

REPRESENTASI GEJALA KEJIWAAN PADA TOKOH UTAMA DALAM FILM *BOLEHKAH SEKALI SAJA KU MENANGIS* TERHADAP KESEHATAN MENTAL

Muhammad Wildan Naufal Al Rifqi¹, Frida Siswiyanti², Itznaniyah Umie Murniatie³

(Jurusan Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia FKIP Unisma)

Email: muhammadwildannaufal@gmail.com¹, fridasiswiyanti@unisma.ac.id²,
itznaniyahmurniatie@unisma.ac.id³

Abstrak: Fenomena meningkatnya perhatian terhadap isu kesehatan mental, khususnya pada perempuan korban kekerasan dalam keluarga, mendorong hadirnya film *Bolehkah Sekali Saja Ku Menangis* sebagai representasi realitas psikologis yang kompleks. Permasalahan dalam penelitian ini berfokus pada bagaimana gangguan psikologis, proses pemulihan, dan penerimaan psikologis direpresentasikan melalui tokoh utama dalam film tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk gangguan psikologis, pemulihan psikologis, dan penerimaan psikologis tokoh utama dalam film *Bolehkah Sekali Saja Ku Menangis*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan psikologi sastra, menggunakan teknik pengumpulan data berupa observasi, dokumentasi, dan pencatatan dialog serta adegan film yang relevan. Data dianalisis melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tokoh utama direpresentasikan mengalami gangguan psikologis berupa depresi, kecemasan, gangguan penyesuaian, neurosis, serta gangguan terkait trauma dan stres yang dipicu oleh kekerasan dalam rumah tangga dan tekanan keluarga. Proses pemulihan psikologis ditampilkan melalui kesadaran diri, keterbukaan terhadap bantuan, dan dukungan sosial, sedangkan penerimaan psikologis direpresentasikan sebagai kemampuan menerima emosi, realitas hidup, dan pengalaman traumatis sebagai bagian dari perjalanan hidup menuju kesehatan mental yang lebih stabil.

Kata Kunci: psikologi sastra, kesehatan mental, gangguan psikologis, pemulihan psikologis, penerimaan diri

PENDAHULUAN

Sastra merupakan representasi pengalaman manusia yang diekspresikan melalui bahasa secara imajinatif dan estetis. Karya sastra tidak hanya berfungsi sebagai produk artistik, tetapi juga sebagai media refleksi kehidupan sosial, budaya, dan psikologis manusia (Sumana et al., 2022). Melalui tokoh-tokoh yang dibangun pengarang, karya sastra menghadirkan dinamika kepribadian, konflik batin, serta respons individu terhadap tekanan hidup. Oleh karena itu, kajian sastra sering beririsan dengan psikologi karena keduanya sama-sama menempatkan manusia sebagai pusat perhatian.

Psikologi sastra memandang karya sastra sebagai aktivitas kejiwaan yang dapat dianalisis melalui struktur kepribadian tokoh, konflik psikologis, serta mekanisme pertahanan diri yang muncul dalam cerita. Pendekatan ini banyak merujuk pada teori psikoanalisis Freud yang membagi kepribadian menjadi id, ego, dan superego, yang saling berinteraksi dalam menentukan perilaku individu (Handarini et al., 2018). Dalam konteks karya naratif, konflik

antara dorongan emosi, realitas, dan norma sosial kerap memunculkan gejala psikologis seperti represi emosi, kecemasan, dan tekanan batin.

Film sebagai bentuk sastra visual memiliki kemampuan kuat dalam merepresentasikan kondisi psikologis tokoh melalui dialog, ekspresi, gestur, serta alur peristiwa. Salah satu film yang menampilkan pergulatan psikologis secara intens adalah *Bolehkah Sekali Saja Ku Menangis* (2024). Film ini mengisahkan Tari, seorang perempuan muda yang hidup dalam lingkungan keluarga yang menekan secara emosional. Represi perasaan, tuntutan keluarga, dan pengalaman traumatis membentuk konflik batin yang berpengaruh pada kondisi kesehatan mental tokoh utama. Film ini tidak hanya menyajikan drama keluarga, tetapi juga menggambarkan proses individu dalam menghadapi luka psikologis dan upaya pemulihan diri.

