
Representasi Visual Tentang Regulasi Emosi Remaja pada karakter Mei di Film Turning Red (2022)

Elodie Ursula Saksono*, Dianing Ratri**

Insitut Teknologi Bandung

*Prodi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni Rupa dan Desain, Institut
Teknologi Bandung

** Prodi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni Rupa dan Desain, Institut
Teknologi Bandung

e-mail: elodieursula06@gmail.com

KATA KUNCI

ABSTRAK

*Emotions, Emotions
Regulation, Teenager*

This journal is analysing the visualization of emotions and the process of regulating emotions of the main character from the movie Turning Red. This movie talks about how a teenage girl find herself change into a red panda character that leads to fluctuate changes of her emotions. This circumstance made her learned how to regulate her emotions with the help from her family and surroundings. This journal will talk about how a teenager regulates her emotions represented from the expression with the help from the gestures, camera placement and colour. The result of this analysis shows that this movie emphasis facial expression as the main visual representation of emotions regulation with gestures, camera placement and colour as the supporting factors.

KATA KUNCI

ABSTRAK

Emosi, Regulasi
Emosi, Remaja

Jurnal ini menganalisis visualisasi emosi dan proses regulasi emosi pada tokoh utama film Turning Red. Film ini bercerita tentang bagaimana seorang gadis remaja mendapati dirinya berubah menjadi karakter hewan panda merah yang menyebabkan perubahan emosinya yang berfluktuasi. Situasi ini membuatnya belajar mengatur emosinya dengan bantuan keluarga dan lingkungan. Jurnal ini akan membahas tentang bagaimana seorang remaja mengatur emosinya yang direpresentasikan dari ekspresi, gerak tubuh, penempatan kamera dan warna. Hasil analisis menunjukkan bahwa film ini menekankan ekspresi wajah sebagai representasi visual utama pengaturan emosi dengan gerak tubuh, penempatan kamera dan warna sebagai faktor pendukungnya.

PENDAHULUAN

Setiap orang memiliki emosinya masing-masing. Menurut teori James-Lange (1880) emosi adalah sebuah reaksi spontan terhadap suatu kejadian yang sedang berlangsung. Emosi berperan penting dalam kehidupan, seperti saat memberi informasi tentang kejadian yang ada disekitar kita, lalu merespon kejadian tersebut dan membuat keputusan atas hal tersebut. Oleh karena itu, sangat penting bagi seseorang untuk dapat mengenal emosi dan mengontrolnya, sehingga pengambilan keputusan yang dilakukannya tidak sepenuhnya berdasarkan emosi semata.

Namun, mengenal emosi bukanlah suatu hal yang mudah, terutama di usia remaja. Masa remaja merupakan masa dimana para remaja mencari karakternya sendiri. Sebagai contoh, proses membangun relasi dengan orang baru atau kelompok yang memiliki nilai hidup yang sama, memungkinkan seorang remaja bertemu dengan kejadian dan orang-orang yang bisa sangat berbeda dari apa yang mereka harapkan. Hal tersebut mampu memicu gejala emosi, yang bila tidak diregulasi dengan baik akan berdampak buruk bagi diri sendiri

Proses mencari jati diri yang dilalui para remaja membutuhkan bimbingan dan arahan, terlebih dalam upaya mengenal dan

mengontrol emosinya. Keluarga dan lingkungan merupakan faktor penting dalam proses ini. Keluarga dapat menjadi tempat untuk memperkenalkan emosi dan memvalidasinya, sedangkan lingkungan dapat menjadi tempat bagi para remaja untuk melatih kecerdasan emosionalnya (Mayasari, 2024).

Selain keluarga dan lingkungan, media populer seperti film, juga dinilai dapat menjadi sumber edukasi dan mendukung proses mengenal emosi (Fernández et al., 2016). Sebagai contoh, film animasi berjudul *Encanto* yang memberikan pandangan bahwa setiap anak memiliki kemampuannya masing-masing, serta film berjudul *Inside Out* yang menunjukkan keberagaman bentuk emosi yang dimiliki anak-anak dan orangtua.

