

## Trauma dalam Film *Ketika Berhenti di Sini*: Eksplorasi Sumber, Respons, dan Strategi Koping (Kajian Psikologi Sastra)

Sekar Tri Jayanti<sup>1\*</sup>, Mulyo Hadi Purnomo<sup>2</sup>, Yuniardi Fadilah<sup>3</sup>  
<sup>123</sup>Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia

\*Email: zheandraa16@alumni.undip.ac.id

### ABSTRACT

*The film Ketika Berhenti di Sini addresses the issue of trauma, specifically post-traumatic stress disorder (PTSD) following the loss of loved ones. This study aims to analyze the representation of trauma in the film, including the sources of trauma, the resulting responses, and the coping strategies employed. A descriptive qualitative approach using the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition (DSM-V) is applied to analyze the character Anandita Semesta, who experiences trauma due to the death of her father and her boyfriend. Lazarus and Folkman's coping strategies framework is used to understand the trauma resolution process. The findings show that Dita exhibits PTSD symptoms, including: 1) intrusive traumatic memories, 2) avoidance of people and things that remind her of the trauma, 3) behavioral changes, and 4) diminished life enthusiasm. Dita's coping strategies involve emotional social support, positive reinterpretation, and acceptance of her circumstances. This study contributes to the understanding of trauma representation in film as a reflection of psychological dynamics and the efforts of recovery in daily life*

**Keywords:** *Literary Psychology, Trauma, PTSD, Ketika Berhenti di Sini, Coping Strategies*

### INTISARI

Film *Ketika Berhenti di Sini* mengangkat isu trauma, khususnya gangguan stres pasca-trauma (PTSD) setelah kehilangan orang terdekat. Penelitian ini bertujuan menganalisis representasi trauma dalam film tersebut, termasuk sumber trauma, respons yang muncul, dan strategi koping yang digunakan. Pendekatan deskriptif kualitatif dengan teori *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition* (DSM-V) digunakan untuk menganalisis karakter Anandita Semesta yang mengalami trauma akibat kematian ayah dan kekasihnya. Strategi koping menurut Lazarus dan Folkman digunakan untuk memahami penyelesaian trauma. Hasil penelitian menunjukkan gejala PTSD pada Dita, antara lain: 1) mengulang memori traumatis, 2) menghindari benda dan orang yang mengingatkan trauma, 3) perubahan perilaku, dan 4) penurunan semangat hidup. Strategi koping Dita melibatkan dukungan sosial emosional, interpretasi positif, dan penerimaan terhadap keadaannya. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam memahami representasi trauma dalam film sebagai refleksi dinamika psikologis dan upaya pemulihan dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata Kunci:** Psikologi Sastra, Trauma, PTSD, *Ketika Berhenti di Sini*, Strategi Koping

## PENDAHULUAN

Film sebagai salah satu bentuk karya seni bukan hanya menjadi sarana hiburan, melainkan juga memiliki fungsi yang sangat penting dalam menyampaikan pesan dan informasi melalui media audio-visual. Menurut Effendy (2009:3) film dapat berfungsi sebagai media menyampaikan pesan moral yang memiliki potensi edukatif bagi penontonnya. Selain itu, film juga memiliki peran dalam mengangkat isu-isu sosial yang aktual dan memberikan pandangan serta solusi terhadap permasalahan tersebut. Salah satu isu yang sering diangkat dalam film adalah kesehatan mental yang kini semakin relevan di tengah masyarakat. Isu ini menjadi perhatian khusus, terutama di kalangan generasi Z yang sering kali dianggap lebih peka terhadap masalah kesehatan mental. Berdasarkan data dari Jakpat tahun 2022 yang dikutip oleh *Hallosehat.com*, generasi Z (1997-2012) menjadi generasi yang paling banyak merasa memiliki masalah kesehatan mental dibandingkan generasi X (1965-1980) dan generasi Milenial (1981-1996). Terdapat 59,1% generasi Z yang merasa memiliki masalah kesehatan mental, sementara generasi milenial sebanyak 39,8% dan generasi X sebanyak 24,1%. Meskipun sering dianggap berlebihan dan manja oleh generasi sebelumnya, generasi Z menunjukkan peningkatan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, meskipun generasi terdahulu mungkin juga merasakan hal serupa namun tidak memiliki pemahaman atau istilah ilmiah yang ada saat ini seperti *anxiety*, *burnout*, *panic attack*, dan sejenisnya.

Generasi Z yang didominasi oleh remaja saat ini lebih berpotensi mengalami gangguan kesehatan mental salah satunya yaitu trauma. Caruth (1996:4) mendefinisikan trauma sebagai luka batin yang berasal dari sebuah peristiwa atau pengalaman hidup yang melibatkan unsur waktu, diri, dan lingkungan. Trauma muncul dalam diri seseorang akibat peristiwa traumatis yang mengguncang jiwa individu dan sulit diterima sebagai bagian dari hidupnya.

