

GEJALA NUMBNESS EMOSIONAL SEBAGAI DAMPAK TRAUMA DALAM FILM PERAYAAN MATI RASA

Mohammad Firman Ilhamsyah¹, Anas Ahmadi²

Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Surabaya

[1mohammadilhamsyah.22080@mhs.unesa.ac.id](mailto:mohammadilhamsyah.22080@mhs.unesa.ac.id), [2anasahmadi@unesa.ac.id](mailto:anasahmadi@unesa.ac.id)

ABSTRACT

The trauma of loss is not always shown through a direct emotional overflow, but can appear in the form of emotional numbness or emotional numbness. The film Perayaan Mati Rasa represents this condition through the character Ian who experiences the trauma of loss and shows various behavioral changes and emotional responses. This research aims to analyze the forms of emotional numbness as the impact of the loss trauma experienced by the main character in the film Perayaan Mati Rasa using the perspective of Cathy Caruth's trauma theory. This research uses a qualitative approach with the content analysis method (content analysis). Research data was obtained through observation and documentation techniques on scenes, dialogues, expressions, and visual elements that represent the trauma of loss and emotional numbness in the film. Data is analyzed through the stage of data reduction, data presentation, interpretation, and drawing conclusions by linking research findings to Cathy Caruth's trauma theory. The research results show that emotional numbness in the character of Ian is represented through three main forms, namely a blank stare, minimal response to emotional situations, and suppressed emotions. These three forms show emotional disconnection, difficulty expressing feelings, and a tendency to hide emotions due to the experience of loss that has not been fully processed. The findings of this study show that trauma is not always present in the form of emotional outbursts, but also through flat expression, emotional alienation, and obstacles in emotional communication. Thus, the film Perayaan Mati Rasa represents emotional numbness as the impact of the loss trauma that deeply affects the character's psychological life.

Keywords: loss trauma, emotional numbness, film Perayaan Mati Rasa, Cathy Caruth.

ABSTRAK

Trauma kehilangan tidak selalu ditunjukkan melalui luapan emosi yang terlihat secara langsung, tetapi dapat muncul dalam bentuk numbness emosional atau mati rasa emosional. Film Perayaan Mati Rasa merepresentasikan kondisi tersebut melalui tokoh Ian yang mengalami trauma kehilangan dan menunjukkan berbagai perubahan perilaku serta respons emosional. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk-bentuk numbness emosional sebagai dampak trauma kehilangan yang dialami tokoh utama dalam film Perayaan Mati Rasa

menggunakan perspektif teori trauma Cathy Caruth. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis konten (content analysis). Data penelitian diperoleh melalui teknik observasi dan dokumentasi terhadap adegan, dialog, ekspresi, serta unsur visual yang merepresentasikan trauma kehilangan dan numbness emosional dalam film. Data dianalisis melalui tahap reduksi data, penyajian data, interpretasi, dan penarikan kesimpulan dengan mengaitkan temuan penelitian pada teori trauma Cathy Caruth. Hasil penelitian menunjukkan bahwa numbness emosional pada tokoh Ian direpresentasikan melalui tiga bentuk utama, yaitu tatapan kosong, minim respons terhadap situasi emosional, dan emosi yang tertahan. Ketiga bentuk tersebut menunjukkan adanya keterputusan emosional, kesulitan mengekspresikan perasaan, serta kecenderungan memendam emosi akibat pengalaman kehilangan yang belum sepenuhnya diproses. Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa trauma tidak selalu hadir dalam bentuk ledakan emosi, melainkan juga melalui ekspresi yang datar, keterasingan emosional, dan hambatan dalam komunikasi emosional. Dengan demikian, film *Perayaan Mati Rasa* merepresentasikan numbness emosional sebagai dampak trauma kehilangan yang memengaruhi kehidupan psikologis tokoh secara mendalam.

Kata Kunci: trauma kehilangan, numbness emosional, *Perayaan Mati Rasa*, Cathy Caruth.

A. Pendahuluan

Kesehatan mental menjadi salah satu isu yang semakin banyak mendapat perhatian dalam kehidupan masyarakat modern. Berbagai pengalaman traumatis yang dialami individu tidak selalu muncul dalam bentuk ledakan emosi, tangisan, atau kemarahan yang terlihat secara langsung. Dalam banyak kasus, trauma justru hadir melalui gejala yang lebih subtil, seperti keheningan, penarikan diri dari lingkungan sosial, serta hilangnya kemampuan individu untuk merasakan dan mengekspresikan emosi secara wajar. Salah satu respons psikologis

yang sering muncul akibat pengalaman traumatis adalah numbness emosional atau mati rasa emosional, yaitu kondisi ketika seseorang mengalami keterputusan dengan emosinya sendiri sehingga sulit merasakan maupun mengekspresikan perasaan positif dan negatif. Fenomena ini menunjukkan bahwa trauma tidak selalu tampak secara eksplisit, melainkan dapat hadir melalui bentuk-bentuk perilaku yang cenderung tersembunyi.

Kajian mengenai trauma dalam karya sastra dan film telah banyak dilakukan oleh peneliti sebelumnya.

