https://conference.untag-sby.ac.id/index.php/semakom E-ISSN: 3032-1190
Prosiding Seminar Nasional Mahasiswa Komunikasi (SEMAKOM) Juli 2026,Vol.04, No.02,Hal:894 – 899

Makna Gaya Hidup Sehat dalam Keluarga pada Film Sore: Istri dari Masa Depan

[1]Moch Rizal Rivky, [2]Fransisca Benedicta Avira Citra Paramita, [3]Muchamad Rizqi
[1,2,3]Ilmu Komunikasi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
rizalrivky445@gmail.com

Abstrak
Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis makna gaya hidup sehat dalam keluarga yang direpresentasikan melalui film Sore: Istri dari Masa Depan (2025) karya Yandy Laurens. Penelitian dilatarbelakangi oleh tingginya angka perilaku hidup tidak sehat di Indonesia, seperti kebiasaan merokok dan mengonsumsi alkohol, di tengah semakin meningkatnya penggunaan media audiovisual oleh generasi muda. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan analisis semiotika triadik Charles Sanders Peirce yang menitikberatkan pada tiga unsur, yaitu representamen, objek, dan interpretan. Sebanyak enam adegan dipilih secara purposif untuk dianalisis berdasarkan representasi gaya hidup sehat serta pola komunikasi antara suami dan istri. Hasil penelitian menunjukkan adanya tiga lapisan makna yang saling berkaitan, yaitu lapisan kontrastif yang menggambarkan kebiasaan hidup tidak sehat tokoh Jo, lapisan relasional yang menampilkan caring communication tokoh Sore melalui tahapan inisiasi, konfrontasi, dan pelepasan, serta lapisan transformatif yang merepresentasikan perubahan fisik dan emosional yang dialami Jo. Penelitian ini menyimpulkan bahwa gaya hidup sehat dalam film tersebut tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga mencakup kesehatan emosional dan keharmonisan dalam keluarga, sekaligus menegaskan bahwa film dapat menjadi media yang efektif dalam menyampaikan pesan kesehatan secara naratif dan emosional.
Kata kunci: Semiotika Charles Sanders Peirce, Gaya Hidup Sehat, Caring Communication, Representasi Film, Komunikasi Keluarga.

Abstract
This study aims to examine the meaning of a healthy lifestyle within the family as represented in the film Sore: Istri dari Masa Depan (2025), directed by Yandy Laurens. The research is motivated by the persistently high prevalence of unhealthy behaviors in Indonesia, particularly smoking and alcohol consumption, amid the growing consumption of audiovisual media among younger generations. This study employs a qualitative approach using Charles Sanders Peirce's triadic semiotic analysis, examining signs through three elements: representamen, object, and interpretant. Six scenes were purposively selected and analyzed based on their relevance to the representation of a healthy lifestyle and the dynamics of marital communication. The findings reveal three interconnected layers of meaning: the contrastive layer, depicting Jo's unhealthy habits; the relational layer, illustrating Sore's caring communication through stages of initiation, confrontation, and release; and the transformative layer, reflecting Jo's physical and emotional change. This study concludes that a healthy lifestyle in the film extends beyond physical behavior to encompass emotional well-being and family harmony, while reinforcing film's significant role as a medium capable of delivering health messages through narrative and emotional engagement.
Keyword: *Charles Sanders Peirce Semiotics, Healthy Lifestyle, Caring Communication, Film Representation, Family Communication.*

Pendahuluan

Film telah lama dipandang sebagai salah satu media komunikasi massa yang memiliki kemampuan besar dalam membentuk serta menyebarluaskan nilai-nilai sosial, termasuk pesan

mengenai perilaku hidup sehat. Sebagai media audiovisual, film tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai teks budaya yang merepresentasikan sekaligus memengaruhi cara masyarakat memahami realitas kehidupan sehari-hari (McQuail, 2010). Di Indonesia, perkembangan layanan streaming telah mendorong peningkatan konsumsi konten audiovisual secara signifikan, terutama di kalangan generasi muda. Kondisi ini menjadikan film sebagai medium yang semakin strategis dalam penyampaian pesan-pesan kesehatan.

Namun demikian, Indonesia masih dihadapkan pada tingginya angka perilaku hidup tidak sehat. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi perokok aktif dan konsumsi alkohol masih relatif tinggi, khususnya pada kelompok laki-laki usia produktif (Kemenkes RI, 2023). Fenomena ini menunjukkan adanya kesenjangan antara semakin luasnya akses terhadap media dengan masih bertahannya perilaku yang berisiko bagi kesehatan. Oleh karena itu, penting untuk menelaah bagaimana pesan kesehatan dikonstruksi dan dikomunikasikan melalui narasi dalam film populer.

