

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kesepian adalah perasaan yang dapat mempengaruhi siapa saja, tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau status sosial. Ini adalah keadaan pikiran di mana seseorang merasa terputus dari orang lain, terisolasi, dan tidak didukung. Kesepian dapat disebabkan oleh isolasi sosial, kurangnya koneksi yang bermakna, atau keadaan pribadi. Apa itu isolasi sosial?, isolasi sosial adalah penyebab utama kesepian, itu bisa terjadi karena berbagai alasan seperti tinggal jauh dari keluarga dan teman, rasa malu, kurang percaya diri dan keterampilan sosial, dan kesulitan membuat koneksi baru. Orang yang terisolasi secara sosial sering merasa tersisih, ditolak, dan tidak bahagia. Mereka mungkin juga mengalami rasa keterasingan dan merasa tidak berada di mana pun. Hal ini dapat menimbulkan perasaan hampa dan sedih.

Kurangnya hubungan yang bermakna juga dapat menyebabkan kesepian. Bahkan jika seseorang memiliki jaringan kenalan yang luas, jika mereka tidak memiliki hubungan yang dekat dan bermakna, mereka masih bisa merasa kesepian. Ini dapat terjadi ketika orang tidak dapat berbagi pikiran, perasaan, dan pengalaman mereka dengan orang lain. Itu juga bisa terjadi ketika orang tidak merasa dipahami atau diterima oleh orang-orang di sekitar mereka. Keadaan pribadi juga bisa menyebabkan kesepian. Misalnya, kehilangan orang yang dicintai atau mengalami perceraian bisa sangat mengasingkan. Masalah kesehatan, kesulitan keuangan, dan peristiwa hidup lainnya juga dapat menyebabkan perasaan kesepian. Dalam situasi seperti itu, penting untuk mencari dukungan dan bantuan dari orang lain. Kesendirian dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik. Ini telah dikaitkan dengan peningkatan risiko depresi, kecemasan, dan masalah kesehatan mental lainnya. Ini juga dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan melemahnya sistem kekebalan tubuh. Orang yang kesepian mungkin juga mengalami kesulitan tidur, mengalami sakit kronis, dan memiliki kualitas hidup yang lebih rendah.

Efek negatif dari kesepian bisa sangat berbahaya bagi orang dewasa yang lebih tua. Seiring bertambahnya usia, mereka mungkin mengalami lebih banyak isolasi sosial dan memiliki lebih sedikit kesempatan untuk membuat koneksi baru. Hal ini dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif dan peningkatan risiko demensia. Penting untuk mengatasi kesepian pada orang dewasa yang lebih tua untuk meningkatkan kesehatan mental dan fisik mereka. Strategi untuk memerangi kesepian termasuk bergabung dengan kelompok sosial, menjadi sukarelawan, dan mencari dukungan profesional. Bergabung dengan grup sosial seperti klub, perkumpulan, dan tim olahraga dapat menjadi cara yang efektif untuk bertemu orang baru dan membangun hubungan yang berarti. Kesukarelawanan juga dapat memberikan kesempatan untuk interaksi sosial dan membantu membangun rasa tujuan dan makna dalam hidup. Mencari dukungan profesional dari terapis atau konselor juga dapat membantu, terutama bagi mereka yang bergumul dengan masalah kesehatan mental. Penting untuk diingat bahwa kesepian adalah pengalaman yang umum dan ada banyak cara untuk mengatasinya. Penting untuk mengambil langkah pertama menuju membangun koneksi yang bermakna dan mencari dukungan. Dengan melakukannya, kita dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik kita, dan pada akhirnya menjalani kehidupan yang lebih bahagia dan lebih memuaskan.

Namun kesepian juga dapat dikatakan sangatlah berat bagi orang dengan latar belakang ekstorvert, baginya kesepian adalah musuh besarnya, di mana ia tidak dapat menikmati apa yang dapat orang nikmati kala ia sedang sendiri, namun ada sebagian orang dengan latar belakang sebaliknya yaitu introvert, sudah menjadi santapan setiap harinya dalam kesendirian, itulah mengapa kesepian itu berbeda dengan kesendirian. Kesendirian adalah suatu keadaan pengasingan atau isolasi, seperti hal kurangnya kontak dengan orang lain, sedangkan kesepian terjadi bisa karena terjadinya suatu hal yang membuat dirinya terasingkan oleh sekitarnya, itulah mengapa kesendirian terbilang terjadi bisa karena disengaja maupun tidak sengaja dan kesendirian bersifat dapat dinikmati, berbeda dengan kesepian belum tentu mudah untuk dinikmati.

