

Makna Kehilangan Seorang Bapak dalam Film Pendek “TENANG”

Muhammad Luki Darmawan^{1,*}, Abdul Khohar², Farida Hariyati³

Program studi Ilmu Komunikasi Fakultas ilmu sosial dan ilmu politik, Universitas Muhammadiyah

Prof.DR.HAMKA, Jakarta Selatan, Indonesia

*Correspondence Author: lukifotograf@gmail.com

ABSTRACT

This research examines the meaning of losing a father in the short film "Tenang" directed by Yandy Laurens and produced by Yura Yunita. Using descriptive qualitative methodology with a semiotic analysis approach modeled by Roland Barthes, this research aims to understand the representation of loss and the grieving process shown in films. The analysis focuses on the use of symbols, visual metaphors, and the integration of song lyrics which play a role in describing the emotions and experiences of the main character, Gus, in dealing with the loss of his father. The research results show that "Calm" effectively uses audiovisual elements to express the themes of loss and mourning. Gus's inability to hear his father's voice in dreams highlights the emotional emptiness and loss of memories, while his efforts to recover the videotape are symbolic of the struggle in retaining existing memories. This film successfully conveys the message that memories, no matter how small, can provide comfort and understanding in the grieving process. This research suggests that films and other art forms can play an important role in helping individuals manage and process loss. Filmmakers are reminded to continue their exploration of themes of loss using the medium of art, providing valuable insights not only for individuals experiencing loss but also for professionals in the fields of psychology and mental health in using film as a therapeutic tool. These conclusions emphasize the important role of art in therapy and social support, offering new ways for individuals to confront and share profound experiences of loss.

Keywords: *short film, loss, grief, semiotic analysis, Roland Barthes.*

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji makna kehilangan seorang ayah dalam film pendek "Tenang" yang disutradarai oleh Yandy Laurens dan diproduksi oleh Yura Yunita. Menggunakan metodologi kualitatif deskriptif dengan pendekatan analisis semiotika model Roland Barthes, penelitian ini bertujuan untuk memahami representasi kehilangan dan proses berduka yang ditampilkan dalam film. Analisis fokus pada penggunaan simbol, metafora visual, serta integrasi lirik lagu yang berperan dalam menggambarkan emosi dan pengalaman tokoh utama, Gus, dalam menghadapi kehilangan ayahnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa "Tenang" secara efektif menggunakan elemen audiovisual untuk mengekspresikan tema kehilangan dan berduka. Ketidakmampuan Gus untuk mendengar suara ayahnya dalam mimpi menyoroti kekosongan emosional dan kehilangan kenangan, sementara usahanya untuk memulihkan rekaman video simbolis terhadap perjuangan dalam mempertahankan kenangan yang ada. Film ini berhasil menyampaikan pesan bahwa kenangan, sekecil apa pun, dapat memberikan kenyamanan dan pemahaman dalam proses berduka. Penelitian ini menyarankan bahwa film dan bentuk seni lainnya dapat berperan penting dalam membantu individu mengelola dan memproses kehilangan. Para pembuat film diingatkan untuk melanjutkan eksplorasi tema kehilangan menggunakan media seni, memberikan wawasan yang tidak hanya berharga bagi individu yang mengalami kehilangan tetapi juga bagi profesional di bidang psikologi dan kesehatan mental dalam menggunakan film sebagai alat terapeutik. Kesimpulan ini menegaskan peran penting seni dalam terapi dan pendukung sosial, menawarkan cara baru bagi individu untuk menghadapi dan berbagi pengalaman kehilangan yang mendalam.

Kata kunci : *film pendek, kehilangan, berduka, analisis semiotika, Roland Barthes.*

Pendahuluan

Dalam landasan budaya kontemporer, karya seni sering kali dijadikan media untuk mengkomunikasikan pesan-pesan mendalam mengenai kehidupan, hubungan interpersonal, dan emosi (Ashrianto, 2016). Film pendek "Tenang", yang dirilis oleh Yura Yunita dan disutradarai oleh Yandy Laurens, merupakan sebuah perwujudan artistik yang mendalam tentang tema kehilangan, khususnya kehilangan seorang ayah. Dengan mengambil latar belakang yang sangat personal dan intim, film ini mengeksplorasi bagaimana sebuah kehilangan dapat mempengaruhi emosi dan memori seseorang.

Film "Tenang" tidak hanya sekedar cerita tentang duka dan kehilangan, tetapi juga tentang pencarian makna dan penerimaan (Hidayat et al., 2023). Melalui tokoh utama Gus, yang diperankan dengan apik oleh Ringgo Agus Rahman, penonton diajak untuk merasakan kedalaman emosi yang terjadi ketika seseorang kehilangan orang yang sangat dicintai. Kehilangan dalam film ini digambarkan tidak hanya sebagai peristiwa fisik, tetapi juga kehilangan suara, ingatan, dan kehadiran yang menyertai keberadaan seseorang yang telah tiada.

