

Mekanisme Pertahanan Diri Tokoh Tari dalam Film *Bolehkah Sekali Saja Kumenangis*

Annisa Solihah Rizqiah¹, S. Sumiyadi², Rudi Adi Nugroho³

^{1,2,3}Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

Penulis Korespondensi:

Annisa Solihah Rizqiah

annisasrrr@upi.edu

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis mekanisme pertahanan diri Tari, tokoh utama dalam film *Bolehkah Sekali Saja Kumenangis*, serta mengkaji hubungannya dengan konflik psikologis yang dialami tokoh tersebut. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan psikologi sastra. Sumber data utama adalah film *Bolehkah Sekali Saja Kumenangis*, sedangkan data penelitian mencakup dialog, tindakan, ekspresi, gestur, dan adegan yang mencerminkan respons psikologis Tari terhadap konflik yang dihadapinya. Data dikumpulkan melalui observasi berulang dan pencatatan, kemudian dianalisis menggunakan analisis isi kualitatif berdasarkan perspektif psikoanalisis Sigmund Freud dan konsep mekanisme pertahanan diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tari menggunakan empat jenis mekanisme pertahanan diri: represi, penyangkalan (denial), sublimasi, dan pembentukan reaksi (reaction formation). Represi tercermin dalam kecenderungan Tari untuk menekan emosi menyakitkan akibat konflik keluarga, sementara penyangkalan terlihat melalui upayanya menghindari pengakuan atas masalah yang dihadapinya. Sublimasi muncul ketika Tari mengalihkan tekanan emosionalnya ke dalam aktivitas positif, khususnya melalui keterlibatannya dalam komunitas Life Mates. Sementara itu, pembentukan reaksi tercermin dalam perkembangan sikap Tari yang semakin asertif dalam merespons tuntutan eksternal. Mekanisme-mekanisme ini berkaitan erat dengan konflik psikologis Tari terutama yang bersumber dari masalah keluarga serta kekerasan verbal dan fisik dan menunjukkan proses bertahapnya dalam mengenali serta mengatasi pengalaman emosionalnya.

Kata kunci: *mekanisme pertahanan diri, psikoanalisis, psikologi sastra.*

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang memengaruhi kemampuan individu untuk berpikir, mengelola emosi, mengambil keputusan, belajar, bekerja, serta menjalin hubungan sosial secara optimal. World Health Organization (WHO, 2022) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan mental yang memungkinkan individu mampu mengatasi tekanan hidup, menyadari potensi dirinya, belajar dan bekerja secara produktif, serta memberikan kontribusi bagi masyarakat. Masa remaja merupakan periode yang sangat penting dalam pembentukan kesehatan mental karena ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, emosional, dan sosial yang berlangsung secara cepat. Pada fase ini, remaja menghadapi berbagai tantangan perkembangan, seperti tuntutan akademik, dinamika hubungan sosial, pencarian identitas diri, serta perubahan lingkungan yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap masalah psikologis. Berbagai kajian mutakhir menunjukkan bahwa sebagian besar gangguan mental mulai muncul sebelum usia dewasa, sehingga masa remaja menjadi periode yang krusial untuk intervensi dan pencegahan (Tarasenko dkk., 2025).

Fenomena global tersebut juga tercermin pada kondisi kesehatan mental remaja di Indonesia. Hasil Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) menunjukkan bahwa sekitar 34,9% atau setara dengan 15,5 juta remaja Indonesia mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental dalam kurun waktu dua belas bulan terakhir, sedangkan sekitar 5,5% atau sekitar 2,45 juta remaja memenuhi kriteria gangguan mental berdasarkan DSM-5 (I-NAMHS, 2022). Gangguan yang paling banyak ditemukan meliputi gangguan kecemasan, depresi mayor, gangguan perilaku, gangguan stres pascatrauma (PTSD), dan *attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD). Tingginya prevalensi masalah kesehatan mental tersebut menunjukkan bahwa persoalan psikologis pada remaja bukan lagi isu yang bersifat individual, melainkan telah menjadi tantangan nyata dalam dunia pendidikan dan pembangunan sumber daya manusia. Kondisi ini berpotensi memengaruhi kemampuan belajar, regulasi emosi, interaksi sosial, serta kualitas hidup remaja apabila tidak ditangani melalui upaya preventif dan edukatif.

Fenomena mekanisme pertahanan diri tidak hanya dapat diamati dalam kehidupan nyata, tetapi juga direpresentasikan melalui berbagai karya sastra, termasuk film. Sebagai karya sastra audiovisual, film menghadirkan representasi kehidupan manusia melalui tokoh, alur, dialog, tindakan, dan konflik yang memungkinkan dinamika psikologis individu dipahami melalui perilaku serta respons yang ditampilkan oleh tokoh (Wellek & Warren, 2014; Minderop, 2018). Oleh karena itu, pendekatan psikologi sastra dapat digunakan untuk mengkaji hubungan antara perilaku tokoh, motivasi, konflik batin, dan kondisi kejiwaan yang melatarbelakangi tindakannya (Endraswara, 2013; Minderop, 2018).

Dalam buku *Teori Kesusastraan*, Wellek dan Warren (2014) menjelaskan bahwa kajian psikologi sastra dapat dibedakan menjadi tiga orientasi utama, yaitu psikologi pengarang, psikologi pembaca, dan psikologi karya. Psikologi pengarang berfokus pada kondisi kejiwaan pengarang sebagai pribadi maupun proses kreatif yang melatarbelakangi penciptaan suatu karya. Psikologi pembaca menelaah pengaruh karya sastra terhadap kondisi psikologis pembaca atau respons emosional pembaca terhadap karya tersebut. Sementara itu, psikologi karya mengkaji aspek psikologis yang tergambar dalam karya, baik melalui tokoh, tindakan, dialog, maupun struktur cerita. Ketiga orientasi tersebut memiliki objek dan tujuan kajian yang berbeda. Dalam penelitian terhadap film *Bolehkah Sekali Saja Kumenangis*, psikologi pengarang tidak menjadi fokus penelitian karena kajian tidak diarahkan untuk mengungkap kondisi kejiwaan Reka Wijaya selaku sutradara ataupun proses kreatif yang melatarbelakangi penciptaan film. Demikian pula, psikologi pembaca tidak digunakan karena penelitian tidak membahas respons atau pengalaman psikologis penonton setelah menyaksikan film. Penelitian ini menggunakan orientasi psikologi karya karena fokus kajian diarahkan pada dinamika psikologis tokoh Tari sebagaimana direpresentasikan melalui dialog, ekspresi, tindakan, dan peristiwa yang membangun alur film.

Pemilihan orientasi psikologi karya tersebut sejalan dengan kajian psikologi sastra yang menempatkan tokoh sebagai salah satu objek utama dalam memahami aspek kejiwaan yang direpresentasikan melalui karya. Minderop (2018) menjelaskan bahwa pendekatan psikologi sastra dapat digunakan untuk memahami aspek kejiwaan tokoh melalui perilaku, konflik, dan berbagai peristiwa yang dialaminya. Hal tersebut juga terlihat dalam penelitian Prastya dkk. (2023) yang mengkaji mekanisme pertahanan diri tokoh dalam karya sastra dengan menjadikan perilaku dan kondisi psikologis tokoh sebagai fokus analisis. Berdasarkan orientasi tersebut, film *Bolehkah Sekali Saja Kumenangis* dipandang sebagai teks yang dapat dianalisis menggunakan pendekatan psikologi, khususnya psikoanalisis Sigmund Freud dan konsep mekanisme pertahanan

ego Anna Freud (1936). Pendekatan ini digunakan untuk memahami perilaku, motivasi, konflik batin, serta mekanisme pertahanan diri yang ditampilkan oleh tokoh Tari dalam menghadapi berbagai tekanan psikologis. Dengan demikian, penelitian tidak berfokus pada kondisi psikologis sutradara maupun respons penonton, melainkan pada kondisi kejiwaan tokoh Tari sebagai tokoh imajiner yang dibangun melalui dialog, ekspresi, tindakan, dan rangkaian adegan dalam film, terutama ketika tokoh tersebut menghadapi kekerasan verbal, kekerasan emosional, dan perlakuan abusif dari ayahnya sepanjang cerita.