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji psikologi sastra dalam film dan prosa, seperti analisis struktur kepribadian tokoh utama dalam *Penyalin Cahaya* (Azzahra & Solihati, 2024), representasi psikologis perempuan akibat budaya patriarki (Pasaribu & Firmansyah, 2023), serta perkembangan kepribadian tokoh dalam film *Sentinelle* (Ardiyanti & Rosita, 2023). Namun, kajian yang secara spesifik menelaah representasi konflik batin dan represi emosi tokoh dalam film *Bolehkah Sekali Saja Ku Menangis* masih terbatas. Padahal, film ini secara eksplisit mengangkat isu kesehatan mental dalam konteks relasi keluarga, yang relevan dengan fenomena sosial kontemporer.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis representasi kondisi psikologis tokoh utama dalam film *Bolehkah Sekali Saja Ku Menangis* melalui pendekatan psikologi sastra. Secara khusus, penelitian ini berfokus pada tiga aspek utama, yaitu: (1) representasi bentuk gangguan psikologis yang dialami tokoh utama, (2) representasi proses pemulihan psikologis, dan (3) representasi bentuk penerimaan psikologis tokoh utama terhadap pengalaman emosionalnya. Kajian ini diharapkan dapat memperkaya pengembangan studi psikologi sastra dalam medium film, khususnya terkait representasi kesehatan mental, serta memberikan pemahaman akademik mengenai dinamika gangguan, pemulihan, dan penerimaan psikologis dalam karya audio-visual.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan secara mendalam representasi kondisi psikologis tokoh utama dalam film *Bolehkah Sekali Saja Ku Menangis*. Pendekatan kualitatif digunakan karena penelitian ini tidak menggunakan prosedur statistik, melainkan menekankan pada penafsiran makna adegan, dialog, ekspresi, serta tindakan tokoh dalam film (Moleong, 2018; Sugiyono, 2022).

Pelaksanaan penelitian dimulai dari tahap persiapan yang meliputi pemilihan objek penelitian, penentuan fokus penelitian, serta penyusunan instrumen pengambilan data. Fokus penelitian terdiri dari tiga aspek utama, yaitu (1) bentuk gangguan psikologis tokoh utama, (2) bentuk pemulihan psikologis, dan (3) bentuk penerimaan psikologis tokoh utama.

Tahap selanjutnya adalah tahap pengumpulan data yang dilakukan melalui teknik simak, catat, dan dokumentasi. Film ditonton secara berulang untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif terhadap alur cerita dan kondisi psikologis tokoh utama. Adegan-adegan yang menunjukkan gejala gangguan psikologis, proses pemulihan, serta penerimaan

psikologis dicatat dan ditranskripsikan. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan sumber data sekunder berupa buku teori psikologi sastra, jurnal ilmiah, dan penelitian terdahulu untuk memperkuat analisis.

Jenis data dalam penelitian ini berupa data kualitatif, yaitu cuplikan adegan, dialog tokoh, monolog, ekspresi emosional, gestur, serta peristiwa naratif yang menunjukkan kondisi psikologis tokoh utama. Data tersebut diklasifikasikan berdasarkan kategori gangguan psikologis, pemulihan psikologis, dan penerimaan psikologis.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik (1) dokumentasi, yaitu mendokumentasikan adegan dan dialog film, (2) pencatatan, yaitu mencatat bagian-bagian yang relevan dengan fokus penelitian, dan (3) studi pustaka, yaitu mengkaji teori dan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan psikologi sastra dan kesehatan mental.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sebagai human instrument. Instrumen pendukung berupa tabel klasifikasi data yang digunakan untuk mengelompokkan temuan sesuai indikator gangguan psikologis, pemulihan, dan penerimaan psikologis.

Pengecekan keabsahan data dilakukan melalui ketekunan pengamatan dan diskusi teman sejawat. Peneliti menelaah data secara berulang untuk memastikan konsistensi interpretasi. Diskusi sejawat dilakukan untuk meminimalkan subjektivitas dan memperkuat keabsahan hasil analisis.

Data dalam penelitian ini dianalisis dengan teknik analisis kualitatif yang meliputi tahapan (1) identifikasi data, (2) klasifikasi data, (3) penyajian data dalam bentuk deskripsi analitis, dan (4) penarikan kesimpulan mengenai representasi kondisi psikologis tokoh utama dalam film.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gangguan Psikologis Tokoh Utama dalam Film *Bolehkah Sekali Saja Kumenangis*

Hasil penelitian ini diperoleh melalui analisis terhadap adegan, dialog, dan perilaku tokoh utama dalam film *Bolehkah Sekali Saja Ku Menangis*. Temuan penelitian difokuskan pada bentuk gangguan psikologis yang dialami tokoh utama. Hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Gangguan Psikologis