Penelitian ini berusaha memahami lebih dalam mengenai makna kehilangan yang disajikan dalam film pendek "Tenang"

(Qothrunnada et al., 2023). Hal ini penting karena kehilangan merupakan pengalaman universal yang dialami oleh setiap manusia, namun cara setiap individu menginterpretasi dan menghadapi kehilangan bisa sangat bervariasi. Film "Tenang" menawarkan sebuah perspektif yang unik dan mendalam mengenai proses berduka, yang seringkali adalah proses yang kompleks dan penuh nuansa.

Gambar 1 Cover



Source: wikipedia.org

Film ini juga memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman kita tentang bagaimana media visual, khususnya film, dapat digunakan untuk mengolah dan menyampaikan pengalaman-pengalaman emosional yang mendalam. Melalui karya ini, Yandy Laurens berhasil menggabungkan elemen-elemen sinematik dengan narasi yang kuat untuk menciptakan sebuah pengalaman yang tidak hanya menghibur tetapi juga memberikan wawasan.

Manfaat dari penelitian ini sangatlah luas. Pertama, dengan memahami isi dari makna kehilangan yang disajikan dalam film "Tenang", kita dapat lebih

memahami bagaimana seni dapat digunakan sebagai alat terapeutik dan reflektif dalam menghadapi kehilangan. Kehilangan, sebuah tema universal yang sering kali sulit diungkapkan melalui kata-kata, dapat dijelajahi secara mendalam melalui medium film yang kaya akan ekspresi visual dan naratif. Film ini, dengan pendekatannya yang unik, membuka peluang untuk menggunakan sinema sebagai alat yang membantu individu dalam mengolah dan menginterpretasi pengalaman pribadi mereka terhadap kehilangan, menyediakan suatu bentuk katarsis dan pemahaman yang mungkin tidak dapat dicapai melalui cara lain (Saputra et al., 2023).

Penelitian ini memberikan wawasan tentang bagaimana sineas film dapat menggunakan media mereka untuk menyampaikan pesan emosional yang kompleks kepada penonton. Dalam kasus "Tenang", sutradara dan penulis skenario berhasil mengintegrasikan lirik lagu, dialog, simbol visual, dan adegan yang memuat emosi kuat untuk membangun sebuah narasi yang resonan secara emosional. Ini menunjukkan kekuatan film sebagai bentuk seni komunikasi, yang tidak hanya menghibur tetapi juga mempengaruhi dan membantu penonton dalam memahami nuansa kehilangan yang seringkali terlalu berat untuk dipikirkan (Mawaddah et al., 2024).

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi yang berharga bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin mengeksplorasi peran film dalam psikologi dan studi budaya. Film "Tenang" menawarkan sebuah studi kasus yang kaya tentang bagaimana elemen-elemen sinematik bisa digunakan untuk mengeksplorasi tema-tema psikologis yang mendalam. Hal ini membuka jalan bagi penelitian lebih lanjut dalam memahami dan mendokumentasikan efek terapeutik dari sinema dalam kehidupan sehari-hari dan dalam pengobatan psikologi.

Dengan melihat ke dalam film "Tenang", kita dihadapkan pada realitas bahwa kehilangan dan duka adalah bagian dari kehidupan yang tidak bisa dihindari. Namun, melalui seni dan cerita, kita dapat menemukan cara untuk memahami, menerima, dan pada akhirnya, menemukan kedamaian dalam kehilangan tersebut. Film ini tidak hanya sekadar menceritakan kehilangan sebagai sebuah konsep abstrak tetapi juga menyelami pengalaman subjektif yang sangat pribadi. Ini membuka pandangan bahwa dalam setiap kehilangan, ada kisah individu yang perlu diceritakan dan dipahami, sebuah proses yang seringkali terlupakan dalam pendekatan yang lebih umum dan statistikal.

Film ini membuktikan bahwa seni bisa menjadi jembatan antara pengalaman pribadi dengan pemahaman kolektif.

Melalui karakter Gus, kita diajak merasakan bagaimana kehilangan mempengaruhi memori, identitas, dan interaksi sosial. Adegan demi adegan dalam film menunjukkan Gus dalam perjuangan untuk mempertahankan koneksinya dengan ayah yang telah meninggal, suatu pengalaman yang memperlihatkan bagaimana kehilangan bisa mempengaruhi struktur hidup sehari-hari dan kesehatan emosional seseorang (Safarudin et al., 2023).

Kehadiran musik dalam film juga berperan penting dalam menggali emosi penonton dan memberikan ritme naratif yang mendukung tema kehilangan. Lagu tema "Tenang" yang melankolis menambah kedalaman emosional pada film, mengingatkan kita bahwa musik bisa mempengaruhi persepsi dan interpretasi kita tentang cerita. Ini menunjukkan bagaimana elemen audiovisual dalam film dapat digunakan secara strategis untuk memperkuat tema dan pesan yang ingin disampaikan.

