
Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi

Volume 2 Nomor 1, Juni 2025

<https://jurnal.stainmajene.ac.id/index.php/bkpi/index>

E-ISSN: xxx-xxx

Manajemen Emosi dan Makna Kehidupan Dalam Film Kembang Api

Putut Arrozaqu Fattah^{1*}, Luluk Hidayatul Marfuah², Nabila

Putri Susilowati³, Lola Putri Azzahra⁴, Firdaus Nur

Rohmat⁵, Arina Manasikana⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

*Email : fattahputut@gmail.com

Keywords :

*Emotional
Management;;
Meaning of Life;;
Kembang Api;*

Abstract

Emotional management is the ability to recognize and manage various emotions within oneself, both positive and negative. Meanwhile, the meaning of life encompasses aspects considered valuable and significant, serving as an individual's life purpose. This study aims to describe how the film Kembang Api conveys messages about the meaning of life and effective emotional management. Using a qualitative approach and descriptive qualitative method, the research analyzes characters, storylines, and symbolism in the film to illustrate individual struggles in facing life challenges. Data were collected through film observation and documentation of relevant scenes. The results reveal that Kembang Api delivers valuable lessons about understanding the meaning of life and managing emotions positively. Its main message encourages viewers to confront challenges wisely rather than avoiding them..

Kata Kunci :

*Manajemen Emosi;
Makna Kehidupan;
Kembang Api;*

Abstrak

Manajemen emosi adalah kemampuan untuk menyadari dan mengelola berbagai emosi dalam diri, baik positif maupun negatif. Sementara itu, makna kehidupan mencakup hal-hal yang dianggap penting dan berharga, yang menjadi tujuan hidup seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana film *Kembang Api* menyampaikan pesan tentang makna kehidupan dan manajemen emosi yang baik. Dengan pendekatan kualitatif dan

metode deskriptif kualitatif, penelitian ini menganalisis karakter, alur cerita, dan simbolisme dalam film untuk menggambarkan perjuangan individu dalam menghadapi masalah hidup. Data dikumpulkan melalui observasi film dan pencatatan adegan yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Kembang Api* menyampaikan pelajaran berharga tentang pentingnya memahami makna hidup dan mengelola emosi secara positif. Pesan utamanya mengajak penonton untuk menghadapi masalah dengan bijaksana, bukan menghindarinya.

Article History : Received: December 18, 2024 Accepted : May 10, 2024

PENDAHULUAN

Film *Kembang Api* telah dirilis Maret 2023 lalu, yang diproduksi oleh Falcon Pictures. Film bergenre drama ini dibintangi oleh Donny Damara, Marsha Timothy, Ringgo Agus Rahman, dan Hanggini. *Kembang Api* mengadaptasi film berjudul *3ft Ball & Souls* dari Jepang, karya sutradara Yoshio Ito. Film tersebut berdasarkan kisah nyata sang sutradaranya (Budiadnyana 2023). Film *Kembang Api* pernah pernah mendapatkan nominasi di Festival Film Indonesia (FFI) 2023 dengan kategori Penulis Skenario Adaptasi Terbaik, namun film ini tidak memenangkan penghargaan tersebut (Akbar 2023).

Manajemen emosi dibutuhkan untuk mengelola stress emosional yang dijumpai dalam kehidupan. Manajemen emosi adalah kemampuan yang bisa menyadari berbagai macam emosi yang ada dalam diri sehingga dapat mengelolanya. Dalam diri terdapat berbagai macam emosi baik emosi positif maupun negatif seperti marah, sedih, senang, takut, jengkel, malu, dan emosi lainnya (Niman and Siahaan 2022). Mempunyai manajemen emosi yang baik dapat membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan mengelola emosi dan mencegah menetapnya emosi negatif (Syarif 2016). Dalam konteks kesehatan mental, manajemen emosi menjadi faktor penting untuk mencapai keseimbangan emosi yang ideal.

film “*Kembang Api*” menyampaikan amanat yang kuat tentang makna hidup. Lewat filosofi “*Urip Iku Urup*” yang terus

digaungkan di sepanjang film, film ini berhasil menyampaikan bahwa hidup itu harus bermakna dan bermanfaat bagi orang lain. Film ini menunjukkan bahwa dalam menghadapi masalah kita tidak sendirian dan masih ada harapan agar bisa menemukan makna hidup (Santuri 2024).

