

Perancangan Film Pendek Untuk Menghadapi Kesepian Bagi Remaja Akhir Usia 17-25 Tahun

Arvin Joestian 1^{a,1,*}, Restu Ismoyo Aji 2^b

^a Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur

¹21052010174@student.upnjatim.ac.id

* Corresponding Author

Abstrak

Kesepian merupakan fenomena psikososial yang kian meningkat pada kelompok remaja akhir usia 17–25 tahun, baik secara global maupun di Indonesia. Berbagai studi menyatakan bahwa kesepian yang tidak tertangani dengan tepat dapat memicu risiko depresi, kecemasan, hingga kecenderungan menyakiti diri sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk merancang sebuah film pendek bertema psikologis sebagai media refleksi dan representasi emosi bagi remaja yang mengalami kesepian. Metode yang digunakan adalah metode perancangan *Double Diamond* dengan tahapan *discover*, *define*, *develop*, dan *deliver*, serta teknik pengumpulan data melalui wawancara dengan psikolog dan penyebaran kuesioner. Hasil perancangan menghasilkan karya film pendek berjudul *Solitude*, yang mengangkat kisah personal dan universal mengenai kesepian, harapan, dan kepedulian sosial. Film ini diharapkan menjadi sarana penyadaran sekaligus validasi emosi bagi penontonnya. Dengan mengintegrasikan prinsip sinematografi dan pendekatan psikoanalisis dalam narasi visual, film ini dirancang untuk membangkitkan resonansi emosional yang kuat dan membangun kesadaran akan pentingnya koneksi antarindividu.

Progress Artikel

Dikirim 2025-09-02

Revisi 2025-09-16

Diterima 2025-09-24

Kata Kunci

Film Pendek

Kesepian

Remaja

Psikoanalisis

Desain Komunikasi

Visual

1. Pendahuluan

Kesepian selama ini sering diasosiasikan dengan lansia, namun data terbaru menunjukkan bahwa remaja usia 17–25 tahun justru menjadi kelompok yang paling rentan terhadap kesepian. Berdasarkan laporan *The Global State of Social Connections* (2023), sebanyak 27% remaja mengalami kesepian, angka yang lebih tinggi dibandingkan lansia (17%). Di Indonesia, hasil survei oleh Into The Light Indonesia (2021) menunjukkan bahwa 98% remaja dewasa merasa kesepian dalam empat minggu terakhir, dan 39,3% di antaranya memiliki dorongan untuk menyakiti diri atau bahkan ingin mengakhiri hidup. Fenomena ini mengindikasikan bahwa kesepian telah menjadi isu serius yang dapat memicu permasalahan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan.

Kesepian berbeda dari kesendirian. Penelitian Weinstein et al. (2023) menekankan bahwa menyendiri dalam kondisi tertentu dapat membawa manfaat psikologis seperti ketenangan dan penurunan stres. Namun, kesepian bersifat subjektif dan muncul ketika individu merasa hubungan sosial yang dimilikinya tidak sesuai harapan. Hal ini diperkuat oleh pandangan Oguz & Cakir (2014) yang menyatakan bahwa kesepian adalah kondisi psikologis akibat ketiadaan hubungan sosial yang memuaskan. Bahkan individu dengan kepribadian ekstrovert, yang umumnya aktif secara sosial, cenderung lebih rentan mengalami kesepian jika kebutuhan sosial mereka tidak terpenuhi.

Media film memiliki potensi untuk menjadi sarana penyampaian pesan emosional dan refleksi psikologis yang efektif. Psikoanalisis dalam sinema, sebagaimana dijelaskan oleh Freud dan dikembangkan oleh Ed S. Tan (2018), menunjukkan bahwa pengalaman menonton film dapat

memicu proses afektif yang mendalam pada penonton. Jeffrey M. Zacks (2014) dalam bukunya *Your Brain on Movies* juga menjelaskan bahwa manusia cenderung meniru atau terhubung secara emosional terhadap visual yang disaksikannya. Dengan demikian, film dapat dijadikan sebagai media yang kuat dalam menyampaikan narasi yang menyentuh pengalaman personal seperti kesepian.