Film sebagai bentuk narasi audiovisual memiliki potensi untuk merepresentasikan pengalaman emosional dan psikologis melalui perpaduan unsur visual, dialog, ekspresi, suara, dan alur cerita (Boggs & Petrie, 2012; Bordwell & Thompson, 2019). Dalam konteks pendidikan, narasi film juga dapat mendorong penonton untuk memahami pengalaman emosional dan perspektif orang lain, sehingga relevan digunakan sebagai media refleksi terhadap persoalan psikologis dan sosial (Oatley, 2016; Green & Fitzgerald, 2017). Dengan demikian, analisis mekanisme pertahanan diri dalam film menjadi penting untuk memahami hubungan antara konflik psikologis, pengalaman emosional, dan respons yang ditampilkan oleh tokoh.

Salah satu film Indonesia yang secara eksplisit mengangkat persoalan kesehatan mental, trauma psikologis, dan relasi keluarga disfungsional adalah *Bolehkah Sekali Saja Kumenangis* karya sutradara Reka Wijaya yang dirilis pada tahun 2024. Film ini mengisahkan perjuangan tokoh utama, Tari, yang sejak kecil hidup dalam lingkungan keluarga yang dipenuhi kekerasan verbal, kekerasan emosional, dan perilaku abusif dari ayahnya. Setelah kakaknya memutuskan meninggalkan rumah, Tari harus memikul tanggung jawab untuk melindungi ibunya sekaligus menghadapi beban psikologis yang selama bertahun-tahun dipendam seorang diri. Dalam upaya menghadapi tekanan tersebut, Tari memilih menyembunyikan perasaan, menekan emosi, dan berusaha tetap terlihat kuat di hadapan orang lain hingga akhirnya bergabung dengan sebuah *support group* untuk mulai menghadapi trauma yang dialaminya.

Tokoh Tari dipilih sebagai objek utama penelitian karena memiliki posisi sentral dalam film *Bolehkah Sekali Saja Kumenangis* dan menjadi tokoh yang menggerakkan perkembangan alur serta konflik cerita. Sepanjang cerita, Tari diperlihatkan mengalami berbagai tekanan psikologis yang bersumber dari kondisi keluarganya yang tidak harmonis, perlakuan emosional dari ayahnya, serta pengalaman traumatis yang telah dialaminya sejak masa kanak-kanak. Berbagai pengalaman tersebut turut membentuk kondisi psikologis Tari, termasuk cara ia memandang dirinya sendiri, berinteraksi dengan orang lain, dan menghadapi konflik yang muncul dalam kehidupannya.

Penelitian mengenai mekanisme pertahanan diri dalam karya sastra maupun film telah banyak dilakukan dengan menggunakan pendekatan psikoanalisis Sigmund Freud. Pendekatan tersebut digunakan untuk memahami respons psikologis tokoh ketika menghadapi kecemasan, konflik batin, dan pengalaman yang menimbulkan tekanan. Rezeki dkk. (2023), misalnya, melalui penelitian terhadap film *The Invisible Man*, menemukan beberapa bentuk mekanisme pertahanan diri yang ditunjukkan oleh tokoh utama, di antaranya *repression*, *rationalization*, *denial*, *fantasy*, dan *reaction formation*. Sementara itu, penelitian Yahya dkk. (2025) terhadap film *A Good Person* menunjukkan bahwa pengalaman *post-traumatic stress disorder* (PTSD) yang dialami tokoh berkaitan dengan munculnya berbagai mekanisme pertahanan diri sebagai respons dalam menghadapi pengalaman traumatis.

Urgensi penelitian ini terletak pada masih terbatasnya kajian yang secara khusus menghubungkan konflik psikologis dengan mekanisme pertahanan diri tokoh dalam film

Indonesia yang mengangkat isu kesehatan mental. Penelitian terdahulu umumnya berfokus pada identifikasi bentuk-bentuk mekanisme pertahanan diri pada tokoh dalam film, tanpa secara mendalam mengaitkannya dengan konflik psikologis yang menjadi latar kemunculannya. Oleh karena itu, penelitian terhadap tokoh Tari dalam film *Bolehkah Sekali Saja Kumenangis* penting dilakukan untuk menunjukkan bagaimana pengalaman kekerasan, konflik keluarga, dan tekanan emosional dapat memunculkan berbagai mekanisme pertahanan diri.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian tertarik melakukan penelitian mengenai mekanisme pertahanan diri tokoh Tari dalam film *Bolehkah Sekali Saja Kumenangis* menjadi penting untuk dilakukan karena mampu menjembatani kajian psikologi sastra dengan kebutuhan pembelajaran yang relevan terhadap perkembangan peserta didik. Analisis mekanisme pertahanan diri tidak hanya memberikan pemahaman mengenai dinamika psikologis tokoh, tetapi juga membuka ruang bagi peserta didik untuk merefleksikan pengalaman emosional, memahami cara individu merespons tekanan psikologis, serta menumbuhkan empati terhadap persoalan kesehatan mental yang banyak dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Sejalan dengan temuan Nazari dkk. (2024) dan Suwanwong dkk. (2024), integrasi edukasi kesehatan mental ke dalam lingkungan pendidikan terbukti mampu meningkatkan *mental health literacy*, mengurangi stigma terhadap gangguan mental, serta mendorong perilaku mencari bantuan (*help-seeking behavior*) pada remaja. Oleh karena itu, hasil analisis mekanisme pertahanan diri tokoh Tari dalam penelitian ini akan dimanfaatkan sebagai modul pelatihan apresiasi sastra berbasis edukasi kesehatan mental remaja yang diharapkan dapat mendukung pembelajaran Bahasa Indonesia, khususnya dalam kegiatan apresiasi sastra yang lebih kontekstual, reflektif, dan bermakna. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengembangan kajian psikologi sastra, khususnya penerapan teori psikoanalisis Sigmund Freud dan Anna Freud dalam analisis karya sastra audiovisual Indonesia.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan perspektif psikologi sastra untuk menganalisis mekanisme pertahanan diri tokoh Tari dalam film *Bolehkah Sekali Saja Kumenangis*. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah film *Bolehkah Sekali Saja Kumenangis* yang disutradarai oleh Reka Wijaya dan dirilis pada tahun 2024, sedangkan data penelitian berupa dialog, tindakan, ekspresi, gestur, adegan, dan situasi yang menunjukkan respons psikologis tokoh Tari terhadap konflik yang dialaminya. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi nonpartisipan dengan teknik simak-catat, yaitu menonton film secara berulang, mencermati bagian-bagian yang berkaitan dengan fokus penelitian, kemudian mencatat dialog, perilaku, ekspresi, konteks adegan, serta bentuk mekanisme pertahanan diri yang ditemukan. Selain itu, studi pustaka dilakukan untuk memperoleh landasan konseptual dan teoretis yang relevan dengan psikologi sastra, psikoanalisis, dan mekanisme pertahanan diri.