Menggunakan film sebagai alat terapeutik memungkinkan individu untuk mengidentifikasi dan meresonansi dengan pengalaman yang ditampilkan, membantu mereka dalam proses berduka mereka sendiri. Ini juga bisa menjadi sumber kekuatan, menawarkan contoh bagaimana orang lain menghadapi dan mengelola rasa sakit yang serupa. "Tenang" tidak hanya

sebagai sebuah karya seni, tetapi juga sebagai alat edukasi dan terapeutik yang memungkinkan penonton untuk belajar dan tumbuh dari pengalaman yang ditampilkan (Nugraha, 2020).

Gambar 2 Yura Yunita



Source: Merdeka.com

Pengalaman yang ditawarkan oleh film "Tenang" memperluas pemahaman kita tentang kehilangan, tidak hanya sebagai momen atau peristiwa, tetapi sebagai proses yang berkelanjutan yang membutuhkan waktu, refleksi, dan, terutama, penerimaan. Sangatlah penting bagi para sineas, peneliti, dan praktisi psikologi untuk terus menjelajahi dan memanfaatkan potensi film dalam memfasilitasi dialog mengenai topik-topik sulit seperti kehilangan dan duka. Ini akan membantu masyarakat secara keseluruhan dalam memahami dan mendukung satu sama lain dalam perjalanan mencari makna dan kedamaian setelah kehilangan (Rustandi & Hendrawan, 2022).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif deskriptif dengan

pendekatan analisis semiotika model Roland Barthes untuk mengkaji dan memahami makna kehilangan seorang bapak dalam film pendek "Tenang" karya Yura Yunita. Analisis semiotika merupakan metode yang tepat untuk digunakan dalam penelitian ini karena memungkinkan peneliti untuk menguraikan dan memahami simbol-simbol, tanda, serta makna yang terkandung dalam narasi dan visual film. Film ini, yang diproduksi dan dirilis oleh Yura Yunita dengan sutradara Yandy Laurens, menawarkan perspektif mendalam tentang proses berduka melalui pengalaman tokoh utama, Gus, yang kehilangan ayahnya (Aliyah & Darmawanti, 2022).

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini melibatkan beberapa metode. Observasi dilakukan melalui penayangan berulang dari film pendek "Tenang" untuk memahami secara menyeluruh semua elemen visual dan naratif yang digunakan. Observasi ini penting untuk mengidentifikasi tanda-tanda yang digunakan dalam film yang akan dianalisis lebih lanjut menggunakan model semiotika Roland Barthes. Dokumentasi dari berbagai sumber seperti artikel, ulasan film, dan wawancara dengan pembuat film juga dikumpulkan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih luas tentang konteks produksi film dan interpretasi yang diberikan oleh kritikus serta penonton 10.

Metode analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara mendeskripsikan setiap tanda yang ditemukan dalam film dan menginterpretasikannya berdasarkan dua level analisis semiotika Barthes: denotasi dan konotasi. Denotasi berkaitan dengan makna literal atau deskriptif dari tanda yang ditemukan, sedangkan konotasi melibatkan makna yang lebih dalam dan simbolis. Analisis ini akan membantu dalam memahami bagaimana kehilangan diinterpretasikan dan direpresentasikan dalam film (Joelnetan et al., 2022).

Subyek penelitian adalah film "Tenang" itu sendiri, yang secara khusus menggambarkan pengalaman kehilangan ayah oleh tokoh utama, yang memiliki dampak mendalam terhadap emosi dan kenangan tokoh tersebut. Penelitian ini tidak hanya fokus pada dialog yang terjadi antara karakter dalam film, tetapi juga pada aspek non-verbal seperti ekspresi wajah, latar, dan musik yang memberikan nuansa emosional yang kaya dan mendukung tema kehilangan dalam film 12.

Penggunaan analisis semiotika model Roland Barthes dalam penelitian ini diharapkan dapat mengungkap berbagai lapisan makna yang mungkin tidak langsung terlihat oleh penonton biasa, memberikan wawasan baru mengenai bagaimana film pendek "Tenang" mengomunikasikan tema kehilangan yang

kompleks dan seringkali sulit diungkapkan melalui kata-kata. Penelitian ini berusaha untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana kehilangan seorang bapak, sebagai suatu peristiwa yang mendalam dan emosional, dapat diinterpretasikan dan dihadapi melalui media film, dengan harapan dapat memberikan kontribusi pada studi film dan semiotika serta memberikan manfaat bagi penonton dan peneliti di masa depan (Sintowoko, 2022).

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Gambar 3 Sutradara Film pendek "Tenang"



Source: Kompas.com

Film pendek "Tenang" yang disutradarai oleh Yandy Laurens dan dipersembahkan oleh Yura Yunita membawa kita ke dalam perjalanan emosional Gus, yang diperankan oleh Ringgo Agus Rahman, seorang pria yang berusaha menghadapi kehilangan ayahnya. Melalui pendekatan analisis semiotika model Roland Barthes, kita dapat

mengungkap lapisan-lapisan makna yang tersembunyi dalam elemen visual dan dialog film, menyoroti bagaimana simbol-simbol dan tanda dalam film ini mengkomunikasikan pengalaman kehilangan yang mendalam dan kompleks (Priyatama & Yuliana, 2023).

