

## Representasi Kebahagiaan pada Film *The Minimalists: Less is Now* dengan Analisis Semiotika John Fiske

Anita Dewi Widya Putri<sup>1</sup>, Yudiana Indriastuti<sup>2</sup>

Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, UPN “Veteran” Jawa Timur<sup>1,2</sup>  
 Jl. Rungkut Madya No.1, Gunung Anyar, Surabaya 60294, Jawa Timur, Indonesia<sup>1,2</sup>

*e-mail*: anitadewi676699@gmail.com<sup>1</sup>, *e-mail*: Yudiana\_indriastuti.ilkom@upnjatim.ac.id<sup>2</sup>

### **Abstract**

*This study aims to determine the representation of happiness in the documentary film The Minimalist: less is now. Problem in this research is how represented of happiness in film The Minimalist: Less is Now. The research method used is qualitative with John Fiske's semiotic analysis. Collecting data obtained from observations through the film The Minimalist: Less is Now and the object of research is the film The Minimalists: less is now. The results showed that the representation of happiness from the film The minimalists less is now by using the code of reality, representation, and ideology semiotics by John Fiske. The film reveals that happiness in a minimalist lifestyle is happiness with a meaningful life.*

*Keywords: Documentary, Representation, John Fiske*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui representasi kebahagiaan dalam film dokumenter *The Minimalist: less is now*. Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana representasi kebahagiaan dalam film *The Minimalist: Less Is Now*. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan analisis semiotika John Fiske. Pengumpulan data yang diperoleh dari observasi melalui film *The Minimalist: Less is Now* dan objek penelitiannya adalah film *The Minimalists: less is now*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa representasi kebahagiaan dari film *The Minimalists: Less is Now* dengan menggunakan kode realitas, representasi, dan ideologi semiotika John Fiske. Film ini mengungkapkan bahwa kebahagiaan dalam gaya hidup minimalis adalah kebahagiaan dengan kehidupan yang bermakna.

Kata Kunci: Dokumenter, Representasi, John Fiske

## **PENDAHULUAN**

Setiap manusia pasti mempunyai kebutuhan dasar masing-masing, untuk segera dipenuhi agar dapat bertahan hidup. Hal inilah yang membuat manusia dituntut untuk bekerja dan berkarier agar mereka dapat mencapai kebahagiaan dalam kehidupan yang sukses dan sejahtera. Kebahagiaan tersebut tidak terlepas dengan membeli barang sebagai pemenuhan kebutuhan hidupnya. Namun pada perkembangan zaman saat ini, membeli barang tidak hanya dilakukan sebagai tujuan untuk pemenuhan kebutuhan saja tetapi dilakukan sebagai upaya untuk membeli kebahagiaan batin atau sebagai pelepas *stress*.

Tidak hanya bertujuan sebagai pemenuhan kebutuhan terkadang manusia membeli barang sebagai pemenuhan keinginan. Menurut Bilson Simamora (2003:03) Kebutuhan adalah perasaan kekurangan, sedangkan keinginan adalah hasrat untuk memenuhi kebutuhan. Sedangkan menurut Prof. Dr. Otto Sumarwoto (2004: 51) kebutuhan merupakan sesuatu yang diperlukan untuk segera dicapai seperti kesehatan, keamanan, dan aspek-aspek lainnya, sedangkan keinginan yaitu selalu ingin banyak dan tidak memiliki batas. Meski mudah dibedakan namun terkadang keduanya sering sekali tertukar (Saratini,2019)

Menurut Seligman (2002) dalam bukunya *Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology To Realize Your Potential For Lasting Fulfillment*, Banyak sekali orang yang menjalani hidup dengan tujuan seperti teori hedonis yaitu kuantitas momen baik dikurangi kuantitas momen buruk. Menurut seligman, hal itu hanyalah khayalan karena kebahagiaan yang dirasakan tersebut hanyalah perasaan sesaat (Seligman, 2002).

Muhajjah Saratini dalam bukunya *Bahagia Maksimal dengan Hidup Minimal* (2019:13) mengatakan bahwa terkadang manusia berharap hidupnya akan terasa “penuh” jika ia memiliki banyak benda. Namun, kenyataannya hal itu hanya membuat penuh dan sesak dan di dalam dirinya masih tetap “berongga”. Dan akhirnya selalu merasa tidak akan pernah cukup dan selalu membuat tumpukan barang sampai rongga pada hidupnya terasa penuh. (Saratini 2019).

Salah satu film beraliran dokumenter atau *creative treatment of actuality* adalah film yang menceritakan tentang gaya hidup minimalis. Film tersebut berjudul *The Minimalists: Less is Now*. Film yang disutradarai oleh Matt D'Avella dan bekerja sama dengan Netflix yang mengisahkan dua sahabat bernama Joshua Fields Millburn dan Ryan Nicodemus yang membagikan cerita mereka mengenai gaya hidup minimalisme. Dalam film tersebut, Joshua dan Ryan menceritakan bagaimana mereka menemukan kebahagiaan dengan minimalisme. Selain itu, film ini juga membagikan bagaimana proses menerapkan gaya hidup minimalisme dan juga beberapa narasumber yang memberikan opini mereka mengenai minimalisme.

Manusia ketika melakukan komunikasi dengan komunikan dalam jumlah yang banyak maka akan sulit dalam melakukan prosesnya, segala kecepatan, kesamaan dalam penyampaian pesan sangat diperhitungkan. Maka dari itu; lahirlah komunikasi massa sebagai tipe komunikasi yang berbeda dengan komunikasi lainnya. Komunikasi massa lahir sebagai komunikasi yang digunakan untuk memperbanyak pesan-pesan komunikasi. Film merupakan media dari komunikasi massa untuk membuat pesan yang secara serempak dan memiliki sasaran. Hal ini dilakukan agar pesan yang disampaikan dapat tersampaikan sesuai target dengan jumlah yang banyak (Romli, 2016: 100).

Saat ini film tidak hanya diperuntukkan sebagai tontonan hiburan saja, melainkan juga sebagai *cultural education*, media propaganda, media edukasi, serta media untuk mengenalkan nilai-nilai budaya. Meskipun dalam bentuk hiburan, film memiliki pengaruh yang besar dan berperan dalam fungsi

pendidikan, hiburan, informasi dan penggerak pertumbuhan industri kreatif. Film memiliki peran yang sangat penting dalam segi kehidupan manusia seperti bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara (Trianton, 2013).

Dalam perkembangannya saat ini terdapat berbagai jenis film, yaitu film cerita, film berita, film dokumenter, dan film kartun. Selain sebagai hiburan dan tontonan, film merupakan sebuah inovasi akan pengetahuan. Salah satu jenis film yang menawarkan pengetahuan adalah jenis film dokumenter. Film yang menggambarkan kehidupan nyata, kehidupan seseorang, atau rangkuman perekaman fotografi berdasarkan kejadian nyata dan akurat (Gatot Prakoso dalam Romli 2016).

Dalam film *The Minimalists: Less is Now* Joshua Fields Millburn dan Ryan Nicodemus bercerita mengenai kehidupan masa lalu mereka yang merupakan seorang anak dari keluarga yang tidak mampu dan orang tua mereka telah bercerai sejak kecil. Lalu, saat beranjak dewasa Joshua memiliki kehidupan yang berkecukupan seperti pekerjaan dengan gaji yang layak, pakaian dari beberapa desainer, serta mampu memiliki barang-barang yang Joshua inginkan. ia menyebut kehidupannya itu adalah kehidupan *American dream*.