Hasil

Represi Tokoh Tari

Represi merupakan salah satu mekanisme pertahanan diri yang dilakukan individu dengan cara menekan atau menyimpan pikiran, perasaan, dan pengalaman yang dianggap menyakitkan atau menimbulkan kecemasan dari kesadaran. Mekanisme ini memungkinkan individu untuk mengurangi tekanan psikologis dengan tidak menghadapi

secara langsung pengalaman yang menjadi sumber konflik. Pada tokoh Tari, represi terlihat dari kecenderungannya menahan dan memendam perasaan ketika menghadapi berbagai permasalahan dalam keluarganya, terutama ketika berhadapan dengan tekanan dan perlakuan verbal dari ayahnya. Perasaan sedih, marah, kecewa, dan terluka yang tidak disampaikan secara terbuka menunjukkan adanya upaya Tari untuk menekan emosi tersebut sebagai bentuk perlindungan terhadap dirinya dari tekanan psikologis. Hal tersebut dibuktikan dengan beberapa adegan dalam film *Bolehkah Sekali Saja Kumenangis* sebagai berikut:



00:06:29

Pada adegan ketika Tari dimarahi oleh ayahnya secara verbal setelah berusaha melindungi dan membela ibunya yang berupaya menjual kue untuk membantu memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga, terlihat adanya tekanan emosional yang dialami oleh Tari sebagai akibat konflik dalam keluarganya. Meskipun berada dalam situasi yang menyakitkan dan memperoleh perlakuan verbal yang keras dari ayahnya, Tari tidak secara terbuka mengekspresikan kemarahan, kesedihan, maupun perasaan terluka yang dialaminya. Respons tersebut dapat dikaitkan dengan mekanisme pertahanan diri berupa represi (*repression*), yaitu mekanisme ketika individu menekan pikiran, perasaan, atau pengalaman yang menimbulkan kecemasan dari kesadaran sebagai upaya mengurangi tekanan psikologis. Konsep ini berakar pada teori psikoanalisis Freud, sedangkan mekanisme pertahanan diri kemudian dijelaskan secara lebih sistematis oleh Anna Freud (1936) sebagai cara ego melindungi individu dari kecemasan dan konflik internal. Dalam adegan tersebut, tekanan verbal dari ayah serta ketidakberdayaan Tari dalam menghadapi konflik keluarga menjadi sumber kecemasan yang kemudian direspons dengan menahan dan memendam emosi. Sikap Tari tersebut sejalan dengan penelitian Rezeki dkk. (2023) mengenai mekanisme pertahanan diri tokoh utama dalam film *The Invisible Man*, yang menunjukkan bahwa pengalaman dan tekanan psikologis dapat memunculkan mekanisme pertahanan diri, termasuk represi, sebagai bentuk respons terhadap situasi yang menimbulkan kecemasan. Dengan demikian, represi pada tokoh Tari menunjukkan adanya kecenderungan untuk menekan emosi negatif yang muncul akibat kekerasan verbal dan konflik keluarga sebagai upaya mempertahankan kestabilan psikologisnya.



00:18:02

Adegan tersebut dapat dikaitkan dengan mekanisme pertahanan diri berupa represi, tetapi analisisnya perlu ditekankan pada respons emosional Tari setelah upayanya untuk berbicara tidak mendapatkan respons dari ayahnya. Dalam adegan tersebut, Tari berusaha menyampaikan perasaannya kepada ayahnya, terlihat dari dialog *"Emang sejak kapan Ayah ngerti soal Tari?"*. Situasi tersebut menunjukkan adanya konflik emosional yang dialami Tari karena keinginannya untuk mendapatkan pengertian dan didengarkan berhadapan dengan sikap ayah yang enggan memahami dirinya. Ketidakmampuan Tari untuk menyelesaikan ungkapannya dapat dipahami sebagai bentuk tekanan yang mendorongnya untuk kembali menahan atau memendam perasaan yang ingin disampaikan. Dengan demikian, adegan ini dapat menunjukkan represi pada tokoh Tari karena pengalaman emosional yang menyakitkan tidak tersalurkan secara terbuka, melainkan ditekan kembali akibat tidak adanya penerimaan dari ayahnya.



00:30:58

Adegan tersebut dapat digunakan sebagai data mekanisme pertahanan diri represi, khususnya jika adegan setelahnya memperlihatkan Tari menahan atau memendam perasaan akibat perlakuan ayahnya. Setelah Tari berusaha menyampaikan pendapat dan membela ibunya, ayahnya justru memberikan respons agresif hingga menampar Tari. Tindakan tersebut menempatkan Tari dalam situasi yang menimbulkan tekanan emosional, karena keberaniannya untuk mengungkapkan pendapat justru dibalas dengan kekerasan. Ekspresi Tari yang menunduk dan tidak melanjutkan perkataannya menunjukkan adanya tekanan serta terhentinya upaya untuk mengungkapkan perasaan secara terbuka. Dalam konteks represi, pengalaman menyakitkan dan emosi seperti marah, kecewa, serta rasa tidak berdaya tersebut dapat ditekan oleh Tari sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan yang muncul akibat konflik dengan ayahnya. Dengan demikian, adegan ini menunjukkan bahwa kekerasan yang dialami Tari menjadi sumber

tekanan psikologis yang mendorongnya untuk menahan dan memendam emosi, sehingga dapat dianalisis sebagai bentuk represi dalam mekanisme pertahanan diri tokoh Tari.



01:18:10

Adegan di atas dapat dikaitkan dengan mekanisme pertahanan diri berupa represi karena memperlihatkan akumulasi tekanan psikologis yang dialami Tari akibat perlakuan ayahnya yang kasar secara verbal maupun fisik. Selama menghadapi konflik keluarga, Tari cenderung menahan berbagai perasaan negatif seperti marah, kecewa, takut, dan tidak berdaya tanpa mampu mengungkapkannya secara bebas. Keputusan Tari untuk meninggalkan rumah bersama ibunya menunjukkan bahwa tekanan dan pengalaman menyakitkan yang selama ini dihadapi telah mencapai titik yang sulit untuk terus dipendam. Adegan ini dapat dipahami sebagai bagian dari gambaran represi pada tokoh Tari, yaitu ketika pengalaman dan emosi menyakitkan yang sebelumnya ditekan terus memberikan tekanan psikologis hingga akhirnya memengaruhi tindakan Tari dalam menghadapi situasi keluarganya.

Penyangkalan Tokoh Tari



00:51:59

Adegan di atas dapat dikaitkan dengan mekanisme pertahanan diri berupa penyangkalan (denial) karena Tari berusaha mengesampingkan sementara persoalan dan tekanan yang sedang dialaminya dengan memilih menghabiskan waktu bersama Baskara. Dalam adegan tersebut, Tari tampak menikmati kebersamaan dengan Baskara dan menunjukkan ekspresi bahagia, seolah-olah tidak sedang menghadapi persoalan yang membebani dirinya. Sikap tersebut menunjukkan kecenderungan Tari untuk

menolak menghadapi kenyataan emosional yang menyakitkan dengan mengalihkan perhatian pada situasi yang membuatnya merasa nyaman. Dengan demikian, perilaku Tari dapat dipahami sebagai bentuk penyangkalan karena ia berusaha bertindak seolah-olah masalah yang dihadapinya tidak sedang terjadi, meskipun persoalan tersebut masih menjadi sumber tekanan dalam dirinya. Adegan ini memperlihatkan bahwa penyangkalan menjadi cara Tari untuk sementara menghindari kenyataan yang menyakitkan dan memperoleh ketenangan emosional melalui kebersamaannya dengan Baskara.