Penelitian ini memiliki relevansi terhadap penelitian milik (Syam, Imron, and ... 2023) dalam jurnal berjudul Makna Kehidupan dalam Film Doraemon. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa film Doraemon Fujiko Fujio terdapat makna hidup yang bisa menjadi pelajaran bagi yang melihat dari kacamata positif dimana tidak ada yang instan dalam kehidupan nyata, semua butuh proses usaha untuk mewujudkan sesuatu. Penelitian ini memberikan rekomendasi bagi para akademisi yang berkenan mempelajari makna hidup dalam sebuah film kartun.

Adapun penelitian terkait manajemen emosi pernah dilakukan oleh (Rahmadhani 2024) berjudul Representasi Pengendalian Emosi Dasar dalam Film “Inside Out”. Hasil penelitian tersebut menunjukkan Film Inside Out berperan sangat besar dalam mengenalkan bentuk pengendalian emosi di setiap scene yang ada di film Inside Out. Film Inside Out menggambarkan bagaimana berbagai emosi, seperti kebahagiaan, kesedihan, ketakutan, kemarahan, dan jijik, berperan dalam keseharian manusia.

Persamaan kedua penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada teori yang digunakan yaitu, makna kehidupan dan manajemen emosi yang terdapat pada film. Perbedaan penelitian tersebut terletak pada objek yang dikaji, dalam penelitian tersebut mengkaji Film Doraemon dan Inside Out sedangkan penelitian ini mengkaji Film Kembang Api.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mendiskripsikan bagaimana film Kembang Api menyampaikan pesan tentang makna kehidupan dan manajemen emosi yang baik. Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini mempelajari karakter, alur cerita, dan simbolisme yang digunakan dalam film untuk

menggambarkan perjuangan individu dalam menghadapi masalah hidup

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah deskriptif kualitatif. Deskriptif kualitatif adalah metode penelitian yang memanfaatkan data kualitatif dan digambarkan secara deskriptif (Sendari 2021).

Sumber data penelitian ini terdapat dalam Film Kembang api. Teknik pengumpulan data yaitu dengan cara menonton dan mencatat mengenai makna kehidupan dan manajemen emosi yang terdapat dalam Film Kembang Api. Kemudian memilih dan mencatat visual dan cuplikan adegan dalam film setelah itu memberikan makna semiotika dalam cuplikan adegan tersebut. Teknik analisis data menggunakan model interaktif. Menurut Miles dan Huberman analisis interaktif adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan dan dokumentasi dengan mengorganisasikan data ke dalam kategori dan menjabarkan dalam unit-unit serta menyusun, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh peneliti maupun orang lain (Kurniasari 2021)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan Hasil Penelitian

Bagian pembahasan memuat tentang temuan dan analisis hasil Film Kembang Api mengajarkan hal-hal baik untuk mensyukuri makna dari kehidupan yang sebenarnya. Makna hidup menggambarkan apa yang individu itu inginkan, cari, dan harapkan. Sehingga, muncul perilaku optimis, bahagia, murung, depresi, atau pesimisme memandang kehidupan. Makna hidup adalah hal-hal yang dipandang penting, benar, dan didambakan, memberikan nilai khusus serta dapat dijadikan tujuan hidup seseorang. Apabila berhasil ditemukan dan dipenuhi, maka kehidupannya menjadi berarti dan menimbulkan perasaan bahagia (Utari and Rifai 2020).