Saat ini, dapat ditemukan banyak film yang mampu menjadi sumber edukasi. Salah satu film tersebut, yang secara spesifik ditujukan untuk mengenal lebih dalam terkait emosi pada remaja, ialah *Turning Red*. Film ini merupakan film animasi karya Disney dan Pixar yang membahas tentang emosi pada seorang anak bernama Mei yang baru memasuki masa remaja yang kemudian mengalami konflik bersama sang ibu (Ming). Mei menyadari bahwa ia mewarisi kekuatan transformasi *Red Panda* dari leluhurnya yang akan berubah setiap kali Mei merasakan emosi yang kuat (sedih, senang, dsb.). Di film

ini, Mei belajar untuk mengenal dirinya sendiri dalam bentuk mengenal emosi dan cara untuk meregulasi emosi-emosi tersebut dengan bantuan keluarga serta lingkungan sekitar.

Pada penulisan penelitian ini akan dibahas terkait bagaimana remaja meregulasi emosinya direpresentasikan dalam karakter Mei, baik melalui ekspresi dan gestur serta penempatan kamera dan permainan warna.

KAJIAN PUSTAKA

Emosi

Menurut Paul Ekman (2003), seorang profesor dan juga psikolog dari Amerika, emosi adalah sebuah proses yang dipengaruhi berdasarkan masa lalu seseorang, seperti perubahan psikologis dan emosional saat menghadapi suatu hal. Arti lainnya adalah, saat dihadapkan oleh suatu hal tertentu, emosi dapat keluar secara spontan tanpa seseorang harus memikirkannya dan seseorang tersebut tidak bisa memilikinya.

Berdasarkan teori Paul Ekman (2003), melalui ekspresi muka, terdapat 7 emosi dasar yang dapat dirasakan, yang melewati perbedaan bahasa, area, budaya maupun etnis. Tujuh (7) Emosi dasar itu adalah:

1. *Anger*: emosi yang muncul saat seseorang dihalangi atau tidak dapat mencapai tujuan yang kita inginkan.
2. *Contempt*: emosi atas ketidaksukaan dan superioritas atas orang lain (*annoyance*).
3. *Disgust*: emosi yang muncul karena ketidaksukaan terhadap suatu hal yang dapat seseorang rasakan berdasarkan kelima indra kita. Perbedaannya dengan *Contempt* adalah, emosi jijik (*disgust*) akan membuat seseorang menjauh dari sumber yang menjadi pemicu, sedangkan pada *contempt*, seseorang tidak ingin lepas dari situasi tersebut.
4. *Enjoyment*: emosi yang muncul saat merasa senang atau mendapatkan kepuasan terhadap suatu hal.
5. *Fear*: emosi yang muncul saat sedang merasa terancam, secara fisik, emosional, psikologis, nyata maupun imajinasi.
6. *Sadness*: emosi yang muncul dari perasaan saat kehilangan seseorang atau sesuatu yang penting baginya.
7. *Surprise*: emosi yang muncul saat menemukan kejadian, baik suara maupun gerakan yang tidak diduga.

Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah cara seseorang untuk mengatasi, menilai, mengelola, dan mengungkapkannya emosi untuk mencapai

keseimbangan emosional. Respon emosional bersifat spesifik dan spontan, tergantung dengan keadaan yang sedang dialami (Gross & Thompson (2007

Berdasarkan *The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)* sebuah kuesioner untuk mengidentifikasi strategi pengaturan emosi kognitif dari Journal of Adolescence 2002 (Garnefski and Kraaij, 2007), terdapat 9 strategi yang dibagi menjadi 2 tipe dalam meregulasi emosi, yaitu:

- Maladaptif:
 1. *Self-Blame*: menyalahkan diri sendiri pada suatu kejadian yang negatif
 2. *Rumination*: mengingat terus menerus perasaan dan pikiran terhadap kejadian tersebut
 3. *Catastrophizing*: berfokus kepada seberapa parah kejadian tersebut
 4. *Other-Blame*: menyalahkan orang lain atas kejadian tersebut
- Adaptif:
 1. *Acceptance*: menerima kejadian apa adanya
 2. *Positive Refocusing*: mengarahkan pikiran ke pemikiran yang lebih positif
 3. *Refocus on Planning*: memikirkan apa yang dapat dilakukan untuk membantu menghadapi kejadian tersebut

