

## Pengelolaan Emosi sebagai Bentuk *Takziyatun Nafs* dalam Film “Inside Out”

Dendeu Najla Dhiyaushshafa<sup>1</sup>, Fayza Farahnaz<sup>2</sup>, Muhammad Haidar Gibran<sup>3</sup>, Mutiara Salsabila Nuzula<sup>4</sup>, Dadan Firdaus<sup>5</sup>  
<sup>1,2,3,4,5</sup> UIN Sunan Gunung Djati Bandung

\*Email Korespondensi: [dadanfirdaus@uinsgd.ac.id](mailto:dadanfirdaus@uinsgd.ac.id)

Diterima: 24-06-2026 | Disetujui: 29-06-2026 | Diterbitkan: 01-07-2026

### ABSTRACT

*This study examines the representation of emotion management in the film *Inside Out* through the perspective of *tazkiyatun nafs* (purification of the soul) as articulated by Ibn Qayyim Al-Jawziyya. The research is motivated by the importance of the ability to manage emotions as a component of human mental health and spiritual development. The film *Inside Out* was selected as the material object because it depicts the dynamics of five core emotions—Joy, Sadness, Anger, Fear, and Disgust—that influence the behavior of the protagonist, Riley. The study addresses how emotion management is represented in the film and how this representation can be understood through the concept of *tazkiyatun nafs*. It employs the theory of literary psychology and Ibn Qayyim Al-Jawziyya’s concept of *tazkiyatun nafs*, which encompasses the stages of *takhalli* (emptying/purging), *tahalli* (adorning/cultivating), and *tajalli* (manifestation/illumination). A descriptive qualitative method was used, with data collection techniques involving observation, documentation, and the recording of dialogue, scenes, and visual narratives from the film. The data were analyzed interpretatively based on the perspectives of literary psychology and Sufism. The findings indicate that *Inside Out* represents emotion management as a process of accepting and balancing the full spectrum of human emotions. Riley’s emotional journey reflects the stage of *takhalli* through awareness of inner conflict, *tahalli* through the development of a positive attitude and emotional openness, and *tajalli* through the attainment of emotional balance and inner peace. Thus, *Inside Out* not only depicts the psychological process of emotion regulation but also represents spiritual values aligned with the Islamic concept of *tazkiyatun nafs*.*

**Keywords:** *emotion management, *tazkiyatun nafs*, literary psychology, *Inside Out*, Ibn Qayyim Al-Jawziyya*

### ABSTRAK

Penelitian ini membahas representasi pengelolaan emosi dalam film *Inside Out* melalui perspektif *tazkiyatun nafs* menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah. Penelitian dilatarbelakangi oleh pentingnya kemampuan mengelola emosi sebagai bagian dari kesehatan mental dan pembinaan spiritual manusia. Film *Inside Out* dipilih sebagai objek material karena menggambarkan dinamika lima emosi utama, yaitu Joy, Sadness, Anger, Fear, dan Disgust, yang memengaruhi perilaku tokoh utama, Riley. Permasalahan penelitian ini adalah bagaimana pengelolaan emosi direpresentasikan dalam film serta bagaimana representasi tersebut dapat dipahami melalui konsep *tazkiyatun nafs*. Penelitian menggunakan teori psikologi sastra dan konsep *tazkiyatun nafs* Ibnu Qayyim Al-Jauziyah yang meliputi tahapan *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, dokumentasi, dan pencatatan terhadap dialog, adegan, serta narasi visual dalam film. Data dianalisis secara interpretatif berdasarkan perspektif psikologi sastra dan tasawuf. Hasil penelitian menunjukkan bahwa film *Inside Out* merepresentasikan pengelolaan emosi sebagai proses penerimaan dan

penyeimbangan seluruh emosi yang dimiliki manusia. Perjalanan emosional Riley mencerminkan tahapan takhalli melalui kesadaran terhadap konflik batin, tahalli melalui pengembangan sikap positif dan keterbukaan emosional, serta tajalli melalui tercapainya keseimbangan emosi dan ketenangan jiwa. Dengan demikian, film Inside Out tidak hanya menggambarkan proses regulasi emosi secara psikologis, tetapi juga merepresentasikan nilai-nilai spiritual yang sejalan dengan konsep tazkiyatun nafs dalam Islam.

