

Penulis: Vernanda Helsa^{1*},
Ronie Tama Petra Kharitoo
Barasa², Sara Juliana
Kodongan³

Afiliasi: ^{1), 2), 3)} Sekolah Tinggi
Teologi Amanat Agung

Korespondensi:
vernanda.helsa@sttaa.ac.id

DOI:
10.47901/jpkm.v2i2.673

© Pusat Studi dan
Pengembangan Pelayanan
Kaum Muda

This work is licensed under a
Creative Commons
Attribution-NonCommercial-
NoDerivatives 4.0
International License.

KAUM MUDA YANG TERBENTUR DAN TERBENTUK:

Refleksi Teologis tentang Pentingnya Komunitas dalam Film “Bolehkah Sekali Saja Kumenangis”

Abstrak: Film “Bolehkah Sekali Saja Kumenangis” merepresentasikan realitas kaum muda dengan tekanan mental dan trauma akibat relasi keluarga disfungsional. Penelitian ini menggunakan pendekatan naratif-reflektif untuk menganalisis dampak luka batin dan kekerasan dalam rumah tangga terhadap kesehatan mental, seperti trauma dan kecemasan. Fokus utama adalah perjalanan emosional tokoh Tari menuju pemulihan setelah bergabung dengan komunitas pendukung *Life Mates*, yang berfungsi sebagai ruang aman, terbuka, dan inspiratif yang memfasilitasi proses penyembuhan kolektif. Secara teologis, tulisan ini merefleksikan panggilan komunitas Kristen untuk menjadi tubuh Kristus yang merangkul dan melayani kaum muda yang terluka. Dengan merujuk pada pemikiran teolog seperti Catherine Doherty dan Ed Loring, Jürgen Moltmann, serta Roy Hession, artikel ini menegaskan urgensi membangun komunitas gereja yang inklusif dan suportif. Oleh karena itu, penulis mengajak gereja untuk mengembangkan kelompok pendukung dan budaya tanpa menghakimi guna mengatasi pergumulan kesehatan mental dan spiritual kaum muda.

Kata kunci: kaum muda, kesehatan mental, komunitas, refleksi teologis, film “Bolehkah Sekali Saja Kumenangis”

Abstract: The film “Bolehkah Sekali Saja Kumenangis” represents the reality of young people facing mental pressure and trauma due to dysfunctional family relationships. This study employs a narrative-reflective approach to analyze the impact of emotional wounds and domestic violence on mental health, including trauma and anxiety. The primary focus is on the emotional journey of the main character, Tari, towards recovery after joining the *Life Mates* support community, which functions as a safe, open, and inspiring space that facilitates a collective healing process. Theologically, this paper reflects on the calling of Christian communities to embody the body of Christ, embracing and serving wounded young people. Drawing upon the thoughts of theologians such as Catherine Doherty and Ed Loring, Jürgen Moltmann, and Roy Hession, this article emphasizes the urgency of building an inclusive and supportive church community. Therefore, the author encourages the church to develop support groups and a non-judgmental culture to address the mental and spiritual struggles of young people.

Keywords: young people, mental health, community, theological reflection, “Bolehkah Sekali Saja Kumenangis” film

PENDAHULUAN

Menjadi kaum muda dalam dunia yang terus berubah penuh dengan warna, tetapi juga penuh dengan tantangan. Bilangan Research Center (BRC) menunjukkan realita kehidupan kaum muda yang perlu mendapat perhatian yang serius.¹ Banyak generasi muda Kristen yang hidup dalam tekanan yang begitu besar, baik secara psikologis, emosional, maupun spiritual.² Mereka bergumul di antara idealisme iman yang diajarkan oleh gereja dan kenyataan hidup yang sering kali tidak mendukung pertumbuhan rohani dan emosional mereka.

Berdasarkan hasil survei tahun 2018 terhadap 4.095 generasi muda Kristen di Indonesia, BRC menemukan bahwa dinamika kehidupan mereka dipengaruhi oleh berbagai faktor yang kompleks.³ Ketidakharmonisan dalam keluarga, kekerasan verbal dan fisik, serta tuntutan yang tidak realistis menjadi pemicu utama munculnya krisis identitas, perasaan terasing, dan keinginan untuk menyerah di kalangan anak muda. Sebanyak 14,2% responden pernah berpikir untuk bunuh diri, dan 3,5% di antaranya telah mencoba melakukannya.⁴ Masalah dalam keluarga, seperti pertengkaran dengan saudara, kekecewaan terhadap orang tua, dan tekanan emosional lainnya, menyumbang 21,3% dari alasan pemikiran tersebut.⁵ Selain itu, 9,8% responden pernah lari dari rumah, dengan alasan utama adalah ketidaknyamanan di lingkungan keluarga.⁶ Hal ini bukan sekadar data statistik, tetapi realitas yang hidup dalam keserahan mereka.

