

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kesepian umumnya dekat dengan pembahasan dimana para lansia yang telah ditinggalkan oleh keluarga mereka atau ditinggal pergi oleh orang yang dikasihi akan rentan terhadap perasaan kesepian, tetapi penelitian yang dilakukan oleh *The Global State of Social Connections* pada tahun 2023 menunjukkan bahwa remaja dari rentang umur 19- 29 tahunlah yang rentang mengalami kesepian, tercatat hingga 27% terpaut cukup jauh apabila dibandingkan dengan lansia yaitu 17%.

Fenomena kesepian ini juga dapat bertumbuh menjadi masalah- masalah baru apabila tidak ditangani dengan segera dan dengan cara yang tepat. Beberapa masalah yang akan timbul diakibatkan oleh kesepian adalah pertama, depresi dan kecemasan. Penelitian dari *Newport Institute* (2024) mengungkap bahwa kesepian dapat meningkatkan resiko menderita depresi dan juga kecemasan sebanyak 30%. Sebanyak 86% orang merasa mereka tidak berarti untuk orang lain dikabarkan kekurangan arti dan juga tujuan untuk hidup dan 60% dari mereka ingin seseorang yang dapat mempedulikan dan mendengar mereka. Hal- hal diatas dapat terjadi dikarenakan para remaja dewasa ini menginginkan hubungan dan koneksi yang berarti, didukung lagi oleh perkembangan teknologi yang perlahan menggantikan rasa yang autentik dari bertemu secara tatap muka

Hasil penelitian yang dipaparkan barusan merupakan hasil penelitian yang dilakukan di luar negeri dan ternyata di Indonesia remaja juga mengalami masalah kesepian yang serupa. *Into The Light Indonesia* merupakan sebuah situs dan komunitas yang bergerak dibidang advokasi, kajian, dan edukasi mengenai pencegahan bunuh diri dan kesehatan jiwa di Indonesia. Dilansir dari situs *Into The Light Indonesia* pada tahun 2021 menunjukkan bahwa sebanyak 98% remaja dewasa mengalami rasa kesepian dalam empat minggu terakhir dan 39.3% dari mereka merasa ingin melukai dirinya sendiri bahkan mati dalam dua minggu terakhir. Hal tersebut dapat mencapai angka yang begitu tinggi dikarenakan kebanyakan dari mereka merasa mampu untuk mengatasi masalah ini sendirian dan memandang sebelah mata mereka yang

mencari bantuan kepada profesional seperti terapis atau psikiater karena takut akan dicap sebagai orang yang lemah.

Secara umum kesepian merupakan sebuah masalah umum yang pasti terjadi pada setiap masa hidup manusia, tetapi bagaimana cara menyikapi kesepian tersebut tidak semua manusia dapat menanggulangnya dengan baik. Dalam jurnal yang ditulis oleh Yulianti Dwi Astuti (2019) yang membahas mengenai kesepian dan ide bunuh diri dikalangan tenaga kerja Indonesia menjelaskan bahwa kesepian merupakan sebuah penilaian subjektif yang berhubungan dengan keakraban sesama manusia. Pada jurnal ini juga menyimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami oleh para pekerja, mereka juga akan cenderung memiliki ide untuk bunuh diri. Faktor eksternal juga mendukung manusia untuk dapat merasa kesepian, pada jurnal ini diberikan beberapa contoh seperti merasa terkucilkan, terputusnya jaringan sosial dan juga jauh dari rumah.

Berbanding terbalik dengan kesepian, kesendirian menurut penelitian yang dilakukan oleh Weinstein pada tahun 2023 (Weinstein et al., 2023) menyatakan bahwa waktu yang dihabiskan sendirian dapat menghasilkan manfaat kesejahteraan dalam kondisi tertentu serta dapat memberikan manfaat- manfaat baik seperti berkurangnya tingkat stress, merasa lebih damai dan juga ketenangan. Tetapi terlalu lama menyendiri juga tidak baik, mengingat manusia merupakan makhluk sosial yang tentu bergantung dengan manusia lainnya. Tetapi bagaimana kualitas menyendiri seseorang juga berperan penting untuk mendapatkan manfaat- manfaat positif tersebut dan kesepian merupakan sebuah perasaan subjektif bukan objektif.(Weinstein et al., 2023) (Pinem, 2022) ” Sebagian orang juga menilai kesendirian (*solitude*) sebagai pilihan untuk menegaskan posisi mereka di tengah-tengah masyarakat. Di lain sisi kesepian menurut Oguz dan Cakir (Oguz & Cakir, 2014) “Kesepian adalah perasaan emosi yang dirasakan ketika individu beranggapan bahwa kehidupan sosialnya lebih kecil daripada apa yang mereka inginkan, atau ketika individu merasa tidak puas dengan kehidupan sosialnya.”

