalimat Bahasa Inggris saat kegiatan pembelajaran yang memicu rasa malu, rendah diri, dan marah. Tekanan ini menimbulkan ledakan emosi dalam bentuk verbal kasar terhadap teman sekelas dan penolakan terhadap Micha, meskipun Micha mencoba menenangkan dengan pendekatan yang lembut. Ketika Benni menolak intervensi dari Micha dan berteriak kasar, emosi yang muncul adalah pemberontakan dan kemarahan. Pada adegan ini Benni juga sebagai tokoh utama dan protagonis namun diprovokasi oleh teman-

teman sekelasnya. Sedangkan Micha sebagai tokoh tambahan dan protagonis.

Menurut Paul Ekman (1999), emosi dasar yang ditampilkan Benni dalam adegan ini adalah marah (*anger*) yang ditandai oleh kata-kata kasar, peningkatan volume suara, serta penolakan verbal. Marah ini bukan hanya reaksi spontan, tetapi juga merupakan bentuk pertahanan diri atas rasa kecewa, takut kehilangan, dan tidak diterima.

Secara teori, dalam adegan ini Benni mengalami kegagalan dalam regulasi emosi. Benni menggunakan *Response-Focused-Strategy* yakni *Expressive Suppression* yang gagal—ia mencoba menahan emosi, namun akhirnya meledak. Menurut Gross (2014), strategi ini seringkali tidak efektif karena emosi tetap akan keluar secara intens. Ledakan verbal Benni mencerminkan ketidakmampuan mengatur ekspresi emosi secara sosial adaptif. Sedangkan untuk aspek regulasi emosi tidak ditemukan dalam adegan ini dan mengalami kegagalan. Dalam konteks ini, faktor yang memengaruhi regulasi emosi tokoh Benni adalah trauma pengabaian dari ibu kandung dan sistem sosial yang terus-menerus mengecewakannya membuat Benni tidak memiliki bekal yang cukup untuk membentuk regulasi emosi yang sehat. Meskipun Micha dan Bu Bafane sudah mencoba menjadi figur pendukung, Benni belum mampu membentuk kepercayaan emosional jangka panjang yang stabil.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang representasi strategi regulasi emosi terhadap tokoh Benni dalam film *Systemsprenger (System Crasher)* dengan menggunakan teori regulasi emosi oleh James Gross, maka peneliti menyimpulkan hasil penelitian ini sebagai berikut, Tokoh Benni dalam film *Systemsprenger (System Crasher)* menampilkan berbagai emosi intens yang berakar pada trauma, konflik emosional, serta konflik sosial yang di hadapinya. Dia menggunakan dua strategi utama regulasi emosi menurut James Gross yaitu *Antecedent-Focused-Strategy* yang adaptif dalam situasi berharap dan kedekatan emosional, serta *Response-Focused-Strategy* yang seringkali gagal dan berujung pada ledakan emosi agresif dan destruktif. Ketidakseimbangan antara kedua strategi ini menggambarkan kompleksitas perjuangan Benni dalam mengelola emosinya di tengah situasi sosial dan keluarga yang penuh tekanan.

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan peneliti diatas, diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan kajian lebih lanjut mengenai regulasi emosi anak dalam konteks trauma dan gangguan keterikatan, serta dapat mengkombinasikan teori regulasi emosi James Gross dengan teori dari ahli

lain untuk memperluas pemahaman tentang perilaku emosional anak-anak seperti Benni.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi VI. PT. Rineka Cipta.
- Bordwell, D. dan K. T. (2008). *Film Art an introduction*. McGraw-Hill.
- Effendy, O. (1993). *Komunikasi dan Praktek: Pengantar Ilmu Komunikasi*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Ekman, P. (1999). *Basic Emotions*. In T. Dalgleish & M. Power (Eds.), *Handbook of Cognition and Emotion*. University of California.
- Goleman, D. (2002). *Working With Emotional Intelligence*. Terjemahan Alex Tri Kantjono Widodo. PT.Gramedia Pustaka Utama.
- James J. Gross. (2014). *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Kumala, K. H. (2022). *Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran*.
- Nurgiyantoro, B. (2018). *Teori Pengkajian Fiksi*. Gadjah Mada University Press.
- Rahmah, Adzanishari Mawaddah, Marisa Fransiska Moeliono, dan L. K. (2021). *Strategi Regulasi Emosi Kognitif pada Pra-Remaja Usia 9-12 tahun*.
- Sumarno, M. (1996). *Dasar Dasar Apresiasi Film*. Gramedia Pustaka Utama.