Peristiwa ini tidak hanya hadir dalam sebuah bentuk data, tetapi tercermin secara kuat dalam karya film seperti “Bolehkah Sekali Saja Kumenangis”. Film ini menyajikan kisah seorang pemuda yang hidup dalam relasi keluarga yang tidak baik. Di balik wajahnya yang tersenyum dan tenang, tersembunyi pergumulan batin yang dalam akibat sedikitnya perhatian dan kasih sayang dari orang tuanya, khususnya ayahnya. Film ini memperlihatkan bagaimana luka yang tidak terlihat bisa menjadi beban berat yang ditanggung seorang anak setiap hari. Ketika tidak ada ruang untuk menangis, untuk didengar dan dipeluk, yang tersisa hanyalah kesunyian dan sebuah pertanyaan yang muncul “Apakah aku berarti?”

Film ini memberi suara kepada banyak individu yang selama ini merasa terbungkam oleh sistem sosial dan budaya yang menormalisasi penderitaan dalam keluarga. Melalui film ini, penonton diajak menyadari banyaknya anak muda yang menyembunyikan luka mendalam di balik senyum dan kepura-puraan. Film ini juga menyoroti betapa krusialnya kehadiran ruang aman bagi mereka untuk menangis, mengungkapkan rasa sakit, dan menemukan pemulihan. Lebih dari itu, film ini menyentuh isu nyata seperti trauma, kecemasan, isolasi sosial, dan perilaku *people-pleasing*—isu yang sangat relevan dalam konteks pelayanan kaum muda di gereja masa kini. Dengan demikian, analisis terhadap film ini menjadi penting bukan hanya sebagai studi naratif, tetapi juga sebagai pintu masuk untuk memahami pergumulan spiritual dan psikologis kaum muda.

¹ Handi Irawan D. dan Cemara A. Putra, "Site BRC - Dinamika Hidup Generasi Muda Kristen Indonesia," Artikel, *Bilangan Research Center*, diakses 10 Juni 2025, <https://www.bilanganresearch.com/artikel/dinamika-hidup-generasi-muda-kristen-indonesia>.

² Irawan D. dan Putra, "Dinamika Hidup."

³ Irawan D. dan Putra, "Dinamika Hidup."

⁴ Irawan D. dan Putra, "Dinamika Hidup."

⁵ Irawan D. dan Putra, "Dinamika Hidup."

⁶ Irawan D. dan Putra, "Dinamika Hidup."

Melalui narasi film tersebut, makalah ini bertujuan untuk menganalisis secara reflektif dinamika ketidakharmonisan keluarga dan dampaknya terhadap kesehatan mental generasi muda. Selain itu, tulisan ini juga hendak menawarkan refleksi teologis mengenai peran komunitas Kristen sebagai tubuh Kristus—tidak hanya hadir untuk mengajar atau menghibur, tetapi juga menjadi tempat bernaung bagi mereka yang bergumul. Dalam terang iman, komunitas Kristen dipanggil untuk menjadi ruang penerimaan, penyembuhan, dan pengharapan. Tidak ada lagi anak muda yang dibiarkan sendirian dalam penderitaannya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan analisis karakter sebagai metode utama untuk memahami pesan yang ditampilkan dalam film “Bolehkah Sekali Saja Kumenangis”. Analisis karakter yang diterapkan merupakan metode untuk memahami pergumulan, perkembangan dan resolusi konflik yang dialami seorang tokoh dalam sebuah narasi sebagai gambaran atas realitas trauma dan pergumulan kaum muda Kristen dalam kehidupan keluarga.⁷ Melalui pengamatan terhadap alur cerita, dialog, dan dinamika antar tokoh—Tari, Baskara, Pras, dan Devi—penelitian ini menggali bagaimana trauma dan pergumulan kaum muda mempengaruhi seseorang. Hasil dari analisis karakter yang didapat tersebut kemudian menjadi landasan untuk melakukan refleksi teologis tentang peran komunitas Kristen sebagai ruang pemulihan dan komunitas yang hadir bagi kaum muda Kristen dan pergumulan mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ringkasan Plot Film

Film “Bolehkah Sekali Saja Kumenangis” ini memiliki alur maju yang berfokus pada seorang karakter bernama Tari. Film ini dimulai dengan Lola yang menceritakan pengalamannya dalam grup pendukung *Life Mates*. Namun, cerita ini dihadapi dengan ketidaktertarikan dan kecanggungan oleh Tari, yang baru pertama kali menghadiri *Life Mates*. Setelah itu, latar belakang Tari dijelaskan oleh film, bahwa Tari memiliki seorang kakak perempuan bernama Bunga yang telah keluar dari rumah, seorang ibu bernama Devi, dan ayah bernama Pras. Tari tinggal dalam keluarga disfungsional, di mana ayahnya sering marah dan melakukan kekerasan fisik terhadap ibunya. Karakter penting yang diperkenalkan selanjutnya adalah Baskara, seorang pemuda dengan latar belakang sebagai mantan atlet basket muda Indonesia yang gagal akibat gagal mengontrol emosi, dan melakukan *doping*.