Desain Komunikasi Visual (DKV) sebagai disiplin kreatif memiliki peran penting dalam menyusun narasi visual yang komunikatif dan emosional. Melalui pengolahan elemen visual seperti warna, komposisi, dan sinematografi, DKV mampu menciptakan pengalaman sinematik yang menggerakkan empati dan kesadaran sosial. Oleh karena itu, perancangan film pendek bertema kesepian tidak hanya menjadi medium ekspresi personal, tetapi juga diharapkan menjadi alat edukatif dan representatif untuk membantu remaja akhir memahami serta menghadapi kesepian mereka secara lebih sehat dan konstruktif.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode *Double Diamond* yang dikembangkan oleh British Design Council (2005), yang terdiri dari empat tahapan utama: *discover*, *define*, *develop*, dan *deliver*. Tahap *discover* dilakukan dengan mengeksplorasi fenomena kesepian melalui studi literatur, wawancara dengan psikolog profesional, serta penyebaran kuesioner kepada remaja usia 17–25 tahun. Data ini kemudian dianalisis pada tahap *define* untuk merumuskan inti masalah secara terfokus, termasuk faktor-faktor penyebab kesepian dan kondisi psikologis remaja. Fokus utama dalam tahap ini adalah menyaring informasi yang relevan untuk membentuk dasar naratif film dan menetapkan pendekatan komunikasi visual yang sesuai dengan kebutuhan target audiens.

Tahap *develop* meliputi proses eksplorasi dan pengembangan konsep cerita, penulisan skenario, *storyboard*, dan perencanaan produksi visual berdasarkan hasil analisis data. Desain visual dan simbolisme emosional dalam film disusun berdasarkan teori sinematografi dan psikoanalisis agar mampu menyampaikan pesan secara kuat dan reflektif. Tahap terakhir, *deliver*, adalah implementasi dari film pendek berjudul *Solitude*, diikuti dengan uji coba terbatas kepada audiens sasaran untuk mendapatkan umpan balik. Evaluasi dilakukan untuk mengukur efektivitas narasi dan resonansi emosional yang dihasilkan, serta menentukan apakah film berhasil menjadi media validasi emosi dan peningkatan kesadaran sosial terhadap kesepian remaja.

2.1. Metode Pengumpulan Data

2.1.1. Wawancara

Wawancara disini digunakan untuk memperoleh informasi yang lebih akurat dengan kredibilitas sumber yang dapat dipercaya. Pertanyaan yang diajukan akan berfokus mengenai apa itu kesepian, apa saja penyebabnya dan bagaimana cara melewati masa kesepian. Pertanyaan-pertanyaan tersebut merupakan inti dari pertanyaan yang akan ditanyakan nanti. Bapak Ilham Nur Alfian, M.Psi., Psikolog akan menjadi narasumber dalam wawancara kali ini.

2.1.2. Kuesioner

Kuesioner yang dibuat pada aplikasi Google Form bertujuan untuk mengetahui pendapat pribadi mereka mengenai kesepian dan juga dapat mewakili perasaan mereka secara anonim. Hal ini bertujuan untuk mengetahui lebih mendalam apakah para remaja akhir yang menjadi target penelitian merasa kesepian. Identitas pengisi kuesioner tidak ditampilkan untuk menjaga privasi dari para remaja serta agar mereka dapat lebih leluasa bercerita atau membagikan pengalaman yang mereka rasakan pada kuesioner tersebut.

2.1.3. Analisis Studi Literatur

Studi literatur disini merujuk kepada buku, website, maupun penelitian yang pernah ada sebelumnya yang membahas mengenai kesepian. Pada penelitian ini akan mengkaji berbagai dokumen dan literatur yang berkaitan dengan kesepian guna untuk mendapatkan informasi lebih.

3. Hasil dan Diskusi

Hasil dari penyebaran kuesioner kepada remaja usia 17–25 tahun menunjukkan bahwa kesepian merupakan pengalaman emosional yang umum dialami, dengan intensitas yang bervariasi. Sebagian besar responden mengungkapkan bahwa mereka pernah merasa tidak memiliki seseorang yang memahami kondisi mereka secara emosional. Dalam beberapa kasus, responden menyatakan bahwa meskipun berada di lingkungan sosial yang ramai, mereka tetap merasa sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa kesepian tidak selalu berkaitan dengan kuantitas interaksi sosial, tetapi lebih pada kualitas dan kedalaman hubungan interpersonal yang dijalani.

Dari pertanyaan kualitatif yang diajukan, muncul kecenderungan bahwa remaja yang mengalami kesepian cenderung enggan mengungkapkan perasaannya secara terbuka. Beberapa responden menyatakan bahwa mereka takut dianggap lemah, cengeng, atau tidak mandiri jika mengungkapkan kondisi emosional mereka. Sikap ini kemudian menjadi penghalang utama dalam proses penyembuhan psikologis karena perasaan yang tidak tersalurkan justru memperkuat isolasi batin yang mereka alami. Hal ini mengindikasikan pentingnya media alternatif yang mampu merepresentasikan perasaan kesepian secara emosional tanpa menghakimi, salah satunya melalui medium visual seperti film pendek.