Salah satu film yang mengangkat persoalan trauma adalah film *Ketika Berhenti di Sini* karya Eryna Ghita yang rilis pada tahun 2023. Sebelumnya, isu trauma telah diangkat ke dalam beberapa film dan penelitian. Pertama, penelitian oleh Rosa Royana (2022) dalam skripsi Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon berjudul “Analisis Fungsi Keluarga dalam Membantu Proses Pemulihan Pasca Trauma Korban Kekerasan Seksual dalam Film *Hope*”. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengevaluasi dampak traumatik yang timbul akibat kekerasan seksual terhadap tokoh So-Won. Kedua, penelitian Devina

D. Mongkau (2022) dalam jurnal skripsi Universitas Sam Ratulangi Manado berjudul “Trauma Masa Kecil Charlie Kelmeckis dalam Film *The Perks of Being a Wallflower* oleh Steven Chbosky”. Penelitian tersebut menggali faktor yang menjadi penyebab trauma masa kecil tokoh Charlie. Ketiga, penelitian oleh Dwidya Syawalya dan Ade Kusuma (2023) dalam jurnal Komunikasi Universitas Garut: Hasil Pemikiran dan Penelitian berjudul “*Trauma coping* dalam Film *27 Steps of May*”. Penelitian tersebut menemukan bentuk-bentuk trauma dan strategi koping yang ditunjukkan oleh tokoh May, korban kekerasan seksual. Keempat, penelitian oleh Ravi Tarek (2022) dalam jurnal skripsi Universitas Sam Ratulangi Manado berjudul “Penggambaran Gangguan Stres Pasca Trauma Seperti Terdapat dalam Film *X-Men Dark Phoenix* (2019)”. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa karakter utama bernama Jean Grey mengalami gangguan PTSD.

Film *Ketika Berhenti di Sini* mengangkat isu gangguan stres pasca-trauma (PTSD) akibat kehilangan orang yang sangat dicintai. Film ini mengisahkan perjalanan emosional Dita, seorang perempuan muda dengan latar belakang trauma masa lalu yang mendalam. Dita memiliki ketakutan berlebihan terhadap kehilangan orang-orang terdekatnya setelah kepergian sang Ayah, perasaan tersebut semakin diperburuk setelah kematian kekasihnya yaitu Edidon dalam sebuah kecelakaan mobil. Kehilangan tersebut membawa Dita kembali pada pengalaman traumatis sebelumnya dan menggugah luka emosional yang belum sepenuhnya sembuh.

Film ini menarik untuk diteliti karena menyajikan kisah berlatar modernitas dengan isu yang sangat relevan dengan generasi remaja masa kini, khususnya generasi Z. Dita, sebagai representasi Gen Z menghadapi tantangan emosional dalam mengatasi kesedihan dan trauma yang mencerminkan kecenderungan generasi ini untuk lebih terbuka dalam membicarakan masalah kesehatan mental. Kehidupan Dita yang sebelumnya dipenuhi dengan kenangan indah bersama kekasihnya kini berubah drastis. Meski Edison telah tiada, kehadirannya tetap hadir dalam kehidupan Dita melalui kacamata berteknologi *Augmented Reality* yang tidak hanya mencerminkan keterhubungan generasi Z dengan teknologi, tetapi juga menunjukkan bagaimana teknologi berfungsi sebagai media untuk merawat ingatan dan mengatasi perasaan kehilangan.

Trauma dapat diartikan sebagai respons psikologis terhadap peristiwa buruk yang melibatkan ancaman kematian, cedera, atau ancaman terhadap integritas fisik seseorang (APA, 2013:265). Peristiwa traumatis seperti ini dapat menyebabkan gangguan stres pasca-

trauma yang ditandai dengan gejala-gejala seperti flashback, kecemasan, dan gangguan tidur. Dalam hal ini, PTSD dapat dianalisis lebih lanjut dengan menggunakan klasifikasi gejala PTSD menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-V)* melalui pendekatan psikologi sastra.

Individu memainkan peran penting dalam cara mereka menghadapi stres. Upaya ini dikenal sebagai strategi koping, yang didefinisikan oleh Lazarus dan Folkman (1984:141) sebagai serangkaian upaya kognitif dan perilaku yang terus berkembang untuk mengelola tuntutan eksternal maupun internal yang dianggap membebani sumber daya individu tersebut. Strategi koping ini dapat berupa usaha adaptif seperti mencari dukungan sosial atau penerimaan, serta usaha maladaptif seperti penolakan atau isolasi. Pemilihan strategi koping yang tepat berperan besar dalam proses penyembuhan dari trauma.