Setelah pengenalan tokoh, film mulai fokus pada masalah. Tari mengikuti *Life Mates* lagi dan mendengarkan seorang pelawak bernama Ica menceritakan hidupnya. Ica bercerita tentang pengalamannya dengan relasi yang toksik, dan teringat akan ibunya. Tari pun pulang memberikan pamflet konseling pernikahan yang ada di *Life Mates* kepada ibunya. Namun, ibunya menolak dan ayahnya menemukan pamflet tersebut. Ayahnya marah dan meminta penjelasan dari Tari. Ayahnya pun menebas Sucipto (ikan peliharaan Tari) dan mendorong

⁷ E. M. Forster, *Aspects of the Novel* (Harmondsworth: Pelican Books, 1987), 69, 81.

ibunya hingga menabrak dinding. Sucipto jatuh dan Tari panik. Sucipto adalah pemberian dari ibunya saat kecil ketika meminta agar Tari jangan menangis lagi. Karena itu, ketika telah menyelamatkan Sucipto, Tari menghapus tangisnya dan masuk ke kamar.

Tari kemudian pindah ke kosan dan tinggal bersama ibunya di sana. Ia pun pindah ke tempat kos yang sama dengan Baskara dan tinggal bersama ibunya. Pras yang menemukan rumahnya telah kosong terus mencari ibu dan anak ini, tetapi tidak mendapatkan hasil. Ayahnya mencari hingga ke kantor Tari, tetapi tidak berhasil menemukan Tari. Ketika pulang, Tari mengalami serangan panik karena tidak bisa menemukan ibunya, namun terbantu oleh teknik pernapasan yang pernah diajarkan dalam *Life Mates*. Tari kemudian menemukan ibunya. Tetapi, ayahnya terus mencari hingga *Life Mates* dan konselor Tari di sana memberitahunya. Tari mulai panik tetapi ditenangkan oleh sang konselor. Setelah itu, konflik sementara mereda.

Tari tinggal dengan bahagia di kosan mereka dan menjadi semakin dekat dengan Baskara. Namun, ibunya akhirnya menghubungi ayahnya dan menyebabkan ayahnya menemukan mereka. Ayah Tari sangat marah dan memaksa mereka pulang. Baskara mencoba membantu, tetapi menyebabkan Tari marah serta takut pada Bas. Ayahnya kemudian menghukum Tari tidak boleh pergi keluar sendirian. Ayahnya pun terus menemani Tari pergi dan pulang dari kantor. Malam itu, Tari menangis dan ibunya mencoba menghibur Tari agar tidak menangis. Namun, Tari mengungkapkan kelelahannya selama ini dan meminta untuk diperbolehkan menangis sekali saja. Ibu dan anak tersebut akhirnya menangis bersama.

Di sisi lain, Baskara bercerita dengan rekan *Life Mates* bernama Agoy, dan didorong untuk pulang. Baskara pun pulang dan berbaikan dengan orang tua dan dirinya. Ia juga kembali berbaikan dengan Tari. Namun, ayahnya yang melihat relasi Tari dengan Baskara menjadi sangat marah, lalu memukul Baskara dan semakin mengontrol Tari. Ayahnya kemudian mengambil paksa HP Tari dan memaksanya untuk tinggal di rumah, tidak lagi bekerja. Tari marah dan memberontak. Ayahnya pun menampar Tari. Hal ini menyebabkan ibunya marah kepada Pras dan akhirnya membela Tari. Setelah itu, Tari dan ibunya pergi keluar dari rumah dan ibunya bercerai dengan Pras.

Film ini diakhiri dengan monolog Tari dalam *Life Mates*, serta penyesalan ayahnya. Dalam monolog tersebut, Tari menjelaskan bahwa ia telah terbentur oleh berbagai kejadian di rumahnya. Ia pun terbentuk menjadi seorang yang tidak bisa mengungkapkan perasaannya dan penuh dengan trauma. Tetapi, lewat proses di *Life Mates*, Tari juga terbentuk untuk berjuang bagi dirinya dan peduli kepada perasaannya. Kemudian, pada kesempatan lain, Tari mendengar ayahnya bercerita tentang penyesalannya di *Life Mates* dan merasa tersentuh. Ia pun menghubungi ayahnya untuk bertemu. Ayahnya meminta maaf dan Tari bersedia memaafkannya. Mereka pun berpisah dan menjalani hidup masing-masing.

Karakterisasi

Tari

Tokoh Tari merupakan pemeran utama dalam film “Bolehkah Sekali Saja Kumenangis”. Ia digambarkan sebagai seorang perempuan muda yang tampak kuat, namun menyimpan luka emosional dari pengalaman traumatis sejak masa kecilnya. Sejak usia dini, Tari tumbuh dalam lingkungan keluarga yang tidak aman secara emosional, terutama karena kekerasan yang dilakukan oleh ayahnya, Pras, terhadap ibunya. Bentuk kekerasan tersebut

meliputi kekerasan verbal maupun fisik, yang secara langsung maupun tidak langsung berdampak besar terhadap pembentukan karakter dan kondisi psikologis Tari.