Khansa dan Ahmadi (2024) meneliti bentuk trauma dan respons trauma tokoh dalam novel *Halaqah Cinta* melalui pendekatan psikologi sastra. Hasil penelitian menunjukkan bahwa trauma yang dialami tokoh memunculkan berbagai respons emosional, perilaku, kognitif, dan fisik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman traumatis memiliki pengaruh yang luas terhadap kondisi psikologis individu serta dapat tercermin melalui perilaku dan dinamika emosional tokoh dalam karya sastra. Kajian trauma kehilangan juga ditemukan dalam penelitian Wang dan Wang (2021) terhadap film *Manchester by the Sea*. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kehilangan orang yang dicintai dapat menyebabkan trauma berkepanjangan, penghindaran emosional, serta kesulitan menerima realitas kehilangan. Sejalan dengan itu, Fikri dan Elfiondri (2025) menemukan bahwa tokoh utama dalam film yang sama mengalami berbagai gejala Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD), seperti pengulangan ingatan traumatis, perilaku penghindaran, keterasingan emosional (emotional detachment), dan penarikan diri dari lingkungan

sosial. Temuan kedua penelitian tersebut memperlihatkan bahwa trauma kehilangan tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis individu, tetapi juga dapat menimbulkan keterputusan emosional yang berkepanjangan. Secara umum, penelitian-penelitian terdahulu telah membahas trauma, kehilangan, serta dampaknya terhadap kondisi emosional tokoh, baik dalam karya sastra maupun film.

Berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa trauma dan numbness emosional telah menjadi fokus kajian dalam karya sastra maupun film. Akan tetapi, sebagian besar penelitian masih berfokus pada trauma yang ditampilkan melalui konflik emosional yang eksplisit, proses represi, maupun perjalanan penyembuhan tokoh. Kajian yang secara khusus menelaah numbness emosional sebagai dampak langsung dari trauma kehilangan masih relatif terbatas, terutama dalam film Indonesia kontemporer. Selain itu, penelitian yang mengkaji representasi trauma kehilangan dan numbness emosional melalui perspektif psikologi sastra dengan menggunakan teori trauma Cathy Caruth pada film *Perayaan Mati Rasa* masih jarang

ditemukan. Selain itu, kajian mengenai trauma dalam film Indonesia masih lebih banyak menitikberatkan pada konflik keluarga, proses berduka, atau gejala trauma secara umum, sedangkan pembahasan mengenai emotional numbness sebagai salah satu dampak trauma kehilangan belum banyak mendapatkan perhatian secara khusus. Padahal, kondisi tersebut merupakan salah satu bentuk respons psikologis yang penting karena sering kali tidak disadari baik oleh individu yang mengalaminya maupun oleh lingkungan di sekitarnya. Oleh sebab itu, penelitian mengenai representasi emotional numbness dalam film Indonesia kontemporer menjadi penting untuk dilakukan guna memperkaya kajian psikologi sastra dan kajian trauma dalam media audiovisual.

Film sebagai salah satu bentuk karya sastra audiovisual memiliki kemampuan untuk merepresentasikan berbagai persoalan psikologis manusia melalui dialog, ekspresi, maupun unsur sinematik yang digunakan. Pengalaman batin tokoh yang sulit diungkapkan melalui kata-kata dapat divisualisasikan melalui bahasa

tubuh, tatapan, suasana, pencahayaan, serta penggunaan suara yang mendukung penggambaran kondisi psikologis tokoh. Oleh karena itu, film tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai ruang representasi berbagai pengalaman manusia, termasuk trauma dan dampak psikologis yang menyertainya.

Trauma merupakan pengalaman yang sangat mengejutkan atau menyakitkan yang dapat memengaruhi kondisi psikologis individu dalam jangka panjang. Dampak trauma tidak selalu muncul dalam bentuk luapan emosi yang terlihat, tetapi juga dapat ditunjukkan melalui perubahan perilaku dan kesulitan dalam mengekspresikan perasaan. Salah satu respons yang sering muncul akibat pengalaman traumatis adalah emotional numbness atau mati rasa emosional, yaitu kondisi ketika individu mengalami penurunan kemampuan untuk merasakan maupun mengungkapkan emosi secara wajar. Dalam perspektif psikologi sastra, kondisi psikologis tersebut dapat dianalisis melalui perilaku, dialog, dan ekspresi tokoh dalam karya sastra maupun film.

Menurut Caruth (1996), trauma merupakan pengalaman yang tidak sepenuhnya dapat dipahami ketika peristiwa itu terjadi sehingga terus hadir kembali melalui berbagai respons emosional dan perilaku tertentu.

Menurut Caruth, trauma merupakan pengalaman yang tidak dapat dipahami sepenuhnya ketika peristiwa tersebut terjadi, sehingga terus hadir kembali melalui berbagai bentuk perilaku, ingatan, maupun respons emosional tertentu. Dalam konteks trauma kehilangan, individu sering mengalami kesulitan menerima realitas yang dihadapi sehingga muncul berbagai mekanisme pertahanan psikologis. Salah satu bentuk yang sering muncul adalah numbness emosional, yaitu keadaan ketika individu kehilangan kemampuan untuk merasakan maupun mengekspresikan emosi secara normal sebagai upaya melindungi diri dari rasa sakit yang berlebihan. Kondisi tersebut dapat menyebabkan individu mengalami keterasingan sosial, kesulitan membangun hubungan emosional, serta kehilangan makna dalam kehidupan sehari-hari. Fenomena tersebut direpresentasikan dalam film