17:10:09

Adegan tersebut dapat dikategorikan sebagai mekanisme pertahanan diri berupa penyangkalan (denial) karena Tari berusaha menghindari kenyataan bahwa konflik antara kedua orang tuanya sedang terjadi di hadapannya. Ketika orang tuanya bertengkar, Tari memilih memasang musik dengan volume yang sangat keras hingga suara pertengkaran tersebut tidak terdengar, sebagaimana terlihat dalam adegan ketika ia menggunakan headphone. Tindakan tersebut menunjukkan upaya Tari untuk menutup diri dari situasi yang menyakitkan dan bertindak seolah-olah pertengkaran tersebut tidak terjadi. Perilaku Tari dapat dipahami sebagai bentuk penyangkalan karena ia berusaha menolak atau menghindari kenyataan yang menimbulkan tekanan emosional dengan mengalihkan perhatian pada musik, sehingga untuk sementara ia tidak perlu menghadapi konflik yang terjadi di dalam keluarganya.

Pembentukan Reaksi Tokoh Tari

Dalam film *Bolehkah Sekali Saja Kumenangis*, mekanisme pembentukan reaksi (reaction formation) pada tokoh Tari dapat dilihat melalui perubahan sikapnya dalam menghadapi tuntutan dari lingkungan kerja. Tari yang sebelumnya cenderung menerima dan mengiyakan berbagai permintaan orang lain mulai menunjukkan sikap yang lebih tegas setelah mengikuti kegiatan *Life Mates* secara rutin. Kesadaran tersebut membuat Tari mulai berani menolak tugas yang berada di luar tanggung jawab pekerjaannya dan menyampaikan batasan terhadap orang lain. Sikap tegas tersebut dapat dipahami sebagai bentuk respons Tari dalam menghadapi tekanan yang sebelumnya membuatnya cenderung mengesampingkan kebutuhan dirinya sendiri. Dengan demikian, perubahan perilaku Tari menunjukkan proses pembentukan respons baru dalam menghadapi tekanan, meskipun secara teoritis adegan ini perlu didukung bukti bahwa sikap yang ditampilkan benar-benar berlawanan dengan perasaan atau dorongan yang sebelumnya ia rasakan agar dapat dikategorikan sebagai *reaction formation*.



01:25:06

Berdasarkan adegan tersebut, terlihat bahwa Tari mulai menunjukkan keberanian dalam menetapkan batasan terhadap tuntutan yang diberikan kepadanya. Tari tidak lagi secara langsung menerima pekerjaan yang bukan menjadi bagian dari tanggung jawabnya, melainkan mulai menyampaikan sikap dan pendiriannya kepada rekan kerja. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa Tari mulai mampu merespons tekanan dari lingkungan dengan cara yang berbeda dari kebiasaannya sebelumnya yang cenderung mengiyakan berbagai permintaan. Sikap yang ditampilkan Tari menjadi bentuk respons terhadap tekanan yang selama ini dialaminya, sekaligus menunjukkan perkembangan dalam dirinya setelah memperoleh ruang untuk memahami dan mengelola permasalahan melalui kegiatan *Life Mates*.

Sublimasi Tokoh Tari

Mekanisme sublimasi pada tokoh Tari ditunjukkan melalui upaya mengalihkan tekanan emosional, konflik batin, dan permasalahan yang dialaminya ke dalam kegiatan yang lebih positif serta dapat diterima secara sosial. Dalam menghadapi berbagai permasalahan dalam keluarga dan lingkungan sekitarnya, Tari tidak selalu melampiaskan emosi tersebut melalui tindakan negatif, tetapi berusaha menyalurkannya melalui aktivitas yang memberikan ruang bagi dirinya untuk berinteraksi, berbagi, dan memperoleh dukungan. Salah satu bentuk pengalihan tersebut terlihat melalui keterlibatan Tari dalam kegiatan *Life Mates*, yang secara perlahan membantunya memahami kondisi diri dan menghadapi permasalahan yang selama ini dipendam. Dengan demikian, sublimasi pada tokoh Tari memperlihatkan proses pengalihan tekanan emosional ke dalam aktivitas yang lebih konstruktif sebagai bentuk pertahanan diri.



01:19:26

Berdasarkan gambar di atas, adegan Tari yang mengikuti perkumpulan *Life Mates* dapat dikategorikan sebagai salah satu bentuk mekanisme pertahanan diri sublimasi. Tari mengalihkan tekanan emosional dan permasalahan yang dialaminya dalam keluarga ke dalam kegiatan yang lebih positif dan dapat diterima secara sosial, yaitu mengikuti perkumpulan yang memberikan ruang bagi setiap anggota untuk berbagi pengalaman dan perasaan. Dalam perkumpulan tersebut, Tari mulai berinteraksi dengan orang lain serta mendengarkan pengalaman yang memiliki kemiripan dengan permasalahan yang sedang dihadapinya. Tindakan Tari untuk hadir dan mengikuti kegiatan *Life Mates* menunjukkan bahwa ia tidak melampiaskan tekanan emosionalnya melalui perilaku negatif, melainkan mengarahkannya pada aktivitas sosial yang dapat membantu dirinya menghadapi persoalan secara lebih konstruktif. Dengan demikian, adegan tersebut menunjukkan sublimasi tokoh Tari melalui pengalihan tekanan dan konflik emosional ke dalam kegiatan *Life Mates* sebagai ruang sosial yang memberikan kesempatan bagi Tari untuk memahami dan menghadapi permasalahan yang dialaminya.

Keterkaitan Konflik Psikologis dengan Mekanisme Pertahanan Diri Tokoh Tari

Konflik psikologis yang dialami tokoh Tari dalam film *Bolehkah Sekali Saja Kumenangis* berkaitan erat dengan berbagai mekanisme pertahanan diri yang muncul sebagai respons terhadap tekanan dalam kehidupan keluarganya. Konflik tersebut terutama bersumber dari perlakuan kasar ayah, pertengkaran kedua orang tua, kondisi keluarga yang penuh tekanan, serta pengalaman emosional yang membuat Tari merasa takut, marah, kecewa, dan tidak berdaya. Dalam menghadapi kondisi tersebut, Tari tidak selalu mampu mengungkapkan perasaannya secara terbuka sehingga menggunakan mekanisme pertahanan diri untuk mengurangi tekanan yang dirasakannya. Hal ini terlihat melalui represi, ketika Tari menekan dan memendam pengalaman serta emosi yang menyakitkan, dan penyangkalan, ketika Tari berusaha menghindari atau tidak mengakui permasalahan yang sebenarnya sedang dihadapinya. Dengan demikian, konflik yang dialami Tari menjadi faktor yang mendorong munculnya mekanisme pertahanan diri sebagai upaya psikologis untuk menghadapi tekanan emosional.