4. *Putting into Perspective*: mengurangi keseriusan kejadian-kejadian yang telah terjadi
5. *Positive Reappraisal*: mencari sisi positif dari kejadian negatif

Sinematografi

Berdasarkan buku *The Five C's of Cinematography* karya Joseph V. Mascelli (1998) Seorang *cinematographer* dan *director* yang berisi contoh dan penjelasan teknik pembuatan film yang terdiri dari *Camera Angles. Continuity, Cutting, Close-Ups, Composition.*

Camera Placement atau *Angles* merupakan faktor terpenting dalam pembuatan film karena dapat membawa visualisasi dramatis cerita dan penyampaian ceritanya. Peletakan kamera menentukan berapa area yang akan masuk ke dalam layar yang dimana audiens akan memperhatikan kejadian di dalamnya. Di dalam peletakan *camera angle*, terdapat 3 faktor yang mempengaruhinya, yaitu *subject size, subject angle, dan camera height.*

Subject size menentukan tipe *shot* yang akan dipakai. Terdapat empat jenis *Subject size* terdiri dari *Extreme long shot (ELS)* yang menunjukkan area yang luas dari kejauhan yang digunakan untuk membuat impresi ruang atau kejadian besar untuk audiens. *Long Shot (LS)* digunakan untuk keseluruhan area, subjek dan objeknya dan ketiga adalah

Medium Shot (MS atau MED), dikenal sebagai intermedia *shot*, karena mengambil *shot* antara *long shot* dan *close-up*. Terakhir adalah *close-up* yang terbagi lagi menjadi empat jenis yaitu *medium close-up* yang diambil dari pinggang hingga atas kepala. Kedua adalah *head and shoulder close-up*, mengambil area pundak hingga kepala. Ketiga adalah *head close-up* yang mengambil area kepala, dan yang terakhir adalah *choker close-up*, yang mengambil area muka dari bawah bibir hingga atas mata.

Subject Angle diperlukan saat kameramen ingin memberikan kesan 3 dimensional (*depth*). Banyak cara untuk mendapatkan hasil tersebut, tetapi cara yang paling gampang adalah menempatkan posisi kamera pada sudut yang tepat.

Camera Height digunakan untuk mengontrol komposisi antara *foreground* dan *background*. Terdapat empat jenis *camera height* terdiri dari *Level Angle* yang dimana posisi kamera diletakan sejajar dengan rata-rata subjek (*eye-level*). lalu terdapat *High Angle* yang dimana kamera diarahkan ke bawah, ke arah subjek. *Angle* ini bisa dipakai untuk menunjukkan kesan mendominasi atau merendahkan. setelah *High Angle* terdapat *Low Angle* yang dimana kamera diarahkan ke atas mengarah ke subjek. *Angle* ini dapat dipakai untuk memberi kesan kekaguman tetapi juga intimidasi karena objek yang dilihat oleh *angle* ini akan terlihat lebih besar. Setelah itu

terdapat *Angle-Plus-Angle* yang dimana kamera diarahkan kepada object dan juga dimiringkan ke atas atau ke bawah (menggabungkan 2 *angle*), dan *angle* ini dipakai untuk memberi kesan dramatis dan gerakan. dan yang terakhir adalah *Tilt "Dutch" Angle* yang dimana posisi kamera menjadi sangat miring. *Angle* ini dapat memberi kesan kekerasan, tidak stabil, atau panik.

Psikologi Warna

Menurut Vittorio Storaro, seorang *Director of Photography* dalam video "*Using Colour to Tell A Story In Film*" (2022), psikologi warna yang dipakai dalam film memiliki makna yang spesifik, "dengan hanya mengganti temperatur warna, akan mengubah emosi yang ada di pikiran kalian secara total." Teori warna yang dipakai dalam film berguna untuk merepresentasikan atau mengekspresikan emosi.