Perayaan Mati Rasa yang mengisahkan tokoh utama yang mengalami trauma kehilangan hingga menunjukkan berbagai gejala numbness emosional. Trauma dalam film ini tidak ditampilkan melalui luapan emosi yang berlebihan, melainkan melalui keheningan, minimnya ekspresi afektif, penarikan diri dari lingkungan sosial, serta perubahan perilaku yang berlangsung secara perlahan. Selain didukung oleh narasi cerita, representasi trauma juga diperkuat melalui unsur sinematik seperti pencahayaan redup, dominasi warna gelap, minimnya dialog, dan tempo adegan yang lambat sehingga mampu menggambarkan kondisi psikologis tokoh secara mendalam.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk-bentuk numbness emosional sebagai dampak trauma kehilangan, mengidentifikasi bentuk trauma kehilangan yang dialami tokoh utama, serta menginterpretasikan representasi trauma kehilangan dan numbness emosional dalam film *Perayaan Mati Rasa* melalui perspektif psikologi sastra. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan

kajian psikologi sastra, khususnya yang berkaitan dengan representasi trauma dan numbness emosional dalam film Indonesia kontemporer.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis konten (content analysis) untuk mengkaji representasi trauma kehilangan dan numbness emosional dalam film *Perayaan Mati Rasa* karya Umay Shahab dan Reka Wijaya. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian berfokus pada pemahaman makna psikologis yang muncul melalui perilaku, dialog, ekspresi, dan tindakan tokoh dalam film. Sumber data primer penelitian berupa film *Perayaan Mati Rasa*, sedangkan sumber data sekunder diperoleh dari buku, jurnal ilmiah, serta penelitian terdahulu yang berkaitan dengan psikologi sastra, teori trauma Cathy Caruth, trauma kehilangan, dan numbness emosional.

Pengumpulan data dilakukan melalui teknik observasi dan dokumentasi. Peneliti menonton film secara berulang, mencatat adegan, dialog, ekspresi, serta unsur visual yang menunjukkan gejala trauma kehilangan dan numbness emosional.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis konten melalui tahap reduksi data, penyajian data, interpretasi, dan penarikan kesimpulan. Analisis dilakukan dengan mengaitkan temuan dalam film dengan teori trauma Cathy Caruth untuk mengungkap bentuk trauma kehilangan serta representasi numbness emosional yang dialami tokoh utama. Validitas data diperkuat melalui triangulasi sumber dengan membandingkan data film dan berbagai literatur yang relevan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Penelitian

1. Tatapan Kosong

Data 1 : 00:40 - 01:06 “*semua beban seperti tekanan air yang bikin gue ga bisa ngerasain apa-apa lagi*”

Pada 00:40-01:06, dialog “semua beban seperti tekanan air yang bikin gue ga bisa ngerasain apa-apa lagi” memperlihatkan bagaimana tokoh Ian menggambarkan kondisi batinnya yang berada di bawah tekanan psikologis yang sangat berat. Metafora “tekanan air” menggambarkan beban emosional yang menekan dirinya secara terus-menerus hingga menimbulkan

perasaan mati rasa. Dalam kerangka teori Caruth, ungkapan tersebut dapat dipahami sebagai indikasi bahwa tokoh sedang mengalami penumpukan emosi (emotional numbness) akibat pengalaman traumatis yang belum terselesaikan. Tekanan tersebut membuat individu tidak lagi mampu merasakan emosi secara normal, sehingga kondisi psikologisnya cenderung ditandai dengan kekosongan perasaan. Kekosongan ini kemudian tercermin dalam ekspresi wajah maupun tatapan yang tidak menunjukkan keterlibatan emosional terhadap situasi di sekitarnya.

Data 2 : 19:30 - 20:05 ayahnya yang sedang memberinya nasihat, tetapi Ian tidak menunjukkan ekspresi apapun. Hal tersebut diikuti oleh suara ayahnya yang terdengar pelan secara

Dalam situasi tersebut, Ian tidak menunjukkan ekspresi apa pun yang menandakan bahwa ia terlibat secara emosional dalam percakapan tersebut. Ia tidak memberikan respons verbal maupun ekspresi wajah yang menggambarkan penerimaan atau penolakan terhadap nasihat yang diberikan. Adegan ini bahkan diikuti dengan perubahan suara ayahnya yang terdengar semakin pelan secara

bertahap, yang secara sinematik menegaskan adanya jarak emosional antara keduanya. Dalam perspektif Caruth, kondisi ini dapat dipahami sebagai bentuk keterputusan psikologis dari realitas sekitar, di mana individu yang mengalami trauma sering kali tampak hadir secara fisik, tetapi secara mental dan emosional berada dalam keadaan terpisah dari situasi yang sedang berlangsung. Tatapan kosong yang ditampilkan oleh Ian menunjukkan bahwa pikirannya tidak sepenuhnya terhubung dengan interaksi yang sedang terjadi

Data 3 : 23:54 - 24:12 (berpeluk dengan ayahnya yang akan berlayar, namun ekspresinya datar dan hanya menganggukkan kepala)

Secara umum, momen perpisahan antara anak dan orang tua merupakan situasi yang sarat dengan emosi, seperti kesedihan, kecemasan, atau kehangatan emosional. Namun, dalam adegan ini Ian hanya menunjukkan ekspresi wajah yang datar dan sekadar menganggukkan kepala tanpa menampilkan respons emosional yang signifikan. Ketidaksesuaian antara situasi yang secara sosial bersifat emosional dengan respons

lan yang minimal menunjukkan adanya penurunan keterlibatan emosional dalam dirinya. Dalam teori Caruth, kondisi ini sering terjadi karena pengalaman traumatis membuat individu kesulitan untuk memaknai pengalaman emosional secara langsung. Akibatnya, respons yang muncul bukanlah ekspresi perasaan yang intens, melainkan sikap yang tampak kosong atau tidak menunjukkan reaksi yang berarti.