**Katakunci:** pengelolaan emosi, tazkiyatun nafs, psikologi sastra, Inside Out, Ibnu Qayyim Al-Jauziyah

#### Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Dhiyaushshafa, D. N., Farahnaz, F. ., Gibran, M. H. ., Nuzula, M. S. ., & Firdaus, D. (2026). Pengelolaan Emosi sebagai Bentuk Takziyatun Nafs dalam Film “Inside Out”. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2(3), 2365-2374. <https://doi.org/10.63822/yabdt86>

## PENDAHULUAN

Perkembangan kehidupan modern membawa berbagai perubahan yang memengaruhi kondisi psikologis manusia. Tuntutan akademik, perubahan lingkungan sosial, perkembangan teknologi, serta berbagai tekanan kehidupan sering kali memunculkan beragam respons emosional yang kompleks. Dalam situasi tersebut, kemampuan mengelola emosi menjadi salah satu aspek penting yang menentukan kualitas kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Ketidakmampuan dalam memahami dan mengendalikan emosi dapat menyebabkan munculnya berbagai permasalahan, seperti stres, kecemasan, konflik interpersonal, hingga gangguan kesehatan mental yang lebih serius. Oleh karena itu, pengelolaan emosi menjadi tema yang semakin relevan untuk dikaji, baik dalam perspektif psikologi modern maupun dalam perspektif spiritualitas Islam.

Dalam psikologi modern, emosi dipahami sebagai bagian alami dari kehidupan manusia yang berfungsi membantu individu merespons berbagai situasi yang dihadapi. Emosi seperti bahagia, sedih, marah, takut, dan jijik bukanlah sesuatu yang harus dihilangkan, melainkan dipahami dan dikelola secara tepat. Daniel Goleman menjelaskan bahwa kecerdasan emosional mencakup kemampuan mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, memahami emosi orang lain, serta membangun hubungan sosial yang baik. Kemampuan tersebut memungkinkan seseorang untuk mengambil keputusan secara lebih bijaksana dan mampu beradaptasi dengan berbagai tantangan kehidupan. Dengan demikian, pengelolaan emosi tidak hanya berkaitan dengan kondisi psikologis individu, tetapi juga memengaruhi hubungan sosial dan kualitas kehidupan secara keseluruhan.

Pembahasan mengenai emosi tidak hanya ditemukan dalam kajian psikologi, tetapi juga banyak direpresentasikan dalam berbagai karya sastra dan film. Sebagai produk budaya, film memiliki kemampuan untuk menggambarkan pengalaman manusia secara kompleks melalui narasi, visual, dialog, dan simbol-simbol tertentu. Film sering kali menjadi media yang merepresentasikan pengalaman emosional manusia sehingga dapat membantu penonton memahami berbagai kondisi psikologis yang mungkin dialami dalam kehidupan nyata. Oleh karena itu, film tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai media refleksi yang memungkinkan penonton memahami dinamika kejiwaan manusia secara lebih mendalam.

Salah satu film yang secara eksplisit merepresentasikan dinamika emosi manusia adalah *Inside Out* yang diproduksi oleh Pixar Animation Studios. Film ini mengisahkan kehidupan seorang anak perempuan bernama Riley yang mengalami perubahan besar setelah keluarganya pindah dari Minnesota ke San Francisco. Perubahan tersebut menimbulkan berbagai konflik emosional yang memengaruhi kehidupan Riley. Keunikan film ini terletak pada representasi lima emosi utama yang dipersonifikasikan sebagai karakter, yaitu Joy, Sadness, Anger, Fear, dan Disgust. Kelima emosi tersebut digambarkan sebagai bagian dari sistem pengendali dalam pikiran Riley yang memengaruhi cara berpikir, merasakan, dan bertindak. Melalui representasi tersebut, film *Inside Out* memberikan gambaran yang menarik mengenai kompleksitas kehidupan emosional manusia serta pentingnya keseimbangan antaremosi dalam proses perkembangan individu.