Kehilangan dalam film ini tidak hanya ditampilkan melalui cerita yang eksplisit, tetapi juga melalui simbolisme yang kuat dan penggunaan metafora visual. Misalnya, adegan berulang dimana suara ayah Gus tidak terdengar mengindikasikan kekosongan yang dialami oleh Gus, suatu representasi dari kehilangan yang tidak hanya fisik tetapi juga emosional. Ketidakmampuan Gus untuk mendengar suara ayahnya dalam mimpi mencerminkan ketidakmampuan untuk mempertahankan kenangan secara utuh, suatu aspek penting dalam proses berduka yang sering dihadapi oleh banyak orang 15.

Dalam upaya Gus untuk memulihkan rekaman video ayahnya, kita melihat simbolisme dari perjuangan untuk mempertahankan kenangan. Ketika hanya beberapa detik rekaman yang berhasil diselamatkan dari kaset yang telah rusak oleh jamur, ini menggambarkan bagaimana kenangan seringkali hanya berupa fragmen-fragmen yang pecah dan tidak lengkap. Namun, meskipun singkat, rekaman tersebut memberikan secercah ketenangan bagi Gus, menunjukkan bahwa bahkan

kenangan yang paling kecil dan tampaknya tidak signifikan dapat memberikan kekuatan dan kenyamanan (Damayanti et al., 2023).

Lagu tema "Tenang" yang dinyanyikan oleh Yura Yunita tidak hanya melengkapi suasana film tetapi juga mendalamkan pesan yang ingin disampaikan. Lirikinya yang penuh makna dan melodinya yang menyentuh memberikan lapisan emosional tambahan yang memperkaya interpretasi penonton terhadap narasi film. Dalam konteks ini, musik berfungsi lebih dari sekedar pengiring; ia menjadi suara naratif yang membawa kita lebih dekat ke dalam pengalaman internal karakter dan menyediakan konteks emosional yang memungkinkan penonton merasakan dan memahami kedalaman dari kehilangan yang dialami oleh karakter utama (Alamsyah, 2023).

Analisis semiotika dari film "Tenang" menunjukkan bahwa setiap elemen, termasuk musik, dipilih dengan hati-hati untuk membangun pemahaman yang lebih mendalam tentang kehilangan dan proses berduka. Lagu ini, dengan kata-katanya yang menggugah dan melodi yang melankolis, mengundang penonton untuk merefleksikan bukan hanya tentang apa yang hilang, tetapi juga tentang apa yang tetap ada: kenangan, pengaruh yang bertahan, dan perubahan yang tidak

terelakkan dalam diri kita setelah kehilangan seseorang yang penting dalam hidup kita. Ini membuka pemikiran bahwa kehilangan, sementara secara universal merupakan pengalaman yang menyakitkan, juga dapat membawa dimensi pertumbuhan dan pemahaman diri yang baru.

Dalam penggunaan lagu sebagai narasi liris, "Tenang" menunjukkan bagaimana musik dapat secara efektif digunakan untuk mengkomunikasikan tema yang kompleks seperti penerimaan dan perdamaian. Melalui liriknya, kita diajak untuk memikirkan kehilangan bukan sebagai akhir, tetapi sebagai bagian dari proses kehidupan yang lebih besar yang mencakup belajar hidup dengan kekosongan yang ditinggalkan dan terkadang, menemukan kekuatan dalam kelemahan kita. Ini menekankan bahwa penerimaan tidak datang dari melupakan atau menghapus rasa sakit, tetapi dari mengakui dan hidup dengan kenyataan tersebut secara harmonis.

Film "Tenang" mengajarkan kita bahwa proses berduka dan penerimaan tidak harus dijalani sendirian. Melalui karakter-karakter dalam film, kita melihat berbagai cara yang orang gunakan untuk mengatasi kehilangan. Ini menggarisbawahi pentingnya dukungan sosial dan komunitas dalam membantu individu melalui waktu yang sulit. Penggunaan lagu "Tenang" secara efektif

mengingatkan kita bahwa dalam keheningan dan ketenangan, sering kali kita menemukan kekuatan terbesar kita (Saraswati et al., 2021).

Film ini menggunakan kehilangan tidak hanya sebagai alat untuk menjelajahi kesedihan dan kehilangan tetapi juga sebagai cara untuk mengeksplorasi identitas dan transformasi diri. Karakter utama, melalui kehilangan yang ia alami, belajar banyak tentang dirinya sendiri, termasuk batas-batas emosionalnya dan kapasitasnya untuk cinta dan kehilangan. Ini menunjukkan bahwa sering kali, melalui rasa sakit dan kehilangan terbesar, kita memperoleh wawasan terdalam tentang siapa kita sebenarnya dan apa yang benar-benar kita hargai dalam hidup.