Film *Ketika Berhenti di Sini* dipilih sebagai objek penelitian karena mampu menggambarkan dinamika psikologis individu yang berjuang menghadapi trauma, serta menggali berbagai strategi koping yang diterapkan dalam proses penyembuhan. Melalui representasi elemen-elemen dramatis dan naratif, film ini memberikan wawasan tentang cara-cara yang dapat membantu individu mengelola dampak trauma sekaligus menawarkan pandangan mengenai pentingnya penyembuhan trauma melalui penggunaan strategi koping yang efektif.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode psikologi sastra untuk menganalisis aspek psikologis dalam film *Ketika Berhenti di Sini*. Teori trauma *Diagnostic and Statistical Manual Of Mental Disorders-5 (DSM-V)* digunakan untuk menganalisis sumber trauma, didukung dengan klasifikasi gejala gangguan stres pasca trauma (PTSD) untuk melihat bentuk respons atas trauma yang dialami tokoh. Strategi koping menurut Lazarus dan Folkman digunakan untuk melihat bentuk penyelesaian trauma oleh tokoh Dita. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk menggambarkan gejala trauma dan strategi koping yang digunakan oleh tokoh dalam film. Objek material penelitian ini adalah film *Ketika Berhenti di Sini* berdurasi 102 menit yang dianalisis sebagai karya audio-visual. Sedangkan objek formal penelitian ini adalah representasi trauma, mencakup sumber trauma, respons psikologis tokoh, dan strategi koping yang diterapkan oleh Dita. Data dikumpulkan melalui metode simak dan catat, dengan fokus

pada adegan dan dialog yang menggambarkan perilaku psikologis tokoh. Analisis data dilakukan secara deskriptif yang menjelaskan gejala PTSD yang dialami Dita serta strategi koping yang digunakannya dalam menghadapi trauma.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Fokus penelitian dibatasi pada sumber trauma, bentuk respons atas trauma, serta strategi koping tokoh Dita dalam film *Ketika Berhenti di Sini*. Pendekatan psikologi sastra digunakan untuk menganalisis bentuk, sebab, serta upaya penyelesaian trauma tokoh Dita dalam menghadapi keadaan yang menekan.

### A. Sumber Trauma

Konflik pada film ini disebabkan dari trauma yang dialami oleh tokoh utama yaitu Anandita Semesta. Trauma Dita berasal dari dua peristiwa kehilangan yang dialaminya, yaitu pertama kehilangan ayahnya dan yang kedua kehilangan kekasihnya. Dita kehilangan ayahnya tepat sebelum ia memasuki bangku perkuliahan, setelah sang ayah berjuang melawan kanker paru-paru. Dita menyimpan rasa bersalah atas kematian ayahnya karena merasa tidak dapat melakukan apa pun untuk mencegah atau mengubah nasib ayahnya. Hal ini menciptakan konflik internal yang rumit dalam karakter Dita. Hal ini tercermin dalam dialog berikut.

Ifan : “Ayah kamu kanker paru kan? Kenapa kamu ngerasa bersalah?”  
Dita : “Ayah pakai semua uang tabungan treatment-nya buat kuliah aku.”  
Ifan : “Kenapa kamu gak cerita?”  
Dita : “Gak akan ngerubah fakta kalau dia mikir kuliah lebih penting daripada nyawa dia. Aku itu Cuma beban sebenarnya buat dia.” (Dialog pada menit ke 1:11:00-1:11:34)

Trauma Dita diperkuat dengan peristiwa kecelakaan sang kekasih yaitu Edison. Ed meninggal dalam kecelakaan lalu lintas saat mencoba menghubungi Dita sambil menyetir. Dita sangat menyesali sikapnya pada malam pertengkarannya dengan Ed karena telah memperlakukan Ed dengan kata-kata yang kasar dan menuntut. Perasaan bersalah inilah yang membuat Dita kesulitan untuk menerima kepergian Ed seperti yang diungkapkan dalam dialog berikut

Dita: “Maafin aku ya, aku malam itu harusnya gak kayak gitu. Aku harusnya juga nyoba ngertiin kamu. I miss you so much.” (Dialog pada menit ke 57:16- 57:55)

Kedua peristiwa tersebut menimbulkan perasaan bersalah yang mendalam dalam

diri Dita. Rasa bersalah ini menjadi beban emosional yang berat baginya, menghambat proses pengalaman duka dan kesedihan yang seharusnya terjadi untuk pemulihan dirinya. Duka traumatis akibat kehilangan mempengaruhi fungsi sosial, fungsi emosional, dan kesehatan mental Dita. Ketidakmampuan Dita untuk mengikhlaskan kepergian orang-orang yang dicintainya menjadi titik sentral dari konflik internalnya. Hal ini menunjukkan bagaimana trauma dapat mempengaruhi aspek psikologis dan sosial individu, mengganggu keseimbangan emosi, dan memperburuk kondisi mental seseorang.

## B. Bentuk Respons atas Trauma

Trauma yang berlangsung lama tidak hanya berdampak secara fisik tetapi juga mental. Hal ini menjadi penyebab utama gangguan stres pasca trauma atau *post traumatic stress disorder* (PTSD). Beberapa tanda gangguan stres pasca trauma yang ditunjukkan oleh tokoh Dita dalam film *Ketika Berhenti di Sini* adalah sebagai berikut.