*American dream* sendiri merupakan sebuah gagasan yang dipercaya bangsa Amerika sebagai etos bahwa terdapat kemakmuran dan kesejahteraan melalui kerja keras. Gagasan inilah yang Joshua dan Ryan percaya bahwa dengan kerja keras mereka mendapatkan kebahagiaan yang mereka inginkan. Namun Joshua dan Ryan menyadari bahwa yang mereka rasakan hanyalah stress dan tertekan. Sadar bahwa kehidupannya sudah tidak sehat, Joshua menemukan gaya hidup minimalisme yang berawal dari menjual dan mendonasikan barang-barang milik ibunya. Lalu, sahabatnya Ryan melihatnya semakin bahagia dari sebelumnya dan ia pun bertanya apa rahasianya. Akhirnya Joshua menjelaskan dan menunjukkan bagaimana ia menerapkan gaya hidup minimalis.

Konsep gaya hidup minimalis sendiri mulai populer ketika buku ahli berbenah asal Jepang Marie Kondo yang berjudul *The Life-Changing Magic of Tidying Up* diterbitkan. Buku tersebut sebenarnya mengajarkan bagaimana pentingnya berbenah. Sesuai dengan prinsipnya, yaitu “Berbenah harus dimulai dengan membuang”. Gaya hidup minimalis dipopulerkan lagi oleh Fumio Sasaki dengan bukunya yang berjudul *Goodbye, Things; Hidup Minimalis ala Orang Jepang*. Fumio Sasaki juga menyarankan untuk mengurangi jumlah barang yang dimiliki sampai pada tingkat minimum.

Leo Babauta dalam bukunya yang berjudul *The Simple Guide to a Minimalists Life* (2019: 30) Minimalis merupakan mengurangi kegiatan, komitmen yang tidak penting, mengurangi jadwal kegiatan, hingga mengurangi daftar tugas. Kegiatan ini dilakukan bertujuan untuk mengurangi kekacauan akibat kesibukan kehidupan kerja yang tidak sehat dan memfokuskan hanya melakukan kegiatan yang disukai dan memiliki pengaruh penting pada kehidupan (Babauta, 2019).

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti memilih film dokumenter *The Minimalists: Less is Now* untuk dianalisis dalam penelitian ini. Peneliti menganalisis bagaimana representasi kebahagiaan dalam

film dokumenter *The Minimalists: Less is Now*. Karena dibuat dengan sinematografi dan visual yang lebih terkonsep, Peneliti menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan analisis semiotika John Fiske untuk dapat memahami serta memaknai tanda dan pesan yang disampaikan dalam film tersebut.

Semiotika John Fiske adalah analisis semiotika yang menggunakan kode pertelevisian. Sedangkan film dokumenter merupakan genre film yang memperlihatkan kisah nyata pembuatnya. Maka dari itu, untuk menganalisis representasi kebahagiaan dalam film dokumenter *The Minimalists: Less is Now* menggunakan semiotika milik John Fiske dirasa tepat karena terdapat tiga level pendekatan dalam analisis semiotika John Fiske.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana representasi kebahagiaan pada film dokumenter *The Minimalists: Less is Now*. Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana representasi kebahagiaan pada film dokumenter *The Minimalists: Less is Now*.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Moch. Taufil Hidayatullah dan Sri Budi Lestari di Universitas Diponegoro (UNDIP) pada tahun 2020, berjudul “Representasi Perdamaian dalam Film Religi Mencari Hilal” yang bertujuan untuk mengetahui representasi perdamaian dalam film mencari hilal melalui aspek audio dan visual dalam film tersebut. Dalam penelitiannya hasil yang ditemukan dengan menggunakan metode semiotika John Fiske terdapat beberapa scene yang merepresentasikan perdamaian. Perdamaian dalam penelitian direpresentasikan dengan keadaan tentram, harmonis, rukun, dan lain-lainnya. Lalu penelitian sebelumnya dilakukan oleh Moch. Dwi Cahya di Universitas Pembangunan Nasional (UPN) Veteran Jawa Timur pada tahun 2020, berjudul Representasi Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) Dalam Film “27 Steps Of May”. Bertujuan untuk menemukan representasi Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) dalam film tersebut. Dan hasil yang ditemukan beberapa scene merepresentasikan hal tersebut.

Penelitian yang bertujuan mencari representasi kebahagiaan pada film *The Minimalists: Less is Now* masih minim penjelasan yang mengungkapkan kebahagiaan itu sendiri khususnya definisi kebahagiaan yang diartikan dalam gaya hidup minimalisme yang dikisahkan dalam film tersebut, hal ini diharap penelitian ini menjadi *novelty* (kebaruan) sehingga dapat menjadi referensi yang bermanfaat mengenai makna kebahagiaan dari film dokumenter *The Minimalists: Less is Now*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada kajian Ilmu Komunikasi, serta dapat memberikan wawasan dan memperkaya referensi khususnya pada perfilman pada genre dokumenter. selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya untuk melakukan penelitian semiotika khususnya pada film dokumenter.

## Tinjauan Pustaka

### Film

Film merupakan sekumpulan gambar yang bergerak atau biasa disebut *movie*. Film secara kolektif sering disebut sebagai sinema. Sinema itu sendiri bersumber dari kata kinematik atau gerak.

Film adalah media komunikasi massa. Melvin DeFleur pada teori norma budayanya (*The cultural Norms Theory*) bahwa pada dasarnya media massa lewat sajiannya yang selektif dan tekanannya pada tema-tema tertentu, menciptakan kesan-kesan pada khalayaknya mengenai topik-topik yang akan ditonjolkan atau yang didefinisikan dengan suatu cara tertentu. Media massa yang telah dijelaskan termasuk pada film, yang mampu mendorong pendefinisian norma-norma budaya untuk khalayaknya (Mulyana, 2004).

Film dapat mengirimkan pesan atau isyarat yang disebut simbol, komunikasi simbol dapat berupa gambar yang ada dalam film. Film menunjukkan kekuatan gambar dalam menyampaikan maksud dan pengertian kepada orang lain. Gambar dapat menyampaikan lebih banyak pengertian dalam situasi tertentu daripada apa yang dapat disampaikan oleh banyak kata (Segara, 2020).

### Sinematografi

Unsur sinematik adalah bagaimana bahan atau materi tersebut dikelola (Vanya, 2017). Sinematografi secara umum dapat dibagi menjadi tiga aspek, yaitu kamera, framing, dan durasi gambar (*shot*). Framing merupakan batas antara gambar oleh kamera, seperti batasan wilayah gambar atau frame, jarak ketinggian, pergerakan kamera, dan lain-lainnya. Terdapat tiga aspek framing yang terdapat dalam sinematografi, **yakni sudut pengambilan gambar (*camera angle*), jarak kamera terhadap obyek (*type of shot*), *angle*, pergerakan kamera (*moving camera*).**

Sudut pengambilan gambar (*camera angle*) terdiri dari *bird eye view*, *high angel*, *low angle*, *eye level*, *frog level*. Berdasarkan jarak kamera terhadap objek (*type of shot*) kita mengenal *extreme long shot*, *long shot*, *very long shot*, *medium shot*, *medium long shot*, *middle close-up*, *close up*, *extreme close up*. Berdasarkan pergerakan kamera (*moving camera*) terdapat *pan*, *tilt*, *tracking*, *crame shot*, *fading*, *framing*, *zoom in/zoom out*, *follow*.