Selain memahami makna hidup, film *Kembang Api* juga mengajarkan tentang pentingnya Manajemen Emosi. Manajemen emosi menjadi salah satu aspek yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari individu. Dalam keadaan tertentu, emosi dapat menjadi penentu perilaku, respons, dan kualitas kehidupan seseorang. Emosi dapat bervariasi dari senang, sedih, marah, takut, hingga cemas, dan setiap individu memiliki cara berbeda dalam menghadapi dan mengelola emosi mereka (Rahmadanti 2024).

Bentuk-Bentuk Manajemen Emosi dan Makna Kehidupan dalam Film *Kembang Api*

Pada film *Kembang Api* terdapat bentuk-bentuk manajemen emosi dan menyadari akan makna kehidupan. Ditemukan data terkait manajemen emosi sebanyak 8 dan menyadari akan makna kehidupan sebanyak 3. Data tersebut dapat dikelompokkan ke dalam lima bentuk yaitu reframing (mengubah perspektif), denying emotions (menyangkal emosi), menerima rasa sakit emosional, makna kehidupan dalam hubungan sosial, dan harapan untuk masa depan yang lebih baik. Berikut pemaparan data tersebut

Reframing (Mengubah Perspektif)

Reframing merupakan salah satu strategi dalam manajemen emosi. Reframing membantu individu melihat dan mempertimbangkan sudut pandang dari kacamata orang lain terhadap suatu kejadian. Ditemukan data sebanyak 1 terkait reframing (mengubah perspektif) dalam film *Kembang Api*, berikut pemaparan data mengenai reframing.

Data (1)

Sukma : Anggun, sepertinya kita diberi kesempatan kedua

Anggun : buat ?

Sukma : Supaya kita bisa berfikir tentang apa yang kita inginkan

Dalam kutipan adegan tersebut menekankan untuk memikirkan tindakan yang diambil. Kematian yang terus berulang karena time loop menjadikan mereka sadar bahwa bunuh diri bukanlah solusi

yang baik. Setelah mengulangi kejadian yang serupa membuat mereka lebih bisa mengontrol emosi.

Denying Emotions (Menyangkal Emosi)

Denying Emotions (Menyangkal Emosi) dapat diartikan sebagai kebalikan dari manajemen emosi. Jika manajemen emosi mengajarkan untuk mengelola, memahami, dan menerima emosi yang dirasakan, sedangkan menyangkal emosi berusaha menghindari dari perasaan tersebut. Seseorang yang menyangkal emosi berarti orang tersebut mempunyai manajemen emosi yang buruk, alih-alih menghadapi emosi untuk dapat mengelolanya malah menyangkal emosi dan memperburuk psikis seseorang. Menyangkal emosi mungkin dapat memberi kelegaan jangka pendek, sementara dalam jangka panjang dapat menghambat kemampuan seseorang untuk mengelola emosi dengan baik hingga konsekuensi terburuknya akan menyebabkan gangguan psikologis. Ditemukan data sebanyak 5 terkait Denying Emotions (Menyangkal Emosi) dalam film Kembang Api, berikut pemaparan data mengenai reframing.

Data (2)

Anggun : Kalian ini kenapa sih malah nuduh saya yang nggak jelas kayak gini pengen tau banget

Fahmi : Udah udah udah jangan emosi mulu

Anggun : Nggak, saya datang kesini bukan untuk di introgasi kayak gini berhenti nebak-nebak masalah saya apa, saya tau saya masih SMA tapi saya bukan anak kecil

Didalam *scene* tersebut terdapat perdebatan ketika tau bahwa anggun ternyata masih seorang siswi SMA yang ingin bunuh diri. Anggota lain yang ingin bunuh diri merasa kasihan dan mempertanyakan alasan Anggun bunuh diri tetapi dia malah marah dan ditenangkan oleh tokoh Fahmi agar memikirkan ulang rencana bunuh diri. Dalam *scene* ini juga menjelaskan Anggun menyangkal emosinya yang sebenarnya, ia hanya ingin mempunyai teman yang

dapat mensupport dirinya ketika sedang terpuruk dan ia tidak ingin sendirian.