Berdasarkan artikel *The Psychological Effect of Color in Films and TV* (2003), dampak yang dihasilkan dari warna pada film dan televisi mampu menyampaikan berbagai macam emosi kepada penontonnya. Beberapa emosi pada warna yang umumnya dirasakan setiap orang:

1. Merah: cinta, nafsu, amarah, bahaya
2. Orange: kehangatan, antusiasme, kegembiraan

3. Kuning: kebahagiaan, perhatian, energi
4. Hijau: alam, pertumbuhan, penyakit, iri hati
5. Biru: ketenangan, kesedihan
6. Ungu: royalti, kemewahan, misteri
7. Putih: kepolosan, kebersihan
8. Hitam: Misteri, elegan, kecanggihan

METODE

Metode Penelitian

Metode penelitian yang akan digunakan adalah Analisis visual deskriptif yang merupakan metode penelitian kualitatif (Fiantika et al., 2022). Penulis akan mengambil *scene* perubahan Mei saat menjadi hewan red panda sebagai objek analisis. Penulis akan menganalisis perubahan emosi yang kemudian digabungkan dengan penempatan kamera yang dapat membantu dalam menambah kesan yang ingin disampaikan oleh sang *director*.

HASIL



Gambar 1. Meilin Lee, Anak, Karakter Utama (A) dan Ming Lee, Ibu (B)

Mei merupakan seorang anak perempuan, berusia 13 tahun, yang sangat patuh terhadap orangtuanya. “*Some of my moves, are also hers*”, yang dimaksud untuk sang ibu. Ming merupakan ibu penyayang yang terlalu mengontrol anaknya, walaupun begitu Mei tidak pernah memperlmasalahkan hal tersebut.



Gambar 2. Mei Berimajinasi dan Ibu Mengetahuinya

Pada gambar 2 terlihat Mei berimajinasi menggambar dirinya bersama seorang pria yang kemudian gambar tersebut diketahui oleh sang ibu, Ming. Pada saat *scene* menggambar, selain dengan pergerakan karakter, kamera dibuat menjadi *close-up* dan diberikan *color grading* warna merah untuk memberi kesan intensitas yang sedang terjadi. Pada *scene* saat Ming melihat gambarnya, Mei terlihat kaget, dilihat dari alis mata menghadap keatas.



Gambar 3. Ming Membawa Mei Menemui Pria Di Gambarnya

Pada gambar ketiga terlihat Ming membawa Mei ketempat sang pria tersebut bekerja dan mengkonfrontasi pria tersebut sebagai pengaruh buruk dan menunjukkan gambar Mei. Karena hal tersebut membuat suasana menjadi gaduh dan menarik perhatian banyak orang, termasuk Tyler yang merupakan seseorang yang tidak disukai oleh Mei. Hal inilah yang membuat Mei menjadi takut.

Pada *scene* ini, Mei terlihat takut terlihat dari alis yang mengarah ke atas, pupil mata dan mulut yang semakin mengecil pada setiap pergantian *scene* yang menandakan intensitas ketakutan semakin meningkat ditambah dengan gestur

Angle kamera berawal dari *medium close-up* hingga menjadi *head and shoulder close-up* untuk lebih menunjukkan ekspresi muka dan intensitas ketakutan yang dialami. Lalu juga diberikan permainan warna menggunakan warna toska, mengikuti warna latar dan warna hitam sebagai pemisah latar belakang. Permainan warna kontras yang memisahkan karakter dengan latar memberikan fokus penonton kepada ekspresi karakter.



Gambar 4. Mei Merefleksikan Aksinya

Pada gambar keempat, terlihat Mei kaget dengan dirinya sendiri, terlihat dari alis menaik dan pupil mata mengecil dan mulut terbuka sedikit. Disini pun Mei sedang menyalahkan dirinya sendiri (*Self-blame*) yang terlihat dari Mei menekan kepalanya. Lalu pada gambar berikutnya sedang melakukan *refocus on planning*, dan ditambah dengan gestur yang sedang berjalan kesana kemari. Pada gambar terakhir, Mei terlihat menjadi marah, menggertak gigi dengan keras dan tetap menyalahkan dirinya sendiri (*Self-blame*) ditambah dengan gestur menunjuk tajam pada saat Mei menatap dirinya sendiri.