Pengalaman hidup yang penuh tekanan ini menyebabkan Tari tumbuh menjadi pribadi yang terbiasa menekan dan menahan emosinya sendiri, terutama kesedihan. Ia dibentuk dalam pola pikir yang menganggap bahwa menangis adalah suatu bentuk kelemahan. Narasi ini terus tertanam dalam dirinya dan menjadi bagian dari identitasnya. Akibatnya, Tari menjadi seseorang yang sulit mengekspresikan perasaannya secara terbuka dan lebih memilih untuk menyimpan segala bentuk luka dan beban emosionalnya seorang diri.

Meskipun demikian, di balik kelemahan dan kesedihan yang ia rasakan, Tari tetap berusaha untuk tampak tegar dan kuat di hadapan ibunya. Hal ini dilatarbelakangi oleh keinginannya untuk tidak menambah beban psikologis yang dirasakan ibunya, yang selama ini menjadi korban kekerasan dalam rumah tangga. Tari berupaya menyenangkan hati sang ibu dengan menampilkan diri sebagai anak yang mampu bertahan dan terlihat baik-baik saja, meskipun kenyataannya ia sedang mengalami pergolakan batin yang hebat. Kepura-puraan ini menunjukkan beban emosional berat yang harus ia tanggung demi menjaga perasaan orang lain.

Dalam perkembangan karakter, Tari digambarkan sebagai pribadi yang sulit menolak permintaan orang lain. Hal ini erat kaitannya dengan kebiasaannya untuk selalu terlihat 'baik' dan menghindari konflik. Dalam situasi emosional sekalipun, Tari lebih memilih diam dan menekan perasaannya daripada harus mengungkapkannya secara verbal atau emosional. Kondisi ini menjadi beban tersendiri, sebab ketidakmampuannya untuk mengakui dan mengekspresikan kesedihan membuatnya terperangkap dalam trauma masa lalu yang belum terselesaikan. Judul film ini, "Bolehkah Sekali Saja Kumenangis", menjadi representasi dari pergulatan batin yang dialami oleh Tari—sebuah keinginan sederhana namun penuh makna untuk diberi ruang merasakan kesedihan tanpa harus merasa bersalah atau lemah.

Titik balik dalam kehidupan Tari mulai terjadi setelah pertemuannya dengan Baskara, seorang rekan kerja yang kemudian menjadi teman dalam kelompok dukungan (support group) bernama *Life Mates*. Melalui interaksi dan pengalaman dalam kelompok ini, Tari perlahan menyadari bahwa menangis bukanlah sebuah kelemahan, melainkan bagian dari proses penyembuhan emosional. Hubungannya dengan Baskara memberikan ruang aman bagi Tari untuk mulai membangun kembali rasa percaya terhadap dirinya sendiri serta menghadapi luka-luka masa lalu yang selama ini dikubur dalam-dalam.

Karakter Tari dapat dilihat sebagai representasi dari banyak individu yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang penuh tekanan dan tidak sehat secara emosional. Ia mencerminkan realitas sosial di mana banyak orang memilih untuk menyembunyikan kesedihan dan berpura-pura kuat demi menjaga harmoni atau menyenangkan orang lain. Melalui perjalanan emosional Tari, film ini menyampaikan pesan penting bahwa penerimaan terhadap rasa sakit dan pengakuan atas luka masa lalu merupakan langkah awal menuju proses pemulihan yang utuh.

Selain trauma dan tekanan emosional, Tari juga mengalami *insecurity* yang mendalam—rasa tidak aman, perasaan tidak cukup, dan kecenderungan untuk terus-menerus meragukan nilai dirinya sendiri. *Insecurity* ini tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan terbentuk secara bertahap melalui pengalaman masa kecil yang penuh kekerasan dan ketidakstabilan emosional dalam keluarga. Tari merasa bahwa dirinya tidak pernah cukup baik untuk menyelamatkan keluarganya atau untuk membuat ibunya benar-benar bahagia. Hal ini memperkuat

ketidakpercayaan terhadap dirinya sendiri dan menjadikannya pribadi yang sulit menghargai nilai dan keberadaannya secara utuh.

Namun demikian, melalui proses yang panjang dan dukungan dari lingkungan yang positif, Tari mulai memahami bahwa dirinya berharga, bahwa ia memiliki hak untuk merasa sedih, dan bahwa menangis adalah ekspresi emosional yang wajar dan manusiawi. Kesadaran ini menjadi titik tolak bagi transformasi karakter Tari dari seseorang yang menekan perasaannya menjadi pribadi yang mulai berani mengakuinya dan mencari pemulihan.

Dengan demikian, karakter Tari dalam film ini tidak hanya menjadi pusat cerita, tetapi juga menjadi simbol dari perjuangan batin banyak individu yang mengalami pengalaman serupa. Film ini secara keseluruhan mengajak penonton untuk lebih memahami pentingnya kesehatan emosional, keberanian untuk mengakui luka, serta pentingnya dukungan dalam proses penyembuhan.