Data 4 : 48:25 - 50:02 (*lan menatap karangan bunga yang ada di depan rumahnya dengan ekspresi yang datar*)

Representasi tatapan kosong juga terlihat pada 48:25-50:02, ketika lan menatap karangan bunga yang diletakkan di depan rumahnya. Karangan bunga tersebut secara simbolik berkaitan dengan peristiwa duka yang sedang dialami oleh keluarganya. Namun, alih-alih menunjukkan kesedihan yang jelas, lan justru menatapnya dengan ekspresi yang datar. Dalam kerangka teori trauma Caruth, adegan ini dapat dipahami sebagai bentuk ketidakmampuan individu untuk sepenuhnya menghadapi kenyataan yang menyakitkan. Tatapan yang kosong menggambarkan bahwa tokoh

sedang berhadapan dengan realitas kehilangan yang sulit dipahami secara emosional. Dengan kata lain, tokoh berada dalam keadaan di mana pengalaman traumatis tersebut masih belum sepenuhnya diproses oleh kesadarannya.

Data 5 : 1:32:58 - 1:33:17 (*lan berdiam di kamar dengan tatapan kosong*)

Hal yang sama juga tampak pada 1:32:58-1:33:17, ketika lan berdiam diri di kamar dengan tatapan kosong. Keheningan dan sikap pasif yang ditampilkan dalam adegan ini menunjukkan bahwa tokoh sedang tenggelam dalam kondisi psikologis yang tertutup dari dunia sekitarnya. Dalam perspektif Caruth, keheningan dan tatapan kosong sering kali menjadi bentuk representasi dari trauma yang tidak dapat diungkapkan melalui kata-kata. Trauma bersifat tak terucapkan, karena pengalaman tersebut terlalu kompleks dan menyakitkan untuk direpresentasikan secara langsung. Oleh karena itu, ekspresi nonverbal seperti tatapan kosong menjadi salah satu cara bagaimana trauma “muncul” dalam perilaku individu.

2. Minim Respon terhadap Situasi Emosional

Data 1 : 13:39 - 14:16 (*ayahnya meminta lan dan adiknya untuk dibantu melanjutkan lagu yang dibuatnya sebagai hadiah Anniversary untuk pernikahan dengan mamanya, namun lan tidak merespon ayahnya*)

Data tersebut memperlihatkan adegan ketika ayah lan meminta lan dan adiknya untuk membantu melanjutkan lagu yang sedang ia ciptakan sebagai hadiah ulang tahun pernikahan untuk ibunya. Permintaan tersebut merupakan bentuk interaksi keluarga yang hangat dan sarat makna emosional, karena lagu tersebut dibuat sebagai simbol kasih sayang dalam hubungan pernikahan orang tuanya. Namun, dalam adegan tersebut lan tidak memberikan respons terhadap permintaan ayahnya. Ia tidak menunjukkan partisipasi maupun ekspresi yang menandakan keterlibatan emosional dalam momen tersebut. Dalam kerangka teori Caruth, ketidakresponsifan ini dapat dipahami sebagai bentuk keterputusan emosional yang dialami individu yang memikul trauma. Trauma membuat individu mengalami kesulitan untuk terlibat secara emosional dalam relasi

interpersonal, bahkan dalam situasi yang seharusnya bersifat hangat dan penuh kedekatan. Dengan demikian, sikap diam lan dapat diinterpretasikan sebagai gejala trauma yang membuatnya tidak mampu merespons secara spontan terhadap interaksi emosional yang diberikan oleh ayahnya.

Data 2 : 23:54 - 24:12 (*berpeluk dengan ayahnya yang akan berlayar, namun ekspresinya datar dan hanya menganggukkan kepala*)

Secara sosial dan emosional, momen perpisahan antara anak dan orang tua biasanya diwarnai dengan ekspresi perasaan yang kuat, seperti kesedihan, kekhawatiran, atau kehangatan emosional. Akan tetapi, dalam adegan ini lan hanya memeluk ayahnya dengan ekspresi wajah yang datar dan kemudian menganggukkan kepala tanpa menunjukkan reaksi emosional yang signifikan. Ketidaksesuaian antara situasi yang emosional dengan respons yang minim tersebut memperlihatkan adanya penumpukan emosi yang dialami oleh tokoh. Dalam perspektif Caruth, trauma dapat mengganggu kemampuan individu untuk mengalami dan mengekspresikan emosi secara utuh. Individu yang

mengalami trauma sering kali tampak secara fisik terlibat dalam suatu peristiwa, tetapi secara emosional berada dalam keadaan terpisah atau terasing dari pengalaman tersebut. Oleh karena itu, ekspresi datar dan dalam adegan perpisahan ini dapat dipahami sebagai manifestasi dari trauma yang membatasi kapasitas emosionalnya.

Data 3 : 42:40 - 44:00 (*pihak perusahaan yang menyampaikan belasungkawa kepada dan atas meninggalnya ayahnya namun dan hanya mengangguk tanpa menunjukkan ekspresi sedih ataupun yang lain.*

Dalam situasi kehilangan anggota keluarga, respons emosional seperti kesedihan, tangisan, atau ekspresi duka merupakan hal yang lazim muncul. Namun, dalam adegan ini dan hanya memberikan respons berupa anggukan kepala tanpa menunjukkan ekspresi kesedihan atau reaksi emosional lainnya. Respons yang sangat minimal tersebut kembali menegaskan adanya ketiadaan ekspresi emosional yang mencolok dalam diri tokoh. Dalam teori trauma Caruth, kondisi ini dapat dipahami sebagai bentuk *defensive numbing*, yaitu mekanisme psikologis

di mana individu secara tidak sadar “mematikan” respons emosionalnya sebagai cara untuk melindungi diri dari rasa sakit yang terlalu berat untuk dihadapi secara langsung. Dengan kata lain, ketidakmampuan dan untuk mengekspresikan kesedihan bukan berarti ia tidak merasakan kehilangan, melainkan menunjukkan bahwa pengalaman kehilangan tersebut begitu berat sehingga kesadarannya tidak mampu memprosesnya secara normal.