Data (3)

Fahmi: sementara mbknya akan nangis kalo saya bahas kata monas,mba kenapa sih mba? seperti nya punya trauma kalo saya bahas monas?

Fukma: berhenti! bahas monas saya cuma mau mati

Dalam kutipan adegan tersebut menunjukkan adanya penyangkalan emosi setiap kata "Monas" diucapkan. kata "Monas" menjadi pemicu trauma yang dialami Sukma yang kehilangan anaknya disaat perjalanan menuju Monas. Sukma selalu menyangkal perasaannya yang muncul setiap kali kata Monas didengar, dengan merasa cemas, marah, atau sedih. Bahkan Sukma juga mengalami ledakan emosional sebagai bentuk dia menyangkal emosi yang dirasakan.

Data (4)

Menit ke 48:10 – 1:08:00

Ketiga tokoh yakni Fahmi, Raga, Sukma mulai meluapkan emosi mereka masing-masing tentang alasan mereka bunuh diri. Fahmi bunuh diri akibat terlilit hutang 1,3 Miliar; Raga bunuh diri akibat trauma masa lalunya akibat tidak bisa menolong pasien saat oprasi; Sukma bunuh diri akibat trauma masa lalunya akibat kecelakaan yang menewaskan anaknya dan ia ingin bunuh diri dengan alasan ingin menyusul anaknya. Mereka merasa tidak mampu menanggung beban yang ditanggung, dan menyangkal perasaan tersebut dengan menghindar dan merasa bahwa kematian adalah satu-satunya jalan keluar dari masalah mereka.

Data (5)

Menit ke 1:23:17 – 1:25:45

Pada *scene* ini terdapat kilas balik masa lalu Anggun dan diketahui alasan Anggun bunuh diri karena di bully di sekolah yang disebabkan temannya. Anggun selalu menyangkal emosi yang ia

rasakan karena merasa marah, sedih, dan merasa tidak berharga atas bully yang temannya lakukan padanya. Daripada menghadapi perasaannya, Anggun justru menyembunyikannya dan merasa bahwa bunuh diri akan membuat para pelaku bullying kapok dan tidak mengulangi lagi. Padahal yang Anggun inginkan adalah seorang teman mengerti perasaannya.

Data (6)

Suami Sukma : Kita harus ngrelain Darwin, sayang. Kalo begini terus pun Darwin ga bakal kembali.

Sukma: Saya mau gini terus, saya mau meratapi anak saya

Dalam kutipan adegan tersebut menekankan pada penolakan sukma pada suami yang ingin menyadarkannya atas meninggalnya Darwin (anaknya). Ia memilih menyangkal emosi ketika diberi support oleh suaminya karena ia merasa memiliki andil dalam kematian Darwin. Membuatnya memilih menjauh dari orang lain dan tenggelam dalam keterpurukan. Hal ini menunjukkan Sukma tidak mempunyai manajemen emosi yang baik.

tenggelam dalam kesedihan dan tidak mau bangkit dari keterpurukan padahal tokoh suami berusaha mensupport sukma agar kondisinya tidak terlalu terpuruk, menunjukkan Sukma mempunyai manajemen yang buruk.

Menerima Rasa Sakit Emosional

Penerimaan rasa sakit dengan manajemen emosi mempunyai hubungan yang erat, karena penerimaan rasa sakit terhadap emosi merupakan salah satu kunci keberhasilan dalam manajemen emosi yang sehat. Ditemukan data sebanyak 1 terkait menerima rasa sakit emosional dalam film Kembang Api,berikut pemaparan data mengenai penerimaan rasa sakit emosional

Data (7)

Raga : Kita udah capek buat bunuh diri, walaupun berat kita harus coba untuk hidup terus

Sukma : semua keputusan ada ditangan kamu dan kami yakin kamu akan memutuskan yang terbaik buat diri kamu

Fahmi : Anggun, saya adalah orang yang merasa paling bersalah kalo kamu tetap bunuh diri, kamu istimewa nak, kamu yang menyadarkan kami hari ini

Anggun : Saya ga mau sendirian mbak, mas. Saya takut sendirian.