Pentingnya narasi liris dalam "Tenang" juga membuka wacana tentang bagaimana seni—baik musik maupun film—dapat menjadi saluran untuk pengobatan emosional dan pertumbuhan spiritual. Melalui karya seperti ini, sineas memiliki kemampuan untuk tidak hanya menghibur tetapi juga untuk membantu penonton mengatasi dan memproses emosi mereka sendiri. Ini menegaskan posisi film sebagai media penting dalam masyarakat modern, tidak hanya sebagai bentuk eskapisme tetapi juga sebagai alat introspeksi dan penyembuhan (Kusuma et al., 2022).

"Tenang" berhasil dalam memanfaatkan lagu tema untuk memperkuat tema kehilangan dan penerimaan. Ini tidak hanya meninggalkan penonton dengan kesan emosional yang mendalam tetapi juga menginspirasi mereka untuk melihat kehilangan sebagai sesuatu yang, sementara secara inheren menyedihkan, juga memberi kesempatan untuk pertumbuhan emosional dan pemahaman yang lebih mendalam tentang kehidupan. Analisis ini menunjukkan bahwa film, ketika digabungkan dengan elemen musikal yang kuat, dapat menjadi sebuah pengalaman yang mengubah cara pandang kita terhadap kehidupan dan kematian, mengajak kita untuk menerima dengan penuh harapan dan keberanian, dan pada akhirnya, menemukan kedamaian dalam apa yang kita alami.

Pembahasan yang mendalam mengenai film "Tenang" tidak hanya mengungkapkan kekuatan sinema dalam menghadirkan kisah-kisah pribadi dan emosional, tetapi juga menyoroti pentingnya dukungan dan empati dalam menghadapi kehilangan. Film ini memperlihatkan bahwa berduka adalah sebuah proses yang sangat personal, dengan setiap individu mengalami dan mengekspresikan kesedihannya dengan cara yang berbeda. Dengan cara yang lembut namun kuat, "Tenang" mengingatkan kita bahwa tidak ada cara

yang benar atau salah dalam berduka, dan bahwa penerimaan terhadap perbedaan ini adalah kunci untuk mendukung mereka yang sedang mengalami kesedihan (Pane & Komala, 2024).

"Tenang" menawarkan wawasan tentang bagaimana seni dapat menjadi saluran bagi emosi-emosi yang sulit diungkapkan. Melalui kombinasi cerita, musik, dan visual yang kuat, film ini berhasil menyentuh hati penonton dan membawa mereka ke dalam dunia tokoh utama yang sedang berduka. Seni, dalam hal ini film, memungkinkan emosi yang terpendam untuk dinyatakan dan diolah dalam format yang mungkin lebih mudah dicerna dan dipahami oleh orang lain. Ini menciptakan ruang yang aman bagi penonton untuk merenungkan pengalaman berduka mereka sendiri, dan pada saat yang sama, mendapatkan wawasan dari pengalaman orang lain.

Gambar 4 Potongan Film pendek

“Tenang”



Suorce: *Merdeka.com*

Proses berduka yang ditampilkan dalam "Tenang" tidak hanya melibatkan

rasa sakit dari kehilangan, tetapi juga proses pencarian makna dan penerimaan atas apa yang telah terjadi. Film ini mengajak penonton untuk melihat bahwa kehilangan dapat memicu refleksi diri yang mendalam, memotivasi individu untuk menilai ulang hubungan mereka dengan yang lain, dan dengan diri mereka sendiri. Dengan demikian, film tidak hanya sebagai media hiburan tetapi juga sebagai alat edukatif dan terapeutik yang membantu penonton dalam mengelola emosi dan menemukan cara untuk melanjutkan hidup meskipun di tengah kehilangan 18.

"Tenang" juga mengajarkan tentang pentingnya empati dan dukungan sosial dalam proses berduka. Film ini menggambarkan betapa pentingnya keberadaan teman dan keluarga yang mendukung selama periode sulit (Agustin & Claretta, 2024). Keberadaan sosok pendukung ini sering kali menjadi faktor penentu dalam keberhasilan seseorang dalam menavigasi kesedihan dan menemukan jalur mereka kembali ke keadaan normal 19. Dengan demikian, film ini dapat dijadikan sebagai pengingat bahwa komunitas dan hubungan sosial memainkan peran krusial dalam pemulihan emosional (Romadhianti & Pramesti, 2023).

Film ini menantang penonton untuk merenungkan bagaimana masyarakat secara luas menangani dan memahami berduka.

Dalam banyak budaya, topik kehilangan dan berduka masih sering dianggap tabu atau tidak nyaman untuk dibicarakan. "Tenang" membuka diskusi ini dan mendorong penonton untuk lebih terbuka dalam menghadapi topik sensitif ini, mengadvokasi pendekatan yang lebih inklusif dan penuh pengertian terhadap berduka. Hal ini sangat penting karena mempromosikan kesehatan mental dan keberlangsungan emosional, bukan hanya bagi individu yang berduka tetapi juga bagi komunitas yang lebih luas 20.