Dalam upaya memahami konstruksi makna tersebut, semiotika dapat digunakan sebagai pendekatan analisis yang relevan. Model semiotika triadik Charles Sanders Peirce yang menitikberatkan pada hubungan antara representamen, objek, dan interpretan telah banyak dimanfaatkan dalam penelitian media dan film untuk mengungkap berbagai lapisan makna yang terkandung dalam teks visual maupun naratif (Sobur, 2016). Selain itu, klasifikasi tanda yang meliputi ikon, indeks, dan simbol memungkinkan peneliti melakukan pembacaan yang lebih mendalam terhadap representasi kesehatan yang ditampilkan dalam film.

Film Sore: Istri dari Masa Depan (2025) karya Yandy Laurens dipilih sebagai objek penelitian karena menghadirkan narasi mengenai seorang istri yang berupaya mendorong suaminya menjalani gaya hidup sehat melalui komunikasi yang bersifat emosional dan relasional. Dalam film ini, kesehatan diposisikan bukan semata-mata sebagai pilihan individu, melainkan sebagai bentuk tanggung jawab bersama sekaligus manifestasi kasih sayang dalam hubungan keluarga. Meskipun memiliki nilai budaya dan kedalaman cerita yang kuat, hingga kini masih terbatas penelitian yang secara khusus mengkaji film tersebut melalui pendekatan semiotika dengan fokus pada representasi gaya hidup sehat dan dinamika komunikasi keluarga.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kekosongan kajian yang ada dengan menyajikan analisis semiotika secara sistematis mengenai makna gaya hidup sehat yang dikonstruksikan melalui komunikasi suami-istri dalam film Indonesia kontemporer. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian media, komunikasi kesehatan, serta studi mengenai keluarga.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk memahami makna secara mendalam melalui interpretasi terhadap tanda-tanda yang terdapat dalam teks film. Pendekatan ini dipilih karena penelitian tidak berfokus pada pengukuran fenomena secara kuantitatif, melainkan pada pengungkapan makna yang tersembunyi di balik representasi visual dan naratif yang disajikan dalam film (Moleong, 2017). Jenis penelitian yang digunakan adalah analisis teks media dengan metode semiotika, yaitu pendekatan yang digunakan untuk mengkaji dan menafsirkan sistem tanda dalam berbagai produk budaya, seperti film, iklan, dan teks visual lainnya.

Metode analisis yang diterapkan dalam penelitian ini adalah semiotika triadik Charles Sanders Peirce. Teori ini memandang tanda sebagai hubungan antara tiga unsur, yakni representamen sebagai bentuk fisik tanda yang dapat diamati, objek sebagai sesuatu yang dirujuk oleh tanda, serta interpretan sebagai makna yang dihasilkan dari proses penafsiran. Selanjutnya, tanda-tanda sinematik yang ditemukan dalam film diklasifikasikan menjadi tiga kategori, yaitu ikon yang menunjukkan kemiripan dengan objeknya, indeks yang menggambarkan hubungan sebab-akibat, dan simbol yang maknanya dibentuk berdasarkan kesepakatan sosial (Peirce dalam Sobur, 2016). Melalui kerangka tersebut, penelitian ini dapat mengungkap makna gaya hidup sehat tidak hanya pada aspek visual, tetapi juga pada dimensi ideologis dan relasional yang lebih mendalam.

Objek penelitian ini adalah film Sore: Istri dari Masa Depan (2025) karya sutradara Yandy Laurens. Unit observasi berupa adegan-adegan yang menampilkan representasi gaya hidup sehat, sedangkan unit analisisnya mencakup berbagai tanda semiotik yang muncul dalam adegan tersebut, seperti dialog, ekspresi, gestur, properti, serta unsur sinematografi. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi dengan menonton film secara berulang, melakukan tangkapan layar pada adegan yang relevan, serta mencatat dialog dan elemen visual yang berkaitan dengan representasi gaya hidup sehat dan pola komunikasi antar tokoh.

Pemilihan adegan dilakukan secara purposif berdasarkan kesesuaiannya dengan fokus penelitian, yaitu representasi gaya hidup sehat dan dinamika komunikasi antara tokoh Jo dan Sore. Dari keseluruhan adegan dalam film, dipilih enam adegan yang dianggap paling representatif dan memiliki kekayaan makna secara semiotik. Keenam adegan tersebut kemudian dianalisis menggunakan tabel semiotika Peirce yang memuat unsur representamen, objek, dan interpretan sehingga proses analisis dapat dilakukan secara sistematis dan terstruktur.