### Film Dokumenter

Terdapat dua jenis film yaitu film cerita (fiksi), yaitu film yang dibuat berdasarkan cerita yang dikarang dan dimainkan oleh aktor dan aktris. Dan film cerita pada umumnya dipergunakan untuk film komersial, yaitu dipertontonkan di bioskop atau penonton harus membeli karcis terlebih dahulu untuk menonton filmnya. Lalu, film non-cerita (non-fiksi) adalah film yang mengambil kenyataan atau realita kehidupan subjeknya. Film non cerita terdiri dari dua kategori, yaitu film faktual yang menampilkan kenyataan atau fakta yang ada. Lalu yang kedua, film dokumenter yang menampilkan fakta namun lebih

mengandung subyektifitas pembuatnya dalam sikap atau opini terhadap suatu peristiwa, sehingga persepsi dalam film dokumenter tergantung pada pembuat film.

Dalam film dokumenter, terdapat beberapa jenis yaitu (Sulaiman, 2013), dokumenter laporan perjalanan, dokumenter sejarah, dokumenter potret/ biografi, dokumenter nostalgia, dokumenter rekonstruksi, dokumenter ilmu pengetahuan, dokumenter investigasi, dokumenter perbandingan dan kontradiksi, buku harian/ *diary*, musik, *association picture story*, dan dokudrama.

## **Kebahagiaan**

Kebahagiaan merupakan suatu energi positif dengan merasakan kepuasan selama hidup, dengan memiliki tingkat positif yang tinggi, sedangkan efek negatif yang dimilikinya rendah (Carr dalam Suhartini 2015).

Menurut Seligman (2002) Kebahagiaan dapat diraih melalui psikologi positif. Psikologi positif merupakan pemahaman ilmiah psikologi untuk membantu manusia dalam mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan. Terdapat tiga pilar dalam psikologi positif yang pertama yaitu pemahaman emosi positif, kedua adalah sifat-sifat positif seperti kekuatan dan kebajikan, ketiga yaitu lembaga-lembaga positif, atau hal-hal yang mendukung emosi positif (Seligman 2002:9-10).

Menurut Seligman, emosi positif merupakan perasaan keyakinan, harapan, kepercayaan dan juga kedamaian. Untuk mencapai kebahagiaan, sifat-sifat positif seperti kekuatan dan kebajikan merupakan hal yang sangat penting. Menurut Seligman, ketika kebahagiaan berasal dari kekuatan dan kebajikan, hidup seseorang akan terisi dengan autentisitas. Kekuatan dan kebajikan sendiri merupakan karakteristik yang menimbulkan perasaan senang dan gratifikasi atau keadaan menyenangkan yang mengikuti pencapaian hasrat. Seperti keingintahuan, kecintaan belajar, kedamaian, perspektif, dan lain-lain. Lalu yang ketiga adalah lembaga positif, yaitu struktur yang mendukung karakter positif sehingga menghasilkan energi positif. lembaga tersebut terdiri dari, ikatan keluarga dan masyarakat yang teguh, demokrasi, kebebasan pers, pendidikan, dan lain-lain (Seligman, 2002).

Terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan menurut Seligman, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Seligman dalam Safanti, 2020). Faktor eksternal merupakan faktor pendukung kebahagiaan yang berasal dari lingkungan. Hal ini terdiri dari uang, pernikahan, hubungan sosial, usia, kesehatan, pendidikan (iklim, ras, dan jenis kelamin), agama. Sedangkan faktor internal merupakan faktor pendukung kebahagiaan dari pengendalian yang dilakukan secara sadar. Hal ini terdiri dari kepuasan terhadap masa lalu, optimisme terhadap masa depan dan kebahagiaan masa sekarang.

## **Gaya Hidup Minimalis**

Menurut Leo Babauta, 2019 gaya hidup minimalis adalah menyingkirkan apa saja yang tidak perlu, untuk memberikan ruang pada apa yang memberikan kegembiraan. Hal ini dimaksudkan untuk menghapus kekacauan dalam segala bentuk seperti barang yang menumpuk, kegiatan yang tidak perlu

agar merasa damai dan bebas dan tidak terbebani.

Menurut *theminimalists.com*, minimalisme adalah alat yang dapat membantu seseorang dalam menemukan kebebasan. Kebebasan itu terdiri dari kebebasan seseorang dari rasa takut, kekhawatiran, keterpurukan, rasa bersalah, depresi, serta kebebasan dari perangkap budaya konsumen yang telah dibangun dalam kehidupan sehari-hari. Jika di ringkas minimalisme adalah alat untuk melepaskan diri dari kelebihan hidup demi berfokus pada apa yang penting, sehingga seseorang dapat menemukan kebahagiaan, kepuasan, dan kebebasan.

### **Representasi**

Menurut Hartley (2002), representasi merupakan sebuah gambar, suara, cerita, kata-kata, dan lain-lainnya yang mewakili ide, emosi, fakta, dan lain-lainnya. Representasi terbentuk sesuai dengan bagaimana tanda dan gambar yang dipahami secara budaya. Representasi adalah bentuk konkret (penanda) yang diambil oleh konsep-konsep abstrak (Hartley 2004:202)

Representasi adalah produksi dari makna dan konsep-konsep dalam pikiran melalui bahasa. Terdapat dua proses dan dua sistem representasi, Pertama. Yaitu 'sistem' makna tergantung pada sistem konsep dan gambar yang terbentuk dalam pikiran kita yang dapat mewakili atau 'mewakili' dunia, memungkinkan kita untuk merujuk pada hal-hal baik didalam maupun diluar kepala kita. (Hall 1997:17). Representasi didefinisikan sebagai proses merekam ide, pengetahuan atau pesan dalam beberapa cara fisik. Menurut David Croteau dan william Hoynes, representasi adalah suatu proses penyeleksian yang menggarisbawahi hal tertentu dan hal lain diabaikan. (Croteau D & Hoynes W dalam Wibowo 2011:149)

### **Semiotika John Fiske**

Semiotika atau semiologi merupakan ilmu yang mempelajari tanda. Dalam semiotika terdapat tiga prinsip semiotika, yang pertama tanda itu sendiri, kode atau sistem di mana tanda-tanda di organisasikan, budaya (culture). John fiske mengemukakan *the codes of television* sebagai *main codes* atau kode utama yang biasa digunakan di pertelevisian. Kode (*code*) sendiri merupakan suatu tanda yang telah diatur dan aturan tersebut dikonvensikan atau dibagikan oleh sesama anggota di suatu budaya. Menurutnya kode-kode tersebut saling berhubungan dan membentuk sebuah makna yang akhirnya muncul dalam budaya saat ini (Fiske 1987:4).

Terdapat tiga level pendekatan dalam pertelevisian, dan hal ini juga berlaku pada film, antara lain. **Level Pertama Reality (realitas)** terdiri dari.

1. *Appearance* (Penampilan),
2. *Dress* (Kostum)
3. *Make up* (Tata Rias),
4. *Environment* (Lingkungan)
5. *Behavior* (perilaku)

6. *Speech* (ucapan)
7. *Gesture* (gerakan)
8. *Expressioon* (ekspresi)

**Level Kedua *Representation* (representasi) terdiri dari.**

1. *Camera* (kamera),
2. *Lighthing* (pencahayaan)
3. *Editing* (penyuntingan)
4. *Music* (musik)
5. *Sound* (suara)

**Level Ketiga yaitu level *Ideology* (ideologi)** terdiri dari ideologi yang telah diorganisasikan kedalam kesatuan dan penerimaan sosial (*Social acceptability*) antara lain, *individualism* (individualisme), *patriarchy* (patriarki), *race* (ras), *class* (kelas), *materialism* (materialise), *capitalism* (kapitalisme), *liberalism* (liberalisme), dan lain-lainnya.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Menurut Sugiyono (2013), metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (*natural setting*). (Sugiyono, 2013). Karena keunikan tersebut, tidak ada alat instrumen lain kecuali manusia. (Novianti, 2013). Metode analisis yang digunakan adalah analisis semiotika, metode analisis ini termasuk ke dalam paradigma kritis. Metode analisis ini digunakan untuk mengetahui makna simbol-simbol dalam sebuah film lalu mempelajari bagaimana makna-makna tersebut dibuat.

Semiotika John Fiske, mengemukakan *the codes of television* sebagai *main codes* atau kode utama yang biasa digunakan dipertelevisian. Kode (*code*) sendiri merupakan suatu tanda yang telah diatur dan aturan tersebut di konvensikan atau dibagikan oleh sesama anggota disuatu budaya. Menurutnya kode-kode tersebut saling berhubungan dan membentuk sebuah makna yang akhirnya muncul dalam budaya saat ini (Fiske 1987:4). Terdapat tiga level pendekatan dalam pertelevisian hal ini juga berlaku pada film, yaitu level realitas, representasi, dan ideologi.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Data dokumentasi yang diperoleh dari film dokumenter "*The Minimalist: Less is Now*" berupa visual gambar dan juga teks narasi, lalu dibagi per-*scene* dan dipilih adegan-adegan yang sesuai dengan rumusan masalah yang telah dijelaskan di awal, yaitu representasi kebahagiaan film dokumenter *The Minimalists: Less is Now*. Serta literatur-literatur yang mendukung data seperti buku, artikel, koran, kamus, internet, dan lain sebagainya yang membahas berkaitan sesuai dengan penelitian seperti mengenai gaya hidup minimalis, kebahagiaan, film, dan sebagainya. Data ini berupa gambar atau foto,

tangkapan layar *screenshot*, dan teks narasi yang sesuai dengan objek penelitian.

### **Teknik Analisis Data**

Analisis Data pada film ini akan dilakukan berdasarkan sistem tanda yang nampak pada film dokumenter *The Minimalists: Less Is Now* yang digolongkan sebagai representasi kebahagiaan. Kemudian, dianalisis dengan menggunakan model semiotik John Fiske yang terbagi menjadi tiga level yaitu:

Level Realitas meliputi *appearance* (penampilan), *dress* (kostum), *make up* (riasan), *environment* (lingkungan), *behavior* (perilaku), *speech* (cara berbicara), *gesture* (gerakan), *expression* (perilaku), *sound* (suara) dalam film dokumenter *The Minimalists: Less is Now*. Level representasi meliputi level dengan kode-kode yang termasuk didalamnya antara lain berkaitan dengan kode-kode teknik. Seperti *camera* (kamera), *lighting* (pencahayaan), *music* (musik) dan *sound* (suara) dalam film dokumenter *The Minimalists: Less is Now*. Level Ideologi meliputi kode sosialnya antara lain *narrative* (naratif), *conflict*, *character*, *action*, *dialogue*, dan *setting* dalam film dokumenter *The Minimalists: Less is Now*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Gambaran Umum Film *The Minimalists: Less is Now***

Film *The Minimalists: Less is Now* merupakan film dokumenter yang diproduksi oleh Joshua Fields Millburn dan Ryan Nicodemus yang disutradarai oleh Matt D'Avella dan bekerja sama dengan Netflix. Film Dokumenter *The Minimalists: Less is Now* rilis pada 1 Januari 2021 dengan durasi 53 menit. Joshua Fields Millburn dan Ryan Nicodemus merupakan dua sosok inspiratif yang telah membantu sejumlah orang dengan menemukan kebahagiaan mereka melalui minimalis. Dua sahabat karib ini menjuluki diri mereka '*the minimalist*' dan membagi cerita mereka melalui blog, buku, podcast, hingga merilis film dokumenter pertama mereka di Netflix, "*Minimalism: A Documentary About the Important Things*" pada tahun 2016. Sehingga membuat gaya hidup minimalis semakin populer di kalangan masyarakat modern beberapa tahun belakangan.

Film *The Minimalists: Less is Now* dibuat untuk mengenalkan apa itu minimalis, bagaimana cara kerjanya, mengapa harus gaya hidup minimalis dan lain-lainnya. Selain menjelaskan apa itu gaya hidup minimalis, Nicodemus dan Millburn juga menceritakan kembali bagaimana kehidupan mereka sebelumnya sehingga akhirnya menerapkan gaya hidup minimalis. Menurut Millburn dan Nicodemus, gaya hidup minimalis tidak hanya mengurangi barang yang tidak penting, tapi untuk membuat pertanyaan kepada diri sendiri mengenai apakah barang yang dimiliki saat ini berarti atau hanya keegoisan.

## Analisis Data

Pada penelitian ini, penulis melakukan analisis mengenai representasi kebahagiaan pada film dokumenter *The Minimalists: Less is Now* film ini berdurasi 53 menit dan peneliti mendapatkan 13 *scene* untuk dianalisis. Namun, pada penelitian ini peneliti menyajikan 6 (enam) *scene* dari 13 *scene* yang telah di analisis. Tahap atau langkah yang dilakukan dalam analisis yaitu dengan menggunakan semiotika *Television code* menurut John Fiske, yaitu Level Realitas, Level representasi, Level ideologi. Adegan-adegan tersebut, yaitu.

### a. Kebahagiaan Dengan Memberikan Manfaat Kepada Orang Lain dan Kebahagiaan dengan Memaafkan dan Merelakan Masa lalu.

Gambar 1. Adegan yang merepresentasikan kebahagiaan (32:20)



Sumber: Film “*The Minimalists: Less is Now*”

Pada *scene* 23 (30:24-32:20) mengisahkan Joshua Fields yang mengunjungi rumah ibunya yang sudah tidak ditempati karena ibunya yang sudah meninggal karena kanker jantung. Ketika ia mengunjungi rumah ibunya dengan tujuan untuk membereskan barang-barang ibunya, Joshua terkejut ketika ia melihat ibunya masih menyimpan barang-barangnya seperti kertas ujian sewaktu masih sekolah dasar, barang-barang antik, serta koleksi barang lainnya.

Level realitas terlihat pada gerakan atau *gesture* yang dilakukan oleh Joshua adalah mengemasi barang ibunya termasuk kenangan masa kecilnya untuk dijual dan hasil penjualan ia berikan kepada badan amal. Suara atau sound pada *scene* ini adalah voice over milik Joshua yang mengatakan. “Yang membantu memahami dengan lebih sedikit barang sentimental, kita bisa lebih menikmati barang sentimental itu. Pada akhirnya, aku harus melepaskan apa yang membebaniku”. Level representasi pada *scene* ini adalah teknik kamera yang menggunakan teknik jarak *medium shot*. Pencahayaan yang digunakan adalah *mix light*.

Lalu, pada level ideologi pada *scene* ini adalah kebahagiaan yang dirasakan dengan memberikan manfaat kepada orang lain. Namun, terdapat konflik pada *scene* ini karena Joshua merasa bimbang apakah ia harus menyimpan barang ibunya juga atau apakah ia harus membuangnya. Ia merasa bimbang

karena terdapat perasaan emosional dan kenangan pada barang-barang tersebut. Namun, pada akhirnya Joshua mulai merelakan masa lalunya saat bersama ibunya dengan memutuskan untuk sebagian mendonasikan barang-barang ibunya dan sebagian lagi menjualnya dan hasil penjualannya ia berikan kepada badan amal. Joshua pun merasa bahagia karena tindakannya tersebut dapat memanfaatkan orang lain.

#### **b. Kebahagiaan Dengan Hidup yang lebih Bermakna**

Gambar 2. Adegan yang mempresentasikan kebahagiaan 37:38



Sumber: Film “*The Minimalists: Less is Now*”

Pada scene 40 (37:29 - 37:38) mengisahkan tentang Joshua yang mulai mengurangi barang-barangnya, ketika ia merasakan kebahagiaan dan kepuasan dengan memberikan manfaat kepada orang lain melalui mendonasikan barang milik ibunya, ia mulai mencoba mengumpulkan barang miliknya, mengurangi barang-barangnya, dan mendonasikan barang-barangnya. Namun, ketika sedang mengumpulkan barang Joshua tersadar bahwa ia menyimpan banyak barang yang tidak bernilai.

Pada level realitas, terlihat pada gerakan yang dilakukan Joshua pada scene ini adalah memperlihatkan barang apa saja yang menurutnya tidak penting atau tidak bernilai pada kehidupannya sehari-hari dan ia siap membuangnya. Suara (Sound) yang digunakan pada scene ini hanyalah *voice over* dan Joshua mengatakan “Apa barang ini menambah nilai hidupku, semakin menyingkirkannya semakin bebas, bahagia, dan ringan, dan semakin ingin kau singkirkan (barang-barang)”

Level representasi terlihat melalui teknik kamera yang digunakan adalah *close up* untuk memfokuskan apa yang sedang dilakukan objek. Lalu pencahayaan yang digunakan adalah *available light*. karena latar pada *scene* ini adalah siang hari maka cahaya yang digunakan adalah cahaya dari luar yang alami.

Level Ideologi pada *scene* ini adalah ideologi kebahagiaan dengan menyimpan yang hanya memberikan nilai kehidupan. Minimalisme merupakan gaya hidup yang mengurangi barang yang tidak perlu atau yang sudah tidak digunakan. Hal ini bertujuan untuk memberikan ruang dan juga memberikan kebahagiaan. Pada *scene* ini, Joshua mulai mengurangi barang-barangnya. Representasi pada *scene* ini adalah ketika arti dari menyimpan barang yang bernilai bukan hanya sekedar menyimpan yang penting

tetapi, menyimpan yang hanya bermakna. kehidupan yang baik tentu lebih daripada sekedar kehidupan yang menyenangkan, sedangkan hidup yang bermakna lebih tinggi dibandingkan dengan hidup yang baik (Seligman, 2002).

Pada *scene* 45 (43:57-45:05) mengisahkan Ryan yang memperhatikan temannya yaitu Joshua yang terlihat semakin bahagia, ia bertanya padanya kenapa ia terlihat bahagia? Joshua mengatakan bahwa ia menerapkan minimalisme. Disaat itu juga ia ingin menerapkan minimalisme dengan bantuan Joshua, namun ia ingin hasil yang lebih cepat dan tidak ingin proses yang lama seperti yang Joshua lakukan. Akhirnya mereka melakukan *packing party* (Pengemasan barang besar-besaran) dengan menaruh segala barang milik Joshua ke dalam suatu kotak selama beberapa bulan dan hanya mengambil barang yang benar-benar dibutuhkan dari dalam kotak. Dan barang yang tersisa yang tidak tersentuh sama sekali harus didonasikan.

Level realitas pada *appearance* (penampilan) dan kostum terlihat pada *scene* 45 menit (43:57) penampilan yang ditampilkan sederhana dan Joshua hanya menggunakan kemeja berwarna hitam dengan rambut terurai. *Environment* (lingkungan) terlihat pada *scene* pada menit (43:57) lingkungan atau setting yang dilakukan berada distudio, dan *scene* 43 pada menit (45:05) setting atau lingkungan yang dilakukan adalah rumah atau apartemen Ryan. *Behavior* (perilaku) dan *expression* (perilaku), perilaku pada *scene* (45:05) Ryan melakukan *packing party* dengan Joshua sebagai caranya mengurangi barang-barang, setelah melakukan *packing party* barang-barang yang tersisa dikerdus atau barang yang tidak terpakai selama 30 hari akan didonasikan. Ekspresi Ryan pada menit 43:57 adalah terkejut dan terheran bahwa barang-barang yang hasil dari kerja kerasnya ternyata tidak memberikan nilai pada hidupnya. *Sound* (suara), suara pada *scene* ini hanya *voice over* milik Ryan dan berkata “Semua milikku semua yang telah aku perjuangkan selama sepuluh tahun terakhir hanya menumpuk di dalam kotak dan tidak bisa aku akses, aku sungguh merasa bebas untuk pertama kalinya dalam hidupku”.

Level representasi terlihat pada teknik kamera pada *scene* ini adalah teknik pengambilan jarak kamera yaitu *medium shot*. Yaitu teknik yang hanya mengambil pinggul hingga kepala objek. Lalu pada cuplikan kedua, teknik kamera yang digunakan adalah *low angle*. Yaitu, teknik yang meletakkan kamera di bawah objek atau objek yang lebih tinggi dari kamera. Dengan teknik *low angle* untuk memperlihatkan aktivitas objek yang sedang menumpuk kardus. Pencahayaan pada cuplikan awal menit 43:57 menggunakan lighting pencahayaan dari lampu studio, sedangkan pada menit 45:05 menggunakan lighting pencahayaan alami yaitu cahaya luar yang masuk melalui jendela rumah sehingga menghasilkan cahaya.

Level ideologi pada *scene* ini adalah ideologi kebahagiaan dalam hidup yang bermakna. Hal ini dikarenakan delapan puluh persen barang miliknya hanya berada dalam tumpukan kotak dan tidak tersentuh sama sekali selama beberapa bulan. Ia semakin merasa bebas karena setelah melakukan *packing party*, ia tersadar bahwa ia memiliki segalanya yang benar-benar dibutuhkan dan mendapatkan

hidup dan waktunya kembali. Representasi pada *scene* ini terlihat pada ekspresi Ryan ketika mendeskripsikan perasaannya setelah melakukan *packing party* dengan ekspresi yang bahagia atau senang. Menurut Seligman, kebahagiaan melalui *hedonisme* merupakan kebahagiaan sementara dan cara satu-satunya untuk mencapai kebahagiaan tersebut adalah merelakannya, menolong orang lain, dan kesederhanaan.

### c. Kebahagiaan Dari Kesederhanaan dan Bersyukur

Gambar 3. Adegan yang mempresentasikan kebahagiaan (39:17)



Sumber: Film “*The Minimalists: Less is Now*”

Pada *scene* 41 (38:24-39:17) merupakan adegan para narasumber yang menjelaskan perasaan mereka setelah menerapkan gaya hidup minimalis. Terdapat tiga narasumber pada *scene* ini yang pertama yaitu, narasumber pasangan Zeledon, Amelia Phhips, dan Michael Marshlian. Karena *scene* ini lebih menunjukkan adegan wawancara maka, representasi lebih ditunjukkan melalui teks naratif pada film.

Level realitas terlihat pada suara atau *sound* dari audio narasumber yang menjelaskan perasaan mereka setelah menerapkan gaya hidup minimalisme, narasumber pertama pasangan Zeledon yang mengatakan bahwa minimalisme membuatnya menjadi fokus pada satu bagian rumah “itu sangat membantu dengan fokus pada satu bagian rumah”. Lalu narasumber Amelia Phhips yang mengatakan “saat aku mulai menyingkirkan sesuatu satu persatu, aku merasa lebih bebas”. Dan Michael Marshlian yang mengatakan “kami menjual rumah kami, karena kami ingin memulai dari awal dan meraih hidup dan benar-benar bebas”.

Level representasi pada *scene* ini terlihat pada teknik kamera yang digunakan adalah *very long shot* dan teknik pengambilan gambar *bird eye view*. Untuk memperlihatkan lingkungan suasana dengan gambaran yang lebih luas. Kode pada *scene* ini untuk memperlihatkan bagaimana Michael Marshlian yang menikmati kehidupan sederhananya di *house truck*. Dalam *scene* ini cahaya yang digunakan adalah sinar matahari atau *available light*.

Level Ideologi pada *scene* ini menggunakan ideologi kebahagiaan dengan bersyukur. Cara

meningkatkan emosi positif adalah dengan bersyukur. Karena dengan bersyukur, dapat memaafkan peristiwa yang terjadi di masa lalu dan menghargai peristiwa saat ini. Representasi terlihat pada teks naratif narasumber yang salah satunya Marashlian yang mengatakan, bahwa ia menjual rumahnya dan memilih tinggal di sebuah *house truck*.

Gambar 4. Adegan yang mempresentasikan kebahagiaan (45:48)



Sumber: Film “*The Minimalists: Less is Now*”

Pada *scene* 43 (45:43-45:48) merupakan adegan wawancara salah satu narasumber yang menerapkan gaya hidup minimalisme yang bernama Kris Stastaka yang memberikan pendapatnya mengenai apa yang ia rasakan setelah menerapkan gaya hidup minimalis.

Level realitas pada *appearance* (penampilan) dan kostum pada scene ini, narasumber Kris Staska Berpenampilan Sederhana Dengan Kostum Baju Berwarna Hitam. Lalu, pada *Environment* (lingkungan), Lingkungan atau setting yang tertangkap pada scene ini adalah ruangan studio. Suara pada scene ini adalah audio naratif Staska yang mengatakan “karena cara nilai-nilaiku sungguh ditata ulang. Aku bersyukur untuk setiap detiknya.” Dengan ekspresi bahagia dan terharu.

Level representasi pada camera, teknik kamera yang digunakan pada scene ini adalah *Middle Close Up*. Karena pada scene ini menunjukkan interview maka teknik yang digunakan adalah *middle close up*, yaitu teknik yang memperlihatkan bahu sampai kepala. Untuk pengambilan profil yang tegas dan untuk memfokuskan apa yang disampaikan narasumber. Teknik pencahayaan pada scene ini adalah *mix light* yaitu, teknik cahaya yang menggabungkan *available light* cahaya alami dengan bantuan cahaya dari lampu studio.

Level Ideologi yang digunakan adalah ideologi kebahagiaan dengan bersyukur. representasi terlihat bagaimana narasumber menunjukkan ekspresinya yang bahagia dan terharu. Kebahagiaan dirasakan ketika kris mulai memilah mana yang memberikan nilai pada kehidupannya dan mana yang harusnya dilepaskan. Pada prinsip minimalisme adalah mencermati apa yang dilakukan, bagaimana melakukannya, apakah perlu untuk melakukannya (Babauta, 2019).

#### d. Kebahagiaan dengan pembiasaan dan kecermatan.

Gambar 5. Adegan yang mempresentasikan kebahagiaan (41:03)



Sumber: Film “*The Minimalists: Less is Now*”

Pada *scene* 42 (39:52 - 41:03) merupakan adegan Joshua menceritakan bagaimana ia mempertahankan kebahagiaannya setelah menerapkan gaya hidup minimalisme, menurut Joshua untuk dapat mempertahankan kebahagiaan dari gaya hidup minimalisme tidak hanya membuang atau menyingkirkan barang saja, melainkan mencoba memberikan pertanyaan-pertanyaan kepada diri sendiri agar kebahagiaan yang sudah dirasakan tidak sia-sia.

Level realitas *appearance* (penampilan) dan Kostum pada *scene* ini ditunjukkan pada menit pada (39 52 – 41:03) adalah penampilan yang sederhana dan rapi, serta kostum yang digunakan Joshua adalah kemeja yang berwarna hitam. *Environment* (Lingkungan) adalah sebuah studio. *Sound* atau suara pada *scene* ini adalah audio naratif dari Joshua yang mengatakan “saat aku mulai menghadapi pertanyaan hidup yang lebih sulit hidupku menjadi lebih sederhana”.

Level representasi pada *scene* ini teknik kamera yang digunakan pada keseluruhan *scene* 42 adalah *medium shot*. Yaitu, teknik kamera yang hanya mengambil bagian dari pinggul hingga kepala dari objek. Lalu, pada pencahayaan menggunakan bantuan *lighting studio* atau *Mix Light*.

Level Ideologi pada *scene* ini menggunakan ideologi kebahagiaan menurut Seligman, yaitu kebahagiaan dengan pembiasaan, meresapi, dan kecermatan. Representasi kebahagiaan terlihat pada teks naratif Joshua yang mengatakan bahwa hidupnya menjadi lebih sederhana dengan ekspresi yang bahagia atau puas. Cara yang dilakukan Joshua dengan memberikan pertanyaan pada dirinya adalah kecermatan. Kecermatan dilakukan agar lebih cermat dan lebih melihat suatu momen dengan perspektif baru.

#### Pembahasan

Film Dokumenter *The Minimalists: Less is now* merupakan film dokumenter milik Joshua Fields dan Ryan Millburn yang membagikan kisah mereka tentang bagaimana mereka menemukan kebahagiaan dari menerapkan gaya hidup minimalisme. Gaya hidup minimalisme sendiri merupakan

gaya hidup yang mengurangi barang-barang sampai pada tingkat minimum. Dalam penelitian bertujuan membahas representasi kebahagiaan dalam Film *The Minimalists: Less is Now*. Teori representasi yang digunakan peneliti adalah teori representasi Stuart Hall yang menjelaskan bahwa representasi adalah makna yang tergantung pada konsep dan gambar yang terbentuk dalam pikiran yang dapat mewakili.