Warna yang dipakai untuk *scene* ini dibuat *orange* pada satu titik yang memberikan kesan kehangatan dan di pinggir *frame* menjadi gelap, yang memberikan impresi intimasi untuk Mei melakukan refleksi atas kejadian yang sudah terjadi. setelah semua itu terjadi, Mei pergi tidur dalam keadaan sedih. Kamera dibuat menjadi *zoom out*, yang awalnya berfokus pada Mei menjadi visualisasi ruangan dan menunjukkan Mei seorang diri, ditambah dengan pewarnaan yang dibuat

menjadi hitam dengan sedikit warna biru dari sumber cahaya, menambah kesan dingin, kesendirian dan kesedihan.



Gambar 5. Mei Berubah Menjadi Panda Merah

Pada gambar ke lima, Mei kaget dengan perubahan dirinya dengan ditandai oleh pupil mata mengecil ditambah dengan gestur tubuh yang menempel pada dinding dengan tangan ditempatkan pada dinding dan menahan tubuhnya. Penempatan kamera yang diletakan dari atas menghadap ke bawah (*High-Angle*) juga memberikan kesan bahwa sang karakter sedang terancam.

Lalu Mei menjadi marah saat sang ibu ikut masuk ke dalam ruangan, hingga Mei tidak bisa menyimpan emosi marahnya hingga akhirnya meneriaki sang ibu. Walaupun sudah berubah bentuk menjadi hewan panda merah, tetapi dapat tetap terlihat emosi marah yang ditandai dengan dari alis menghadap ke bawah, pupil mata membesar dan ujung mulut menghadap kebawah ditambah dengan gestur badan mengarah ke depan seakan ingin menerkam.

Walaupun tidak terlihat secara signifikan, tetapi penempatan kamera diletakan dari

bawah garis pandang karakter yang menjadikannya sebagai *low angle* yang memberikan kesan karakter sedang mendominasi suasana, walaupun setelah itu emosi karakter berubah menjadi sedih dan menyesali perbuatannya.

Walaupun Mei sedang bersembunyi dibalik tirai kamar mandi yang berwarna pink-merah, tetapi hal tersebut juga menambah efek dramatis dan intensitas kemarahan karakter sebagai emosi utama yang dirasakan.



Gambar 6. Mei Menemukan Cara Untuk Kembali ke Bentuk Manusia

Pada gambar ke enam, memvisualisasikan Mei berhasil menemukan cara untuk kembali ke wujud manusianya. Walaupun takut dan tidak yakin, terlihat dari bentuk alis mata yang mengarah ke atas, mata tertutup rapat dan bentuk mulut tipis, tetapi akhirnya Mei dapat menenangkan dirinya dan kembali menjadi manusia kembali. Dengan ini Mei menemukan cara agar tidak berubah menjadi panda merah, Mei harus tetap tenang dan mengontrol emosinya.



Gambar 7. Mei Pergi ke Sekolah Dengan Adanya Perubahan di Dirinya

Pada gambar ke tujuh, memperlihatkan Mei di sekolah. Pada saat sedang berbincang dengan teman-temannya, Mei menemukan gambar yang ia buat tentang imajinasi dia bersama seorang pria, terpajang di loker sekolahnya yang ditempel oleh Tyler. Mengetahui hal ini, Mei menjadi marah ditandai dengan alis mata mengarah ke bawah dan gestur tubuh seakan ingin menerkam Tyler. Tetapi karena Mei tidak bisa mengontrol emosinya yang meluap, satu per satu, bagian tubuh Mei berubah menjadi bagian tubuh panda merah. Mengetahui hal ini, Mei pun menjadi kaget dan takut, ditandai dengan pupil mata mengecil dan gestur tubuh seakan ingin menyembunyikan bagian tubuh yang berubah. Tetapi karena tidak berhasil, Mei akhirnya meninggalkan teman-temannya untuk menenangkan dirinya.