Seiring perkembangan cerita, mekanisme pertahanan diri Tari juga menunjukkan adanya proses perubahan dalam menghadapi konflik psikologisnya. Keterlibatan Tari dalam kegiatan *Life Mates* memberikan ruang baginya untuk berinteraksi, mendengarkan pengalaman orang lain, serta secara perlahan memahami permasalahan yang selama ini dihindarinya. Melalui kegiatan tersebut, tekanan emosional yang sebelumnya cenderung dipendam mulai dialihkan ke dalam aktivitas yang lebih positif melalui sublimasi, sementara perubahan sikap Tari dalam menghadapi tuntutan lingkungan menunjukkan

perkembangan dalam kemampuannya menetapkan batasan dan menyampaikan pendapat. Terdapat keterkaitan antara konflik psikologis dan mekanisme pertahanan diri tokoh Tari, yaitu semakin kuat tekanan dan konflik yang dialaminya, semakin terlihat kebutuhan Tari untuk menggunakan mekanisme pertahanan diri sebagai cara menghadapi kondisi tersebut. Mekanisme tersebut pada akhirnya menjadi bagian dari proses perkembangan psikologis Tari dari seseorang yang cenderung memendam dan menghindari masalah menjadi lebih mampu mengenali serta menghadapi persoalan yang dialaminya.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis terhadap film *Bolehkah Sekali Saja Kumenangis*, ditemukan empat bentuk mekanisme pertahanan diri yang ditunjukkan oleh tokoh Tari dalam menghadapi konflik keluarga dan tekanan emosional, yaitu represi, penyangkalan, sublimasi, dan pembentukan reaksi. Keempat mekanisme tersebut menunjukkan cara Tari menghadapi pengalaman yang menyakitkan, terutama yang berkaitan dengan konflik dan perlakuan kasar dalam lingkungan keluarganya. Dalam perspektif psikoanalisis, mekanisme pertahanan diri merupakan strategi psikologis yang digunakan individu untuk menghadapi kecemasan atau tekanan yang sulit diterima secara langsung. Dengan demikian, kemunculan mekanisme pertahanan diri pada Tari dapat dipahami sebagai bentuk upaya psikologis untuk mengurangi atau mengelola tekanan yang muncul akibat pengalaman emosional yang menyakitkan. Keempat mekanisme pertahanan diri tersebut tidak muncul secara terpisah, tetapi saling berkaitan dan berkembang mengikuti perjalanan tokoh Tari dalam alur film. Pada bagian awal cerita, Tari lebih banyak menunjukkan kecenderungan untuk menekan dan menyangkal pengalaman yang menyakitkan. Seiring perkembangan cerita dan keterlibatannya dalam komunitas *Life Mates*, respons tersebut kemudian berkembang melalui bentuk mekanisme lain, yaitu sublimasi dan pembentukan reaksi. Perubahan tersebut menunjukkan adanya dinamika dalam cara Tari menghadapi tekanan psikologis yang dialaminya. Oleh karena itu, mekanisme pertahanan diri dalam film tidak hanya berfungsi sebagai respons terhadap konflik, tetapi juga menjadi bagian dari perkembangan karakter Tari dalam menghadapi pengalaman kekerasan dan tekanan dalam keluarganya.

Temuan tersebut memiliki relevansi dengan penelitian terdahulu mengenai mekanisme pertahanan diri tokoh dalam karya sastra dan film. Prastya dkk. (2023), dalam penelitiannya terhadap tokoh Margio dalam novel *Lelaki Harimau* karya Eka Kurniawan, menemukan enam bentuk mekanisme pertahanan diri, yaitu represi, rasionalisasi, pengalihan, proyeksi, penyangkalan, dan regresi. Sementara itu, Gunawan dan Meilantari (2026) mengkaji mekanisme pertahanan diri tokoh utama dalam anime *91 Days* dan menemukan beberapa bentuk mekanisme pertahanan diri, termasuk represi, pengalihan, rasionalisasi, dan sublimasi. Adapun Solihah dan Ahmadi (2022) menemukan lima bentuk mekanisme pertahanan diri dalam kumpulan cerpen *Sambal & Ranjang* karya Tenni Purwanti, yaitu pengalihan, penyangkalan, pembentukan reaksi, rasionalisasi, dan represi. Kesamaan antara penelitian-penelitian tersebut dengan temuan pada tokoh Tari terletak pada penggunaan mekanisme pertahanan diri sebagai respons terhadap tekanan psikologis dan konflik yang dialami tokoh. Pada Tari, mekanisme tersebut berkaitan dengan tekanan emosional akibat konflik dan perlakuan abusif dalam relasi keluarga. Sementara itu, penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mekanisme pertahanan diri juga dapat muncul ketika tokoh menghadapi berbagai bentuk kecemasan, konflik, dan situasi yang menekan. Dengan demikian, temuan dalam penelitian ini memperkuat kajian

psikologi sastra yang memandang mekanisme pertahanan diri sebagai salah satu aspek psikologis yang dapat direpresentasikan melalui perilaku tokoh dalam karya naratif.

Mekanisme represi terlihat ketika Tari mengalami berbagai pengalaman menyakitkan dalam keluarganya, tetapi berusaha menekan perasaan dan pengalaman tersebut agar tidak sepenuhnya muncul dalam kesadarannya. Hal ini terlihat ketika Tari berusaha membela ibunya dari perlakuan ayahnya, tetapi justru mendapatkan kemarahan dan perlakuan kasar, termasuk ketika dirinya ditampar setelah mencoba menyampaikan pendapat. Pengalaman tersebut membuat Tari cenderung menyimpan tekanan emosional yang dialaminya dan tidak secara terbuka mengungkapkan seluruh perasaan yang dirasakannya. Bentuk represi juga terlihat ketika Tari tetap menjalankan rutinitas sehari-hari, seperti bersekolah dan mengurus pekerjaan rumah tangga, seolah tidak ada gejolak emosi yang sedang ia tekan. Dengan demikian, represi pada tokoh Tari menunjukkan adanya kecenderungan untuk menekan pengalaman dan emosi yang menyakitkan sebagai upaya mempertahankan kestabilan dirinya ketika menghadapi situasi keluarga yang penuh tekanan. Temuan ini memiliki kemiripan dengan hasil penelitian Prasty dkk. (2023) terhadap tokoh Margio dalam novel *Lelaki Harimau*, yang menunjukkan bahwa represi muncul ketika tokoh menghadapi tekanan keluarga dan sosial yang tidak dapat dihadapi secara langsung sehingga memilih memendam emosinya; pola ini relevan dengan sikap Tari yang tetap tenang dan menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa menunjukkan gejolak emosi secara terbuka meskipun baru saja mengalami kekerasan verbal dari ayahnya. Kecenderungan serupa juga ditemukan Azizah dkk. (2024) pada tokoh Zee dalam novel *Insecure*, yang menekan pengalaman kekerasan yang dilakukan oleh orang tuanya sendiri sebagai upaya mempertahankan ikatan emosional dan menghindari konflik yang lebih besar; kemiripan pola ini relevan dengan kondisi Tari yang tetap tinggal dan merawat relasi dengan ayahnya meskipun kerap menjadi sasaran amarah dan kekerasan verbal, sebuah pola yang menunjukkan bahwa represi pada korban kekerasan keluarga sering kali berfungsi menjaga keutuhan hubungan meskipun merugikan kesehatan psikologis pelakunya sendiri. Kurniawati (2008) dalam kajiannya terhadap tokoh Putri Lanhsiang dalam *Putri Bunga Meihua* turut menunjukkan bahwa represi kerap muncul bersamaan dengan sublimasi sebagai bagian dari sistem pertahanan ego ketika tokoh menghadapi pengalaman traumatis yang berkepanjangan, pola yang juga tergambar pada Tari ketika represi terhadap emosi negatifnya berangsur beralih menjadi sublimasi melalui keterlibatannya dalam *Life Mates*. Sementara itu, Gunawan dan Meilantari (2026) menemukan represi pada tokoh utama anime *91 Days* yang menekan trauma masa lalu akibat kekerasan dan kehilangan keluarga sebagai cara menyesuaikan diri dengan identitas dan lingkungan barunya, sebuah dinamika yang memiliki kemiripan dengan cara Tari menekan trauma masa kecilnya akibat kekerasan ayahnya agar dapat tetap menjalankan peran sebagai anak yang bertanggung jawab dalam keluarga setelah kakaknya pergi meninggalkan rumah. Kesamaan pola pada berbagai kajian tersebut memperkuat pemahaman bahwa represi cenderung muncul ketika tokoh tidak memiliki ruang aman untuk mengekspresikan emosi secara terbuka, sebagaimana yang dialami Tari dalam relasi dengan ayahnya, dan menegaskan bahwa represi bukan sekadar reaksi spontan, melainkan strategi bertahan hidup psikologis yang terbentuk dari pengalaman kekerasan berulang dalam jangka waktu panjang.