Film *Inside Out* menunjukkan bahwa kebahagiaan bukan satu-satunya emosi yang memiliki nilai positif dalam kehidupan manusia. Pada awal cerita, Joy berusaha mempertahankan kebahagiaan Riley dan memandang Sadness sebagai emosi yang mengganggu. Namun, seiring perkembangan cerita, film ini memperlihatkan bahwa kesedihan memiliki fungsi penting dalam membantu Riley memahami kehilangan, mengungkapkan perasaan yang terpendam, serta membangun kembali hubungan emosional dengan orang

tuanya. Pesan tersebut menunjukkan bahwa emosi yang sering dianggap negatif sesungguhnya memiliki peran penting dalam proses perkembangan psikologis seseorang. Dengan kata lain, keseimbangan emosional tidak dicapai dengan menolak emosi tertentu, tetapi melalui penerimaan dan pengelolaan yang tepat terhadap seluruh emosi yang dimiliki manusia.

Meskipun pengelolaan emosi banyak dibahas dalam psikologi modern, tradisi intelektual Islam telah lebih dahulu memberikan perhatian terhadap persoalan tersebut melalui konsep *tazkiyatun nafs*. Konsep ini menempatkan pengelolaan kondisi batin sebagai bagian penting dari proses pembentukan manusia yang berakhlak dan memiliki kedekatan spiritual dengan Allah SWT. Dalam perspektif Islam, manusia tidak hanya dipahami sebagai makhluk jasmani, tetapi juga sebagai makhluk ruhani yang memiliki jiwa (*nafs*) yang memerlukan pembinaan dan penyucian. Oleh karena itu, pengelolaan emosi tidak hanya dipandang sebagai kebutuhan psikologis, melainkan juga sebagai kebutuhan spiritual yang berkaitan dengan pembentukan karakter dan kualitas keimanan seseorang.

Salah satu tokoh yang memberikan perhatian besar terhadap pembahasan jiwa adalah Ibnu Qayyim Al-Jauziyah. Menurut Ibnu Qayyim, jiwa manusia senantiasa berada dalam pergulatan antara kecenderungan menuju kebaikan dan kecenderungan menuju keburukan. Jiwa dapat berkembang menuju kondisi yang baik apabila diarahkan oleh iman, akal, dan kesadaran spiritual. Sebaliknya, jiwa dapat mengalami kerusakan apabila dikuasai oleh hawa nafsu dan dorongan emosional yang tidak terkendali. Oleh karena itu, manusia perlu melakukan proses *tazkiyatun nafs* sebagai upaya penyucian dan pembinaan jiwa agar mampu mencapai kondisi *nafs al-muthma'innah* atau jiwa yang tenang.

Dalam tradisi tasawuf, proses *tazkiyatun nafs* dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*. Tahap *takhalli* merupakan proses membersihkan diri dari sifat-sifat tercela dan berbagai dorongan negatif yang dapat menghalangi perkembangan spiritual. Tahap *tahalli* merupakan proses menghiasi diri dengan sifat-sifat terpuji seperti sabar, syukur, ikhlas, dan tawadhu. Adapun tahap *tajalli* merupakan kondisi ketika nilai-nilai spiritual telah terinternalisasi secara mendalam sehingga menghasilkan ketenangan jiwa dan kematangan kepribadian. Melalui tahapan tersebut, manusia tidak dituntut untuk menghilangkan emosi yang dimiliki, melainkan belajar memahami, mengendalikan, dan mengarahkannya menuju perilaku yang lebih baik.

Konsep tersebut memiliki relevansi yang kuat dengan representasi emosi dalam film *Inside Out*. Konflik yang terjadi antara Joy dan Sadness menunjukkan bahwa penolakan terhadap salah satu emosi justru dapat menimbulkan ketidakseimbangan psikologis.

Sebaliknya, penerimaan terhadap seluruh emosi memungkinkan Riley memahami dirinya secara lebih utuh dan mencapai keseimbangan batin. Dari perspektif *tazkiyatun nafs*, proses tersebut dapat dipahami sebagai perjalanan penyucian jiwa yang mengharuskan seseorang mengenali kondisi batinnya, menerima berbagai kelemahan yang dimiliki, serta mengarahkan seluruh potensi emosionalnya menuju kebaikan. Dengan demikian, perjalanan emosional Riley dapat dibaca sebagai representasi simbolik dari proses pembinaan jiwa yang dijelaskan dalam tradisi tasawuf.