Baskara

Baskara adalah karakter pendukung utama dalam film *Bolehkah Sekali Saja Kumenangis* yang memiliki kedalaman emosional yang kompleks. Ia adalah seorang pria muda yang merasa tertekan oleh bayang-bayang identitas ayahnya, seorang legenda atlet basket Indonesia. Tekanan ini mendorong Baskara untuk mengikuti jejak ayahnya dan menjadi atlet basket, dengan harapan besar bahwa ia bisa membuktikan kemampuannya. Namun, kegagalannya dalam mencapai ekspektasi pribadinya justru menumbuhkan rasa kecewa, kemarahan, dan perasaan rendah diri yang mendalam.

Baskara berjuang untuk mengendalikan emosinya, terutama kemarahan. Ia sering kali menjadi sosok yang emosional dan meledak-ledak, kesulitan dalam mempercayai orang lain, dan cenderung menghindari hubungan yang bersifat emosional. Meskipun tampak keras dan tegar di luar, di balik sikap tersebut, Baskara menyimpan kerinduan yang besar untuk dipahami dan diterima oleh orang lain. Ia membawa luka emosional yang dalam akibat hubungan yang tidak sehat dengan orang tuanya, terutama dengan ayahnya, yang menjadi figur yang sulit ia capai atau temui secara emosional.

Di saat yang penuh kebingungannya, Agoy, seorang teman Baskara di *Life Mates*, memberikan saran yang membuka pandangan baru bagi Baskara. Agoy menyarankan agar Baskara pergi menemui ayahnya sebelum semuanya terlambat. Kata-kata Agoy menjadi pencerahan bagi Baskara, yang selama ini terlalu keras terhadap dirinya sendiri dan terjebak dalam masa lalu yang menyakitkan. Agoy mengingatkan Baskara bahwa, meskipun ia merasa terluka oleh ayahnya, masih ada kesempatan untuk memperbaiki hubungan mereka. Agoy mengingatkan Baskara bahwa rekonsiliasi adalah langkah penting untuk sembuh, baik secara emosional maupun dalam hubungannya dengan orang-orang terdekat.

Titik balik ini menjadi momen kunci bagi Baskara, ketika ia mulai menyadari bahwa emosi yang ia pendam selama ini, termasuk kemarahan dan rasa tidak berdaya, hanya akan memperburuk keadaan jika terus dipendam. Saran Agoy membuka pintu bagi Baskara untuk menghadapi ayahnya, membuka diri, dan melepaskan beban emosional yang selama ini membelenggunya. Melalui momen ini, Baskara belajar bahwa pemulihan tidak hanya datang dari diri sendiri, tetapi juga melalui langkah-langkah berani untuk memperbaiki hubungan dengan orang-orang yang pernah menyakiti kita.

Pras

Tokoh Pras digambarkan sebagai figur ayah yang keras, otoriter, dan penuh kekerasan. Ia adalah ayah dari Tari dan suami dari Devi, sekaligus menjadi salah satu sumber konflik utama dalam keluarga. Pras berusaha mengontrol keluarganya melalui dominasi yang dilakukan dengan cara-cara kasar, termasuk kekerasan fisik terhadap istrinya serta intimidasi terhadap anak-anaknya. Karakteristik ini menempatkan Pras sebagai tokoh antagonis dalam narasi film, yang menghadirkan dinamika emosional dan psikologis yang kompleks dalam kehidupan keluarga.

Namun demikian, film ini tidak semata-mata menampilkan Pras sebagai tokoh antagonis tanpa latar belakang. Pras digambarkan sebagai representasi dari seseorang yang juga membawa luka dan trauma dari masa lalunya. Ia merupakan korban dari pola pendidikan keras yang diturunkan secara antargenerasi, di mana kekerasan dan ketegasan berlebihan dianggap sebagai bentuk disiplin dan tanggung jawab. Ketidakmampuan Pras dalam mengelola stres, emosi, serta ekspektasi sosial dan keluarga, mendorongnya untuk melampiaskan kemarahan dan frustrasi kepada orang-orang terdekat—terutama istri dan anak-anaknya.

Meskipun Pras tidak pernah secara eksplisit menyampaikan permintaan maaf atau menyatakan penyesalannya, film ini menghadirkan berbagai elemen non-verbal yang menunjukkan bahwa ia menyesal atas apa yang telah ia lakukan terhadap keluarganya. Ekspresi wajah, bahasa tubuh, serta sikap diam Pras dalam beberapa adegan menunjukkan gejala penyesalan yang mendalam. Salah satu momen paling emosional terjadi ketika Tari akhirnya melepaskan emosinya dan menangis setelah sekian lama menahan perasaannya. Dalam adegan tersebut, Pras tidak menunjukkan perlawanan atau pembelaan diri. Sebaliknya, ia tampak diam, tertunduk, bahkan terlihat seperti ingin menangis bersama dengan putrinya.

Sikap pasif Pras dalam momen tersebut menandakan bahwa ia menyadari dirinya adalah sumber luka bagi keluarganya. Diamnya bukanlah bentuk pengabaian, melainkan pengakuan bahwa ia tidak memiliki lagi pembenaran atas apa yang telah ia lakukan, dan bahwa luka yang terjadi dalam keluarga adalah akibat dari tindakan-tindakannya. Ekspresi wajah yang penuh duka serta sorot mata yang tertunduk memperlihatkan sebuah kesadaran emosional yang tulus, meskipun tidak disampaikan secara lisan.