Tari juga menunjukkan mekanisme penyangkalan (*denial*). Penyangkalan terlihat ketika Tari berusaha menghindari kenyataan mengenai permasalahan yang terjadi dalam keluarganya dengan mengalihkan perhatian pada aktivitas lain, misalnya memasang musik dengan suara keras ketika kedua orang tuanya sedang bertengkar. Tindakan

tersebut dapat dipahami sebagai usaha Tari untuk “tidak mendengar” dan dengan demikian tidak mengakui realitas konflik yang sedang berlangsung di rumahnya. Penyangkalan juga terlihat dalam kegiatan *Life Mates*, ketika seorang peserta menceritakan pengalaman yang memiliki kemiripan dengan kondisi yang dialami Tari, tetapi Tari masih menunjukkan sikap seolah-olah permasalahan tersebut tidak berkaitan dengan dirinya. Sikap tersebut memperlihatkan bahwa Tari belum sepenuhnya mampu menerima kenyataan mengenai kondisi emosional yang dialaminya. Pola penyangkalan yang serupa ditemukan Utami dan Haryanti (2025) pada tokoh Ryohei dalam film *Okaasan Ore wa Daijoubu*, yang menunjukkan bahwa penyangkalan muncul sebagai respons terhadap kecemasan akibat konflik yang tidak dapat dikendalikan tokoh; pola ini relevan dengan sikap Tari yang memilih memperbesar volume musik ketika mendengar pertengkaran orang tuanya sebagai cara menghindari pengakuan atas konflik yang tengah berlangsung. Azizah dkk. (2024) turut menemukan bahwa tokoh Zee menyangkal kekerasan yang menimpanya dengan menganggapnya sebagai bentuk kasih sayang, sebuah pola pertahanan yang menegaskan bahwa penyangkalan kerap berfungsi menjaga ikatan emosional dengan pelaku kekerasan meskipun merugikan diri sendiri secara psikologis; kemiripan pola ini tergambar ketika Tari, meskipun kerap menjadi sasaran amarah ayahnya, tetap menunjukkan sikap seolah hubungan keduanya berjalan wajar di hadapan orang lain, termasuk di hadapan anggota *Life Mates*. Kecenderungan menghindari pengakuan atas konflik batin juga tampak pada tokoh Sasaki Miyo dalam kajian Sabrina (2021), yang menolak menghadapi tekanan sosial di sekitarnya, serta pada beberapa tokoh dalam kumpulan cerita pendek yang diteliti Solihah (2022), yang menggunakan penyangkalan sebagai salah satu strategi menghadapi tekanan emosional yang berulang; pola-pola tersebut memperkuat argumen bahwa penyangkalan Tari terhadap kondisi keluarganya bukan sekadar respons spontan, melainkan strategi menghindar yang lazim ditemukan pada individu yang berulang kali terpapar konflik dalam relasi dekat. Kesamaan pola ini menunjukkan bahwa penyangkalan pada tokoh Tari bukan merupakan fenomena tunggal, melainkan pola pertahanan yang lazim muncul ketika individu berhadapan dengan situasi keluarga yang penuh tekanan dan sulit dikendalikan, sekaligus menegaskan relevansi film *Bolehkah Sekali Saja Kumenangis* sebagai representasi audiovisual yang koheren dengan temuan psikologi sastra pada karya-karya naratif lain mengenai penyangkalan sebagai respons terhadap kekerasan dalam keluarga.

Mekanisme sublimasi ditunjukkan melalui usaha Tari mengalihkan tekanan dan konflik emosionalnya ke dalam kegiatan yang lebih positif dan dapat diterima secara sosial, yaitu keterlibatannya dalam kegiatan *Life Mates*, tempat ia berkumpul bersama orang-orang lain untuk berbagi pengalaman dan memperoleh pendampingan. Kegiatan tersebut menjadi ruang bagi Tari untuk mengalihkan tekanan yang selama ini dipendam sekaligus mulai memahami permasalahan yang dihadapinya. Perubahan tersebut kemudian terlihat dalam sikap Tari yang mulai mampu menetapkan batasan terhadap orang lain, termasuk ketika ia tidak lagi begitu saja menerima tugas pekerjaan yang berada di luar tanggung jawabnya. Dengan demikian, keterlibatan Tari dalam *Life Mates* tidak hanya menjadi bentuk pengalihan tekanan emosional ke aktivitas positif, tetapi juga menjadi bagian dari proses perkembangan dirinya dalam menghadapi persoalan secara lebih konstruktif. Pola pengalihan tekanan emosional ke dalam aktivitas yang lebih konstruktif ini sejalan dengan temuan Wati dan Haryanti (2025) pada tokoh Sawada dalam drama *Boku no Ita Jikan*, yang menunjukkan bahwa sublimasi dapat berkembang bersamaan dengan penemuan makna hidup (*ikigai*) setelah tokoh menghadapi krisis emosional; pola ini relevan dengan perjalanan Tari yang menemukan tujuan dan makna

baru dalam hidupnya setelah bergabung dengan *Life Mates*, sebuah komunitas yang memberinya ruang untuk berbagi pengalaman sekaligus mendampingi orang lain dengan persoalan serupa. Sejalan dengan itu, Siti Khoirunnisa dan Adi Nugroho (2023) menemukan bahwa tokoh utama dalam antologi cerpen *Malam Terakhir* menggunakan strategi coping stress yang mengarahkan tekanan emosionalnya ke aktivitas produktif sebagai bagian dari proses pemulihan psikologis, pola yang juga tergambar pada perubahan rutinitas Tari dari sekadar menjalani tekanan di rumah menjadi aktif terlibat dalam kegiatan pendampingan bersama *Life Mates*.

Keterlibatan Tari dalam komunitas tersebut juga dapat dipahami melalui kajian mengenai peran dukungan sosial bagi remaja yang menghadapi tekanan keluarga; Nurhidayah dkk. (2021) menunjukkan bahwa dukungan sosial dan strategi coping berkontribusi terhadap resiliensi dan kesejahteraan psikologis remaja yang menghadapi konflik keluarga, sedangkan Valentina (2022) menegaskan bahwa keterlibatan dalam relasi sosial yang suportif turut membantu remaja korban kekerasan emosional keluarga membangun resiliensi dan mengelola dampak psikologis yang dialaminya. Relevansi kedua kajian tersebut dengan tokoh Tari tampak jelas pada fungsi *Life Mates* sebagai sumber dukungan sosial pengganti, yang menggantikan peran keluarga yang selama ini gagal memberikan rasa aman baginya. Dengan demikian, keterlibatan Tari dalam *Life Mates* dapat dipandang sebagai bentuk sublimasi yang tidak hanya berkaitan dengan pengalihan emosi negatif ke dalam aktivitas yang lebih positif. Keberadaan lingkungan tersebut juga memberikan dukungan sosial yang membantu Tari dalam menghadapi dan memulihkan kondisi psikologisnya. Melalui interaksi di luar lingkungan keluarga, Tari secara perlahan dapat menemukan kembali rasa aman, memperoleh dukungan emosional, serta membangun makna baru dalam kehidupannya meskipun berada dalam situasi keluarga yang disfungsional.