### 1. Intrusi

Intrusi merujuk pada munculnya pikiran mengganggu seperti ingatan yang berulang, mimpi buruk, atau kilas balik peristiwa traumatis, merupakan salah satu gejala utama dalam trauma psikologis (APA, 2013:271). Dalam konteks film, karakter Dita menunjukkan gejala intrusi yang khas, di mana ia seakan dihantui oleh pengalaman traumatis yang pernah dialaminya. Kejadian tersebut muncul kembali dalam bentuk imajinasi atau ingatan yang mengganggu, bahkan dengan tingkat realisme yang tinggi, sehingga Dita seolah menghidupkan kembali momen-momen menyakitkan itu. Contoh yang jelas terlihat dalam adegan berikut.



Gambar 1 Dita mengenang Ayahnya (menit ke 44:30-44:35)

Adegan ini menggambarkan intrusi emosional yang kuat, di mana bayangan sosok Ayah muncul dalam pikiran Dita, seolah-olah ia tidak mampu melepaskan rasa kehilangan tersebut. Meskipun waktu telah berlalu, Dita terus-menerus terperangkap dalam ingatan

tentang Ayahnya, menunjukkan ketidakmampuannya untuk mengatasi perasaan trauma yang mendalam.

Penderita trauma, seperti yang dicatat oleh Caruth (dalam Lathifah, 2022:135), sering mengalami halusinasi atau distorsi persepsi sebagai respons terhadap peristiwa traumatis yang menimpa mereka. Dalam hal ini, bayangan Ayah yang muncul di imajinasi Dita dapat dipahami sebagai salah satu bentuk halusinasi yang berfungsi sebagai mekanisme psikologis untuk menghidupkan kembali pengalaman traumatis yang belum selesai. Hal ini menunjukkan bahwa trauma yang dialami Dita tidak hanya sekadar perasaan, tetapi juga mempengaruhi persepsi dan realitas emosionalnya, menciptakan ketegangan antara kenyataan dan pengalaman traumatis yang masih mengganggu.

## 2. Penghindaran

Penghindaran diartikan sebagai perilaku selalu menghindari sesuatu yang berhubungan dengan trauma seperti, orang, tempat, aktivitas, objek, dan situasi yang dapat memicu kenangan buruk (APA, 2013: 271). Menghindari segala sesuatu yang memicu trauma adalah bentuk mekanisme pertahanan diri Dita dari trauma. Sikap penghindaran ini juga menjadi gambaran ketidakmampuan Dita untuk menghadapi dan menyelesaikan traumanya.

Salah satu tempat yang Dita hindari adalah makam Ayahnya. Selama delapan tahun Dita secara konsisten menghindari makam Ayahnya, menciptakan jarak emosional yang penting bagi dirinya. Keputusannya untuk tidak berziarah mengungkapkan bahwa proses penyembuhan dari kehilangan Ayahnya masih belum terselesaikan sepenuhnya. Hal tersebut ditegaskan melalui dialog berikut.

Ibu : “Dit minggu depan delapan tahun Ayah meninggal lho, kamu kan gak pernah nyekar. Kamu tau gak Dita, Ayah selalu dateng di mimpi Ibu.”

Dita : “Mungkin itu Ibu aja kali yang halus.”

Ibu : “Kamu sayang sama Ayah tapi kamu bilang Ibu halus.”

Dita : “Ibu gak bisa ukur perasaan Dita.” (Dialog pada menit 1:09:18-1:09:54)

Selain tempat, Dita menghindari orang-orang yang dekat dengan Ed salah satunya adalah Bang Ijul. Bang Ijul merupakan teman dekat yang menyenangkan bagi Dita ketika menghabiskan waktu bersama di Jul's Computer. Semenjak kepergian Ed, Dita menarik diri dari interaksi dengan Bang Ijul yang tidak lagi terlihat dalam lingkaran sosial Dita. Dita menutup akses untuk menghubunginya, dapat dilihat melalui dialog berikut.

Bang Ijul: “Terakhir kita ketemu tuh dua tahun lalu, gak berasa ya. Gua udah lama mau ngasih barang ini ke elu, tapi telfon lu susah. Untungnya ada iPad lu lagi yang rusak.” (Dialog pada menit ke 46:35-46:51)