(Barjaková et al., 2023) Alasan lain yang dapat menjadi faktor pemicu kesepian menurut Barjaková (Barjaková et al., 2023) adalah “... artinya, kesepian mungkin tidak hanya muncul karena kurangnya kontak sosial, tetapi juga karena persepsi bahwa hubungan tersebut tidak cukup memuaskan. Dengan kata lain, kesepian tidak sama dengan merasa sendirian, tetapi

merasa sendirian.” Serta ekspektasi terhadap koneksi secara sosial yang diinginkan oleh seseorang juga yang juga dapat menjadi pemicu kesendirian. Pada jurnal ini juga menjelaskan ada kepribadian yang memang cenderung rentan mengalami kesepian yaitu orang-orang yang memiliki kepribadian ekstrovert. Hal ini juga dijelaskan oleh ahli psikolog yang diwawancarai, beliau menjelaskan bahwa kepribadian ekstrovert akan sering bersinggungan dengan medan psikologis orang lain sehingga apabila ia tidak lagi berada di lingkungan yang ramai, kepribadian ini akan cenderung mengalami kesepian berbanding terbalik dengan introvert yang sudah terbiasa sendiri. Kepribadian introvert juga tidak mudah terganggu medan psikologisnya dan cenderung lebih suka menyendiri dibandingkan ekstrovert.

Dalam film ada sebuah cabang ilmu psikologi yang mempelajari bagaimana perasaan atau emosi audiens ketika mereka menonton sebuah film yang ditampilkan didepan mereka, ilmu tersebut disebut psikoanalisis. Psikoanalisis pertama kali dicetuskan oleh Sigmund Freud pada akhir abad ke sembilan belas, (Setiawan et al., 2024) “Psikoanalisis dicetuskan oleh Sigmund Freud pada akhir abad kesembilan belas, bersamaan dengan ilmu-ilmu sosial besar lainnya seperti psikologi dan sosiologi.” Dimana ilmu tersebut membahas lebih mendalam mengenai bagaimana emosi manusia bereaksi terhadap sesuatu yang disajikan. Penelitian yang dilakukan oleh Ed S. Tan juga menjelaskan bahwa penelitian terhadap sinema telah dipelajari oleh para peneliti akademis dibidang seni dan humaniora. (Tan, 2018) Mereka telah meneliti pengalaman khusus yang diberikan gambar bergerak kepada penonton film dan mekanisme yang menjelaskan persepsi dan pemahaman film, serta bagaimana film menggerakkan penonton dan apa efeknya. (Setiawan et al., 2024) juga menjelaskan bahwa psikoanalisis digunakan oleh para peneliti artistik untuk mengungkap dan memahami representasi visual psikologis mengenai apa yang ditampilkan pada layar dan juga bagaimana pengalaman penonton merasakan pengalaman tersebut. Psikoanalisis sekarang juga melibatkan pendekatan artistik dan juga humanistik terhadap interpretasi imajinatif yang diidentifikasi sebagai asal usul alami kehidupan psikologis manusia

Didalam buku “Your Brain on Movies” karangan dari Jeffrey M. Zacks pada tahun 2014 dijelaskan dengan baik tentang bagaimana sebuah film dapat mempengaruhi perasaan manusia dan reaksi apa yang ditimbulkan oleh sebuah adegan didalam film. Sebagai contoh, apabila kita

melihat karakter pada film aksi kita akan cenderung menirukan apa yang diperagakan dalam film tersebut dan teori tersebut dinamai 'The Mirror Rules' oleh Jeffrey. Ia memberi contoh apabila kita melihat sebuah film laga bersama dengan banyak anak kecil, disitu kita dapat benar-benar melihat 'The Mirror Rules'. Pada saat adengan bertarung ditampilkan, beberapa dari mereka akan mulai mengangkat tangan dan kaki mereka mengikuti gerakan yang di tayangkan didepan layar.

Ada alasan menarik kenapa manusia cenderung mengikuti apa yang ditampilkan di depan layar mereka karena kita adalah mahluk sosial yang saling bergantung satu sama lain untuk keberlangsungan hidup masing- masing. Contoh yang diberikan oleh Jeffrey adalah akan lebih mudah bagi kita untuk mengajari orang dengan mencontohkan apa yang kita perbuat daripada menjelaskan secara panjang lebar. (Zacks, 2019) "Jika kamu dan saya perlu untuk membuat sebuah tali atau mengayuh perahu bersama- sama, akan lebih mudah jika kamu berkata "Lakukan apa yang saya lakukan" daripada berusaha untuk menjelaskan secara detail dan mengikuti gerakan saya agar sesuai dengan mereka dapat mengikuti gerakan anda." Jadi dengan pembahasan diatas, manusia cenderung menirukan atau bereaksi tentang apa yang ada didepannya. Hal ini dapat penulis manfaatkan untuk menanamkan pesan- pesan positif dalam film pendek ini dengan harapan agar para penonton dapat menerima serta dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan mereka sehari- hari demi melawan perasaan terasing hingga depresi.