Analisis data sekunder memperkuat temuan dari kuesioner. Berdasarkan laporan *Into The Light Indonesia (2021)*, sebanyak 98% remaja dewasa mengalami kesepian dalam satu bulan terakhir, dan 39,3% di antaranya mengaku memiliki dorongan menyakiti diri sendiri. Selain itu, data global dari *The Global State of Social Connections (2023)* menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok usia paling rentan terhadap kesepian dibandingkan kelompok usia lain. Data ini menggarisbawahi bahwa kesepian telah menjadi isu kesehatan mental yang bersifat lintas budaya dan menuntut perhatian serius, terutama di era pascapandemi yang memperkuat interaksi digital dan mengurangi kualitas koneksi tatap muka.

Berangkat dari data primer dan sekunder tersebut, film pendek *Mindset* dirancang untuk menjadi sarana representasi dan validasi emosi bagi remaja yang mengalami kesepian. Film ini mengangkat narasi karakter utama yang mengalami keterasingan emosional dan sosial, namun secara perlahan menemukan makna dari kesendirian yang dialami. Melalui simbolisasi visual, penggunaan warna dingin, serta teknik sinematografi seperti *close-up* dan *eye-level shot*, film ini mencoba membangun kedekatan emosional antara penonton dan karakter utama. Tujuannya adalah agar penonton dapat merasa dilihat dan dipahami, serta membangkitkan kesadaran bahwa kesepian bukanlah aib yang harus disembunyikan.

Pemutaran film secara terbatas menunjukkan respons positif dari audiens sasaran. Beberapa responden menyatakan bahwa mereka merasa "terwakili" oleh karakter dalam film dan memahami bahwa perasaan kesepian bukanlah pengalaman yang eksklusif. Reaksi emosional seperti keharuan, empati, dan refleksi diri muncul selama maupun setelah menonton film. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan naratif dan visual yang dirancang berhasil menyentuh pengalaman batin penonton dan membuka ruang untuk percakapan yang lebih jujur mengenai kesehatan mental. Dengan demikian, film pendek *Mindset* tidak hanya menjadi karya estetis, tetapi juga berfungsi sebagai media reflektif yang relevan dengan kondisi psikososial remaja saat ini.

- Alur Cerita

Pemilihan judul film pada perancangan film pendek kali ini berjudul *Mindset* yang dimaksudkan agar generasi muda dapat merubah pola pikir mereka untuk dapat lepas dari kesepian karena kesepian sendiri merupakan masalah yang bersifat subjektif, tergantung bagaimana mereka memandang dan memaknai bagaimana kesepian tersebut. Pembuatan cerita terinspirasi dari pengalaman pribadi penulis dan juga cerita yang diceritakan oleh mereka melalui kuesioner yang telah mereka isi dengan harapan cerita ini dapat menjadi media penyampaian suara mereka yang selama ini merasa kesepian.

Sinopsis dan juga *logline* dalam perancangan film pendek kali ini bercerita mengenai seorang remaja 22 tahun yang baru saja lulus kuliah yang merasa terkekang karena perasaan dan pemikirannya sendiri terhadap orang lain yang mengakibatkan dirinya merasa kesepian tetapi pada akhir film ia berusaha untuk menjadi pribadi yang lebih terbuka kepada orang lain.

Gaya bahasa yang digunakan dalam film juga berpengaruh terhadap seberapa efektifnya pesan yang tersampaikan dalam film tersebut dan gaya bahasa yang dipilih pada film pendek ini menggunakan bahasa Indonesia sehari-hari dengan latar karakter utama yang bersuku Jawa yang tinggal di daerah Surabaya, Jawa Timur. Bahasa Jawa yang digunakan hanya berupa aksen dan juga ungkapan sehari-hari yang mudah dimengerti. Film ini juga tidak sepenuhnya menggunakan bahasa Jawa Timur, sebagian tetap menggunakan bahasa Indonesia agar semua khalayak dapat mengerti isi pesan yang disampaikan dari film ini.

Setelah menentukan gaya bahasa dalam penceritaan kali ini, tahap selanjutnya adalah pembuatan karakter utama yang dapat menggambarkan dan mewakili perasaan mereka yang kesepian. Karakter utama dalam film ini memiliki sifat yang pendiam, tidak banyak bicara, dan tidak suka basa-basi, kecuali hal-hal yang berhubungan dengan pekerjaan.

- Karakter

Pembuatan karakter utama haruslah merupakan sebuah karakter yang dapat merepresentasikan kesepian secara emosional agar penonton dapat merasakan pergulatan emosi dan perasaan melawan kesepian yang selama ini mereka rasakan. Dengan begitu, diperlukan juga untuk mengetahui kebiasaan apa saja yang umumnya dilakukan oleh remaja akhir pada usia tersebut.