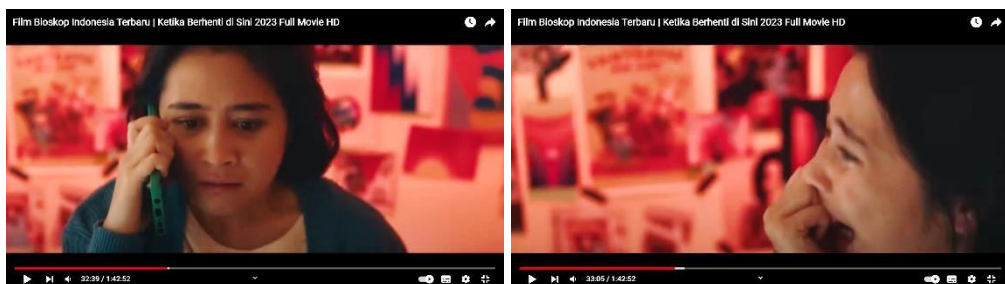
Dita juga menghindari benda atau barang yang mengingatkannya pada kenangan Ed yaitu Oculus Rift. Ed pernah meminta Dita untuk membantu mengomentari virtual room dengan menggunakan Oculus Rift. Kenangan tersebut membangkitkan emosi yang sulit untuk Dita hadapi, sehingga ia memilih untuk menghindari interaksi langsung dengan benda tersebut. Dita berusaha menjaga jarak dari segala hal yang membangkitkan kenangan tentang Ed, mencerminkan perjalanan emosionalnya dalam mengatasi kehilangan yang mendalam. Dibuktikan melalui potongan gambar berikut.



Gambar 2 Dita menghindar memakai oculus rift dari Ifan (menit 40:09-40:10)

### 3. Perubahan Kognisi dan Suasana Hati

Perubahan kognisi dan suasana hati pasca trauma adalah ketidakmampuan untuk merasakan emosi positif seperti, menyalahkan diri sendiri, perasaan takut, marah, atau malu yang berkelanjutan (APA, 2013: 271). Meskipun dalam keadaan sehari-hari Dita tidak terlihat begitu berbeda, namun perubahan dalam pemikiran dan perilakunya jelas terlihat saat dihadapkan pada sumber atau pemicu dari traumanya. Perubahan tersebut tidak hanya menggambarkan perubahan emosional Dita, tetapi juga menyoroti perubahan dalam cara dia memproses dan menghadapi kenangan yang terkait dengan sumber traumanya. Pengalaman traumatis tidak hanya mampu mempengaruhi emosi seseorang, tetapi juga cara mereka memandang dunia dan mengatasi tantangan hidup seperti potongan adegan berikut.



Gambar 3 Dita terkejut mendapat kabar Ed kecelakaan (menit ke 32:39-33:05)



Gambar 3 menunjukkan adegan momen dramatis Dita yang menangis histeris setelah mendapat kabar bahwa Ed meninggal dalam kecelakaan. Reaksi Dita yang kembali menghadapi trauma ini menunjukkan perubahan kognitif yang signifikan dalam karakternya. Dita terlihat menangis ketakutan, tubuhnya gemetar, dan napasnya tersengal-sengal, menggambarkan kepanikan dan kecemasan. Dalam kondisi yang belum sepenuhnya siap untuk menerima berita mengejutkan, Dita mengalami syok yang mendalam. Awalnya, Dita menunjukkan sikap denial atau penolakan terhadap kenyataan bahwa Ed telah tiada. Sikap denial tersebut berlanjut dengan upaya Dita untuk hadir dalam pemakaman Ed. Hal tersebut menunjukkan usaha Dita dalam meyakinkan dirinya bahwa yang terjadi saat itu adalah kenyataan yang harus ia hadapi.

#### **4. Perubahan Gairah dan Reaktivitas**

Perubahan dalam gairah dan reaktivitas pasca trauma yaitu perubahan yang signifikan dalam tingkat aktivasi fisik dan responsivitas emosional seseorang setelah mengalami trauma (APA, 2013: 272). Perubahan gairah Dita digambarkan melalui perubahan kepribadiannya. Awalnya, Dita merupakan gadis yang ceria, penuh semangat, ambisius, dan mudah bergaul. Namun, setelah kehilangan ayahnya, Dita mengalami perubahan kepribadian menjadi lebih tertutup, pendiam, dan sulit menerima orang baru dalam kehidupannya.

Trauma ini secara signifikan mempengaruhi gairah dan semangat hidupnya. Delapan tahun setelah kepergian ayahnya, Dita bertemu dengan Edison. Ed membantu mengembalikan kepercayaan diri Dita hingga kembali menjadi pribadi yang ceria, ambisius, dan penuh semangat seperti dulu. Namun, hal tersebut tidak sepenuhnya menyembuhkan trauma Dita. Kecelakaan yang menimpa Ed memunculkan kembali ketakutan dan kecemasan yang dalam pada Dita. Dita kembali menutup diri dan tidak lagi memiliki ambisi yang besar terhadap pekerjaan atau hobi dalam hidupnya. Dita merasa kehidupannya terasa lebih berat dan kosong tanpa kehadiran Ed, seperti yang diungkapkan dalam dialog berikut.