Pesan- pesan yang ingin disampaikan oleh penulis tentunya harus diimbangi dengan cara penyampaian pesan yang efektif agar dapat mudah dicerna oleh penonton dengan begitu peran studi Desain Komunikasi Visual disini dalam menyampaikan pesan yang baik secara visual dapat digunakan dengan baik. Menurut Arifianto (Arifianto et al., 2022) "Desain Komunikasi Visual mempunyai cakupan yang luas, mulai dari iklan digital, animasi dan pendukung film seperti special efek. Hal ini jauh berbeda dengan desain grafis yang hanya fokus pada gambar statis (graphic)." dengan cakupan DKV yang luas, dapat penulis manfaatkan untuk menyampaikan pesan- pesan positif kepada para penonton yang merasa kesepian atau terasingkan secara sosial dan tentunya pemilihan media penyampaian yang tepat akan membuat pesan tersebut lebih tersampaikan dan lebih berdampak kepada penonton "Sebagai sebuah ilmu

terapan, DKV membutuhkan alat tambahan sebagai tools yang digunakan untuk menerjemahkan ide kedalam media tertentu sesuai dengan konteks, konten dan target audience nya.” dengan pernyataan diatas penulis memilih film pendek sebagai media penyampai pesan dalam perancangan kali ini karena dirasa pesan- pesan yang disampaikan akan lebih mudah dicerna dibandingkan menggunakan media yang statis.

Berdasarkan dengan pembahasan latar belakang perancangan diatas, penulis tergerak untuk merancang sebuah film psikologis dengan tujuan untuk para remaja akhir agar dapat menanggulangi rasa kesepian mereka dengan baik dan untuk menumbuhkan rasa kepedulian satu sama lain.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas mengenai betapa banyaknya remaja di Indonesia yang mengalami kesepian berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh *Into The Light Indonesia* pada tahun 2021 maka berikut beberapa identifikasi permasalahan pada perancangan penelitian film pendek ini:

1. Secara data dari penelitian yang dilakukan oleh *Into The Light Indonesia* pada tahun 2021 menyatakan bahwa banyak remaja yang mengalami kesepian sebanyak 98% dan kecenderungan ingin mati atau menyakiti dirinya sebanyak 39.3%
2. Penelitian yang dilakukan oleh *The Global State of Social Connections* pada tahun 2023 menunjukkan tingkat kesepian remaja hingga mencapai 27%. Hal ini cukup jauh apabila dibandingkan oleh lansia yang hanya 17% saja.
3. Berdasarkan hasil wawancara dengan narasumber dosen psikologi, kesepian apabila tidak ditangani dengan cara yang tepat akan dapat menghasilkan residu- residu yang terpendam yang dapat berujung kepada bunuh diri.
4. Diperlukannya sebuah media untuk dapat menyuarkan kesepian mereka.

1.3. Rumusan Masalah

Bagaimana cara merancang film pendek psikologis dengan tema kesepian?

1.4. Batasan Masalah

Batasan masalah pada perancangan film pendek ini meliputi:

- a. Film pendek ini ditujukan kepada remaja akhir yang mengalami kesepian.
- b. Film ini sama sekali tidak mempromosikan bunuh diri menjadi opsi terbaik bagi para penderita.
- c. Film ini menekankan kepada penonton agar dapat menjadi orang yang peduli dengan sesamanya.
- d. Film ini akan berdurasi 20- 30 menit dan diupload pada platform YouTube.

1.5. Tujuan Perancangan

Perancangan ini dibuat untuk para remaja akhir yang sering kali merasa kesepian dikarenakan merasa tertolak secara sosial atau yang tidak dapat menemukan hubungan yang berarti dengan orang disekitarnya. Perancangan film ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan orang-orang agar dapat memaklumi dan dapat berjuang didalam kesepian mereka. Juga, untuk menyadarkan bahwa setiap orang yang terlihat baik-baik saja belum tentu tidak memiliki masalah yang dipendam dan membuat orang tidak menjadi pribadi yang individualis sehingga menjadi pribadi yang peduli dengan satu sama lain.

Selain itu manfaat yang didapatkan penulis juga dapat mengutarakan perasaan pribadi penulis dimana penulis terkadang merasa kesepian dan menuangkannya kedalam sebuah proyek perancangan film pendek, dimana film ini juga dapat mengasah kemampuan penulis dalam menulis, menyutradarai dan juga menyusun sebuah film pendek.

1.6. Manfaat Hasil Perancangan

Penulis berharap agar manfaat dari film pendek ini dapat menyuarakan apa yang mereka rasakan soal kesepian dan dapat menjadi representasi emosi dengan melihat perjuangan karakter yang berada didalam film ini, sehingga perasaan mereka dapat divalidasi dan dapat dimengerti. Film ini juga dirancang untuk melakukan perubahan yang positif, dimana film ini akan mengajarkan mengenai bagaimana caranya berdamai dengan kesepian yang dialami dan setiap masalah dapat diselesaikan.

1.7. Kerangka Perancangan