Untuk memahami representasi tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan psikologi sastra. Psikologi sastra merupakan pendekatan yang mempelajari aspek-aspek kejiwaan yang terdapat dalam karya sastra maupun karya naratif lainnya. Pendekatan ini memandang bahwa karya sastra dan film tidak hanya menyajikan peristiwa lahiriah, tetapi juga merepresentasikan pengalaman batin manusia. Melalui pendekatan psikologi sastra, tokoh, konflik, dialog, dan perkembangan karakter dapat dianalisis sebagai representasi kondisi psikologis tertentu. Dalam konteks penelitian ini, psikologi sastra digunakan untuk

memahami bagaimana emosi dan konflik batin Riley direpresentasikan dalam film serta bagaimana representasi tersebut dapat diinterpretasikan melalui perspektif *tazkiyatun nafs*.

Beberapa penelitian terdahulu telah membahas konsep *tazkiyatun nafs*, kesehatan mental, dan regulasi emosi dari berbagai perspektif. Putra (2024) melakukan studi komparatif mengenai konsep *tazkiyatun nafs* menurut Al-Ghazali dan Ibnu Qayyim Al-Jauziyah serta menemukan bahwa keduanya sama-sama bertujuan mencapai ketenangan jiwa meskipun memiliki penekanan yang berbeda dalam proses penyuciannya. Penelitian Masyhuri (2012) menunjukkan bahwa *tazkiyah al-nafs* memiliki hubungan erat dengan kesehatan mental karena berfungsi sebagai sarana pembentukan keseimbangan hubungan manusia dengan Tuhan, diri sendiri, dan lingkungan sosial. Selain itu, Aswadi (2025) menjelaskan bahwa tahapan *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli* dapat menjadi solusi dalam mengatasi berbagai penyakit hati yang menghambat perkembangan spiritual manusia.

Dari perspektif psikologi modern, Setiawan dan Pramadi (2023) menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kemampuan individu menghadapi tekanan hidup. Penelitian Periana dan Fridari (2025) juga menjelaskan bahwa mindfulness membantu individu meningkatkan kesadaran emosional dan mengurangi kecenderungan untuk bereaksi secara impulsif terhadap berbagai situasi yang menekan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pengelolaan emosi memiliki kontribusi penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis individu.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas *tazkiyatun nafs*, regulasi emosi, dan kesehatan mental, penelitian yang menghubungkan representasi emosi dalam film populer dengan konsep *tazkiyatun nafs* masih relatif terbatas. Kajian mengenai film *Inside Out* umumnya berfokus pada psikologi perkembangan, kecerdasan emosional, atau kesehatan mental. Sementara itu, dimensi spiritual yang berkaitan dengan penyucian jiwa belum banyak mendapatkan perhatian. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi celah tersebut dengan mengkaji pengelolaan emosi dalam film *Inside Out* melalui perspektif *tazkiyatun nafs* menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah.

Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya mengintegrasikan kajian film, psikologi sastra, dan tasawuf dalam membaca representasi emosi yang terdapat dalam film *Inside Out*. Penelitian ini tidak hanya melihat emosi sebagai fenomena psikologis, tetapi juga sebagai bagian dari proses pembinaan spiritual manusia. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian interdisipliner antara studi film, psikologi, dan tasawuf, sekaligus menunjukkan relevansi konsep-konsep tasawuf klasik dalam memahami fenomena budaya populer kontemporer.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana pengelolaan emosi direpresentasikan dalam film *Inside Out* berdasarkan perspektif *tazkiyatun nafs* menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah serta mengidentifikasi hikmah pengelolaan emosi dalam *tazkiyatun nafs* yang dapat dipetik dari film tersebut. Penelitian menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan sumber data utama berupa film *Inside Out*. Data penelitian berupa dialog, adegan, dan narasi visual yang menunjukkan dinamika emosi tokoh. Data dikumpulkan melalui teknik observasi, dokumentasi, dan pencatatan, kemudian dianalisis secara interpretatif berdasarkan konsep *tazkiyatun nafs* menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dan pendekatan psikologi sastra.

