



## Belajar dari 'Inside Out 2': Mengatasi Kekhawatiran dan Kecemasan secara Menyenangkan

### Description

Anxiety sebagai Antagonis dan Pernak-pernik Ilmiahnya

Dalam film "Inside Out 2," karakter Anxiety menjadi pusat sorotan yang memasuki pikiran Remaja Riley dengan bagasi sekaligus menyampaikan beberapa pelajaran kuat. Pengalaman beberapa kecemasan normal, kekurangan diri kita hanyalah bagian dari siapa kita, dan semua pengalaman emosional kita adalah bagian penting dari identitas kita.

Dalam pembuatan film, Lisa Damour, seorang psikolog klinis yang memberikan saran kepada para pembuat film, menjelaskan bahwa kecemasan membantu menjaga kita tetap aman dan membimbing kita. Namun, ketika kecemasan berlebihan, itu dapat membuat Riley menjadi kewalahan.

Selama proses penulisan skenario, Anxiety awalnya dirancang sebagai antagonis yang tidak menyenangkan. Namun, setelah menggali penelitian ilmiah dan berbicara dengan pakar emosi, karakter Anxiety berkembang menjadi ramah dan tulus: ia ingin membantu dan mendekati Riley dengan kasih sayang, seperti Joy.

Dalam film ini, tema perfeksionisme menyatu, tren pada kebanyakan kecemasan Riley. Ia keras pada dirinya sendiri dan film tersebut mendorong remaja untuk merayakan kedua sisi kompleksitas diri mereka.

Anak muda perlu memahami kebaikan yang terkandung dalam emosi mereka dan untuk itu mereka perlu mendengar niat baik dari emosi tersebut. Kecemasan adalah sesuatu yang banyak dirasakan oleh anak-anak, namun jarang memiliki label. Dengan cara ini, pembuat film berusaha untuk membuat kecemasan menjadi hal yang normal.

### Ringkasan

Dalam film “Inside Out” dari Pixar tahun 2015, kita melihat kehidupan emosional seorang gadis bernama Riley. Sekarang, dalam sekuel “Inside Out 2,” Riley telah remaja dan mengalami perasaan yang lebih kompleks. Bagaimana kehadiran Kecemasan memengaruhi keseimbangan emosional Riley? Apakah sebagian kecil kecemasan memang bermanfaat? Bagaimana seharusnya kita mengelola emosi yang muncul, terutama saat menghadapi masa remaja yang penuh dengan ketidakpastian dan tekanan? Yuk, bagikan pendapat dan pengalaman Anda mengenai kecemasan dan emosi dalam kehidupan remaja!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark