

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Proses perancangan film mokumenter “Cahaya Tersembunyi” telah berhasil diwujudkan melalui pendekatan *Practice-Led Research (PLR)*. Metode ini membuktikan bahwa praktik kreatif, mulai dari tahap persiapan berbasis riset literatur, pengembangan imajinasi menjadi skenario dan storyboard, hingga eksekusi produksi dan refleksi pascaproduksi, merupakan sebuah metode penelitian yang utuh untuk menghasilkan pengetahuan baru. Tahapan tersebut bukan hanya serangkaian prosedur teknis, melainkan juga ruang untuk mengintegrasikan teori, kreativitas, dan praktik artistik. Dengan demikian, proses penelitian ini menghadirkan sebuah artefak berupa film yang tidak hanya berfungsi sebagai produk akhir, tetapi juga sebagai perwujudan eksplorasi teoretis dan artistik dalam menjawab permasalahan rendahnya kepercayaan diri pada remaja.

Film “Cahaya Tersembunyi” dapat disimpulkan berhasil secara efektif sebagai media inspiratif sekaligus edukatif bagi remaja untuk membangun kepercayaan diri. Keberhasilan ini berakar pada kemampuannya membangun koneksi emosional yang kuat melalui cerita yang relevan dengan realitas kehidupan remaja. Pemilihan gaya mokumenter, seperti penggunaan wawancara langsung dan *breaking the fourth wall*, terbukti mampu menumbuhkan kedekatan yang membuat penonton merasa terlibat dalam narasi. Hal ini memperkuat pesan utama film bahwa kepercayaan diri adalah sebuah proses, bukan kondisi instan, yang tersampaikan dengan jelas, personal, dan menyentuh.

Dampak paling signifikan dari film ini terlihat pada kemampuannya memicu refleksi diri penonton. Berdasarkan hasil kuesioner yang diberikan, mayoritas responden menyatakan bahwa mereka merasa terwakili oleh narasi yang dihadirkan dan termotivasi untuk lebih percaya diri. Responden juga menilai bahwa film ini realistis, mudah dipahami, dan menyajikan visual yang mendukung

penyampaian pesan. Meski demikian, terdapat beberapa catatan teknis untuk perbaikan, terutama terkait aspek produksi yang masih bisa ditingkatkan agar kualitas penyajian menjadi lebih optimal. Secara keseluruhan, “Cahaya Tersembunyi” terbukti sukses melampaui perannya sebagai media hiburan biasa. Film ini hadir sebagai media edukasi yang berkesan bagi audiens sasarnya, sekaligus menjadi contoh nyata bagaimana film mokumenter dapat dijadikan model intervensi kreatif berbasis seni yang relevan dengan isu kesehatan mental remaja. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa film dapat menjadi medium strategis dalam menyampaikan pesan-pesan psikologis yang penting, serta berkontribusi terhadap peningkatan kesadaran dan pemahaman remaja mengenai pentingnya membangun kepercayaan diri.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan temuan kuesioner terbuka pada audiens remaja, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan agar penelitian ini memberikan manfaat yang lebih optimal.

1. Bagi remaja, hasil penelitian menunjukkan bahwa film mokumenter “Cahaya Tersembunyi” mampu memberikan motivasi, menumbuhkan pemahaman, dan mendorong refleksi diri mengenai pentingnya membangun kepercayaan diri. Oleh karena itu, disarankan agar remaja dapat memanfaatkan media edukatif seperti film mokumenter sebagai sarana untuk menumbuhkan kesadaran diri, mengurangi rasa minder, dan memperkuat keyakinan terhadap potensi pribadi. Dengan demikian, film edukatif dapat menjadi salah satu alternatif yang positif dalam mendukung perkembangan psikologis remaja.
2. Bagi pendidik dan praktisi, hasil kuesioner memperlihatkan bahwa penyampaian pesan melalui media visual dinilai lebih mudah dipahami dan mampu menyentuh aspek emosional remaja dibandingkan dengan metode pembelajaran konvensional. Sehubungan dengan hal tersebut, disarankan agar pendidik dan praktisi dapat mengintegrasikan film mokumenter sebagai media pendamping dalam proses pembelajaran maupun penyuluhan

Muhammad Matchless Solahuddin, 2025

Perancangan PERANCANGAN FILM MOKUMENTER “CAHAYA TERSEMBUNYI” SEBAGAI MEDIA
EDUKASI MEMBANGUN KEPERCAYAAN DIRI REMAJA

kesehatan mental. Pemanfaatan media ini diharapkan tidak hanya memperkaya metode pengajaran, tetapi juga meningkatkan efektivitas komunikasi sehingga pesan mengenai kepercayaan diri dapat diterima dengan lebih baik oleh peserta didik.

3. Bagi pemerintah maupun instansi kesehatan, hasil penelitian ini menunjukkan apresiasi positif dari audiens terhadap film mokumenter sebagai media edukasi, meskipun terdapat catatan teknis yang masih perlu disempurnakan. Oleh karena itu, disarankan agar pemerintah dan instansi kesehatan mendukung pemanfaatan media kreatif, termasuk film mokumenter, dalam program-program edukasi kesehatan mental remaja. Dukungan tersebut dapat berupa penyediaan fasilitas produksi, kerja sama distribusi, maupun penyelenggaraan kegiatan literasi kesehatan mental berbasis media kreatif. Dengan adanya dukungan yang lebih terstruktur, film edukatif seperti ini berpotensi menjadi sarana kampanye yang lebih luas, efektif, dan relevan dengan kebutuhan generasi muda.