Sukma: ada kami, kalo kamu memutuskan untuk terus hidup kita sama-sama keluar dari sini

Anggun : Saya nggak mau mati

Dalam kutipan adegan tersebut menunjukkan bahwa semua tokoh telah menerima mulai dapat menerima kenyataan. Terlihat dari pernyataan Raga yang mulai merasakan kelelahan akibat *time loop* yang terus mereka hadapi setiap mereka mencoba melakukan bunuh diri hingga akhirnya memilih untuk menerima kenyataan dan mencoba terus berjuang untuk mempertahankan hidup walau sangat berat

Data (8)

Menit ke 1:36:39 menjadi penutup usaha mereka berempati untuk mencoba bunuh diri. Akhirnya mereka tidak jadi bunuh diri dan terus melanjutkan hidup walau kata Raga itu sulit tetapi harus tetap dicoba. Hal ini dapat terjadi setelah mereka dapat menerima rasa sakit dari emosinya.

Makna Kehidupan dalam Hubungan Sosial

Kehidupan bukan milik personal, tapi sosial. Hal ini menjadi pengingat bahwa apa yang diperbuat individu juga mempunyai dampak pada orang lain yang bergantung maupun peduli padanya, baik dalam lingkup keluarga, teman, atau masyarakat yang lebih luas. Ditemukan data sebanyak 5 terkait Makna Kehidupan dalam film *Kembang Api*, berikut pemaparan data mengenai Makna Kehidupan.

Data (9)

Raga : Ini maksudnya apa pak tulisannya?

Fahmi : Urip iku urup, artinya hidup haruslah bercahaya, memberi penerangan pada lainnya

Dalam kutipan dialog tersebut menekankan bahwa hidup seseorang bukan hanya pencapaian individu sendiri tetapi juga untuk memberikan manfaat kepada orang lain. Bisa dengan memberi inspirasi atau dengan memberi kasih sayang dan perhatian pada orang lain.

Data (10)

Raga : Urip iku urup, kutukan sebenarnya itu ini, gara-gara kalimat yang bisa bikin kita nggak mati mati

Sukma : Nggak mungkin nyala kalo kita mati

Dalam percakapan tersebut dijelaskan secara tidak langsung bahwasanya hidup itu harus bermanfaat atau berguna bagi orang lain. Kalau sudah mati kita sudah tidak bermanfaat lagi

Harapan untuk Masa Depan yang Lebih Baik

Ditemukan data sebanyak 5 terkait Harapan untuk masa depan yang lebih baik dalam film Kembang Api, berikut pemaparan data mengenai harapan untuk masa depan yang lebih baik

Data (11)

Sukma : Kamu masih muda

Anggun : Emangnya kalo masih muda nggak boleh mati mbak?

Sukma : Kamu masih punya harapan

Percakapan tersebut menjelaskan secara tidak langsung bahwa anggun yang masih siswa bangku SMA, masih memiliki kehidupan yang panjang dan penuh cerita. Sebagai seseorang yang masih mempunyai harapan yang masih panjang untuk masa depan yang lebih baik. Tokoh Raga, Fahmi, dan Sukma mencoba menekankan pada Anggun pada harapan hidup lebih panjang