3. Emosi yang Tertahan

Data 1 : 0:40 - 01:06 (*“Zona Abisal lapisan terdalam lautan, disini gua berada sekarang. Semua beban seperti tekanan air yang bikin gue gabisa ngerasain apa-apa lagi, tenggelam dalam ekspektasi yang gue buat dalam kepala sendiri. Harus jadi anak pertama yang kuat ga ada ruang buat diriku sendiri semua, semua rasa gue kubur disini, ditempat yang ga bisa orang lain liat”*

Monolog tersebut menggunakan metafora laut dalam, khususnya “zona abisal”, untuk menggambarkan kondisi psikologis yang sangat tertekan dan terisolasi. Dalam ilmu oseanografi, zona abisal

merupakan lapisan laut yang sangat dalam, gelap, dan berada di bawah tekanan yang sangat besar. Penggunaan metafora ini menunjukkan bagaimana tokoh memandang dirinya berada dalam kondisi batin yang tertekan dan sulit dijangkau oleh orang lain. Dalam perspektif teori trauma Caruth, ungkapan bahwa semua perasaannya “dikubur” di tempat yang tidak dapat dilihat orang lain menunjukkan adanya proses represi emosional, yaitu usaha individu untuk menyembunyikan atau menekan emosi yang dianggap terlalu berat untuk dihadapi secara terbuka. Ian merasa memiliki tuntutan sosial sebagai anak pertama yang harus terlihat kuat, sehingga ia tidak memberi ruang bagi dirinya untuk mengekspresikan kesedihan, ketakutan, maupun tekanan yang ia rasakan. Dengan demikian, emosi tersebut tidak benar-benar hilang, melainkan tertahan di dalam dirinya dan membentuk konflik batin yang terus berlangsung.

Data 2 : 57:25 - 57:52 *“Zona Neritik, perairan yang masi bisa ditembus cahaya sayangnya tetap dipenuhi ketidakpastian, gue kira gue bisa ketemu jalan keluar tapi gue*

terlalu fokus sama rasa takut sampai lupa berhenti sebentar. Gue udah terlaly lama menjara hal besar dan terlalu jauh, sampai gue lupa sama apa yang ada didekat gue”

Ian kembali menggunakan metafora laut melalui ungkapan “Zona Neritik, perairan yang masih bisa ditembus cahaya sayangnya tetap dipenuhi ketidakpastian. Gue kira gue bisa ketemu jalan keluar tapi gue terlalu fokus sama rasa takut sampai lupa berhenti sebentar. Gue udah terlalu lama ngejar hal besar dan terlalu jauh sampai gue lupa sama apa yang ada di dekat gue.” Berbeda dengan zona abisal yang sepenuhnya gelap, zona neritik merupakan wilayah laut yang masih dapat ditembus cahaya matahari. Metafora ini menunjukkan adanya perubahan dalam kondisi psikologis tokoh, di mana ia mulai menyadari keberadaan kemungkinan atau harapan untuk keluar dari tekanan yang dialaminya. Namun, kesadaran tersebut masih dibayangi oleh rasa takut dan ketidakpastian yang membuatnya tetap terjebak dalam konflik batin. Dalam perspektif trauma Caruth, kondisi ini dapat dipahami sebagai fase reflektif, di mana individu mulai

mencoba memahami pengalaman traumatisnya, tetapi masih kesulitan untuk sepenuhnya melepaskan diri dari emosi yang selama ini ditekan. Pengakuan bahwa ia terlalu lama mengejar sesuatu yang besar hingga melupakan hal-hal yang dekat dengannya menunjukkan adanya proses kesadaran diri terhadap dampak psikologis dari tekanan yang selama ini ia tanggung.

Data 3 : 1:01:29 - 1:03:22 (*lan masuk ke kamar ibunya lalu memeluk ibunya yang sedang tidur, lan terlihat seperti akan menangis*)

Dalam adegan tersebut lan tampak seperti akan menangis, namun ia tidak benar-benar mengekspresikan tangisannya secara terbuka. Gestur memeluk ibunya menunjukkan adanya kebutuhan emosional yang mendalam akan kedekatan, perlindungan, dan rasa aman. Akan tetapi, fakta bahwa tangisan tersebut seolah tertahan menunjukkan bahwa tokoh masih berusaha menekan emosi yang muncul. Dalam kerangka teori Caruth, situasi ini memperlihatkan bagaimana trauma sering kali muncul melalui ekspresi emosional yang terhambat, di mana individu berada di ambang pelampiasan perasaan tetapi tetap

menahan dirinya karena tekanan psikologis atau tuntutan sosial yang telah lama ia internalisasi. Adegan ini sekaligus memperlihatkan kerentanan tokoh yang selama ini tersembunyi di balik sikapnya yang tampak kuat dan tertutup.

Pembahasan

1. Tatapan Kosong

Hasil penelitian menunjukkan bahwa salah satu bentuk numbness emosional yang dialami lan direpresentasikan melalui tatapan kosong yang berulang dalam berbagai adegan. Tatapan kosong tersebut muncul ketika lan menerima nasihat dari ayahnya, saat berpisah dengan ayahnya sebelum berlayar, ketika melihat karangan bunga duka, hingga ketika ia menyendiri di dalam kamar. Dalam situasi-situasi tersebut, lan tidak memperlihatkan ekspresi emosional yang sejalan dengan kondisi yang sedang dihadapinya. Menurut pemahaman Caruth, pengalaman traumatis sering kali tidak dapat dipahami secara utuh pada saat peristiwa itu terjadi. Trauma menjadi pengalaman yang tertunda (*belated experience*), sehingga individu mengalami kesulitan untuk merespons realitas secara emosional.