Dengan cara yang sangat manusiawi, "Tenang" mendorong penonton untuk tidak hanya memahami tapi juga menghargai proses berduka sebagai bagian esensial dari kehidupan. Film ini mengajak kita untuk merenungkan dan menerima kenyataan bahwa kehilangan adalah bagian tak terelakkan dari eksistensi manusia, dan bahwa melalui seni dan cerita, kita dapat menemukan kekuatan, keberanian, dan akhirnya, kedamaian dalam menghadapi kehilangan.

Diskusi yang diangkat oleh "Tenang" sangat relevan dan perlu diperluas lebih lanjut. Kehadiran dan pengakuan atas film ini sebagai media yang dapat menggugah kesadaran dan empati harus menjadi bagian dari dialog budaya yang lebih luas. Dengan melakukan ini, kita tidak hanya membantu mereka yang sedang berduka untuk merasa tidak sendirian,

tetapi juga memperkuat jaringan sosial dan emosional yang mendukung pemulihan dan pemahaman bersama mengenai pengalaman berduka yang sangat manusiawi ini.

Dengan mengamati secara mendalam film "Tenang", kita mendapatkan wawasan tentang bagaimana kehilangan dapat diolah dalam bentuk yang sangat pribadi dan universal melalui sinema. Karya ini tidak hanya berhasil dalam mengkomunikasikan pengalaman kehilangan individu tetapi juga menyediakan platform bagi penonton untuk menggali pengalaman mereka sendiri terkait kehilangan dan kepedulian. Ini adalah testament dari kekuatan sinema sebagai bentuk seni yang tidak hanya menghibur tapi juga mengedukasi dan menyembuhkan, menyajikan kedalaman emosional yang resonan dengan banyak orang yang pernah mengalami kehilangan serupa (Afifulloh, 2022).

Film "Tenang" mengajak penonton untuk melihat lebih dekat bagaimana kehilangan mempengaruhi kita semua, tidak hanya sebagai peristiwa tetapi sebagai proses yang berkelanjutan yang sering kali mengubah arah kehidupan seseorang 21. Sinema, dengan kemampuannya untuk menyampaikan cerita melalui gambar, dialog, dan musik, menawarkan cara unik untuk mengekspresikan dan memproses perasaan kompleks yang terkait dengan

kehilangan. Ini menjadi alat yang efektif untuk mengartikulasikan apa yang sering kali sulit diungkapkan dengan kata-kata, memungkinkan penonton untuk merasakan dan berempati dengan perasaan kehilangan yang mungkin sebelumnya mereka pendam atau hindari (Utami, 2018).

Film ini menunjukkan bahwa setiap pengalaman berduka adalah unik, tetapi juga berbagi benang merah emosi yang universal. Melalui kisah-kisah pribadi yang ditampilkan di layar, penonton dapat menemukan kesamaan dalam perasaan mereka, memberikan rasa tidak sendirian dalam kesedihan mereka. Ini membantu membangun komunitas emosional di antara penonton, di mana mereka bisa merasa terhubung satu sama lain melalui pengalaman bersama yang disajikan dalam film.

"Tenang" juga mengeksplorasi berbagai aspek kehilangan—dari kehilangan fisik hingga kehilangan emosional—dan dampaknya terhadap individu dan komunitas. Ini mengundang penonton untuk merenungkan tidak hanya tentang apa yang telah hilang tetapi juga tentang apa yang tetap bertahan dan bagaimana kehilangan tersebut membentuk identitas dan hubungan mereka. Film berfungsi sebagai sebuah refleksi yang memperkaya pemahaman kita tentang dinamika kehidupan manusia, mendorong kita untuk merenungkan cara kita sendiri

dalam menghadapi kehilangan dan perubahan.

Film ini menyediakan wadah bagi penonton untuk belajar bagaimana menavigasi rasa sakit yang seringkali tidak terelakkan. Melalui narasi dan karakternya, "Tenang" menawarkan perspektif tentang resiliensi dan keberanian dalam menghadapi kehilangan. Penonton diberikan contoh bagaimana karakter-karakter dalam film menemukan kekuatan dalam kesedihan mereka, memberikan model perilaku yang bisa diadopsi dalam kehidupan nyata. Ini mengilhami penonton untuk mencari kekuatan mereka sendiri dan menciptakan jalur mereka menuju pemulihan dan penerimaan.

Gambar 5 Potongan Film pendek

“Tenang”



Suorce: *Tribunnews.com*

Tak kalah pentingnya, "Tenang" berperan sebagai alat pendidikan yang mengajarkan tentang empati dan kepekaan terhadap pengalaman orang lain. Dengan menyajikan kisah yang begitu mendalam dan emosional, film ini memungkinkan penonton untuk memasuki dunia internal

karakter, memahami perjuangan mereka, dan belajar bagaimana mendukung orang lain yang mungkin mengalami kesulitan serupa (Sabeta Vera, Arri Handayani, 2024). Ini sangat penting dalam mengajarkan penonton tentang nilai kemanusiaan, kepedulian, dan dukungan komunal dalam menghadapi kesulitan.