PENUTUP

Setelah kajian dan analisis, hasil penelitian menunjukkan: bahwa terdapat makna hidup yang bisa menjadi pelajaran terhadap

para penikmat film tersebut bagi yang melihat dengan kaca mata positif dimana bunuh diri tidak akan pernah menyelesaikan masalah yang dihadapi. Sebaliknya penulis mengajak kepada pembaca agar tidak kabur dari masalah yang sedang dihadapi melainkan diselesaikan. Kajian ini memiliki implikasi teoritis yaitu membedah alur film secara rinci, kemudian menganalisis pelajaran hidup dimana hal positif dijadikan pelajaran untuk diteladani, dan sisi negatifnya untuk dihindari. Implikasi praktisnya, penelitian ini bisa dijadikan referensi bagi penikmat film untuk memberi edukasi bagi mereka yang putus asa, mana yang positif serta negatifnya. Penelitian memberikan rekomendasi bagi para akademisi yang berkenan mempelajari makna hidup dalam sebuah film.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Muhammad Rizqi. 2023. "Daftar Lengkap Nominasi Piala Citra FFI 2023, Ada Karya Sutradara Asal Jogja." Detikjogja. 2023. <https://www.detik.com/jogja/budaya/d-7035002/daftar-lengkap-nominasi-piala-citra-ffi-2023-ada-karya-sutradara-asal-jogja>.
- Budiadnyana, Ari. 2023. "Film Kembang Api Angkat Kisah Nyata Isu Kesehatan Mental." IDN Time. 2023. <https://bali.idntimes.com/hype/entertainment/ari-budiadnyana/kisah-nyata-film-kembang-api-c1c2?page=all>.
- Kurniasari, Dita. 2021. "Macam-Macam Metode Analisis Data Kualitatif Menurut Para Ahli." DqLab. 2021. <https://dqlab.id/macam-macam-metode-analisis-data-kualitatif-menurut-para-ahli>.
- Niman, Susanti, and Tina Shinta Parulian Siahaan. 2022. "Manajemen Emosi Sebagai Bentuk Upaya Promosi Kesehatan Jiwa Pada Remaja." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kasih (JPMK)* 3 (2): 1–6. <https://doi.org/10.52841/jpmk.v3i2.208>.
- Rahmadanti, S. 2024. "Manajemen Emosi Kunci Keseimbangan Psikologis." *Circle Archive*, 1–14. <http://www.circle->

archive.com/index.php/carc/article/view/83.

- Rahmadhani, Dita. 2024. "REPRESENTASI PENGENDALIAN EMOSI DASAR DALAM FILM ANIMASI ANAK ' INSIDE OUT '." "
- Santuri, Dewi Nur Shifah Fauziah. 2024. "Kembang Api 2023: Mengajarkan Tentang Makna Hidup Dan Kesehatan Mental." Kumparan.Com. 2024.
<https://kumparan.com/dewinurshifah/kembang-api-2023-mengajarkan-tentang-makna-hidup-dan-kesehatan-mental-23dHlivD8N7>.
- Sendari, Anugerah Ayu. 2021. "Mengenal Jenis Penelitian Deskriptif Kualitatif Pada Sebuah Tulisan Ilmiah." Liputan6.Com. 2021.
<https://www.liputan6.com/hot/read/4032771/mengenal-jenis-penelitian-deskriptif-kualitatif-pada-sebuah-tulisan-ilmiah>.
- Syam, R S El, A Imron, and ... 2023. "Makna Kehidupan Dalam Film Kartun Doraemon." ... *Penelitian Dan Karya* ... 1 (4): 154–66.
<https://journal.staiypiqaubau.ac.id/index.php/Mutiara/article/view/594%0Ahttps://journal.staiypiqaubau.ac.id/index.php/Mutiara/article/download/594/602>.
- Syarif, Ratih F. 2016. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Regulasi Emosi Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Komunitas PROLANIS (Program Penyuluhan Penyakit Kronis) Sokaraja. Hubungan." *Fakultas Psikologi UMP*, 1–34.
- Utari, Riyanda, and Ahmad Rifai. 2020. "Makna Hidup Menurut Victor E. Frankl Dalam Pandangan Psikologi Islam." *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris* 7 (2): 40–51.