Akibatnya, individu menunjukkan keterputusan antara pengalaman yang dialami dengan kemampuan untuk merasakan maupun mengekspresikan emosi. Tatapan kosong yang ditampilkan Ian dapat dipahami sebagai bentuk keterputusan tersebut, di mana ia hadir secara fisik tetapi tidak sepenuhnya hadir secara emosional dalam situasi yang sedang berlangsung.

Temuan penelitian ini memiliki keterkaitan dengan penelitian Hayatul Fikri dan Elfiondri yang mengkaji Post-Traumatic Stress Disorder dalam film *Manchester by the Sea*. Penelitian tersebut menemukan bahwa trauma dapat memunculkan gejala emotional detachment atau keterasingan emosional, yaitu kondisi ketika individu mengalami kesulitan untuk terhubung secara emosional dengan lingkungan di sekitarnya. Keterasingan emosional tersebut tampak melalui respons yang terbatas, ekspresi yang datar, serta kecenderungan tokoh untuk menarik diri dari berbagai situasi sosial. Temuan tersebut memiliki kesamaan dengan kondisi yang dialami Ian, karena tatapan kosong yang berulang menunjukkan adanya jarak emosional

antara dirinya dengan lingkungan sekitar. Ian terlihat hadir dalam berbagai peristiwa penting, namun tidak mampu menunjukkan keterlibatan emosional yang seharusnya muncul dalam situasi tersebut.

Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Rong-Rong Wang dan Ya-huei Wang yang mengkaji trauma kehilangan dan proses berduka dalam film *Manchester by the Sea*. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang mengalami kehilangan mendalam sering mengalami kesulitan menerima realitas kehilangan sehingga muncul berbagai bentuk penghindaran emosional dan keterputusan afektif. Dalam konteks penelitian ini, tatapan kosong Ian dapat dipahami sebagai manifestasi dari kondisi tersebut. Alih-alih menampilkan kesedihan secara terbuka, Ian justru memperlihatkan kekosongan ekspresi yang menunjukkan bahwa pengalaman kehilangan tersebut masih sulit diproses dalam kesadarannya. Temuan penelitian ini juga mendukung penelitian Kurniawan dan Amin mengenai representasi trauma keluarga dan komunikasi

emosional dalam film Nanti Kita Cerita Tentang Hari Ini. Penelitian tersebut menemukan bahwa trauma dapat direpresentasikan melalui keterasingan emosional, kesulitan komunikasi, serta ekspresi perasaan yang tertahan. Kesamaan tersebut terlihat pada tokoh Ian yang tidak hanya mengalami kesulitan mengekspresikan emosinya, tetapi juga menunjukkan hambatan dalam membangun komunikasi emosional dengan orang-orang terdekatnya. Tatapan kosong yang muncul berulang kali menjadi salah satu bentuk representasi dari hambatan tersebut.

Dengan demikian, tatapan kosong yang ditampilkan Ian tidak dapat dimaknai sebagai ketiadaan emosi, melainkan sebagai representasi dari numbness emosional yang muncul akibat trauma kehilangan. Melalui perspektif trauma Caruth, kondisi tersebut menunjukkan adanya jarak antara pengalaman kehilangan yang dialami tokoh dengan kemampuan dirinya untuk memahami dan mengungkapkan pengalaman tersebut secara emosional. Oleh karena itu, tatapan kosong menjadi simbol dari luka psikologis yang masih

tersimpan dan belum sepenuhnya terselesaikan dalam diri Ian

2. Minim Respon terhadap Situasi Emosional

Hasil penelitian menunjukkan bahwa salah satu bentuk numbness emosional yang dialami Ian direpresentasikan melalui minimnya respons terhadap berbagai situasi yang memiliki muatan emosional. Kondisi tersebut terlihat ketika Ian tidak merespons permintaan ayahnya untuk membantu melanjutkan lagu yang sedang dibuat, ketika ia hanya menganggukkan kepala saat berpisah dengan ayahnya sebelum berlayar, serta ketika ia menerima ucapan belasungkawa atas meninggalnya sang ayah tanpa menunjukkan reaksi emosional yang berarti. Dalam situasi-situasi tersebut, Ian tidak menampilkan respons yang secara sosial umumnya diharapkan muncul. Menurut Caruth, trauma merupakan pengalaman yang melampaui kapasitas kesadaran individu sehingga tidak dapat diproses secara utuh ketika peristiwa tersebut terjadi. Akibatnya, individu sering kali mengalami gangguan dalam merasakan maupun mengekspresikan emosi secara normal. Kondisi tersebut

menyebabkan respons emosional yang muncul menjadi terbatas, tertahan, atau bahkan tidak tampak sama sekali.

Temuan penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian Rong-Rong Wang dan Ya-huei Wang yang menemukan bahwa trauma kehilangan dapat menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam menerima kenyataan yang menyakitkan. Kesulitan tersebut sering kali diwujudkan melalui penghindaran emosional dan berkurangnya keterlibatan afektif terhadap lingkungan sekitar. Dalam penelitian tersebut, tokoh utama mengalami hambatan dalam mengekspresikan kesedihan dan cenderung memberikan respons yang minim terhadap berbagai situasi yang berkaitan dengan kehilangan yang dialaminya. Kondisi tersebut serupa dengan perilaku Ian yang tampak tidak mampu menunjukkan reaksi emosional yang sesuai meskipun berada dalam situasi yang sarat makna emosional. Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Hayatul Fikri dan Elfondri yang menemukan bahwa trauma dapat memunculkan gejala emotional detachment dan social withdrawal.