Devi

Devi, ibu dari Tari, merupakan karakter perempuan yang secara emosional kompleks dalam film “Bolehkah Sekali Saja Kumenangis”. Ia digambarkan sebagai sosok ibu yang lembut, penyayang, dan penuh pengorbanan, namun juga menyimpan luka batin yang dalam sebagai korban Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT). Di balik sikap tenangnya, Devi merepresentasikan kenyataan getir yang dialami oleh banyak perempuan, mereka yang bertahan dalam hubungan yang penuh kekerasan, bukan karena tidak menyadari penderitaannya, melainkan karena keterbatasan sosial, ketakutan, dan pertimbangan terhadap anak-anaknya.

Sebagai istri dari Pras, Devi hidup dalam bayang-bayang tekanan dan intimidasi. Ia tidak memiliki ruang aman untuk mengekspresikan luka-lukanya, sehingga memilih untuk menahan semuanya dalam diam. Ia berusaha menjadi tameng bagi anaknya, Tari, dari kekerasan dan ketegangan yang tercipta di rumah. Namun, upaya tersebut tidak pernah benar-

benar berhasil sepenuhnya. Meskipun ia ingin menciptakan sedikit rasa aman bagi anaknya, kenyataan bahwa Devi sendiri tidak mampu keluar dari situasi *toksik* itu menyebabkan trauma emosional tersebut secara tidak langsung berdampak pada Tari.

Devi adalah sosok yang kuat sekaligus rapuh. Ia menggambarkan cinta ibu yang begitu besar, namun juga terbatas. Film ini menunjukkan bahwa kasih sayang dan pengorbanan seorang ibu tidak selalu cukup untuk melindungi anak jika ibu tersebut tidak memiliki kekuatan atau dukungan untuk membebaskan diri dari kekerasan. Ketidaktegasan Devi bukan sekadar kelemahan karakter, melainkan gambaran dari realitas sosial yang dihadapi oleh banyak korban KDRT. Perempuan yang terperangkap dalam hubungan keluarga yang penuh kekerasan (*abusive*) karena berbagai alasan struktural dan psikologis, seperti ketergantungan ekonomi, isolasi sosial, atau ketakutan akan stigma dan ancaman lanjutan.

Menariknya, dalam narasi film, Devi juga terlihat mencoba merasionalisasi situasi yang ia alami. Ia meyakinkan dirinya sendiri bahwa apa yang terjadi di dalam rumah tangganya merupakan hal yang wajar, sebuah konsekuensi dari pilihan hidupnya untuk menikah dengan Pras. Bagi Devi, perlakuan kasar dari suaminya bukanlah sesuatu yang bisa dihindari, tetapi sesuatu yang “memang sudah sewajarnya terjadi” dalam pernikahan. Dalam pandangan ini, Devi mencerminkan sebuah mekanisme pertahanan psikologis yang dikenal sebagai normalisasi kekerasan, di mana korban meyakini bahwa penderitaan yang mereka alami adalah bagian dari takdir atau kewajiban dalam pernikahan.

Pandangan Devi terhadap relasinya dengan Pras menunjukkan bagaimana budaya patriarki dan ketimpangan relasi kuasa dalam rumah tangga bisa membuat seseorang menganggap kekerasan sebagai sesuatu yang bisa diterima. Ia tidak membenci suaminya secara terbuka, namun lebih memilih untuk menerima keadaannya sebagai bentuk kesetiaan dan tanggung jawab sebagai istri. Ia menipu dirinya sendiri dengan keyakinan bahwa ia “baik-baik saja” selama anak-anaknya masih bersamanya, meskipun secara emosional ia terus terluka dan kehilangan arah.

Penolakan Devi untuk mengakui betapa rusaknya situasi rumah tangganya menjadi bagian dari siklus kekerasan yang lebih luas. Ia tidak memiliki kekuatan untuk bertindak karena merasa bahwa bertahan adalah satu-satunya pilihan yang tersisa. Dalam dirinya, tersimpan konflik antara cinta, rasa takut, rasa bersalah, dan keinginan untuk melindungi. Semua ini menjadikan Devi sebagai simbol dari banyak perempuan di dunia nyata yang menghadapi dilema serupa. Perempuan yang mencintai keluarganya, tetapi kehilangan dirinya sendiri dalam proses bertahan.

Life Mates

Life Mates yang merupakan sebuah *support group* yang berisikan seorang konselor (Mbak Nina) dan sekumpulan orang yang mengalami berbagai pergumulan dalam hidup dan bertemu secara rutin. Orang-orang yang mengikuti *support group* ini sebagian besar terdiri dari kaum muda, yang telah masuk dalam dunia kerja, dan berumur kurang lebih 20 hingga 30 tahun. Namun, *Life Mates* juga tampak terbuka kepada orang-orang yang berada di luar rentang usia tersebut sehingga tampak bahwa mereka menyediakan layanan konseling bagi pasangan menikah dan juga menerima Pras dalam komunitas tersebut.