Gambar 8. Mei Berubah di Sekolah dan Ibu Melihatnya

Pada gambar ke delapan, Mei menjadi takut saat melihat sang ibu berada di luar ruang kelas dan memperhatikan Mei. Terlihat dari alis menaik dan ujung mulut mengarah kebawah. Intensitas juga semakin menaik, ditandakan dengan alis Mei yang semakin tajam mengarah ke atas, ditambah dengan gestur tubuh yang menutup kepala memberikan impresi sedang takut dan melindungi diri, begitu juga dengan tanga yang mencengkram kepala yang menandakan Mei bertambah frustrasi. Hingga saat Mei menjadi kaget, ditandai dengan ditambahkan pupil mata yang menjadi kecil dan mulut terbuka lebar, dan setelah itu Mei berubah menjadi panda merah dan *shot* juga diambil semakin mendekat, berawal dari *head and shoulder close-up* menjadi *head close-up* yang semakin memfokuskan eksperim muka. Permainan pada warna juga dilakukan menggunakan kontras hitam-merah menandakan intensitas dan memberikan fokus kepada ekspresi karakter.



Gambar 9. Ming Menjelaskan

Pada gambar ke sembilan, Mei mengalami perubahan setelah sang ibu menjelaskan asal usul perubahan panda merah dalam dirinya. Karena hal ini, Mei menjadi sangat marah, terlihat dari alis mengarah ke bawah dan mulut. *Shot* juga diambil dari bawah sehingga menunjukkan kesan otoritas dari Mei. Satu hal menarik adalah setiap kali Mei menjadi sangat marah, pupil matanya akan berubah menjadi lebih terang, dan hal itu juga terjadi pada *scene* ini.



Gambar 10. Mei Menemukan Cara Untuk Mengontrol Emosinya

Pada gambar ke sepuluh, di awal menunjukkan Mei berusaha untuk mengubah wujud panda merahnya dengan membantingkan dirinya ke lantai (*self-blame*). Setelah itu teman-temannya menghampiri rumah Mei dan melihat Mei dalam wujud panda merahnya. Disaat inilah teman-temannya menyakinkan Mei bahwa mereka akan tetap menjadinya temannya, dalam wujud apapun, dan itu membuat Mei menjadi sangat tenang, hingga pada saat salah satu temannya membuat ia kesal, Mei tidak berubah kembali menjadi panda merah.

Pada saat Mei sedang ketakutan atas pandangan temannya terhadapnya, kamera diambil dari atas hingga menunjukkan Mei yang sedang meringkuk kecil, menunjukkan kesan tidak berdaya ditambah dengan gestur meringkuk yang menandakan sedang melindungi dirinya. Ekspresi Mei pun menunjukkan bahwa ia sedang takut ditandai dengan ujung alis mengarah ke atas, lalu pada saat Mei memeluk teman-temannya, Mei terlihat senang dan tenang, ditandai dengan mata mengecil dan pandangan menjadi halus.



Gambar 11. Mei Berhasil Meregulasi Emosinya

Pada gambar ke sebelas, pada saat Mei memberi tahu bahwa ia tidak berubah wujud, orangtuanya pun memberikan beberapa tes yang dikira mampu menggerakkan emosinya. Mei sempat melewati berbagai emosi kuat, seperti marah ditandai dengan pupil mata mengecil, alis kebawah dan gestur tubuh mencengkeram meja. Tetapi ternyata memikirkan dirinya Bersama teman-temannya mampu membuat Mei tenang, dan Mei pun dapat melewati segala tes yang diberikan (*positive refocusing*) ditambah dengan gestur badan menjadi tenang.



Gambar 12. Mei Berubah Kembali di Sekolahnya

Gambar ke dua belas, keesokan harinya, pada saat Mei sedang bersekolah, ia mendapati Ming sedang memantaunya dari kejauhan, lalu Tyler yang mengetahui hal tersebut mengejek Mei dan hal tersebut membuat Mei sangat marah, terlihat dari mukanya yang memerah, pupil mata mengecil dan alis menghadap kebawah, hingga tangan kanannya berubah menjadi tangan panda merah, dan melemparkan bola yang sedang dipegangnya ke arah Tyler. Melihat hal ini, teman-temannya berusaha untuk menenangkan Mei dengan membawanya pergi ke dalam kamar mandi.



Gambar 13. Teman Sekolah Mei Menyukai Panda Merah

Pada gambar ke tiga belas, setelah berhasil kabur dari Tyler, ternyata ada salah satu teman kelasnya yang melihat perubahan tersebut dan mengikuti, dari situlah Mei mengetahui tidak

ada yang perlu ia takutkan. Dengan hal itu, Mei menggunakan kesempatan tersebut untuk mencari uang agar dapat membeli tiket konser yang ia ingin datangi. Mendapatkan penerimaan dari teman sekelas dan bisa menghasilkan uang, Mei menjadi sangat senang, ditandai dengan alis keatas dan mulut tersenyum lebar.