Individu yang mengalami trauma cenderung mengalami kesulitan untuk membangun keterlibatan emosional dengan lingkungan sosialnya. Gejala tersebut tidak selalu muncul dalam bentuk penolakan yang aktif, tetapi sering kali terlihat melalui sikap diam, respons yang terbatas, dan kurangnya partisipasi emosional dalam interaksi sosial. Fenomena tersebut tampak pada Ian yang berulang kali menunjukkan sikap pasif dan tidak memberikan respons yang memadai terhadap orang-orang di sekitarnya.

Temuan penelitian ini juga mendukung penelitian Kurniawan dan Amin mengenai representasi trauma keluarga dalam film Nanti Kita Cerita Tentang Hari Ini. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa trauma dapat memengaruhi kemampuan individu dalam membangun komunikasi emosional dengan anggota keluarga. Individu menjadi lebih tertutup dan mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan yang sebenarnya. Kesamaan tersebut terlihat pada hubungan Ian dengan ayah maupun ibunya yang ditandai oleh minimnya komunikasi emosional. Meskipun secara fisik berada bersama keluarganya, Ian tampak tidak mampu terlibat secara

emosional dalam berbagai interaksi yang terjadi. Di sisi lain, penelitian Khansa dan Ahmadi menemukan bahwa trauma dapat memunculkan berbagai respons psikologis, baik dalam bentuk perilaku, emosi, maupun respons kognitif. Salah satu bentuk respons tersebut adalah perubahan cara individu berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa minimnya respons yang ditunjukkan lan bukan sekadar sikap acuh atau ketidakpedulian, melainkan merupakan dampak psikologis dari trauma yang sedang dialaminya.

Dengan demikian, minimnya respons lan terhadap berbagai situasi emosional dapat dimaknai sebagai representasi numbness emosional yang muncul akibat trauma kehilangan. Melalui perspektif trauma Caruth, kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengalaman kehilangan yang dialami lan masih belum sepenuhnya terintegrasi ke dalam kesadarannya. Akibatnya, tokoh mengalami hambatan dalam mengekspresikan emosi secara wajar dan menunjukkan keterlibatan emosional terhadap lingkungan sekitarnya. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa

trauma tidak selalu direpresentasikan melalui ledakan emosi yang intens, tetapi juga dapat muncul melalui ketiadaan respons emosional yang seharusnya hadir dalam situasi tertentu.

3. Emosi yang Tertahan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa salah satu bentuk numbness emosional yang dialami lan direpresentasikan melalui emosi yang tertahan. Kondisi tersebut terlihat melalui monolog yang menggambarkan bagaimana lan mengubur seluruh perasaannya di tempat yang tidak dapat dilihat orang lain, pernyataannya mengenai rasa takut dan tekanan yang selama ini dipendam, serta adegan ketika ia memeluk ibunya sambil berusaha menahan tangis. Berbagai data tersebut menunjukkan bahwa lan sebenarnya masih memiliki emosi yang kuat terkait kehilangan yang dialaminya, tetapi emosi tersebut tidak diekspresikan secara terbuka. Dalam perspektif trauma Cathy Caruth, pengalaman traumatis sering kali tidak dapat diproses secara langsung oleh kesadaran individu. Akibatnya, emosi yang muncul dari pengalaman tersebut tidak tersalurkan secara utuh dan cenderung ditekan ke dalam diri.

Emosi yang ditekan tersebut tidak benar-benar hilang, melainkan tetap hadir dan memengaruhi kondisi psikologis individu dalam berbagai bentuk yang tidak langsung.

Temuan penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian Hayatul Fikri dan Elfiondri yang menemukan bahwa individu yang mengalami trauma sering kali mengalami kesulitan dalam mengungkapkan emosi yang berkaitan dengan pengalaman traumatisnya. Dalam penelitian tersebut, tokoh utama menunjukkan kecenderungan untuk menyembunyikan perasaan yang sebenarnya dan lebih memilih memendam emosi daripada mengungkapkannya kepada orang lain. Kondisi tersebut tampak serupa dengan Ian yang berusaha mempertahankan citra sebagai anak pertama yang kuat sehingga memilih menahan berbagai perasaan sedih, takut, dan tertekan yang dirasakannya. Sikap tersebut menunjukkan bahwa trauma tidak selalu membuat individu kehilangan emosi, tetapi justru membuat individu kesulitan mengekspresikan emosi yang dimilikinya.

Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Rong-

Wang dan Ya-huei Wang yang menjelaskan bahwa individu yang mengalami kehilangan sering mengalami konflik antara keinginan untuk mengungkapkan kesedihan dan kebutuhan untuk tetap bertahan menghadapi realitas kehidupan. Konflik tersebut menyebabkan emosi yang dimiliki individu tidak tersalurkan secara optimal dan akhirnya berubah menjadi tekanan psikologis yang tersimpan dalam diri. Persamaan tersebut terlihat pada tokoh Ian yang menyadari berbagai tekanan yang sedang dialaminya, tetapi tidak memiliki ruang yang cukup untuk mengekspresikan perasaan tersebut secara terbuka. Akibatnya, berbagai emosi yang muncul hanya disampaikan melalui monolog batin dan refleksi diri.