Kesepian biasanya mencakup perasaan cemas terhadap kurangnya koneksi atau komunikasi dengan makhluk lain, baik pada masa sekarang dan berkembang ke masa depan. Dengan demikian, kesepian bisa dirasakan bahkan saat dikelilingi oleh orang lain. Faktor kesepian bervariasi dan meliputi faktor sosial, mental, emosional dan fisik, berikut beberapa contoh faktor dari kesepian.

- 1) Berakhirnya suatu hubungan dekat seperti kematian, perceraian, putus cinta, serta perpisahan secara fisik yang kadang membawa kita ke arah kesepian.
- 2) Faktor berhubungan sosial yang rendah. Perubahan dalam kebutuhan berkeinginan sosial seseorang juga menjadi salah satu faktor kesepian.
- 3) Lingkungan kehidupan berubah dalam kuantitas seseorang atau keinginan dalam hubungan sosial mungkin mempercepat munculnya kesepian, jika tidak dilakukan dengan kemampuan untuk menyesuaikan diri dalam suatu hubungan yang sebenarnya.
- 4) Faktor perubahan situasional juga dapat menimbulkan kesepian dan juga menjadi faktor yang besar bagi seorang yang merasakannya.

Dari beberapa faktor kesepian yang dijelaskan juga dapat berdampak bagi orangnya dan dampak dari rasa kesepian juga dapat berpengaruh besar dalam kesehatan psikologisnya, karena dengan begitu rasa sepi dapat membuat seorang menjadi jauh lebih depresif ketika suatu permasalahannya tidak dapat diceritakan oleh siapa pun, menjadikannya merasa kalau dirinya sudah tidak di pedulikan lagi oleh sekitarnya (Stekom, 2013). Penelitian pada tahun 2008 menyatakan bahwa kesepian adalah variabel interpersonal sebagai faktor risiko untuk melakukan bunuh diri pada remaja. Apabila seseorang tidak mampu mengatasi kesepian, maka hal tersebut dikhawatirkan akan berakibat negatif pada perilaku dan kesehatan, seperti membuang kesedihan dengan minum-minuman keras, seks bebas, dan penggunaan obat-obatan terlarang.

Oleh karena itu, dengan dibawakan tema arti “*sepi*” yang belum banyak orang ketahui dampak lebih banyak di dalamnya, maka pada pengkaryaan ini penulis akan mengangkat tema tentang kesepian dari pribadi diri sendiri yang diharapkan seluruh golongan masyarakat dapat lebih aware terhadap rasa kesepian dari salah seorang di sekitarnya, perlu diketahui obat terbesar dari rasa kesepian juga berasal dari diri kita masing-masing, bagaimana rasa peduli antar sesama serta rasa inisiatif yang peka terhadap berlingkungan sosial menjadikannya sebuah elemen penting untuk dikembangkan dalam mencari solusi terbaik untuk seseorang yang merasa kesepian. Penulis juga akan membuat suatu residensi lebih dalam untuk bisa membuka serta menghubungkan katarsis penulis dengan sebuah bentuk pengkaryaan yaitu film Mokumenter, dengan membuat suatu konsep performance art menggunakan beberapa simbolik dari seorang talent yang ditampilkan serta dengan sentuhan sinematografi dan pencahayaan yang sudah dikonsepskan. Penulis juga akan menggabungkan pengkaryaan film Mokumenter dengan beberapa konsep Performance art yang nantinya akan ditampilkan secara kolaborasi antar 2 video yang berbeda untuk memberikan suatu kesan sepi sesuai dengan tema yang diberikan.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan oleh penulis, maka dapat dirumuskan permasalahan yang dibahas adalah:

1. Bagaimana proses pembuatan karya film Mokumenter dengan dipadukan Performance art dan konsep seni?
2. Bagaimana memahami skema kehidupan kesepian melalui media film Mokumenter?

## **C. Batasan Masalah**

Setelah merumuskan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini, penulis memutuskan untuk membatasi permasalahan pada:

1. Penciptaan Mokumenter dan performance art yang diproses melalui teknik Sinematografi dan simbolik peraga.
2. Pengkaryaan Mokumenter ini memiliki durasi waktu 10-12 menit.
3. Pengkaryaan berfokus pada konsep seni karena terasingkan.

## **D. Tujuan Berkarya**

Penulis memiliki tujuan berkarya sebagai berikut :

1. Sebagai bentuk rasa peduli terhadap diri sendiri dan orang lain yang sulit bersosial dengan lingkungan sosialnya.
2. Untuk dapat memvisualisasikan kesepian dalam bentuk film Mokumenter.