Karakter utama dalam film pendek *Mindset* diambil dari seorang pemuda berusia 22 tahun yang baru saja lulus kuliah dan baru mulai bekerja kantor. Ia merupakan seorang pemuda berdarah Jawa, tetapi tidak terlalu fasih berbahasa Jawa secara halus. Ia lebih sering menggunakan campuran antara bahasa Indonesia dan bahasa Jawa sehari-hari. Ia merupakan seorang yang pendiam dan tidak banyak bicara, tetapi lebih cenderung melakukan aksi daripada berbicara. Karakternya juga merupakan seseorang yang cukup dingin dan tidak terlalu ramah dengan orang-orang sekitarnya. Penamaan karakter tersebut adalah Arvin. Referensi karakter yang memiliki sifat yang kurang lebih sama dengan Arvin adalah Mike Ehrmantraut dalam serial film *Breaking Bad* dan *Better Call Saul*. Namun, penampilan karakter Arvin secara visual tetap menggambarkan remaja berumur 22 tahun agar dapat sesuai dengan target audiens yang dituju.

- Warna Film



Gambar 3.1 film pendek *Mindset*
(sumber: dokumen pribadi)



Gambar 3.2 film pendek *Mindset*
(sumber: dokumen pribadi)

Penggunaan warna tidak hanya menjadi poin estetika saja dalam film ini tetapi menjadi sebuah pembeda dua dimensi yang berbeda, yaitu dunia nyata yang memotret pekerjaan dan kehidupan Arvin sehari-hari dan dunia mimpi di mana Arvin seringkali mengalami mimpi buruk disebabkan masalah terpendam yang belum ia selesaikan dari dulu. Perbedaan yang paling mencolok dalam pewarnaan film ini adalah penggunaan warna hangat untuk dunia nyata dan juga warna dingin untuk dunia mimpi.

Pemilihan warna hangat dan warna dingin juga tidak semena-mena hanya menjadi kebutuhan visual saja, melainkan merupakan salah satu cara untuk mengantarkan pesan. Dengan begitu, penonton atau target audiens dapat mengerti pesan tersembunyi yang ditampilkan pada film ini.

Warna hangat di sini tidak dimaksudkan untuk menggambarkan kehangatan, melainkan digunakan untuk menggambarkan warna yang nyata, yang apa adanya pada kehidupan Arvin sehari-hari. Di satu sisi warna dingin di sini digunakan untuk menggambarkan alam mimpi yang terkesan abstrak dan juga merupakan sebuah gambaran akan mimpi buruk yang dialami oleh Arvin.

4. Penutup

Perancangan film pendek *Mindset* sebagai respons terhadap fenomena kesepian pada remaja akhir membuktikan bahwa film dapat berfungsi sebagai media reflektif sekaligus edukatif. Dengan pendekatan desain visual, naratif, dan psikoanalisis, film ini mampu menyampaikan pesan-pesan emosional yang mendalam. Film *Mindset* dapat menjadi wadah katarsis yang terapeutik bagi audiens. Perasaan lega secara emosional yang diperoleh setelah menonton film *Mindset* berfungsi sebagai media untuk pelepasan emosi yang intens. Selain itu, penikmat film *Mindset* juga akan merasakan pemurnian batin karena mengalami pengalaman emosional yang sama dengan Arvin selaku tokoh utama pada film tersebut.

Film *Mindset* ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif intervensi ringan untuk validasi emosi, peningkatan empati, dan edukasi sosial bagi kalangan remaja. Penelitian lanjutan disarankan untuk menguji dampak jangka panjang dari penayangan film terhadap perilaku sosial dan kesehatan mental audiens.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala kebaikan, berkat dan juga hikmat sehingga penulis dapat menyelesaikan jurnal ini. Penulis juga berterimakasih kepada seluruh dosen Desain Komunikasi Visual yang telah membantu, memberikan ilmu serta

membimbing penulis untuk dapat mewujudkan jurnal ini. Kiranya hasil dari penelitian ini dapat mengurangi angka kesepian pada remaja dan dapat membuat mereka lepas dari kesepian.

Daftar Pustaka

- Design Council. (2025). *The Double Diamond. A Universally Accepted Depiction of The Design Process*. <https://www.designcouncil.org.uk/our-resources/the-double-diamond/>
- Tan, E. S. (2018). A psychology of the film. *Palgrave Communications*, 4(1). <https://doi.org/10.1057/s41599-018-0111-y>
- Into The Light Indonesia. (2021). *Seri Laporan ke-1: Laporan Perilaku Penggunaan Layanan Kesehatan Mental di Indonesia 2021 – Hasil Awal*. Jakarta: Into The Light Indonesia. Diunduh dari www.intothelightid.org.
- Zacks, J. M. (2019). Your Brain on Movies. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Oguz, E., & Cakir, O. (2014). Relationship between the levels of loneliness and internet addiction. *Anthropologist*, 18(1), 183–189. <https://doi.org/10.1080/09720073.2014.11891534>
- Gallup. (2023). *The Global States of Social Connections*. <https://www.gallup.com/analytics/509675/state-of-social-connections.aspx>