Temuan penelitian ini juga mendukung penelitian Kurniawan dan Amin yang menemukan bahwa trauma keluarga dapat memunculkan hambatan dalam komunikasi emosional. Individu yang mengalami trauma cenderung menyimpan perasaannya sendiri dan mengalami kesulitan untuk membagikan pengalaman emosionalnya kepada orang lain. Dalam penelitian tersebut, konflik psikologis tokoh

direpresentasikan melalui sikap diam, keterbatasan komunikasi, dan kecenderungan memendam emosi. Kondisi yang sama terlihat pada Ian yang memilih menyimpan berbagai perasaan kehilangan di dalam dirinya daripada mengomunikasikannya kepada keluarga maupun lingkungan sekitarnya. Jika ditinjau lebih jauh, emosi yang tertahan dalam film *Perayaan Mati Rasa* juga menunjukkan adanya konflik identitas yang dialami Ian. Sebagai anak pertama, ia merasa memiliki tanggung jawab untuk tetap kuat dan menjadi penopang bagi keluarganya. Tuntutan tersebut membuat dirinya tidak memberikan ruang bagi emosi-emosi yang sebenarnya ingin diekspresikan. Akibatnya, kesedihan yang dialaminya tidak memperoleh saluran yang memadai dan terus terakumulasi menjadi beban psikologis yang semakin berat. Kondisi tersebut memperlihatkan bagaimana faktor sosial dan keluarga turut berkontribusi dalam memperkuat numbness emosional yang dialami tokoh.

Dengan demikian, emosi yang tertahan pada diri Ian dapat dimaknai sebagai representasi numbness emosional yang muncul akibat trauma kehilangan. Melalui perspektif trauma

Caruth, kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengalaman kehilangan belum sepenuhnya dapat dipahami dan diterima oleh kesadaran tokoh. Akibatnya, berbagai emosi yang berkaitan dengan pengalaman tersebut tidak mampu diekspresikan secara terbuka dan tetap tersimpan sebagai konflik batin yang terus memengaruhi kehidupannya. Representasi ini memperlihatkan bahwa trauma tidak selalu hadir dalam bentuk luapan emosi yang dramatis, tetapi juga dapat muncul melalui emosi yang dipendam dan tidak memperoleh ruang untuk diekspresikan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa film *Perayaan Mati Rasa* merepresentasikan numbness emosional sebagai dampak trauma kehilangan yang dialami tokoh Ian.

Tatapan kosong yang berulang menunjukkan adanya keterputusan antara pengalaman kehilangan yang dialami Ian dengan kemampuannya untuk memahami dan mengekspresikan emosi secara wajar. Minimnya respons terhadap berbagai situasi emosional

memperlihatkan bahwa pengalaman traumatis yang dialami tokoh menyebabkan berkurangnya keterlibatan emosional dalam hubungan dengan lingkungan sekitarnya. Sementara itu, emosi yang tertahan menunjukkan bahwa ia sebenarnya masih memiliki berbagai perasaan yang berkaitan dengan kehilangan yang dialaminya, tetapi tidak mampu mengungkapkannya secara terbuka karena tekanan psikologis dan tuntutan sosial yang ia internalisasi. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa trauma tidak selalu direpresentasikan melalui luapan emosi yang dramatis, melainkan juga dapat hadir melalui ekspresi yang datar, keterbatasan respons emosional, serta kecenderungan memendam perasaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A. (2025). *Potret luka psikologis Nadifa: Kajian biopsikologi dalam novel Is He Really My Medicine?* karya Rahmanida.KLAUSA (Kajian Linguistik, Pembelajaran Bahasa, dan Sastra), 1–19.
- Ariestanto, D. (2022). *Representasi trauma dalam film Indonesia kontemporer*. Jurnal Kajian Film Indonesia, 112–123.
- Caruth, C. (1996). *Unclaimed experience: Trauma, narrative, and history*. Johns Hopkins University Press.
- Fikri, H., & Elfiondri. (2025). *Main character's post-traumatic stress disorder in the movie Manchester by the Sea*. Abstract of Undergraduate Research, Faculty of Humanities, Bung Hatta University, 2(2). <https://ejurnal.bunghatta.ac.id/index.php/JFIB/article/view/28788>
- Khansa, R. M., & Ahmadi, A. (2024). *Bentuk trauma dan respons trauma tokoh Kina dalam novel Halaqah Cinta karya Lin Aiko*. BAPALA: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, 11(3). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/bapala/article/view/62955>
- Kurniawan, A. A., & Amin, M. (2025). *Representasi trauma keluarga dan komunikasi emosional dalam*

- film Nanti Kita Cerita Tentang Hari Ini karya Angga Dwimas Sasongko (Analisis semiotika Roland Barthes).* Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial, 11(9), 2461–2470.
<https://cibinstitute.id/index.php/tri wikrama/article/view/4684>
- Minderop, A. (2011). *Psikologi sastra: Karya sastra, metode, teori, dan contoh kasus.* Yayasan Obor Indonesia.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif.* PT Remaja Rosdakarya.
- Nugraha, A. (2023). *Perilaku menarik diri sebagai gejala trauma pada penyintas kehilangan.* Jurnal Psikologi dan Budaya, 141–150.
- Purwanto, I. (2024). *Ketidakmampuan mengekspresikan emosi sebagai dampak psikologis kehilangan.* Jurnal Kognisi Manusia, 101–113.
- Wang, R.-R., & Wang, Y.-H. (2021). *Using the Kübler-Ross model of grief with post-traumatic stress disorder (PTSD): An analysis of Manchester by the Sea.* Metathesis: Journal of English Language, Literature, and Teaching, 5(1), 79–92.
<https://doi.org/10.31002/metathesis.v5i1.3700>