No	Waktu	Scene	Indikator
1	04:06-05:06		Gangguan Depresi

2	06:25-06:34	 Kan saya udah bilang, enggak usah terima pesenan-pesanan lagi.	Gangguan Penyesuaian (<i>Adjustment Disorder</i>)
3	06:52-07:00		Gangguan Emosional Ringan (Neurosis)
4	07:16-07:26	 [wanita] Gue makiato karamel.	Gangguan Terkait Trauma dan Stres
5	07:54-07:	 Mbak, bisa keluar, enggak?	Pemulihan Psikologis (Tahap Awal)
6	10:31-10:45	 Lo aja enggak berhasil, ya,	Gangguan Emosional Ringan (Neurosis)
7	11:10-13:17	 - Anjing lo! - [memekik]	Gangguan Terkait Trauma dan Stres

8	14:19-14:53		Gangguan Terkait Trauma dan Stres
9	18:06-19:08		Gangguan Terkait Trauma dan Stres
10	23:48-24:02		Gangguan Penyesuaian (<i>Adjustment Disorder</i>)
11	36:51-38:59		Gangguan Kecemasan
12	41:06-44:10		Gangguan Kecemasan
13	50:05-52:35		Gangguan Emosional Ringan (Neurosis)

14	01:09:26-01:10:37		Gangguan Terkait Trauma dan Stres
----	-------------------	--	--

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan pada hasil penelitian, tokoh utama Tari dalam film *Bolehkah Sekali Saja Ku Menangis* direpresentasikan mengalami gangguan psikologis yang bersifat kompleks dan berlapis. Gangguan tersebut tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan terbentuk melalui pengalaman traumatis yang berulang, khususnya kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), tekanan keluarga yang otoriter, serta lingkungan sosial dan kerja yang kurang suportif. Temuan ini sejalan dengan pandangan American Psychiatric Association (2013) yang menyatakan bahwa gangguan psikologis merupakan pola pengalaman emosional dan perilaku yang menyebabkan distress signifikan serta mengganggu fungsi sosial individu.

Gangguan psikologis yang dialami Tari meliputi gangguan depresi, gangguan penyesuaian, gangguan kecemasan, gangguan emosional ringan (neurosis), dan gangguan terkait trauma dan stres. Depresi pada Tari terlihat dari ekspresi kesedihan mendalam, rasa tidak berdaya, serta kecenderungan memendam emosi saat menyaksikan konflik orang tua dan kekerasan terhadap ibunya. Kondisi ini sesuai dengan Fakhriyani (2019), yang menyebut depresi sebagai respons terhadap tekanan emosional berkepanjangan dan lingkungan yang tidak aman secara psikologis. Dalam kasus Tari, keluarga yang seharusnya menjadi sumber keamanan justru menjadi pemicu utama gangguan psikologis.

Selain depresi, Tari juga menunjukkan gejala gangguan penyesuaian, terutama ketika menghadapi tekanan di lingkungan keluarga dan kerja. Gangguan penyesuaian ditandai oleh kesulitan individu dalam merespons perubahan atau tuntutan hidup secara adaptif (Stuart, 2022). Hal ini terlihat dari sikap Tari yang cenderung pasif, ragu mengambil keputusan, serta menampilkan ekspresi bahagia palsu sebagai mekanisme pertahanan diri. Perilaku tersebut mencerminkan apa yang disebut neurosis, yakni gangguan emosional ringan di mana individu masih menyadari realitas tetapi mengalami konflik batin dan kecemasan internal (Boland & Verduin, 2022).

Gangguan kecemasan pada diri Tari tergambar melalui respons panik, rasa takut berlebihan, serta kekhawatiran intens terhadap keselamatan ibunya ketika berhadapan dengan ayahnya. Kecemasan ini tidak hanya bersifat situasional, tetapi juga berakar pada pengalaman traumatis masa lalu. Menurut Stuart (2022), gangguan kecemasan sering kali berkaitan erat dengan trauma yang tidak terselesaikan dan lingkungan yang terus-menerus memicu rasa ancaman. Dalam film ini, figur ayah direpresentasikan sebagai sumber intimidasi yang memperkuat rasa tidak aman dan ketegangan psikologis Tari.