Dan pada film dokumenter *The Minimalists: Less is Now* berhasil ditemukan 13 *scenes* yang mempresentasikan kebahagiaan yang dianalisis melalui tiga level kode John Fiske, yaitu level Realita (*reality*), Level Representasi (*representation*), dan level Ideologi (*ideology*). Untuk menganalisis representasi kebahagiaan pada film, maka peneliti menggunakan teori kebahagiaan dari Seligman yang menjelaskan bahwa kebahagiaan berasal dari emosi positif. Film *The Minimalists: Less is now* dapat memberikan sebuah wawasan dan makna dari aspek-aspek menciptakan kebahagiaan dari gaya hidup minimalisme atau gaya hidup yang lebih sedikit, antara lain.

### **1. Kebahagiaan dengan hidup yang lebih bermakna**

Menurut seligman, hidup yang bermakna jauh lebih baik daripada hidup yang baik. Terkadang dalam hidup seseorang lebih memfokuskan kehidupannya agar dapat menjalani kehidupan yang baik. Kehidupan yang baik memang sangatlah penting hal ini membuat seseorang menjadi mendapatkan banyak hal baik dari menjalani hidup baik tersebut. Namun, terkadang seseorang lupa untuk mencari kemaknaan dalam hidupnya sehingga tidak jarang banyak orang yang hanya bertahan sementara dari hidup baiknya tersebut karena masih belum menemukan tujuan dari kehidupannya tersebut. Dan kemaknaan dalam hidup sangat dirasakan dalam film *The minimalists less is now*. Di salah satu scene film *The Minimalists: Less is Now* merepresentasikan pentingnya kemaknaan dalam hidup scene tersebut terdapat pada adegan Joshua Fields yang mengemasi barang-barangnya yang sudah tidak tak terpakai dan ia membuangnya dan sebagaiannya ia donasikan. Ia menjadi lebih bahagia dengan menyimpan barang-barang yang hanya bernilai dan memberikan manfaat kepadanya. Dan banyak lagi scene yang merepresentasikan hal ini mulai dari wawancara dari para narasumber yang menerapkan gaya hidup minimalisme yaitu Michael Marashlian yang rela menjual rumahnya dan mulai menjalani hidupnya di *house truck* bersama istrinya dan hanya mempunyai barang-barang yang hanya bermanfaat dalam hidupnya. Marashlian juga mengaku bahwa sebelumnya ia sempat membeli dua rumah hanya untuk menyimpan barangnya namun, kini ia merasa bahwa tidak ada yang perlu ia khawatirkan karena selama ini ia merasa cukup dan telah memiliki segalanya yang benar-benar ia butuhkan.

### **2. Kebahagiaan berasal dari memberikan manfaat kepada orang lain**

Manusia merupakan makhluk sosial yang sejatinya saling membutuhkan satu sama lain dan sebagai makhluk sosial penting untuk selalu saling bergotong royong dan saling bantu sesama manusia. Dan kegiatan yang dapat dilakukan untuk bantu sesama manusia adalah dengan turut ikut memberikan bantuan amal, mendonasikan barang yang tidak terpakai, atau memberikan ilmu serta wawasan yang dapat meningkatkan nilai pada orang lain. Dalam gaya hidup minimalisme, seseorang wajib untuk

mengemas dan menyingkirkan barang-barang yang tidak terpakai untuk mendapatkan hidup yang lebih teratur dan juga lebih fokus pada hal-hal yang lebih penting. Menurut seligman, terdapat perbedaan antara kehidupan yang baik dengan kehidupan yang menyenangkan. Terkadang seseorang meletakkan kepuasan pada kehidupan mereka dengan hal-hal dasar seperti makan-makanan enak, barang-barang yang menarik, menonton film, dan lain-lainnya. Sedangkan kenikmatan hadir dengan melakukan hal yang bermanfaat untuk masa depan termasuk kebutuhan psikologis diri sendiri. Dan kenikmatan yang dimaksudkan seligman adalah kenikmatan dari memberikan manfaat pada orang lain, membantu, serta membangun koneksi pada orang lain. Aktivitas tersebut tentu saja dapat meningkatkan mental psikologis diri sendiri. Dalam film *the minimalists less is now*, aktivitas dari mengurangi barang tidak hanya serta merta membuang barang saja atau benar-benar menghilangkannya. Joshua menjelaskan bahwa hal itu bisa dimanfaatkan untuk membantu orang lain, dengan mendonasikan barang-barang atau menjual barang tersebut dan hasilnya diberikan kepada badan amal. Sehingga aktivitas mengurangi gaya hidup minimalisme dapat memberikan manfaat untuk diri sendiri dan orang lain.

### **3. Kebahagiaan dari bersyukur**

Bersyukur merupakan salah satu dari emosi positif. Bersyukur merupakan sesuatu hal yang mungkin terlihat mudah untuk dijalankan namun, kenyataannya bersyukur masih merupakan hal yang susah untuk diterapkan hal ini dikarenakan manusia masih mempunyai perasaan untuk selalu kurang dan perasaan untuk terus mencukupi kekurangannya tersebut. Seperti yang telah dijelaskan terdapat perbedaan antara kebutuhan dan keinginan. Kebutuhan merupakan sesuatu yang diperlukan untuk segera dicapai seperti kesehatan, keamanan, dan aspek-aspek lainnya sedangkan keinginan yaitu selalu ingin banyak dan tidak memiliki batas. Dan keinginan merupakan aspek terberat untuk ditahan oleh manusia. Maka dari itu, dalam gaya hidup minimalisme menerapkan hanya mempertahankan barang - barang apa saja yang penting dan bernilai, tidak hanya barang. Kegiatan atau aktivitas juga hanya memiliki batasan dengan hanya melakukan aktivitas yang disenangi seperti hobi, aktivitas perkembangan diri dan lain-lainnya. Dalam film *the minimalists less is now*, terdapat *scene* yang mempresentasikan hal tersebut mulai salah satunya narasumber yang menerapkan gaya hidup minimalisme yaitu Kris Statska yang mengubah perspektif dalam hidupnya ia menjadi lebih bersyukur dan tidak merasa kekurangan. Dan terdapat salah satu *scene* dari narasumber yang bernama McManus yang merupakan seorang pendeta dan motivator mengatakan bahwa terkadang yang sebenarnya orang lain butuhkan adalah keharmonisan dalam suatu hubungan baik itu teman atau keluarga, tetapi banyak orang yang menutupinya dengan kebahagiaan sementara yaitu barang.