## METODE

### Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian bertujuan memahami dan mendeskripsikan representasi pengelolaan emosi dalam film *Inside Out* melalui perspektif tazkiyatun nafs menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah. Penelitian deskriptif digunakan untuk menggambarkan fenomena yang terdapat dalam film secara sistematis melalui analisis dialog, adegan, ekspresi tokoh, dan narasi visual.

Pendekatan yang digunakan adalah psikologi sastra, yaitu pendekatan yang mengkaji aspek-aspek kejiwaan yang direpresentasikan dalam karya sastra maupun karya audiovisual. Melalui pendekatan ini, dinamika emosi tokoh Riley dianalisis dan diinterpretasikan berdasarkan konsep tazkiyatun nafs yang meliputi tahapan takhalli, tahalli, dan tajalli.

### Objek Penelitian

Objek material dalam penelitian ini adalah film animasi *Inside Out* produksi Pixar Animation Studios. Adapun objek formal penelitian adalah representasi pengelolaan emosi yang ditampilkan dalam film dan dianalisis menggunakan konsep tazkiyatun nafs menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah.

### Sumber Data

Penelitian ini menggunakan dua jenis sumber data, yaitu:

- Data Primer. Data primer berupa film *Inside Out*, meliputi dialog, adegan, ekspresi tokoh, alur cerita, dan narasi visual yang berkaitan dengan pengelolaan emosi.
- Data Sekunder. Data sekunder diperoleh dari berbagai literatur yang relevan, seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, dan penelitian terdahulu mengenai psikologi sastra, regulasi emosi, film, dan konsep tazkiyatun nafs menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah.

### Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi:

- Observasi, yaitu mengamati film *Inside Out* secara berulang untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai representasi emosi tokoh.
- Dokumentasi, yaitu mengumpulkan data berupa dialog, tangkapan adegan, narasi visual, serta dokumen pendukung yang berkaitan dengan penelitian.
- Pencatatan (Note Taking), yaitu mencatat bagian-bagian film yang menunjukkan proses pengelolaan emosi serta mengelompokkannya sesuai indikator konsep tazkiyatun nafs.

### Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan secara deskriptif-interpretatif dengan tahapan sebagai berikut:

- Menonton film *Inside Out* secara keseluruhan dan berulang.
- Mengidentifikasi dialog, adegan, dan narasi visual yang berkaitan dengan pengelolaan emosi.
- Mengelompokkan data berdasarkan lima emosi utama, yaitu Joy, Sadness, Anger, Fear, dan Disgust.
- Menganalisis data menggunakan pendekatan psikologi sastra.

- e. Menginterpretasikan hasil analisis berdasarkan konsep tazkiyatun nafs menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah yang terdiri atas tahap takhalli, tahalli, dan tajalli.
- f. Menarik kesimpulan mengenai representasi pengelolaan emosi sebagai bentuk tazkiyatun nafs dalam film *Inside Out*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Film *Inside Out* merepresentasikan pengelolaan emosi melalui interaksi lima emosi utama yang terdapat dalam diri Riley, yaitu Joy, Sadness, Anger, Fear, dan Disgust. Kelima emosi tersebut berperan dalam membentuk respons Riley terhadap berbagai peristiwa yang dialaminya setelah pindah dari Minnesota ke San Francisco. Film ini menunjukkan bahwa setiap emosi memiliki fungsi yang penting dalam kehidupan manusia dan tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Menurut Goleman (2020), kemampuan memahami dan mengelola berbagai emosi merupakan bagian penting dari kecerdasan emosional. Hal ini sejalan dengan pandangan Oatley (1995) yang menyatakan bahwa emosi berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang membantu individu merespons pengalaman hidup secara efektif.