Mekanisme pembentukan reaksi (*reaction formation*) pada Tari terlihat dari perubahan cara ia merespons tekanan yang datang dari lingkungan sekitarnya. Setelah mengikuti kegiatan *Life Mates* secara rutin, Tari mulai menunjukkan sikap yang lebih tegas dan berani mengungkapkan apa yang sebenarnya ia pikirkan. Ia mulai memahami bahwa memenuhi keinginan orang lain bukanlah sesuatu yang harus selalu dilakukan, terutama ketika permintaan tersebut berada di luar tanggung jawabnya. Perubahan tersebut memperlihatkan pergeseran sikap Tari yang sebelumnya lebih sering menerima tuntutan dari orang lain dan memilih untuk mengalah, kemudian berkembang menjadi pribadi yang mampu menyampaikan penolakan dan menetapkan batasan bagi dirinya sendiri. Temuan yang memiliki keterkaitan dengan kondisi tersebut juga dikemukakan oleh Winanta dkk. (2025) dalam penelitian terhadap tokoh remaja pada film *Ancika: Dia yang Bersamaku 1995*. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mekanisme pertahanan ego, termasuk rasionalisasi dan perubahan sikap, dapat muncul sebagai respons tokoh dalam menghadapi tekanan emosional dan persoalan dalam hubungan interpersonal. Hal tersebut memiliki relevansi dengan perkembangan karakter Tari yang secara bertahap mulai berani membatasi tuntutan orang-orang di sekitarnya setelah sebelumnya lebih banyak bersikap pasif dan memilih untuk mengalah.

Rezeki dkk. (2023) turut menemukan pembentukan reaksi pada tokoh utama film *The Invisible Man* sebagai bagian dari upaya tokoh menghadapi tekanan psikologis yang dialaminya secara berkepanjangan, yang sejalan dengan pola ketegasan baru yang ditampilkan Tari setelah mengikuti kegiatan *Life Mates* secara rutin. Meskipun demikian, Solihah (2022) dalam kajiannya menegaskan bahwa perubahan sikap tokoh tidak selalu dapat langsung dikategorikan sebagai pembentukan reaksi apabila belum didukung bukti bahwa sikap tersebut benar-benar berlawanan dengan dorongan batin yang sebelumnya

ditekan, sebuah catatan kehati-hatian yang juga relevan diterapkan pada analisis perubahan sikap Tari; ketegasan yang ditunjukkan Tari perlu dipahami sebagai pembentukan reaksi hanya apabila dapat ditunjukkan bahwa sikap tegas tersebut merupakan kebalikan langsung dari kecenderungan batinnya untuk selalu mengalah dan menghindari konflik, bukan semata perkembangan kepribadian yang wajar seiring bertambahnya usia atau pengalaman.

Secara keseluruhan, keempat mekanisme pertahanan diri yang ditemukan pada tokoh Tari menunjukkan keterkaitan erat dengan konflik psikologis yang bersumber dari kekerasan verbal dan emosional dalam keluarganya. Pola ini konsisten dengan temuan Anggadewi (2020) bahwa pengalaman traumatis pada masa kanak-kanak, termasuk kekerasan emosional dan verbal, berdampak jangka panjang terhadap kecemasan, regulasi emosi, dan pola relasi individu di masa remaja, sebagaimana tergambar pada Tari yang membawa dampak psikologis dari kekerasan yang dialaminya sejak kecil hingga masa remajanya. Valentina (2022) juga menegaskan bahwa kekerasan emosional dalam keluarga memengaruhi pembentukan identitas remaja serta mendorong munculnya berbagai respons psikologis, termasuk kecenderungan menekan dan menghindari pengalaman yang menyakitkan, sebagaimana yang tergambar pada tokoh Tari sejak awal cerita hingga ia menemukan *Life Mates* sebagai ruang pemulihan. Perkembangan dari mekanisme yang bersifat menghindar (represi dan penyangkalan) menuju mekanisme yang lebih konstruktif (sublimasi dan pembentukan reaksi) turut memperlihatkan proses pemulihan psikologis yang sejalan dengan pentingnya intervensi dini dan edukasi kesehatan mental bagi remaja.

Perkembangan mekanisme pertahanan diri Tari dari represi dan penyangkalan menuju sublimasi dan pembentukan reaksi menunjukkan adanya perubahan dalam cara tokoh merespons dan mengelola tekanan psikologis yang dialaminya. Perubahan tersebut dapat dipandang sebagai bagian dari perkembangan karakter Tari dalam menghadapi pengalaman yang menyakitkan. Dalam konteks yang lebih luas, temuan ini juga menunjukkan pentingnya upaya pencegahan, dukungan psikologis, dan peningkatan literasi kesehatan mental pada remaja. Tarasenko dkk. (2025) menekankan pentingnya pendekatan pencegahan, dukungan berbasis komunitas, dan layanan kesehatan mental dalam merespons persoalan kesehatan mental anak dan remaja. Sementara itu, Nazari dkk. (2024) menunjukkan bahwa program pendidikan dapat meningkatkan literasi kesehatan mental pada siswa, sedangkan Suwanwong dkk. (2024) mengidentifikasi pelatihan kesehatan mental, dukungan sosial, sikap terhadap pencarian bantuan, dan self-efficacy sebagai faktor yang berkaitan dengan literasi kesehatan mental dalam konteks pendidikan. Dengan demikian, perkembangan respons psikologis Tari dapat dibaca dalam kaitannya dengan pentingnya lingkungan yang mendukung individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola tekanan psikologis secara lebih adaptif.

Dengan demikian, hasil kajian ini tidak hanya memperkuat temuan penelitian terdahulu mengenai mekanisme pertahanan diri tokoh dalam karya audiovisual, tetapi juga memberikan gambaran mengenai bagaimana konflik psikologis akibat kekerasan dalam keluarga direpresentasikan melalui tokoh Tari dalam film *Bolehkah Sekali Saja Kumenangis*. Melalui pendekatan psikologi sastra, khususnya psikoanalisis, mekanisme pertahanan diri yang ditampilkan Tari dapat dipahami sebagai bentuk respons psikologis tokoh dalam menghadapi tekanan dan pengalaman kekerasan yang dialaminya. Selain memberikan kontribusi terhadap kajian psikologi sastra, hasil penelitian ini juga memiliki potensi untuk dimanfaatkan sebagai bahan edukasi kesehatan mental dalam pembelajaran apresiasi sastra di sekolah. Film dan hasil analisisnya dapat digunakan untuk membantu siswa mengenali bentuk-bentuk mekanisme pertahanan diri serta

memahami pentingnya dukungan sosial bagi individu yang menghadapi kekerasan dalam keluarga.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tokoh Tari dalam film *Bolehkah Sekali Saja Kumenangis* menggunakan beberapa bentuk mekanisme pertahanan diri dalam menghadapi konflik dan tekanan psikologis yang dialaminya. Mekanisme tersebut meliputi represi, penyangkalan, sublimasi, dan pembentukan reaksi. Represi terlihat melalui kecenderungan Tari menekan dan memendam pengalaman serta emosi akibat perlakuan kasar dalam keluarganya, sedangkan penyangkalan tampak ketika Tari berusaha menghindari dan seolah-olah tidak menghadapi kenyataan mengenai permasalahan yang dialaminya. Selanjutnya, sublimasi ditunjukkan melalui pengalihan tekanan emosional Tari ke dalam kegiatan positif seperti *Life Mates*, yang secara perlahan membantunya memahami dan menghadapi permasalahan dirinya. Adapun pembentukan reaksi terlihat melalui perubahan sikap Tari yang mulai berani menetapkan batasan dan menyampaikan pendapat setelah mengikuti kegiatan tersebut. Dengan demikian, mekanisme pertahanan diri yang digunakan Tari menjadi cara untuk menghadapi tekanan akibat konflik keluarga sekaligus menunjukkan proses perkembangan dirinya dalam memahami, mengelola, dan menghadapi permasalahan yang dialaminya.