Gambar 14. Mei Datang ke Ulang Tahun Tyler

Pada gambar ke 14, Mei merasa kesal karena ia belum bisa mendapatkan target pendapatan yang ia inginkan untuk menonton konser, beberapa bagian tubuhnya pun berubah menjadi panda merah sembari ia menyalahkan dirinya sendiri (*self-blame*). Mendengar hal itu, Tyler mengancam Mei dengan cara akan memberi tahu kepada Ming bahwa Mei menggunakan perubahannya untuk mengambil keuntungan, dan hal tersebut membuat Mei marah ditandai dengan alis mengerut kebawah dan gigi yang saling menekan dengan ditambah gestur Mei berjalan menghadang Tyler dan kamera diambil dari bawah dan melihat ke arah Mei untuk memberikan kesan Tyler sedang terancam dan memperlihatkan ukuran Mei

yang besar yang memberi kesan intimidasi untuk Tyler. Tyler menggunakan kesempatan itu untuk memberikan pekerjaan kepada Mei untuk menjadi panda merah dan menghibur teman-temannya pada ulang tahun Tyler dan akan membayarnya. Pada malam harinya, karena sebelum datang ke rumah Tyler, Mei berseteru dengan orangtuanya, menyebabkan Mei bimbang dan tidak bisa berubah menjadi panda merah, hingga akhirnya pada saat Mei mencoba memfokuskan dirinya, Mei pun akhirnya dapat berubah.



Gambar 15. Mei Berubah Menjadi Panda Merah Tetapi Tidak Bisa Mengontrol Emosinya

Gambar ke lima belas, pada saat mengetahui bahwa jadwal konser ternyata dilaksanakan pada hari yang sama dengan ritual yang akan dilakukan keluarganya untuk menghilangkan kekuatan panda merahnya, Mei menjadi panik ditandai dengan alis mengarah ke atas ditambah dengan gestur tubuh menjadi tegang. Lalu ditambah dengan Tyler menghina keluarga Mei karena Mei tidak mau lagi menghibur Tyler dan teman-temannya lagi, Mei pun menerjang Tyler dan membuatnya ketakutan. Pengambilan *scene* ini dibuat dari *low angle* yang mengarah

kepada Mei dan menunjukkan otoritasnya kepada Tyler. Pada *scene* ini, mata Mei juga terlihat lebih menyala karena kemarahannya. Mei pun Kembali menjadi wujud manusia saat mendengar suara sang ibu, dan kemudian merasa bersalah melihat Tyler ketakutan. Mei pun membuat teman-temannya kecewa karena berkhianat kepadanya dengan menyetujui pernyataan sang Ibu bahwa mereka lah yang menjadi pengaruh buruk untuk Mei.



Gambar 16. Mei Melakukan Ritual

Pada gambar ke enam belas, sebelum Mei sempat teringat Kembali kejadian di rumah Tyler (*ruminatio*n). Mei pun menjadi kaget ditandai dengan alis terangkat dan mulut terbuka serta pupil mengecil dan gestur tubuh dengan menaruh kedua tangannya kedepan seakan melindungi dirinya, tetapi Mei Kembali mengontrol dirinya saat saat ayah masuk ke kamarnya. Sang Ayah menjelaskan bahwa tidak semua orang sempurna dan Mei tidak perlu melakukan ritual ini bila ia tidak ingin, hal ini membuat Mei menjadi berpikir dan pada saat melakukan ritual, pada saat prosesnya sudah mau berakhir, Mei memilih untuk menyimpan kekuatan panda merahnya

dan setelah itu Mei pergi ke konser untuk mencari teman-temannya. Disini Mei meminta maaf kepada mereka dan menjelaskan bahwa panda merahnya adalah dirinya juga (*acceptance*).



Gambar 17. Mei bertemu sang Ibu, Ming dalam wujud Panda Merahnya Sendiri.