Gangguan terkait trauma dan stres merupakan bentuk gangguan psikologis yang paling dominan pada Tari. Kilas balik emosional saat Tari menghadiri komunitas *support group* menunjukkan trauma masa kecil akibat KDRT berulang. Herman (2015) menegaskan bahwa paparan kekerasan dalam keluarga dapat menimbulkan gangguan stres pascatrauma

yang berdampak jangka panjang pada regulasi emosi dan kesehatan mental individu. Trauma yang tidak tertangani menyebabkan individu kesulitan membedakan situasi aman dan berbahaya, memicu respons emosional berlebihan.

Jika dikaitkan dengan kajian psikologi sastra, gangguan psikologis Tari dapat dipahami sebagai representasi aktivitas kejiwaan tokoh yang dibentuk oleh konflik internal dan eksternal. Endraswara (2016) menegaskan bahwa karya sastra, termasuk film, merupakan ekspresi kejiwaan yang merefleksikan kondisi psikologis manusia secara simbolik dan naratif. Melalui dialog, gestur, dan konflik yang dialami Tari, film ini menampilkan realitas psikologis korban kekerasan secara humanis dan empatik.

Azzahra dan Solihati (2024) menunjukkan bahwa tokoh utama dalam film *Penyalin Cahaya* mengalami konflik psikologis akibat tekanan sosial dan trauma, yang tercermin melalui ketidakseimbangan struktur kepribadian. Demikian pula, Pasaribu dan Firmansyah (2023) menemukan bahwa budaya patriarki dan relasi keluarga yang timpang berdampak signifikan terhadap kesehatan mental perempuan, ditandai oleh kecemasan, emosi labil, dan rendahnya kepercayaan diri. Kesamaan temuan tersebut menunjukkan bahwa representasi gangguan psikologis pada tokoh perempuan dalam film sering kali berakar pada kekerasan struktural dan relasi kuasa yang tidak sehat.

Dengan demikian, gangguan psikologis yang dialami tokoh Tari dalam film *Bolehkah Sekali Saja Ku Menangis* tidak hanya berfungsi sebagai unsur dramatik, tetapi juga sebagai representasi realitas sosial dan psikologis korban kekerasan dalam keluarga. Film ini menegaskan bahwa gangguan psikologis merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor individu, keluarga, dan lingkungan sosial, serta menyoroti pentingnya kesadaran kesehatan mental dan dukungan psikososial dalam mencegah dampak psikologis yang lebih berat.

2. Pemulihan Psikologis Tokoh Utama dalam Film *Bolehkah Sekali Saja Ku Menangis*

Hasil penelitian ini diperoleh melalui analisis terhadap adegan, dialog, dan perilaku tokoh utama dalam film *Bolehkah Sekali Saja Ku Menangis*. Temuan penelitian difokuskan pada bentuk proses pemulihan yang dialami tokoh utama.

Tabel 2. Pemulihan Psikologis

No	Waktu	Scene	Indikator
1	07:54-08:13		Pemulihan Psikologis (Tahap Awal)

2	20:55-22:32		Pemulihan Perilaku
3	31:00-32:58		Pemulihan Kognitif
4	33:05-34:14		Pemulihan Kognitif
5	34:24-35:16		Pemulihan Sosial
6	39:11-40:53		Pemulihan Sosial
7	47:22-48:38		Pemulihan Psikososial

8	01:27:30-01:28:39	 - [bahasa Indonesia] Ibu. - Akhirnya pulang juga nih, kakak gue.	Pemulihan Psikososial
---	-------------------	--	-----------------------

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, proses pemulihan psikologis tokoh utama dalam film *Bolehkah Sekali Saja Ku Menangis* direpresentasikan sebagai proses yang bertahap, multidimensional, dan tidak berlangsung secara linear. Pemulihan tidak muncul sebagai peristiwa instan, melainkan sebagai rangkaian perubahan emosional, kognitif, perilaku, sosial, hingga psikososial yang dipengaruhi oleh interaksi sosial suportif, refleksi diri, serta perubahan lingkungan yang lebih aman. Temuan ini sejalan dengan pandangan Stuart (2022) yang menyatakan bahwa pemulihan psikologis korban tekanan dan trauma merupakan proses dinamis yang melibatkan interaksi antara faktor internal individu dan dukungan eksternal.