Sebagai sebuah komunitas, *Life Mates* memiliki beberapa karakteristik kunci. Pertama, *Life Mates* adalah tempat berkumpulnya individu yang sarat luka. Para anggotanya

berjuang menghadapi pergumulan dan luka batin. Film ini dibuka dengan Lola yang berbagi pengalamannya, di mana ia belajar jujur pada perasaannya dan menyadari pentingnya menerima diri apa adanya. Ada pula Ica, seorang pelawak perempuan yang terjebak dalam relasi *toksik*, yang bercerita tentang bagaimana ia tersakiti dan hancur hingga akhirnya bangkit dan berjuang bagi dirinya sendiri. Selain mereka, Agoy, seorang fotografer, hidup dalam penyesalan karena relasinya yang rusak dengan sang ayah, menyesal tidak sempat berbaikan sebelum ayahnya meninggal. Jelas bahwa *Life Mates* digambarkan sebagai komunitas kaum muda yang menanggung berbagai beban dan pergumulan hidup.

Selain penuh luka, *Life Mates* juga merupakan komunitas yang terbuka. Kegiatan yang dilakukan oleh para anggota *Life Mates* adalah bercerita tentang pengalaman hidup dan perasaan mereka. Mereka menceritakan hasil refleksi pribadi mereka dan didengarkan oleh anggota lainnya. Setelah bercerita, konselor sekaligus pembimbing grup selalu mengapresiasi keterbukaan anggota yang baru saja bercerita dan tidak berkomentar lebih jauh lagi. Para anggota *Life Mates* tampak nyaman untuk menceritakan pergumulan mereka yang begitu personal sehingga mengindikasikan adanya rasa nyaman untuk membuka diri.

Karakteristik ketiga dari *Life Mates* adalah sifatnya yang inspiratif. Lewat *scene* tiga anggota yang menceritakan pengalaman pribadi mereka, tampak Tari dan Baskara yang tadinya tidak tertarik dengan komunitas ini akhirnya tertarik dan terinspirasi. Ketika Lola bercerita, Tari tampak merasa canggung dan hatinya tidak tergerak sama sekali. Tetapi, ketika ia mendengar cerita Ica tentang pengalamannya terkait relasi yang toksik, Tari seketika teringat akan relasi orang tuanya. Setelah sesi itu selesai, Tari mengambil pamflet konseling pernikahan dan memberikannya kepada ibunya. Ketika mendengar cerita Ica, Tari terinspirasi untuk menghadapi masalahnya dan tergerak untuk berusaha menyelesaikannya.

Baskara juga mengalami hal yang serupa. Awalnya, Baskara yang ikut terpaksa karena didaftarkan oleh temannya tidak menganggap serius komunitas tersebut. Tetapi, ketika Agoy bercerita tentang pengalaman hidupnya dan penyesalannya, Baskara seketika teringat akan masa lalunya. Ia pun akhirnya dikuatkan oleh dialog Agoy hingga akhirnya terinspirasi mengambil keputusan untuk berhadapan dengan orang tua yang ia telah hindari selama ini. Dengan demikian, tampak bahwa cerita-cerita pengalaman hidup yang dibagikan oleh para anggota *Life Mates* bersifat inspiratif dan membantu kaum muda untuk menyelesaikan pergumulan mereka, secara khusus membantu Tari untuk berhadapan dengan KDRT dan permasalahan mental yang dialaminya.

Isu Kesehatan Mental

Film “Bolehkah Sekali Saja Kumenangis” menyajikan gambaran tentang berbagai tantangan yang dihadapi individu dengan masalah kesehatan mental. Melalui karakter Tari, film ini mencerminkan kompleksitas emosi dan perjuangan individu dalam menghadapi dampak traumatis yang secara mendalam memengaruhi kehidupan sehari-hari. Pernyataan di atas dapat dibuktikan dari perkataannya, “Iya, Tari punya semua sih, Yah. Punya trauma, punya masalah ngutarain apa yang Tari rasain. Punya semua hal jelek dari orang yang harusnya ngelindungi Tari dari kecil.”

Perkataan Tari di atas mengungkapkan bagaimana ia menghadapi berbagai tantangan psikologis yang membebani dirinya, terutama trauma. Trauma membuatnya kesulitan untuk mengungkapkan perasaannya sendiri. Seiring waktu, rasa tertekan yang ia pendam semakin

mengikis dirinya, hingga ia merasa terisolasi dalam pergulatan batinnya sendiri.⁸ Sejalan dengan hal ini, trauma yang dialami Tari memicu kecemasan yang menyiksa (*anxiety*), menjadikan dia seorang yang kesulitan berkata “tidak” (*yes man*), kecenderungan menyenangkan orang lain (*people pleaser*), memicu perasaan *insecure* dan pada akhirnya membuatnya memilih untuk mengasingkan diri sebagai cara menghindari tekanan emosional (Isolasi Sosial).