Keabsahan data dijaga melalui teknik triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan hasil analisis semiotika terhadap teks film dengan berbagai referensi teoritis serta penelitian terdahulu yang memiliki kesamaan tema dan metode. Dengan demikian, interpretasi yang dihasilkan diharapkan memiliki validitas dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini menghasilkan temuan bahwa makna gaya hidup sehat dalam film Sore: Istri dari Masa Depan dikonstruksi melalui tiga lapisan sistem tanda yang saling mendukung dan berkesinambungan. Ketiga lapisan tersebut mencerminkan bagaimana film tidak sekadar menampilkan perilaku sehat secara eksplisit, tetapi membangun maknanya secara bertahap melalui dinamika relasional antartokoh yang emosional dan autentik.

1. Lapisan Kontrastif: Kebiasan Tidak Sehat sebagai Fondasi Narasi

Lapisan pertama yang ditemukan adalah lapisan kontrastif, yang hadir melalui penggambaran kebiasaan hidup tidak sehat tokoh Jo di awal film. Dalam scene pertama, Jo digambarkan berada di sebuah bar, mengonsumsi alkohol dan merokok dalam suasana yang redup dan penuh kebisingan. Secara semiotik, properti seperti botol alkohol dan asap rokok berfungsi sebagai indeks yang menunjukkan gaya hidup hedonis dan tidak teratur. Sementara

itu, pencahayaan gelap dan setting bar menjadi ikon yang merepresentasikan lingkungan yang jauh dari nilai kesehatan. Pada level interpretan, adegan ini membangun persepsi bahwa Jo adalah sosok yang belum memiliki kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan, baik untuk dirinya sendiri maupun untuk orang-orang di sekitarnya.

Kebiasaan tidak sehat Jo yang mencakup merokok, konsumsi alkohol, dan pola hidup sedentari tidak ditampilkan sebagai kejahatan moral, melainkan sebagai kondisi awal yang menjadi titik tolak transformasi naratif. Hal ini sejalan dengan pandangan Sobur (2016) bahwa tanda-tanda dalam film bekerja secara ideologis untuk membangun posisi subjek tertentu yang kemudian dapat berubah seiring perkembangan narasi.

2. Lapisan Relasional: Caring Cummunication Sore sebagai Perubahan

Lapisan kedua adalah lapisan relasional, yang merupakan inti dari representasi gaya hidup sehat dalam film ini. Lapisan ini menggambarkan bagaimana tokoh Sore menjalankan peran sebagai agen perubahan melalui pola caring communication yang ditampilkan dalam tiga tahapan berurutan.

Tahapan pertama adalah inisiasi, yang tampak dalam dua adegan kunci: Sore mengajak Jo berolahraga bersama dan Sore menyiapkan makanan sehat untuk Jo. Dalam kedua adegan ini, tanda-tanda yang muncul bersifat ikonik dan indeksikal sekaligus. Gerakan tubuh Sore yang aktif dan penuh semangat saat mengajak berolahraga menjadi ikon dari vitalitas dan kepedulian, sementara sajian makanan sehat yang disiapkan dengan penuh perhatian berfungsi sebagai indeks dari kasih sayang yang diwujudkan melalui tindakan nyata, bukan sekadar kata-kata.

Tahapan kedua adalah konfrontasi, yang hadir dalam scene ketika Sore mendapati Jo kembali merokok. Konfrontasi yang dilakukan Sore tidak bersifat agresif atau menghakimi, melainkan ditunjukkan melalui ekspresi wajah yang menyiratkan kekecewaan mendalam disertai dialog yang penuh empati. Secara semiotik, pola komunikasi ini merepresentasikan model konfrontasi berbasis kepedulian yang menempatkan hubungan relasional di atas kepentingan kemenangan argumen. Galvin et al. (2019) menegaskan bahwa dalam konteks keluarga, komunikasi yang efektif untuk mendorong perubahan perilaku kesehatan justru lahir dari pendekatan yang hangat dan relasional, bukan dari tekanan atau paksaan.

Tahapan ketiga adalah pelepasan, yang tampak dalam adegan ketika Sore menyatakan bahwa ia tidak dapat memaksa Jo untuk berubah. Pernyataan ini secara semiotik berfungsi sebagai simbol kedewasaan emosional yang tinggi — sebuah bentuk cinta yang menghormati otonomi individu sekaligus menegaskan bahwa tanggung jawab perubahan sejatinya berada di tangan Jo sendiri. Pada level interpretan yang lebih dalam, tahapan pelepasan ini justru menjadi titik balik yang paling berpengaruh dalam mendorong transformasi Jo, karena ia menghadirkan konsekuensi emosional yang lebih kuat dibandingkan sekadar teguran langsung.