Pemulihan emosional tokoh utama mulai terlihat pada tahap awal melalui respons afektif positif yang muncul ketika ia mendapatkan dukungan sosial. Adegan ketika tokoh memperoleh pembelaan dari Baskara di lingkungan kerja memunculkan ekspresi tersenyum sebagai respons emosional, yang menandakan munculnya perasaan dihargai dan aman. Kondisi ini menunjukkan adanya regulasi emosi awal, meskipun masih bersifat situasional. Menurut Gross (2015), regulasi emosi yang adaptif membantu individu mengurangi distress emosional dan menjadi fondasi awal bagi pemulihan psikologis yang lebih stabil. Dalam konteks film ini, dukungan sederhana namun bermakna menjadi pemicu awal munculnya rasa aman setelah sebelumnya tokoh utama terbiasa berada dalam situasi penuh tekanan.

Selanjutnya, pemulihan perilaku ditunjukkan melalui kepatuhan tokoh terhadap norma sosial, seperti permintaan maaf atas perilaku agresif yang dilakukan sebelumnya. Meskipun tindakan tersebut masih disertai ekspresi keterpaksaan dan belum sepenuhnya terinternalisasi secara emosional, perubahan perilaku ini tetap memiliki makna penting dalam proses pemulihan. Bandura (1986) menegaskan bahwa perubahan perilaku yang konsisten, meskipun diawali oleh tekanan eksternal, dapat menjadi langkah awal dalam pembentukan kontrol diri dan tanggung jawab sosial. Dalam film ini, pemulihan perilaku mendahului pemulihan emosional yang lebih mendalam, menunjukkan bahwa transformasi psikologis tidak selalu berlangsung secara searah.

Pemulihan kognitif menjadi tahap krusial dalam proses penyembuhan tokoh utama. Hal ini tergambar melalui adegan refleksi diri saat tokoh mendengarkan kisah penyesalan hidup orang lain serta ketika ia menonton kembali rekaman insiden kekerasan yang pernah dilakukannya. Sikap diam, melamun, dan helaan napas panjang merepresentasikan proses evaluasi diri dan kesadaran atas kesalahan masa lalu. Beck dan Alford (2009) menjelaskan bahwa restrukturisasi kognitif memungkinkan individu mengurangi distorsi berpikir, membangun pemaknaan baru, serta mengembangkan perspektif yang lebih realistis terhadap diri dan kehidupannya. Refleksi kognitif ini berfungsi sebagai jembatan antara pengalaman traumatis dan upaya perubahan perilaku yang lebih adaptif.

Selain itu, pemulihan sosial terlihat dari meningkatnya kemampuan tokoh utama dalam membangun interaksi interpersonal yang hangat, suportif, dan asertif. Adegan ketika tokoh memberikan dukungan emosional kepada Tari yang merasa tidak percaya diri, serta inisiatif membantu menyelesaikan masalah sederhana dalam situasi makan bersama, menunjukkan kemampuan berelasi secara sehat. Stuart (2022) menekankan bahwa dukungan sosial yang positif berperan penting dalam mengurangi perasaan terisolasi dan meningkatkan rasa aman psikologis. Dalam film ini, humor, empati, dan kepedulian menjadi sarana pemulihan sosial yang memperkuat kelekatan emosional antar tokoh.

Pada tahap akhir, pemulihan psikososial direpresentasikan melalui perubahan lingkungan hidup tokoh utama dan keluarganya yang terbebas dari relasi penuh kekerasan. Kehadiran dalam aktivitas sosial yang menyenangkan, munculnya ekspresi bahagia, serta terbentuknya kehidupan baru yang lebih produktif, seperti membangun usaha bersama, menunjukkan integrasi antara pemulihan psikologis dan sosial. Fakhriyani (2019) menyatakan bahwa pemulihan psikososial menekankan pemberdayaan individu, peningkatan resiliensi, dan kemandirian dalam menghadapi tekanan hidup. Adegan akhir film menegaskan bahwa jarak dari sumber trauma, dukungan lingkungan, dan kesempatan membangun kehidupan baru menjadi faktor kunci tercapainya pemulihan yang lebih utuh dan berkelanjutan.

Jika dikaitkan dengan kajian psikologi sastra, proses pemulihan psikologis tokoh utama tidak hanya berfungsi sebagai alur perkembangan karakter, tetapi juga sebagai representasi realitas psikologis korban kekerasan yang berupaya bangkit dari trauma. Endraswara (2016) menegaskan bahwa karya sastra dan film merefleksikan dinamika kejiwaan manusia melalui konflik, transformasi, dan resolusi yang dialami tokoh. Film *Bolehkah Sekali Saja Ku Menangis* secara naratif menunjukkan bahwa pemulihan psikologis merupakan perjalanan panjang yang memerlukan dukungan sosial, refleksi diri, serta perubahan struktur relasi yang lebih sehat.