Referensi

- Anggadewi, B. E. T. (2020). Dampak psikologis trauma masa kanak-kanak pada remaja. *Solution: Journal of Counseling and Personal Development*, 2(2), 1–7.
- Azizah, S. N., Alifia, F. N., & Kurniawan, E. D. (2024). Mekanisme pertahanan diri tokoh Zee dalam novel *Insecure* karya Seplia. *Education*, 4(1), 84–93. <https://doi.org/10.51903/education.v4i1.459>
- Boggs, J. M., & Petrie, D. W. (2012). *The art of watching films* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Bordwell, D., & Thompson, K. (2019). *Film art: An introduction* (12th ed.). McGraw-Hill Education.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Danendra, D. F., & Pamungkas, O. Y. (2025). Intimidasi dan depresi pada tokoh dalam novel *Surat dari Kematian* karya Adham T. Fusama: Tinjauan psikologi sastra. *TEACHING: Jurnal Inovasi Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 5(4), 899–912. <https://doi.org/10.51878/teaching.v5i4.7925>
- Endani, S., Adiyadmo, D. A., & Yusra, D. (2026). Rasionalisasi sebagai strategi pertahanan ego remaja dalam film *Ancika: Dia yang Bersamaku 1995* (Analisis psikoanalisis Freud). *Jurnal Bastra (Bahasa dan Sastra)*, 11(3), 1488–1496. <https://doi.org/10.36709/bastra.v11i3.2784>
- Endraswara, S. (2013). *Metodologi penelitian sastra: Epistemologi, model, teori, dan aplikasi*. CAPS.
- Freud, A. (1936). *The ego and the mechanisms of defence*. Hogarth Press.
- Freud, S. (1915). Repression. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 14, pp. 141–158). Hogarth Press.

- Green, M. C., & Fitzgerald, K. (2017). Transportation theory and research: The road traveled and the road ahead. *Media Psychology*, 20(3), 391–427. <https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1252101>
- Gunawan, I. K. A., & Meilantari, N. L. G. (2026). Mekanisme pertahanan ego melalui penyamaran tokoh utama dalam anime *91 Days*: Kajian psikoanalisis Freud. *Semantik: Jurnal Riset Ilmu Pendidikan, Bahasa dan Budaya*, 4(1), 62–77. <https://doi.org/10.61132/semantik.v4i1.2579>
- Hakemulder, F. (2020). *The moral laboratory: Experiments examining the effects of reading literature on social perception and moral self-concept*. John Benjamins.
- Kesari, A. A. I. I., & Valentina, T. D. (2022). Dinamika psikologis remaja yang mengalami kekerasan emosional dalam keluarga. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(2), 206–214. <https://doi.org/10.24843/JPU.2022.v09.i02.p10>
- Khoirunnisa, A. S., & Nugroho, R. A. (2023). Mekanisme pertahanan diri dan coping stress tokoh utama dalam antologi cerpen “Malam Terakhir” karya Leila S. Chudori: Kajian psikologi sastra. *Jurnal Sastra Indonesia*, 12(3), 197–205. <https://doi.org/10.15294/jsi.v12i3.72334>
- Kurniawati, N. (2008). Mekanisme pertahanan diri tokoh Putri Lanhsiang dalam *Putri Bunga Meihua* karya Chiung Yao. *Lite: Jurnal Bahasa, Sastra, dan Budaya*, 4(2). <https://doi.org/10.33633/lite.v4i2.455>
- Minderop, A. (2018). *Psikologi sastra: Karya sastra, metode, teori, dan contoh kasus*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi revisi). PT Remaja Rosdakarya.
- Nazari, A., Garmaroudi, G., & Rabiei, M. (2024). A systematic review: Increasing mental health literacy in students through “The Guide.” *Discover Psychology*, 4(1), 96.
- Nurhidayah, S., Ekasari, A., Muslimah, A. I., Pramintari, R. D., & Hidayanti, A. (2021). Dukungan sosial, strategi koping terhadap resiliensi serta dampaknya pada kesejahteraan psikologis remaja yang orangtuanya bercerai. *Paradigma*, 18(1), 60–77. <https://doi.org/10.33558/paradigma.v18i1.2674>
- Oatley, K. (2016). *Such stuff as dreams: The psychology of fiction*. Wiley-Blackwell.
- Prastya, T. A., Muharram, F. I., & Kurniawan, E. D. (2023). Mekanisme pertahanan diri Sigmund Freud pada tokoh Margio dalam novel *Lelaki Harimau* karya Eka Kurniawan. *HUMANUS: Jurnal Sosiohumaniora Nusantara*, 1(1), 111–121.
- Rezeki, M. O., Tawakal, A., & Setyowati, R. (2023). Defense mechanism of the main character of *The Invisible Man* film. *Ilmu Budaya: Jurnal Bahasa, Sastra, Seni, dan Budaya*, 7(3), 925–938.
- Richardson, M., Carter, F., Levordashka, A., Voinescu, A., Gilchrist, I. D., & Stanton Fraser, D. (2026). Methods used to study audience experience of screen-based media: A scoping review. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 20(2), 357–372. <https://doi.org/10.1037/aca0000686>
- Sabrina, N. A. (2021). Analisis konflik batin dan mekanisme pertahanan tokoh Sasaki Miyo dalam anime *Nakitai Watashi wa Neko wo Kaburu*. *J-Litera: Jurnal Kajian Bahasa, Sastra dan Budaya Jepang*, 3(1), 20–28.
- Solihah, F. I. (2022). Mekanisme pertahanan ego tokoh utama dalam komcer *Sambal & Ranjang* karya Tenni Purwanti (Tinjauan psikoanalisis Sigmund Freud). *Bapala*, 9(2), 14–27.
- Tarasenko, A., Josy, G., Minnis, H., Hall, J., Danese, A., Lau, J. Y., ... Ougrin, D. (2025). Mental health of children and young people in the WHO Europe region. *The Lancet Regional Health–Europe*, 57.

- Utami, B. F., & Haryanti, P. (2025). Mekanisme pertahanan diri penyangkalan tokoh Ryohei dalam film *Okaasan Ore wa Daijoubu*. *Mahadaya: Jurnal Bahasa, Sastra, dan Budaya*, 5(1), 63–72. <https://doi.org/10.34010/je0q2595>
- Wati, A. R., & Haryanti, P. (2025). Mekanisme pertahanan diri sublimasi dan konsep *ikigai* tokoh Sawada dalam drama *Boku no Ita Jikan*. *Mahadaya: Jurnal Bahasa, Sastra, dan Budaya*, 5(1), 95–104.
- Wellek, R., & Warren, A. (2014). *Theory of literature*. Harcourt, Brace and Company.
- Wellek, R., & Warren, A. (2014). *Teori kesusastraan* (M. Budianta, Trans.). PT Gramedia Pustaka Utama.
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.
- Yahya, R. N. Y., Yastanti, U., Adi, W. T., & Nurmalia, L. (2025). Post-traumatic stress disorder and defense mechanism in *A Good Person* movie directed by Zach Braff. *Wanastra: Jurnal Bahasa dan Sastra*, 17(1), 58–64. <https://doi.org/10.31294/wanastra.v17i1.11948>