### **4. Kebahagiaan dengan pembiasaan dan kecermatan.**

Sama halnya dengan hidup bermakna, namun kebahagiaan dengan pembiasaan dan kecermatan merupakan cara untuk mempertahankan kebahagiaan. Manfaat kebaikan yang diambil dari prinsip kehidupan jika tidak diterapkan secara pembiasaan mereka akan sangat sia-sia. Maka dari itu perlu

adanya kecermatan didalamnya, kecermatan bisa dalam bentuk apapun seperti meditasi atau berdiskusi dengan diri sendiri. Menurut seligman, kecermatan dilakukan untuk membuat kita lebih cermat dan perhatian pada momen saat ini dengan pandangan yang baru. Dalam film *the minimalists: less is now* terdapat representasi bagaimana melakukan kecermatan agar hidup bisa sesuai prinsip. Adegan tersebut terlihat ketika Joshua mengatakan bahwa ketika ia berhasil melakukan gaya hidup minimalisme, ia tidak ingin dalam menerapkan gaya hidup tersebut menjadi sia-sia maka ia memberikan pertanyaan pada dirinya sendiri seperti kebahagiaan apa yang dia inginkan, apa tujuan dari melakukan hal tersebut dan lain-lainnya. Joshua mengaku dengan melakukan hal tersebut, hidupnya menjadi lebih sederhana dan tujuan hidupnya menjadi lebih tertata.

### **5. Kebahagiaan Dengan Merelakan Dan Memaafkan**

Terkadang, seseorang menempatkan kenangannya pada suatu barang sehingga ketika mereka hendak membuang barang tersebut rasanya sayang sekali karena banyak kenangan yang telah dilalui sebelumnya. Hal inilah yang menghambat seseorang untuk hidup dimasa depan karena mereka terus menyimpan masa lalunya melalui barang-barang tersebut, sebenarnya jika seseorang berniat untuk menyimpan masa lalu baik negatif atau positif, bukanlah dari suatu barang karena itu tidak nyata. Cara yang terbaik adalah dengan merelakan dan memaafkan masa lalu. Sehingga dengan begitu langkah untuk maju dimasa depan terasa ringan tanpa harus merasa terbebani dengan bayang-bayang kenangan tersebut. Seperti pada scene 23 Ketika Joshua terkejut ketika tahu ibunya masih menyimpan barang-barang lama seperti dokumen-dokumen Joshua ketika ia masih dibangku sekolah dasar. Ia heran mengapa ibunya melakukan hal tersebut, ternyata ibunya masih ingin menyimpan kenangan ketika Joshua masih kecil. Awalnya Joshua juga ingin menyimpan barang-barang ibunya karena perasaan sentimental tersebut. Namun, ia akhirnya memutuskan untuk mendonasikan dan menjual barang-barang ibunya. Ia merasa hidupnya jauh bernilai ketika tahu keputusannya tersebut dapat bermanfaat untuk orang lain.

## **PENUTUP**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti, maka penelitian dengan judul “Represetasi Kebahagiaan Dalam Film *The Minimalists: Less Is Now* yang menggunakan metode analisis deskriptif dengan teori analisis semiotika John fiske. Maka tiap tanda dalam film *The Minimalists: Less Is Now* dianalisis melalui level realitas, representasi dan ideologi. Dan dalam analisis menggunakan teori semiotika John Fiske tepat dalam menemukan tujuan dari penelitian yaitu unsur kebahagiaan dalam film *the Minimalists: Less is Now*.

Pada Level realitas, yang paling mendominasi dalam film *The Minimalists Less Is Now* adalah gerak gerik atau *gesture*, penampilan, *ekspresi* dan suara. Karena dalam film tersebut mendominasi adegan wawancara dengan narasumber serta penggambarannya maka, audio naratif lebih

mengungkapkan tanda serta ekspresi yang juga ditunjukkan. Lalu, pada level representasi didominasi dengan teknik kamera dan pencahayaan. Teknik kamera yang didominasi digunakan pada *scene* ini adalah *medium shot*, *medium close up*, dan *close up*. Hal ini dikarenakan banyaknya adegan wawancara sehingga teknik kamera tersebut lebih banyak digunakan. Lalu untuk pencahayaan lebih banyak menggunakan *mix light* dan juga *available light* karena setting atau tempat yang didominasi disebuah ruangan atau studio.

Lalu pada tahap ideologis, ideologis lebih banyak ditemukan adalah kebahagiaan kemaknaan dalam hidup. Kesimpulan dalam tahap ini adalah gaya hidup minimalisme dapat memberikan kebahagiaan dengan menjalani hidup yang lebih bermakna, sistematis, dan fokus pada hal yang penting. Setelah pada tahap kesimpulan pada penelitian ini, peneliti ingin memberikan saran kepada peneliti komunikasi. Bahwa teori semiotika "*The Codes of Television*" Oleh John Fiske, dapat dijadikan teori untuk analisis suatu makna tanda dan pesan pada media film khususnya film dengan genre dokumenter. selain itu semiotika John Fiske dapat digunakan untuk menganalisis media dalam pertelevisian, iklan dan lain-lainnya. Penelitian mengenai representasi kebahagiaan dalam film *The Minimalists: Less is Now* dapat dijadikan referensi bagi rumah produksi yang ingin membuat film khususnya pada genre dokumenter dan ingin mengangkat atau mengenalkan suatu topik atau suatu peristiwa sehingga dapat memberikan wawasan salah satunya *Cultural education* dalam film dokumenter sehingga dapat memberikan manfaat kepada masyarakat.

Link Film:

<https://www.netflix.com/id/title/81074662>

<https://www.youtube.com/watch?v=jn-xbOCZOiQ>

## DAFTAR PUSTAKA

- Babauta, L. (2019). *The Simple Guide to a Minimalists Life* (Z. Ishak & Nur.M. Sushela (Penerjemah) (eds.)). Bright Publisher.
- Fiske, J. (1987). *Television Culture*. Routledge & Metheun (Taylor & Francis e-Library), 2009.
- Hall, Stuart. (1997). *Representation: Cultural Representations AND Signifying Practices*. Sage Publications.
- Hartley, J. (2004). *Communication, Cultural and Media Studies: The Key Concepts Third Editions*. Routledge: Key Concept Taylor & Francis e-Library.
- Mulyana, D. (2004). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Novianti, D. (2013). *KEBERMAKNAAN HIDUP PENYANDANG DISABILITAS FISIK YANG BERWIRAUSAHA : Penelitian Fenomenologi Pada Tiga Orang Penyandang Disabilitas Fisik yang Berwirausaha di Kota Bandung*.
- Romli, K. (2016). *KOMUNIKASI MASSA*. PT Grasindo, Anggota IKAPI.
- Safanti, A. (2020). *Representasi Kebahagiaan Dalam Film Trolls*.
- Saratini, M. (2019). *Bahagia Maksimal Dengan Hidup Minimal*. Laksana.
- Segara, G. (2020). *Analisis Kritik Sosial Pada Film Warkop DKI Reborn. BAB 2(1967)*, 11.

repository.uksw.edu

- Seligman, M. E. . (2002). *Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology To Realize Your Potential For Lasting Fulfillment*. Free Press New York.
- Sugiyono, P. D. (2013). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN R&D*. ALFABETA, CV.
- Suhartini, I. (2015). *Aktivitas Apa yang Membahagiakan Remaja. 150 Psikologi*.
- Sulaiman, B. H. (2013). *TA : Pembuatan Film Dokumenter Potret Ludruk Irama Budaya Surabaya Dengan Pendekatan Ekspositori Berjudul "Bertahan Demi Lestarinya Budaya Bangsa."*
- Trianton, T. (2013). *Film Sebagai Media Belajar*. Graha Ilmu.
- Vanya, A. (2017). *Representasi Perempuan Jawa Dalam Film "SITI."*
- Wibowo, I. S. W. (2011). *Semiotika Komunikasi*. Mitra Wacana Media.