Azzahra dan Solihati (2024) menunjukkan bahwa perkembangan psikologis tokoh utama dalam film *Penyalin Cahaya* dipengaruhi oleh dinamika struktur kepribadian id, ego, dan superego, di mana aspek ego berperan penting dalam mengarahkan individu menuju pemikiran yang lebih logis dan adaptif setelah mengalami konflik dan perilaku bermasalah. Sejalan dengan itu, Pasaribu dan Firmansyah (2023) menemukan bahwa tekanan budaya patriarki dan relasi keluarga yang timpang berdampak pada kesehatan mental perempuan, namun pemulihan psikologis dapat terjadi ketika individu memperoleh jarak dari sumber tekanan serta dukungan sosial yang lebih sehat. Selain itu, penelitian Ardiyanti dan Rosita (2023) menegaskan bahwa perubahan dan perkembangan kepribadian tokoh dalam film merupakan hasil dari proses refleksi psikologis yang berkelanjutan setelah mengalami peristiwa traumatis. Kesamaan temuan tersebut menunjukkan bahwa pemulihan psikologis tokoh dalam film umumnya berlangsung secara bertahap melalui refleksi diri, penyesuaian kepribadian, serta dukungan lingkungan yang memungkinkan terbentuknya relasi dan kehidupan yang lebih sehat.

Dengan demikian, pemulihan psikologis tokoh utama dalam film ini menegaskan bahwa proses penyembuhan korban kekerasan tidak hanya bergantung pada kekuatan individu, tetapi juga pada keberadaan lingkungan yang aman, relasi interpersonal yang suportif, serta kesempatan untuk membangun makna dan kehidupan baru. Film ini

memberikan pesan bahwa pemulihan adalah proses yang mungkin, meskipun tidak mudah, dan menuntut keterlibatan psikologis, sosial, dan struktural secara simultan.

3. Penerimaan Psikologis Tokoh Utama dalam Film *Bolehkah Sekali Saja Kumenangis*

Hasil penelitian ini diperoleh melalui analisis terhadap adegan, dialog, dan perilaku tokoh utama dalam film *Bolehkah Sekali Saja Ku Menangis*. Temuan penelitian difokuskan pada bentuk penerimaan psikologis yang dialami tokoh utama.

Tabel 3. Penerimaan Psikologis

No	Waktu	Scene	Indikator
1	29:20-30:03		Penerimaan Terhadap Bantuan dan Dukungan
2	53:45-55:59		Penerimaan Emosi
3	57:07-57:34		Penerimaan Realitas Kehidupan
4	57:53-58:07		Penerimaan Kondisi Psikologis

5	01:00:20-01:02:47		Penerimaan Diri (<i>Self-Acceptance</i>)
6	01:04:27-01:07:00		Penerimaan Diri (<i>Self-Acceptance</i>)
7	01:13:23-01:17:40		Penerimaan Terhadap Bantuan dan Dukungan
8	01:19:19-01:19:52		Penerimaan Terhadap Bantuan dan Dukungan
9	01:31:54-01:36:10		Penerimaan Realitas Kehidupan

Berdasarkan hasil penelitian yang dipaparkan, penerimaan psikologis tokoh utama dalam film *Bolehkah Sekali Saja Ku Menangis* ditampilkan sebagai tahap lanjutan dari proses pemulihan psikologis yang telah dialami Tari. Penerimaan psikologis pada tahap ini tidak hanya berwujud pengakuan emosi, tetapi juga tercermin melalui perubahan sikap, pola pikir, serta kemampuan tokoh utama dalam membangun relasi interpersonal yang lebih sehat dan adaptif. Dengan kata lain, penerimaan psikologis menjadi titik penting yang menandai

pergeseran Tari dari posisi sebagai korban trauma menuju individu yang lebih berdaya secara mental.

Secara teoretis, penerimaan psikologis merupakan kemampuan individu untuk menerima kondisi diri dan realitas hidup secara utuh, baik aspek positif maupun negatif, tanpa disertai penolakan atau konflik batin yang berlebihan (Ariadi, 2019). Dalam film ini, penerimaan psikologis Tari terlihat ketika ia tidak lagi menafikan pengalaman traumatis yang dialaminya, melainkan menjadikannya sebagai bagian dari perjalanan hidup yang harus dihadapi. Sikap ini menunjukkan bahwa Tari mulai memiliki kesadaran diri (*self-awareness*) yang lebih matang, sebagaimana dikemukakan Suharsono dan Anwar (2020) bahwa penerimaan diri merupakan fondasi penting dalam terciptanya kesehatan mental yang stabil.