Dita:” Buat apa Ed? Kacamata ini buat apa? Aku udah ngejalanin hidup aku tanpa kamu. Berat, berat buat aku. Berat buat aku gak ada kamu di sini.”  
(Dialog pada menit ke 53:27-54:10)

Dialog di atas menunjukkan bahwa perubahan gairah yang dialami oleh Dita setelah kepergian Ed telah mempengaruhi banyak aspek dalam hidupnya. Dialog tersebut

menyoroti betapa dalamnya dampak emosional dari kehilangan yang dialami Dita, serta bagaimana perubahan gairahnya mempengaruhi pandangan dan pengalaman hidupnya secara keseluruhan.

### C. Strategi Koping Menghadapi Trauma

Richard Lazarus dan Folkman (1984:141) membagi strategi koping menjadi dua bentuk. Strategi koping yang berorientasi pada permasalahan (*problem-focused coping*) dan strategi koping yang berorientasi pada emosi (*emotion-focused coping*). Dalam film *Ketika Berhenti di Sini* strategi koping yang ditunjukkan oleh tokoh Dita lebih banyak mengacu pada *emotion-focused coping*. Strategi koping ini lebih menekankan pada usaha menurunkan emosi negatif yang dirasakan individu ketika menghadapi masalah atau tekanan. Berikut strategi koping yang ditunjukkan dalam film *Ketika Berhenti di Sini*.

#### 1. Dukungan Sosial Emosional

Menurut Carver, Scheier dan Weintraub (melalui Andriyani, 2019:42), dukungan sosial emosional meliputi beberapa aspek yaitu dukungan moral dan dukungan emosional melalui ungkapan simpati, perhatian, serta kepedulian. Dukungan moral salah satunya diberikan oleh sahabat Dita yaitu Tari yang ditunjukkan melalui adegan saat ia dan Dita mengunjungi restoran yang menyimpan kenangan Dita bersama Ed. Tari merasa sungkan dan tidak nyaman. Reaksi Tari ini menggambarkan sikapnya yang sensitif terhadap perasaan Dita dan upayanya untuk tidak mengungkit masa lalu Dita dengan Ed di tempat yang penuh kenangan emosional tersebut.

Tari melakukan koping dengan menghindari situasi yang bisa memperburuk keadaan emosional Dita, yang juga sesuai dengan strategi *emotion-focused coping* dalam teori Lazarus dan Folkman. Dengan memilih untuk tidak mengungkit masa lalu Dita bersama Ed, Tari berperan dalam menciptakan lingkungan yang lebih aman bagi Dita, membantu Dita untuk menghadapi perasaan traumatik tanpa tambahan tekanan emosional.

Dukungan moral ini menunjukkan bahwa Tari memahami dan peduli dengan perjalanan emosional Dita. Dukungan sosial emosional ini dapat berfungsi untuk memberi rasa aman dan diterima, serta untuk menurunkan tingkat kecemasan atau stres. Hal ini terlihat jelas dalam interaksi Tari dan Dita, di mana Tari menunjukkan empati dan memahami perasaan Dita yang terkait dengan kenangan masa lalu. Ditegaskan melalui dialog berikut.

Tari : “Lo gakpapa ke sini? Ini kan tempat Lo sama Ed.”

Dita : “Gakpapa sih udah lama juga, kan Gue juga harus biasain diri.”  
(Dialog pada menit ke 1:02:28-1:02:36)

Dukungan juga diberikan oleh kekasih baru Dita yaitu Ifan dengan cara selalu mengalah dan mencoba memahami perasaan Dita. Hal ini terlihat dalam adegan di mana Ifan menemui Dita di depan rumah Ed. Meskipun sebelumnya mereka bertengkar karena kacamata AR milik Dita, Ifan memilih untuk tetap berada di samping Dita walaupun ia sudah merasa dikecewakan. Dukungan Ifan menunjukkan elemen dari *emotion-focused coping*, di mana Ifan tidak hanya memberikan dukungan verbal, tetapi juga menunjukkan kesediaan untuk mengerti dan berada di sisi Dita untuk bersama-sama melewati proses kesedihan dan penyembuhan. Hal ini menggambarkan bagaimana pasangan dapat menjadi pilar yang kuat dalam mengatasi trauma dan perubahan hidup yang dialami Dita. Terlihat dalam potongan adegan berikut.



Gambar 4 Ifan menemui Dita setelah dikecewakan (menit 1:32:39-1:32:55)

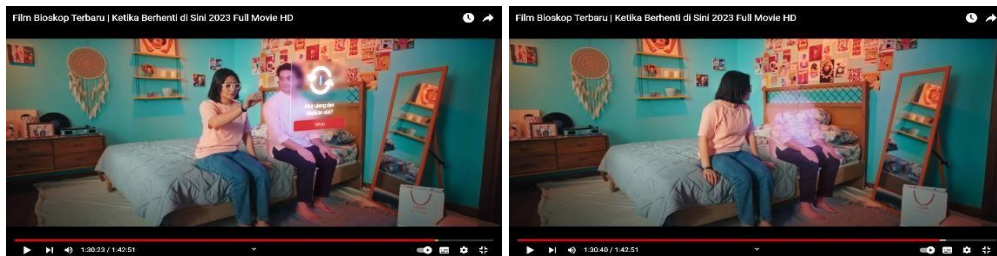
Kehadiran Ifan sangat berarti karena membuat Dita merasa lebih diterima dan tidak sendiri dalam proses penyembuhan emosionalnya, berkat kesediaan Ifan untuk terus memberikan dukungan tanpa menuntut atau menambah beban emosional.