Dalam konteks yang lebih luas, "Tenang" menunjukkan bagaimana sinema bisa menjadi media yang berdaya guna dalam menangani dan membahas isu-isu sosial yang serius dan penting. Film tidak hanya menghibur tapi juga bertindak sebagai katalis untuk dialog dan refleksi tentang topik-topik yang sering dianggap tabu atau terlalu emosional untuk dibicarakan secara terbuka. Ini membuka jalan bagi diskusi yang lebih luas dan mendalam tentang bagaimana masyarakat dapat mengakui dan mengintegrasikan kehilangan ke dalam narasi kehidupan sehari-hari, mendorong sebuah pendekatan yang lebih inklusif dan penyayang terhadap berduka (Dyna Berliana, Ken Widyatwati, 2020).

Melalui karya ini, kita dipaksa untuk menghadapi realitas bahwa kehilangan adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan. Namun, daripada menghindari kehilangan, kita diajak untuk memahami dan menerima hal itu sebagai bagian dari perjalanan hidup kita. "Tenang" dengan lantang mengatakan bahwa melalui

seni dan pengungkapan kreatif, kita dapat menemukan solusi untuk menghadapi dan akhirnya menemukan kedamaian dalam apa yang sering dianggap sebagai salah satu pengalaman paling menantang dalam kehidupan. Ini adalah bukti nyata dari kekuatan sinema sebagai platform untuk penyembuhan, pendidikan, dan pemahaman emosional, memberikan kontribusi berharga bagi kekayaan kultural dan kepekaan sosial masyarakat modern (Apani et al., 2021).

Penutup

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa film pendek "Tenang" merupakan sebuah karya seni yang efektif dalam mengkomunikasikan dan memproses emosi kehilangan seorang ayah. Melalui penggunaan simbol, metafora visual, dan integrasi musik yang menyentuh, film ini berhasil mengeksplorasi dan menyampaikan kompleksitas emosi yang terlibat dalam proses berduka. Dengan cara yang halus namun kuat, "Tenang" mengajak penonton untuk memahami dan merenungkan dampak mendalam yang ditimbulkan oleh kehilangan.

Saran yang dapat diambil dari analisis film ini adalah pentingnya media seni dalam membantu individu menghadapi dan memproses pengalaman kehilangan. Para pembuat film dan seniman lainnya diingatkan untuk terus menggunakan

kreativitas mereka untuk mengeksplorasi dan mengkomunikasikan tema-tema berat seperti kehilangan, karena seni memiliki kekuatan untuk menyentuh dan mempengaruhi pada level yang sangat pribadi dan emosional.

Bagi para peneliti dan praktisi di bidang psikologi, film ini menawarkan wawasan berharga tentang bagaimana kehilangan dapat direpresentasikan dan direspon melalui sinema. Film bisa menjadi alat terapeutik yang membantu individu dalam mengakui dan mengungkapkan perasaan mereka yang mungkin sulit diartikulasikan melalui kata-kata.

Sangat disarankan bagi profesional di bidang kesehatan mental dan pembuat kebijakan untuk mempertimbangkan penggunaan film dan media seni lainnya sebagai bagian dari pendekatan holistik dalam terapi dan dukungan sosial untuk mereka yang mengalami kehilangan. Melalui seni, kita dapat menemukan bahasa bersama untuk menghadapi dan berbagi pengalaman hidup yang paling menantang.

Daftar Pustaka

Afifulloh, M. (2022). Dimensi Personal Dan Dimensi Kolektif Dalam Budaya Populer: Kajian Psikologi Analitis Dalam Film *Fate: the Winx Saga*. *Adabiyāt: Jurnal Bahasa Dan Sastra*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.14421/ajbs.2022.06101>

Agustin, D. I., & Claretta, D. (2024).

Efektivitas Komunikasi Interpersonal dalam Dukungan Sosial terhadap Penerimaan Diri Penderita Bipolar. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(2), 1643–1647. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i2.3912>

Alamsyah, A. (2023). *Tirani Kebahagiaan dan Media Sosial: Sebuah Kajian Media dan Politik*. 11, 87–110.

Aliyah, N. A., & Darmawanti, I. (2022). Gambaran Strategi Coping pada Perempuan yang Kehilangan Orang Tua di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 85–99.

<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/44823/38009>

Apandi, G. R., Muhtaba, S., & Adham, M. J. I. (2021). The Image Of Women In The Poetry Anthology Perjalanan Lain Menuju Bulan By M. Aan Mansyur. *SeBaSa*, 4(2), 183–196. <https://doi.org/10.29408/sbs.v4i2.3969>

Ashrianto, P. D. (2016). Analisis Semiotika Film Janur Kuning sebagai Representasi Ideologi Kekuasaan Soeharto. *Nirmana*, 16(1), 1–11. <https://doi.org/10.9744/nirmana.16.1.1-11>

Damayanti, A., Walidin, M., & Albab, U. (2023). *Kepribadian Tokoh Utama Pada Cerpen Nāfīzah fī ad - Daur al-Khāmis wa as - Šalāsīn Karya Najīb Mahfūz (Kajian Psikologi Sastra)*. 2(2), 193–211.