Selain itu, penerimaan psikologis juga terlihat dari keberanian Tari mengambil jarak dari sumber trauma, yakni lingkungan keluarga yang penuh kekerasan. Keputusan menjalani kehidupan baru bersama ibu dan kakaknya merepresentasikan penerimaan realitas bahwa lingkungan lama tidak lagi sehat bagi perkembangan psikologisnya. Penerimaan ini bukan membenarkan kekerasan, melainkan mengakui keterbatasan diri dan situasi sebagai dasar untuk melindungi kesehatan mental. WHO (2025) menekankan bahwa kesehatan mental ditandai oleh kemampuan individu berfungsi adaptif dan mengambil keputusan yang mendukung kesejahteraan diri.

Selain itu, penerimaan psikologis juga tampak dalam keberanian Tari untuk mengambil jarak dari sumber trauma, yakni lingkungan keluarga yang penuh kekerasan. Keputusan untuk menjalani kehidupan baru bersama ibu dan kakaknya merepresentasikan bentuk penerimaan realitas bahwa lingkungan lama tidak lagi sehat bagi perkembangan psikologisnya. Penerimaan ini bukan berarti membenarkan kekerasan yang terjadi, melainkan mengakui keterbatasan diri dan situasi sebagai dasar untuk melindungi kesehatan mental. Pandangan ini sejalan dengan WHO (2025) yang menekankan bahwa kesehatan mental ditandai oleh kemampuan individu untuk berfungsi secara adaptif dan mengambil keputusan yang mendukung kesejahteraan dirinya.

Dalam perspektif psikologi sastra, penerimaan psikologis Tari mencerminkan perkembangan kepribadian tokoh yang utuh. Endraswara (2016) menegaskan bahwa tokoh dalam karya sastra sering kali mengalami evolusi psikologis sebagai hasil dari konflik dan pengalaman hidup yang dialaminya. Transformasi Tari dari pribadi yang menekan emosi, takut, dan tidak berdaya menjadi individu yang mampu menerima diri dan membangun masa depan yang lebih sehat menunjukkan keberhasilan proses internalisasi pengalaman traumatis ke dalam makna hidup yang baru.

Ardiyanti dan Rosita (2023) menemukan bahwa penerimaan diri merupakan tahap penting dalam perkembangan kepribadian tokoh setelah mengalami konflik psikologis yang berat. Selain itu, Pasaribu dan Firmansyah (2023) juga menunjukkan bahwa perempuan korban tekanan struktural dan kekerasan psikologis mulai mencapai kestabilan mental ketika mampu menerima kondisi diri dan realitas hidupnya secara sadar. Kesamaan temuan tersebut mengindikasikan bahwa penerimaan psikologis berperan strategis dalam memutus siklus trauma dan membangun kesehatan mental yang berkelanjutan.

Dengan demikian, penerimaan psikologis tokoh utama dalam film *Bolehkah Sekali Saja Ku Menangis* direpresentasikan sebagai puncak dari perjalanan psikologis Tari. Penerimaan ini mencakup penerimaan emosi, penerimaan realitas hidup, serta penerimaan

diri sebagai individu yang berhak hidup aman dan bahagia. Film ini menegaskan bahwa penerimaan psikologis bukanlah akhir dari perjuangan, melainkan awal dari kehidupan yang lebih sehat secara mental, mandiri, dan bermakna.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini dilaksanakan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan fokus kajian psikologi sastra terhadap film *Bolehkah Sekali Saja Ku Menangis*. Penelitian berfokus pada tiga aspek utama, yaitu (1) representasi bentuk gangguan psikologis tokoh utama, (2) representasi proses pemulihan psikologis, dan (3) representasi bentuk penerimaan psikologis tokoh utama.

Representasi gangguan psikologis tokoh utama meliputi depresi, kecemasan, gangguan penyesuaian, neurosis, serta gangguan terkait trauma dan stres. Gangguan tersebut muncul sebagai dampak pengalaman kekerasan dalam rumah tangga, tekanan keluarga yang otoriter, serta lingkungan sosial yang kurang memberikan dukungan emosional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gangguan psikologis yang dialami tokoh utama bersifat kompleks dan saling berkaitan, berkembang secara bertahap sebagai respons terhadap pengalaman traumatis yang berulang.