## **E. Sistematika Penulisan**

### **1. BAB I Pendahuluan**

Pada BAB I menjelaskan pendahuluan atau pengantar dari penulisan mengenai latar belakang karya hingga kerangka berpikir.

### **2. BAB II Landasan Teori**

Pada BAB II menjelaskan studi pustaka dengan ruang lingkup teori-teori yang menjadi penunjang dalam berkarya.

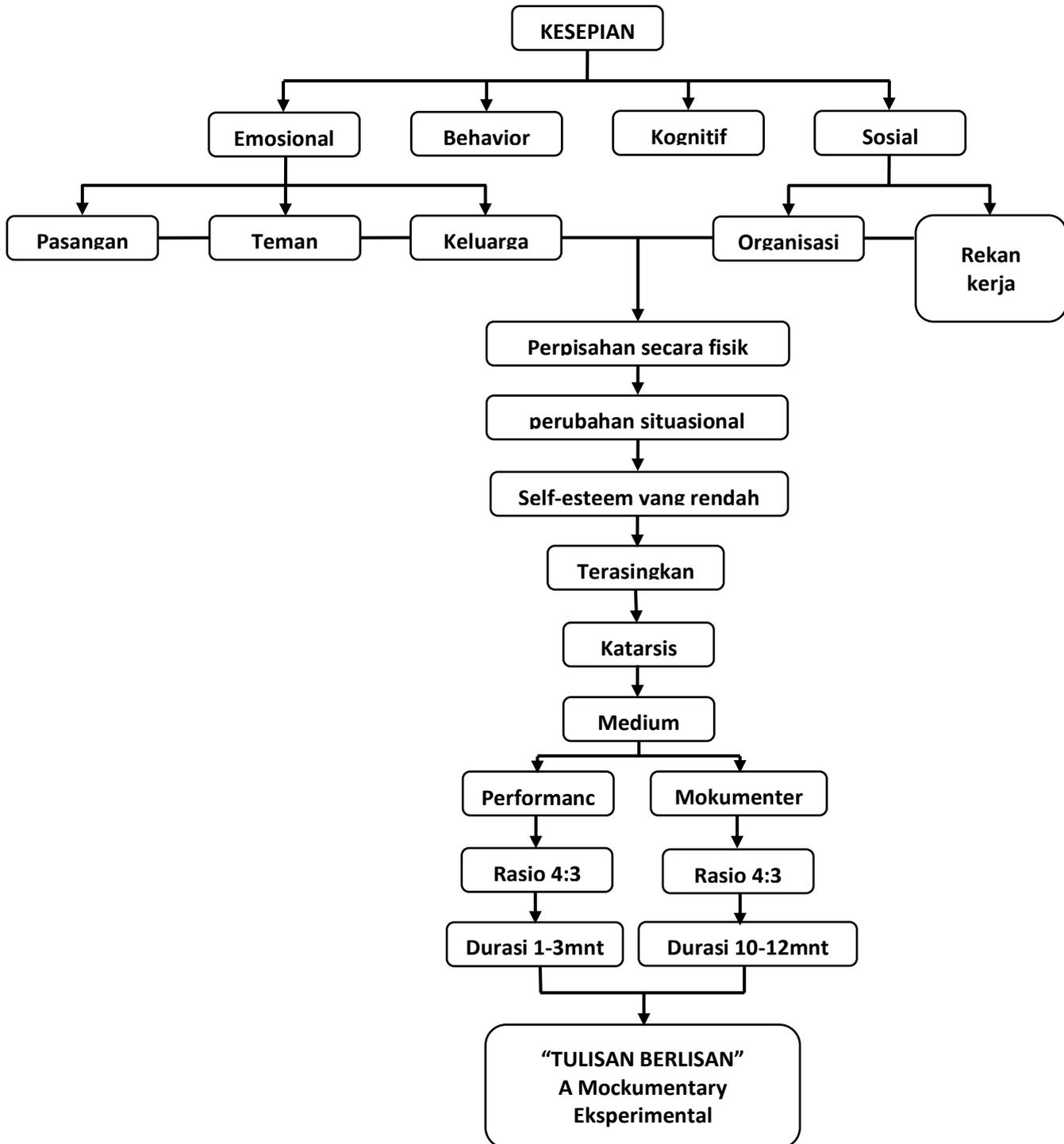
### **3. BAB III konsep karya dan proses berkarya**

Pada BAB III menjelaskan lebih lanjut mengenai konsep karya serta proses pembuatan karya dan hasil karya.

### **4. BAB IV Penutup**

Pada BAB IV berisikan kesimpulan yang merangkum semua mengenai pengkaryaan.

### D. Kerangka Berpikir



Gambar 1.1 Bagan Kerangka Berpikir

(Sumber: Penulis 2023)