Pada gambar ke tujuh belas, menunjukkan Mei sudah menerima dirinya sendiri, dalam wujud manusia maupun wujud panda merahnya. Mei pun mampu merubah wujud tanpa harus merasakan emosi yang kuat (*acceptance*). Penempatan kamera, walaupun diambil dari atas (*high angle*) dan membuat Mei menjadi terlihat kecil, tetapi pada *scene* ini memberi kesan Mei sudah menerima dirinya dengan ikhlas.



Gambar 18. Mei Meyakinkan Ibunya

Pada gambar ke delapan belas, menunjukkan untuk terakhir kalinya, Mei meyakinkan ibunya dengan pilihan untuk menyimpan kekuatan red pandanya (*acceptance*). Pada awal *scene*, kamera dibuat menjadi *head and shoulder close-up* yang memberikan kesan intim.

Color grading dibuat menjadi biru-putih yang halus sehingga menunjukkan kesan *dreamy*.

SIMPULAN

Untuk memvisualisasikan emosi dan proses regulasi emosi negatif pada karakter Mei, film *Turning Red* menggunakan penekanan ekspresi wajah sesuai dengan emosi yang dirasakan oleh karakter, terutama terlihat pada alis mata, pupil mata serta mulut. Ekspresi tersebut juga didukung oleh gestur pada saat Mei sedang marah, takut ataupun emosi negatif lainnya. Selain itu penempatan kamera pada saat karakter sedang merasakan emosi negatif akan menjadi lebih dekat (*Close-up*) tetapi setelah melewati proses regulasi, posisi kamera menjadi kembali seperti semula (*full shot*). Permainan pada warna dalam beberapa *scene* juga memberikan perbedaan intensitas dan kesan mendalam pada *scene*. Seperti pada *scene* warna menjadi kontras antara hitam pada latar

dengan warna lainnya pada saat karakter sedang mengalami emosi negatif, sehingga penonton dapat fokus melihat ekspresi karakternya dan setelah itu warnanya kembali kepada warna semula yang menandakan intensitas dari kejadian tersebut sudah berakhir.

DAFTAR PUSTAKA

Ekman, P. (2003). *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. Henry Holt & Company.
<https://zscalarts.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/01/emotions-revealed-by-paul-ekman1.pdf>

Fiantika, F., Wasil, M., Jumiyati, S. R. I., Honesti, L., Wahyuni, S. R. I., Mouw, E., ... & Ambarwati, K. (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT. Global Eksekutif Teknologi.
https://www.researchgate.net/profile/Anita-Maharani/publication/359652702_Metodologi_Penelitian_Kualitatif/links/6246f08b21077329f2e8330b/Metodologi-Penelitian-Kualitatif.pdf

Fernández-Aguilar, L., Latorre, J. M., Ros, L., Serrano, J. P., Ricarte, J., Martínez-Rodrigo, A., Zangróniz, R., Pastor, J. M., López, M. T., & Fernández-Caballero, A. (2016). Emotional induction through films: a model for the regulation of emotions. In *Smart innovation, systems and technologies* (pp. 15–23).
https://www.researchgate.net/publication/303791040_Emotional_Induction_Through_Films_A_Model_for_the_Regulation_of_Emotions

.GARNEFSKI N, LEGERSTEE J, KRAAIJ V, VAN DEN KOMMER T, TEERDS J. Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: a comparison

between adolescents and adults. *Journal of Adolescence*. 2002 Dec;25(6):603–11.

Gross JJ, editor. *Handbook of emotion regulation*. Guilford publications; 2013 Dec 17.

Mascelli JV. *The Five C's of Cinematography*. 1998.

Mayasari G. *PENGARUH LINGKUNGAN KELUARGA TERHADAP PERKEMBANGAN KECERDASAN EMOSIONAL ANAK*. Tugas Mahasiswa Psikologi. 2024 Mar 27;1(1).A

Montanari, Tobia. *The Psychological Effects of Color in Films and TV*. 2003 May 26

Saifullah S, Djuwairiyah D. Peran Keberfungsian Sistem Keluarga Pada Regulasi Emosi Remaja. *Maddah: Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam*. 2019 Jul 10;1(2):82-93.