Representasi pemulihan psikologis tokoh utama ditunjukkan melalui proses bertahap yang melibatkan kesadaran diri, keberanian mencari bantuan, serta keterbukaan terhadap dukungan sosial. Pemulihan terlihat melalui keterlibatan tokoh dalam komunitas *support group*, kemampuan mengekspresikan emosi secara jujur, serta upaya membangun relasi interpersonal yang lebih sehat. Proses ini tidak digambarkan sebagai perubahan instan, melainkan sebagai usaha berkelanjutan dalam menghadapi trauma dan tekanan psikologis.

Representasi penerimaan psikologis tokoh utama menjadi tahap lanjutan sekaligus puncak perjalanan psikologis tokoh. Penerimaan mencakup kemampuan menerima emosi diri, menerima realitas hidup, serta menerima pengalaman traumatis sebagai bagian dari perjalanan hidup tanpa penyangkalan. Melalui penerimaan tersebut, tokoh utama mampu mengambil keputusan yang lebih adaptif, membangun kehidupan yang lebih aman secara mental, serta memandang masa depan dengan sikap yang lebih positif.

Adapun saran dalam penelitian ini adalah (1) bagi peneliti selanjutnya, hendaknya mengkaji representasi gangguan psikologis dalam karya sastra atau film lain dengan pendekatan psikologi yang lebih beragam agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif, (2) bagi sineas, diharapkan terus menghadirkan representasi kesehatan mental yang realistis dan edukatif guna meningkatkan kesadaran masyarakat, (3) bagi masyarakat, film ini dapat dijadikan media refleksi untuk menumbuhkan empati dan dukungan terhadap individu yang mengalami tekanan psikologis, dan (4) bagi kajian akademik, konsep penerimaan psikologis perlu diteliti lebih lanjut melalui perspektif lintas disiplin seperti psikologi positif dan kajian budaya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Ibu Frida Siswiyanti, S.Pd.,M.Pd dan Ibu Itznaniyah Umie Murniatie, S.Pd.,M.Pd selaku pembimbing skripsi dan kepada pihak yang memberikan dukungan dalam penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. American Psychiatric Association.
<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Ardiyanti, A., & Rosita, D. (2023). Representasi Konsep Kepribadian Tokoh Klara dalam Film Sentinelle melalui Kajian Psikologi Sastra. *Jurnal Kata : Bahasa, Sastra, Dan Pembelajarannya*, 11(1), 158–164. <https://doi.org/10.23960/Kata/v11i1.2023.17>
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118–127.
- Azzahra, R., & Solihati, N. (2024). Representasi Psikologi Sastra pada Film Penyalin Cahaya Karya Wregas Bhanuteja. *Stilistika: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra*, 17(2), 183–196. <https://doi.org/10.30651/st.v17i2.22765>
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. New Jersey: Prentice Hall.
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and Treatment*. Pennsylvania: University of Pennsylvania Press.
- Boland, R. J., & Verduin, M. L. (2022). *Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry*. Philadelphia : Wolters Kluwer.
- Endraswara, S. (2016). *Metodologi Penelitian Posmodernisme Sastra*. Yogyakarta: Center of Academic.
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media Publishing.
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Handarini, I., Saddhono, K., & Anindyarini, A. (2018). Novel Jokowi Si Tukang Kayu Karya Gatotkoko Suroso sebagai Materi Ajar Apresiasi Sastra di SMA: Kajian Psikologi Sastra dan Nilai Karakter. *Basastra: Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pengajarannya*, 6(1), 216–231. <https://doi.org/10.20961/basastra.v6i1.37716>
- Herman, J. (2015). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—from Domestic Abuse to Political Terror*. New York: Basic Books.
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Pasaribu, C., & Firmansyah, D. (2023). Representasi Psikologi Perempuan Akibat Budaya Patriarki dalam Cerpen “Perempuan Itu Pernah Cantik” Karya Mashdar Zaidal. *NUSRA: Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan*, 4(4), 1043–1049.
<https://doi.org/10.55681/nusra.v4i4.1738>
- Stuart, G. W. (2022). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*. New York: Elsevier Health Sciences.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis Stress dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 41–53. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11527>
- Sumana, Wardiah, D., & Missriani. (2022). Representasi Kepribadian Muslimah dalam Novel Rissa Sebuah Pilihan Hidup Karya Larissa Chou (Kajian Feminisme). *Indonesian Research Journal On Education*, 3(1), 254–259. <https://doi.org/10.31004/irje.v3i1.111>
- WHO. (2025). *Mental Health*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>