Pada awal film, Joy digambarkan sebagai emosi yang mendominasi sistem pengendalian emosi Riley. Joy berusaha mempertahankan kebahagiaan Riley dengan menghindari pengaruh Sadness terhadap berbagai memori penting. Dominasi Joy menunjukkan adanya ketidakseimbangan dalam proses regulasi emosi karena kebahagiaan dianggap sebagai satu-satunya emosi yang harus dipertahankan. Akibatnya, Riley kesulitan memahami perasaan sedih yang muncul setelah mengalami perubahan lingkungan dan kehilangan berbagai hal yang sebelumnya memberikan kenyamanan dalam hidupnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa penolakan terhadap emosi tertentu dapat menghambat proses penyesuaian diri seseorang terhadap situasi baru (Goleman, 2020; Mar & Oatley, 2008).

Konflik emosional Riley semakin terlihat ketika ia mulai mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan barunya. Ia menunjukkan berbagai respons emosional seperti marah, kecewa, dan menarik diri dari lingkungan sekitar. Perubahan perilaku tersebut menunjukkan bahwa emosi yang ditekan tidak benar-benar hilang, tetapi tetap memengaruhi kondisi psikologis individu. Minderop (2011) menjelaskan bahwa konflik batin tokoh sering kali tercermin melalui perubahan sikap dan perilaku yang ditampilkan dalam cerita. Dengan demikian, kondisi Riley dapat dipahami sebagai representasi dari kegagalan regulasi emosi yang disebabkan oleh ketidakmampuan menerima seluruh spektrum emosi yang dimilikinya.

Perubahan penting dalam film terjadi ketika Sadness mulai memainkan peran yang lebih besar dalam kehidupan emosional Riley. Awalnya Sadness dianggap sebagai sumber masalah, tetapi pada akhirnya justru membantu Riley memahami perasaan kehilangan dan kerinduannya terhadap kehidupan lamanya. Melalui penerimaan terhadap kesedihan, Riley mampu mengekspresikan perasaannya secara jujur kepada orang tuanya. Temuan ini menunjukkan bahwa kesedihan bukanlah emosi yang harus dihindari, melainkan bagian penting dari proses penyembuhan emosional dan perkembangan psikologis individu (Oatley, 1995; Mar & Oatley, 2008).

Pada akhir film, Riley berhasil mencapai keseimbangan emosional setelah Joy menyadari pentingnya peran Sadness. Semua emosi bekerja sama dalam membantu Riley menghadapi berbagai pengalaman hidupnya. Film ini menunjukkan bahwa kesehatan emosional tidak dicapai melalui dominasi satu emosi tertentu, melainkan melalui kemampuan menerima dan mengelola seluruh emosi secara seimbang. Temuan ini sejalan dengan konsep kecerdasan emosional yang menekankan pentingnya kesadaran diri dan

pengelolaan emosi secara tepat dalam mencapai kesejahteraan psikologis (Goleman, 2020; Minderop, 2011).

Analisis terhadap film *Inside Out* menunjukkan berbagai hikmah mengenai pengelolaan emosi dalam perspektif tazkiyatun nafs. Konsep tazkiyatun nafs menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah menekankan bahwa pengelolaan emosi merupakan bagian dari proses penyucian jiwa yang dilakukan melalui tahapan takhalli, tahalli, dan tajalli. Melalui perjalanan emosional Riley, film ini memperlihatkan bahwa penerimaan, pengendalian, dan keseimbangan emosi menjadi sarana bagi seseorang untuk mencapai ketenangan jiwa dan kematangan spiritual yang tercermin dalam perjalanan emosional Riley. Konsep *tazkiyatun nafs* yang dikemukakan oleh Ibnu Qayyim Al-Jauziyah menekankan pentingnya penyucian jiwa melalui proses pengendalian diri dan pembentukan karakter yang baik. Proses tersebut berlangsung melalui tiga tahapan utama, yaitu *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli* (Ibn Qayyim al-Jawziyyah, 2020; Anbiya, 2023).