Dyna Berliana, Ken Widyatwati, M. W. (2020). *Bentuk Kehilangan dan Tahap Berduka dalam Novel Lost Karya Rizal Afif dan Nia Janiar*. 15.

Hidayat, N., Ningsih, W., Halim, U., & Agustina, A. (2023). Media Sosial sebagai Social Engineering untuk Membentuk Mindset Masyarakat dalam Penyelamatan Lingkungan Hidup. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 17(2), 212. <https://doi.org/10.35931/aq.v17i2.197>

- 5
- Joelnetan, M., Hadi, I. P., Prodi, D. B., Komunikasi, I., Kristen, U., & Surabaya, P. (2022). *JURNAL E-KOMUNIKASI PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS KRISTEN PETRA, SURABAYA Representasi Gangguan Mental Dalam Film "The Menu (2022)."*
- Kusuma, A., Saifudin, W., & Fitron, M. Q. (2022). Kuasa Patriarki dan Mitos Budaya Pada Desain Poster Film Yuni. *Jurnal Desain*, 10(1), 96. <https://doi.org/10.30998/jd.v10i1.13289>
- Mawaddah, U., Riyani, W. I., Kumala, R., & Fawaid. (2024). Isu - Isu Psikologi Pendidikan Islam Kontemporer. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 6. <http://repository.ucb.ac.id/id/eprint/601>
- Nugraha, D. (2020). *Moralitas , Keberterimaan , Pendidikan Karakter , HOTS ,. September.* <https://doi.org/10.26737/jp-bis.v5i2.1843>
- Pane, A. A., & Komala, O. N. (2024). *PENERAPAN TERAPI KREATIF DAN ARSITEKTUR TERAPEUTIK DALAM MENCIPTAKAN " TEMPAT KETIG A " BAGI REMAJA UNTUK MEMPROSES DUKA.* 6(1), 273–284. <https://doi.org/10.24912/stupa.v6i1.27472>
- Priyatama, A. W., & Yuliana, N. (2023). Pengaruh Komunikasi Interpersonal dalam Membentuk Identitas Budaya Kelompok Migran. *Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*, 2(4), 31–40.
- Qothrunnada, N., Pratama, F. B., & Shinta, N. (2023). *Analisis Semiotika Pada Film ' Titik Koma ' Karya Wacana Production.* 1423–1432.
- Romadhianti, R., & Pramesti, R. D. (2023). Analisis Kepribadian Tokoh Utama dalam Film Pendek "Jagat Raya": Kajian Psikologi Sastra serta Relevansinya sebagai Alternatif Bahan Ajar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2846–2855. <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/5651>
- Rustandi, R., & Hendrawan, A. (2022). Konstruksi Simbolik Mubaligh Pop pada Film Sang Pencerah. *Anida (Aktualisasi Nuansa Ilmu Dakwah)*, 22(1), 22–44. <https://doi.org/10.15575/anida.v22i1.18474>
- Sabeta Vera, Arri Handayani, M. . P. D. (2024). *DAMPAK KEHILANGAN ORANG TUA TERHADAP KECEMASAN PADA SISWA DI MA AL-WAKHIDIYAH KARANGAWEN DEMAK. 1*, 652–669.
- Safarudin, R., Zulfamanna, Z., Lubis, M., Noprijon, N., Kenedi, G., Afnibar, A., & Ulfatmi, U. (2023). Konseling Di Luar Sekolah. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 6(4), 3810–3816.
- Saputra, A., Diponegoro, A., & Urbayatun, S. (2023). Resiliensi Pada Penyintas Pasca Gempa Bumi Lombok. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 5(2), 203–233. <https://doi.org/10.36269/psyche.v5i2.1362>
- Saraswati, A., Widhiyanti, K., & Galuh Fatmawati, N. (2021). Desain karakter film animasi Raya and The Last Dragon dalam membangun politik identitas Asia Tenggara. *Satwika : Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial*, 5(2), 254–267. <https://doi.org/10.22219/satwika.v5i2.17587>
- Sintowoko, D. A. W. (2022). Mood Cues Dalam Film Kartini: Hubungan Antara Pergerakan Kamera Dan Emosi. *Rekam*, 18(1), 1–16. <https://doi.org/10.24821/rekam.v18i1.5898>
- Utami, R. J. (2018). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI LONELINESS PADA PARA LANJUT USIA DI WISMA CINTA KASIH PADANG. *World Development*, 1(1), 1–15.

<http://www.fao.org/3/I8739EN/i8739en.pdf>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.01.003>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.childyouth.2011.10.007>
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23288604.2016.124023>
<http://pdx.sagepub.com/lookup/doi/10>