## 2. Interpretasi Positif

Tindakan Dita dalam menghadapi ketakutannya dan berusaha menghapus kenangan masa lalu dengan figur Ed merupakan contoh dari strategi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* yang saling berinteraksi. Dalam hal ini, tindakan Dita yang meminta hologram Ed untuk menghapus data dalam kacamata AR-nya adalah contoh dari strategi *problem-focused coping*. Dita menyadari bahwa kenangan-kenangan tentang Ed yang masih terhubung dengan kacamata tersebut adalah sumber ketakutannya dan menghalangi proses penyembuhannya. Dengan memutuskan untuk menghapus data tersebut, Dita berusaha mengatasi “masalah” yang menjadi penghalang bagi kemajuannya dalam mengatasi trauma dan ketakutannya.

Tindakan ini sesuai dengan definisi Lazarus dan Folkman tentang *problem-focused coping*, di mana individu berusaha untuk mengidentifikasi dan mengatasi sumber stres secara langsung melalui tindakan praktis, alih-alih hanya mengelola perasaan atau emosi yang timbul akibat masalah tersebut. Dita berfokus pada solusi konkret sebagai upaya untuk mengurangi stres yang ditimbulkan oleh kenangan tersebut.

Sementara itu, tindakan Dita juga mengandung elemen dari *emotion-focused coping*, di mana ia berfokus pada pengelolaan emosi negatif yang dirasakannya. Menurut Carver, Scheier, dan Weintraub (melalui Andriyani, 2019), *emotion-focused coping* melibatkan upaya untuk melihat stres dari sudut pandang yang positif dan mengarahkan diri untuk terfokus pada tindakan penanggulangan. Dita menunjukkan interpretasi positif ketika ia memutuskan untuk menghapus kenangan masa lalu, bukan dengan melihat tindakan tersebut sebagai perpisahan yang menyakitkan atau sebagai kehilangan, tetapi sebagai langkah yang memberinya kesempatan untuk memulai kehidupan baru tanpa bayangan Ed. Dibuktikan melalui potongan adegan berikut.



Gambar 5 Dita mengucapkan selamat tinggal kepada Ed (menit 1:30:23-1:30:40)

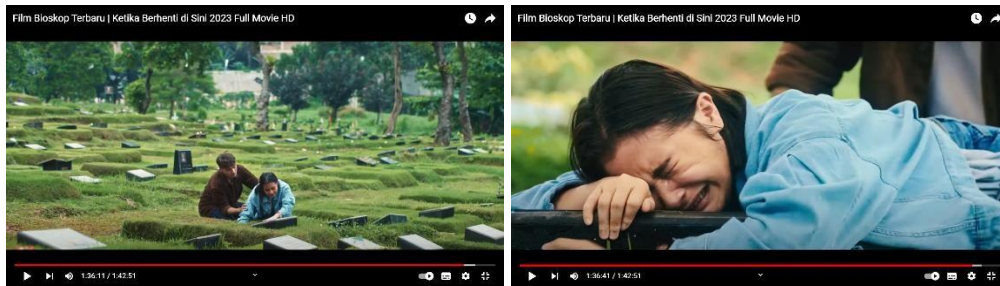
Melalui tindakan ini, Dita menunjukkan cara untuk melihat stres yang berasal dari kenangan dan ketakutannya terhadap bayangan Ed sebagai peluang untuk melakukan perubahan positif dalam hidupnya. Hal ini mencerminkan cara Dita belajar mengelola emosinya dengan mengubah cara pandangnya terhadap peristiwa tersebut, sehingga dapat lebih fokus pada masa depan dan bukan terjebak dalam masa lalu.

### 3. Penerimaan

Penerimaan dalam konteks teori Lazarus dan Folkman bisa dianggap sebagai bagian dari *emotion-focused coping*, di mana individu berfokus pada pengelolaan perasaan atau emosi yang timbul akibat stres atau trauma. Carver, Scheier, dan Weintraub (melalui Andriyani, 2019) menyatakan bahwa penerimaan adalah proses menerima situasi stres dan menghadapi tantangan tersebut untuk mengatasi perasaan yang muncul. Dalam hal ini, Dita menerima kenyataan bahwa dia belum sepenuhnya merelakan kepergian ayahnya dan

bahwa perasaan tersebut masih mengganggu hidupnya. Proses ini terlihat jelas saat Dita mengunjungi makam ayahnya setelah menemukan pesan dari Ed, dan akhirnya ia mengakui perasaannya yang terpendam selama ini. Dengan mengakui perasaannya, Dita melakukan sebuah bentuk penerimaan yang menjadi langkah penting dalam proses penyembuhan emosionalnya.