3. Lapisan Transfromatif: Perubahan Jo sebagai Puncak Makna

Lapisan ketiga adalah lapisan transformatif, yang menggambarkan perubahan menyeluruh pada diri Jo sebagai puncak dari proses naratif yang dibangun sejak awal film. Transformasi Jo tidak hanya bersifat fisik yang ditandai dengan berhentinya kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol serta mulai aktif berolahraga tetapi juga mencakup dimensi emosional yang lebih dalam, yakni perbaikan hubungannya dengan sang ayah yang selama ini renggang.

Dalam scene terakhir, pertemuan kembali antara Jo dan Sore ditampilkan dengan sinematografi yang lebih cerah dan terbuka dibandingkan adegan-adegan awal. Perubahan visual ini bukan sekadar estetika, melainkan berfungsi sebagai simbol transformasi internal Jo yang kini telah menjadi pribadi yang lebih sehat secara fisik maupun emosional. Secara keseluruhan, lapisan transformatif ini menegaskan bahwa makna gaya hidup sehat dalam film tidak berhenti pada perubahan perilaku individual, tetapi bermuara pada keharmonisan relasi keluarga sebagai tujuan akhir yang lebih bermakna.

Pembahasan

Ketiga lapisan makna yang ditemukan secara bersama-sama memperlihatkan bahwa film Sore: Istri dari Masa Depan merepresentasikan gaya hidup sehat sebagai konsep yang holistik dan relasional. Tokoh Sore dikonstruksi sebagai health keeper sekaligus caregiver dalam keluarga sebuah peran yang dijalankan bukan melalui dominasi, melainkan melalui komunikasi yang tulus, sabar, dan penuh empati. Temuan ini memperkuat argumen McQuail (2010) bahwa media massa, termasuk film, memiliki kapasitas yang signifikan dalam membentuk representasi sosial dan mendorong perubahan perilaku melalui kekuatan narasi dan identifikasi emosional penonton terhadap tokoh. Dengan demikian, film sebagai medium komunikasi massa terbukti mampu menyampaikan pesan kesehatan secara lebih efektif ketika pesan tersebut dikemas dalam bingkai relasi manusiawi yang autentik dan menyentuh.

Penutup

Penelitian ini menyimpulkan bahwa film Sore: Istri dari Masa Depan merepresentasikan gaya hidup sehat sebagai konsep yang tidak terbatas pada perubahan perilaku fisik semata, melainkan mencakup dimensi kesehatan emosional dan keharmonisan hubungan keluarga secara menyeluruh. Melalui analisis semiotika triadik Charles Sanders Peirce terhadap enam adegan terpilih, ditemukan tiga lapisan makna yang saling berkesinambungan, yakni lapisan kontrastif yang membangun fondasi narasi melalui kebiasaan tidak sehat tokoh Jo, lapisan relasional yang menggambarkan caring communication tokoh Sore melalui tahapan inisiasi, konfrontasi, dan pelepasan, serta lapisan transformatif yang mencerminkan perubahan menyeluruh Jo baik secara fisik maupun emosional termasuk rekonsiliasi hubungannya dengan sang ayah. Tokoh Sore secara konsisten dikonstruksi sebagai health keeper dan caregiver dalam keluarga yang menjalankan perannya melalui komunikasi yang tulus, sabar, dan berbasis empati bukan melalui paksaan atau dominasi. Temuan ini sekaligus menegaskan bahwa film sebagai medium komunikasi massa memiliki kekuatan yang signifikan dalam menyampaikan pesan kesehatan secara naratif dan emosional kepada khalayak luas. Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini merekomendasikan agar para pembuat film Indonesia semakin memperhatikan potensi sinema sebagai sarana edukasi kesehatan yang efektif, dengan tetap mengutamakan kedalaman narasi dan kekuatan karakter dalam menyampaikan pesan. Bagi peneliti selanjutnya, kajian serupa dapat diperluas dengan menggunakan pendekatan resepsi audiens guna mengukur sejauh mana representasi gaya hidup sehat dalam film benar-benar memengaruhi persepsi dan perilaku penonton secara nyata.

Daftar Pustaka

Galvin, K. M., Bylund, C. L., & Brommel, B. J. (2019). Family communication: Cohesion and change (9th ed.). Routledge.

Kemenkes RI. (2023). Profil kesehatan Indonesia 2022. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

McQuail, D. (2010). McQuail's mass communication theory (6th ed.). SAGE Publications.

Moleong, L. J. (2017). Metodologi penelitian kualitatif (Edisi revisi). Remaja Rosdakarya.

Peirce, C. S. (1931). Collected papers of Charles Sanders Peirce (Vol. 1–6). Harvard University Press.

Sobur, A. (2016). Semiotika komunikasi. Remaja Rosdakarya.