Tahap *takhalli* dalam film terlihat ketika Riley mulai menghadapi berbagai konflik emosional yang selama ini berusaha ditekan. Dominasi Joy yang terus berusaha mempertahankan kebahagiaan menyebabkan Riley menolak keberadaan kesedihan dalam dirinya. Penolakan tersebut membuat Riley mengalami tekanan emosional yang semakin besar dan kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Dalam perspektif *tazkiyatun nafs*, kondisi ini dapat dipahami sebagai proses mengenali dan membersihkan diri dari berbagai kecenderungan negatif yang menghambat perkembangan jiwa (Anbiya, 2023; Raditiya & Affandi, 2025).

Kesadaran Riley terhadap perasaan sedih yang dialaminya menjadi titik awal proses *takhalli*. Ia mulai menyadari bahwa perasaan kehilangan dan kerinduan merupakan bagian yang wajar dari pengalaman hidupnya. Kesadaran tersebut membantunya melepaskan penyangkalan emosi yang selama ini menjadi sumber konflik batin. Dengan demikian, proses *takhalli* dalam film ini ditunjukkan melalui keberanian Riley untuk mengakui kondisi emosionalnya secara jujur.

Setelah mampu menerima keberadaan emosinya, Riley memasuki tahap *tahalli*, yaitu proses mengembangkan sifat-sifat positif dalam dirinya. Tahap ini terlihat ketika Riley mulai terbuka kepada orang tuanya dan mengungkapkan perasaan yang selama ini dipendam. Kejujuran emosional yang ditunjukkan Riley mencerminkan perkembangan kesadaran diri dan kemampuan membangun hubungan yang lebih sehat dengan orang lain. Menurut Ibn Qayyim al-Jawziyyah (2020), proses penyucian jiwa tidak hanya menghilangkan sifat-sifat negatif, tetapi juga menanamkan sifat-sifat terpuji yang mendukung perkembangan spiritual dan moral.

Kemampuan Riley untuk menerima bantuan dan dukungan dari orang tuanya menunjukkan munculnya sikap positif yang sebelumnya tidak tampak ketika ia masih menekan emosinya. Dalam konteks *tazkiyatun nafs*, kondisi ini menunjukkan bahwa jiwa yang telah dibersihkan mulai dihiasi dengan karakter yang lebih baik, seperti kejujuran, keterbukaan, dan kesadaran diri (Anbiya, 2023; Raditiya & Affandi, 2025).

Tahap *tajalli* merupakan puncak dari proses *tazkiyatun nafs*. Dalam film *Inside Out*, tahap ini direpresentasikan melalui terciptanya keseimbangan antara seluruh emosi yang ada dalam diri Riley. Joy tidak lagi mendominasi sistem emosi, melainkan bekerja sama dengan Sadness, Anger, Fear, dan Disgust dalam membantu Riley menghadapi berbagai pengalaman hidup. Keseimbangan tersebut menunjukkan bahwa setiap emosi memiliki fungsi yang penting dan perlu dikelola secara proporsional.

Pada akhir film, Riley berhasil mencapai kondisi emosional yang lebih stabil dibandingkan sebelumnya. Ia mampu menerima pengalaman menyenangkan maupun menyedihkan sebagai bagian dari kehidupannya. Dalam perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, kondisi ini dapat dikaitkan dengan tercapainya

*nafs al-muthma'innah*, yaitu jiwa yang tenang dan mampu mengendalikan dirinya secara baik (Ibn Qayyim al-Jawziyyah, 2020). Temuan ini menunjukkan bahwa proses pengelolaan emosi yang digambarkan dalam film *Inside Out* memiliki kesesuaian dengan tahapan *tazkiyatun nafs*, yang mengarahkan individu menuju keseimbangan psikologis dan spiritual (Raditiya & Affandi, 2025; Anbiya, 2023).