Dita ditemani Ifan mengunjungi makam Ayah Dita yang menjadi kali pertama Dita berziarah ke makam ayahnya dalam delapan tahun sejak sang Ayah meninggal dunia. Ifan menjadi sumber dukungan yang signifikan bagi Dita, menemani Dita saat berziarah ke makam ayahnya memperlihatkan keterlibatan emosionalnya dalam proses penyembuhan Dita. Dukungan Ifan membantu Dita untuk lebih terbuka dan menerima perasaannya. Jika Dita berziarah dengan sendirian, mungkin proses penerimaannya akan lebih sulit atau lebih lama, tetapi dengan kehadiran Ifan, Dita merasa lebih didukung dalam menghadapinya. Dapat dilihat dalam potongan adegan berikut.



Gambar 6 Dita berziarah ke makam ayahnya (menit 1:36:11-1:36:41)

Berdasarkan pemaparan yang diberikan, strategi koping yang digunakan oleh tokoh Dita dalam film *Ketika Berhenti di Sini* sebagian besar dipengaruhi oleh faktor eksternal, yaitu dukungan dan motivasi dari orang-orang terdekatnya. Keinginan internal Dita untuk menyelesaikan masalahnya juga memainkan peran yang signifikan. Secara keseluruhan, proses koping Dita adalah sebuah perjalanan yang melibatkan interaksi kompleks antara faktor eksternal dan internal sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman mengenai koping.

## SIMPULAN

Film *Ketika Berhenti di Sini* merepresentasikan trauma yang dialami oleh Dita akibat kehilangan ayah dan kekasihnya, yang mengarah pada gejala gangguan stres pasca trauma (PTSD) seperti yang dijelaskan dalam DSM-V. Gejala ini tercermin dalam pikiran mengganggu, penghindaran terhadap pemicu trauma, perubahan emosi, dan dampak

terhadap semangat hidup Dita. Untuk menghadapinya, Dita menggunakan strategi koping yang melibatkan faktor eksternal dan internal. Dukungan sosial dari orang terdekat, seperti Ifan dan Tari, serta kesadaran diri Dita untuk menginterpretasi peristiwa traumatis secara positif dan menerima keadaan, memainkan peran kunci dalam penyembuhannya. Berdasarkan teori Lazarus dan Folkman, Dita mengimplementasikan *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*, yang membantu dia mengatasi perasaan negatif serta secara aktif mengatasi masalah terkait trauma. Dengan demikian, film ini tidak hanya menggambarkan pengalaman traumatis, tetapi juga menekankan pentingnya strategi koping yang adaptif dalam membantu individu mengelola dampak emosional dan psikologis dari peristiwa traumatis.

#### DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. 2013. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: Fifth Edition (DSM-5)*. London: American Psychiatric Publishing.
- Andriyani, Juli. 2019. "Strategi *Coping Stress* dalam Mengatasi Problema Psikologis". *Jurnal At-Taujih*, 2(2), 37-55.
- Caruth, Cathy. 1996. *Unclaimed Experience: Trauma, Narrative, and History*. Maryland: The Johns Hopkins University Press.
- Effendy, Heru. 2009. *Mari Membuat Film*. Jakarta: Erlangga.
- Ketika Berhenti di Sini*. Disutradarai oleh Umay Shahab. Legacy Pictures. 2023.
- Lathifah, Naafi'atun N. 2022. "Elizabeth Gilbert's Self-Healing Efforts from Past Trauma in the Novel *Eat Pray Love*". *Lakon: Jurnal Kajian Sastra Dan Budaya*, 11(2), 131-141.
- Lazarus, Richard S., & Susan Folkman. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Mongkau, Devina D. 2022. "Trauma Masa Kecil Charlie Kelmeckis dalam Film *The Perks of Being a Wallflower* oleh Steven Chbosky". *Jurnal Skripsi*. Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Royana, Rosa. 2022. "Analisis Fungsi Keluarga dalam Membantu Proses Pemulihan Pasca Trauma Korban Kekerasan Seksual dalam Film *Hope*". *Skripsi*. Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon.
- Soegoto, Adisti Fathimah. 2023. "Apakah Benar Generasi Z Memiliki Mental Lemah?".

Website *hellosehat.com*. Diakses pada 8 Agustus 2024. Dari <https://hellosehat.com/mental/mental-lainnya/mental-generasi-z/>

Syawalya, Dwidya & Ade Kusuma. 2023. “*Trauma Coping* dalam Film *27 Steps of May*”. *Jurnal Komunikasi Universitas Garut: Hasil Pemikiran dan Penelitian*, 9 (1), 994-1002.

Tarek, Ravi. 2022. “Penggambaran Gangguan Stres Pasca Trauma Seperti Terdapat dalam Film *X-Men Dark Phoenix* (2019)”. *Jurnal Skripsi*. Universitas Sam Ratulangi Manado.