Berdasarkan analisis tersebut, terdapat beberapa hikmah pengelolaan emosi dalam perspektif *tazkiyatun nafs* yang dapat dipetik dari film *Inside Out*. Pertama, setiap emosi memiliki fungsi sehingga tidak perlu ditolak, melainkan dipahami dan dikelola secara bijaksana. Kedua, penerimaan terhadap emosi, termasuk kesedihan, merupakan langkah awal penyucian jiwa (*takhalli*) karena membantu individu mengenali kondisi batinnya secara jujur. Ketiga, pengelolaan emosi yang baik mendorong berkembangnya sifat-sifat terpuji seperti kejujuran, kesabaran, dan keterbukaan (*tahalli*). Keempat, keseimbangan seluruh emosi mengantarkan individu pada ketenangan jiwa (*tajalli*) sehingga mampu menghadapi berbagai persoalan hidup dengan lebih matang. Dengan demikian, film *Inside Out* memberikan pelajaran bahwa pengelolaan emosi bukan hanya berkaitan dengan kesehatan psikologis, tetapi juga merupakan bagian dari pembinaan spiritual dalam konsep *tazkiyatun nafs*.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa film *Inside Out* merepresentasikan pengelolaan emosi sebagai proses yang tidak hanya berkaitan dengan penyesuaian psikologis, tetapi juga memiliki kesesuaian dengan konsep *tazkiyatun nafs* dalam perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyah. Melalui perjalanan emosional Riley, film ini menunjukkan bahwa setiap emosi memiliki fungsi yang penting dalam kehidupan manusia dan perlu dikelola secara seimbang. Kesehatan emosional tidak dicapai melalui dominasi satu emosi tertentu ataupun penolakan terhadap emosi yang dianggap negatif, melainkan melalui kemampuan individu untuk mengenali, menerima, dan mengelola seluruh emosi secara proporsional.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perjalanan Riley merefleksikan tahapan *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*. Proses penerimaan terhadap kesedihan menjadi titik awal perubahan diri yang memungkinkan Riley memahami kondisi batinnya secara lebih jujur, mengembangkan sikap yang lebih terbuka terhadap orang-orang di sekitarnya, serta mencapai keseimbangan emosional yang lebih matang. Dalam perspektif *tazkiyatun nafs*, proses tersebut dapat dipahami sebagai upaya penyucian jiwa yang mengarahkan individu menuju kondisi *nafs al-muthma'innah* atau jiwa yang tenang.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa pengelolaan emosi bukan sekadar kemampuan psikologis, tetapi juga merupakan bagian penting dari pembinaan diri dan pengembangan spiritual. Temuan ini menunjukkan bahwa nilai-nilai *tazkiyatun nafs* yang dikemukakan oleh Ibnu Qayyim Al-Jauziyah masih relevan untuk digunakan dalam memahami representasi emosi dalam budaya populer kontemporer, termasuk film *Inside Out*. Selain itu, penelitian ini memperlihatkan bahwa penerimaan terhadap seluruh pengalaman emosional merupakan langkah penting dalam membangun keseimbangan psikologis dan spiritual manusia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anbiya, A. Z. (2023). Tazkiyatun nafs dalam mengembalikan fitrah manusia modern. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 7(1), 133–148. <https://journal.iaincurup.ac.id/index.php/JBK/article/view/5130>
- Endraswara, S. (2008). *Metode penelitian psikologi sastra: Teori, langkah, dan penerapannya*. Media Pressindo.
- Goleman, D. (2020). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ (Updated ed.)*. Bantam Books. [https://books.google.co.id/books/about/Emotional\\_Intelligence.html?id=6bMyEAAAQBAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.co.id/books/about/Emotional_Intelligence.html?id=6bMyEAAAQBAJ&redir_esc=y)
- Ibn Qayyim al-Jawziyyah. (2020). *Ranks of the divine seekers: A parallel English-Arabic text (O. Anjum, Trans.)*. Brill. (Original work published ca. 14th century)
- Mar, R. A., & Oatley, K. (2008). The function of fiction is the abstraction and simulation of social experience. *Perspectives on Psychological Science*, 3(3), 173–192.
- Minderop, A. (2011). *Psikologi sastra: Karya sastra, metode, teori, dan contoh kasus*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Oatley, K. (1995). A taxonomy of the emotions of literary response and a theory of identification in fictional narrative. *Poetics*, 23(1–2), 53–74.
- Raditiya, R., & Affandi, A. (2025). Pengaruh tazkiyatun nafs dalam pengendalian emosi perspektif Islam. *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 7(3), 1550–1565. <https://journal-laaroiba.com/ojs/index.php/reslaj/article/view/8299>
- Wellek, R., & Warren, A. (1949). *Theory of literature*. Harcourt, Brace and Company.