Untuk memahami dampak psikologis dari trauma yang dialami Tari, analisis berikut ini menguraikan secara sistematis beberapa perilaku maladaptif yang muncul sebagai respons terhadap trauma tersebut, dimulai dengan analisis kecemasan yang intens. Kecemasan (*anxiety*) merupakan pengalaman perasaan yang tidak menyenangkan yang muncul akibat ketegangan internal atau dari tubuh, di mana sistem saraf otonom memainkan peran penting.⁹ Kondisi ini dapat mengganggu keseimbangan pribadi, ditandai dengan perasaan tegang, gelisah, takut, gugup, berkeringat, dan sebagainya.¹⁰

Selanjutnya, perilaku kesulitan mengatakan “tidak” atau pola “*yes man*”. Pada individu yang mengalami trauma, perilaku “*yes man*” sering muncul sebagai respons adaptif untuk mengurangi rasa tidak aman dan menghindari potensi konflik.¹¹ Dalam upaya mempertahankan hubungan sosial dan memperoleh rasa aman, individu cenderung selalu mengatakan “ya” kepada permintaan atau harapan orang lain, meskipun perilaku tersebut mengorbankan kebutuhan dan batas pribadi mereka.¹² Literatur psikoterapi juga mengidentifikasi bahwa sikap selalu menyetujui ini berfungsi untuk mempertahankan kestabilan emosi dengan mengurangi kemungkinan terjadi konflik interpersonal yang dapat memicu kembali luka traumatis.¹³

Yang berikutnya adalah kecenderungan menyenangkan orang lain (*people pleaser*). *People pleaser* merupakan seseorang yang selalu berusaha melakukan sesuatu tanpa memikirkan diri sendiri sehingga orang lain merasa senang.¹⁴ Individu dengan kecenderungan ini sering kali dikendalikan oleh rasa takut akan penolakan, sehingga mereka merasa wajib memberikan persetujuan untuk menjaga keharmonisan hubungan sosial.¹⁵ Bukti empiris menunjukkan bahwa individu yang terus-menerus mengabaikan kebutuhan pribadi untuk memenuhi ekspektasi orang lain sering mengalami tekanan psikologis yang signifikan.¹⁶

Bagian berikutnya, kajian ini mengkaji perasaan *insecure*. *Insecure* adalah kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan tidak aman, rendahnya harga diri, dan kekurangan

⁸ "Sinopsis Film Bolehkah Sekali Saja Kumenangis, Angkat Isu Kesehatan Mental | tempo.co," *Tempo*, last modified Oktober | 09.06 WIB 2024, diakses 11 Mei 2025, <https://www.tempo.co/teroka/sinopsis-film-bolehkah-sekali-saja-kumenangis-angkat-isu-kesehatan-mental-384056>.

⁹ Agustinus N., *Phobia* (Surabaya: Rama Press Institute, 2012), 5-6.

¹⁰ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, ed. ke-5 (Boston: Cengage, 2021), 179.

¹¹ Margaret Foley, "Why You Always Say Yes," *Psychology Today*, 27 Mei 2025, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/your-emotional-meter/202505/why-you-always-say-yes>.

¹² "Bahaya menjadi "Yes Man" - BINUSIAN Journey," diakses 19 Mei 2025, <https://binus.ac.id/binusian-journey/2023/06/30/bahaya-menjadi-yes-man/>.

¹³ Curt Widhalm, "Psychotherapy's "Yes Man" Problem - Curt Widhalm," *Therapy Reimagined*, 19 Februari 2020, diakses 19 Mei 2025, <https://therapyreimagined.com/modern-therapist-blog/psychotherapys-yes-man-problem/>.

¹⁴ Rivasya Kazei, "Kajian Mendalam Mengenai People Pleaser Dan Dampak Psikologis Pada Pelakunya," *Fakultas Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani* (2024): 1-16.

¹⁵ Hailey Magee, *Stop People Pleasing: And Find Your Power* (New York: Simon & Schuster Paperbacks, 2024), 14.

¹⁶ Kazei, "Kajian Mendalam Mengenai People Pleaser Dan Dampak Psikologis Pada Pelakunya," 2.

kepercayaan diri.¹⁷ Dalam konteks pengalaman traumatis, seperti kekerasan fisik ataupun hubungan yang toksik, perasaan *insecure* sering berkembang sebagai mekanisme respons adaptif yang meresap jauh ke dalam pola pikir seseorang.¹⁸ Bukti empiris mendukung hal ini, yang menunjukkan bahwa individu dengan pola keterikatan yang *insecure* cenderung memiliki persepsi negatif terhadap diri sendiri dan berkeyakinan bahwa mereka tidak layak mendapatkan cinta atau perlindungan.¹⁹ Dalam hal ini, individu yang merasa *insecure* sering kali meragukan nilai diri mereka, menganggap diri tidak layak dicintai, dan khawatir akan penolakan atau ditinggalkan dalam hubungan interpersonal.

Selanjutnya dampak dari pengalaman traumatis, yakni isolasi sosial. Isolasi sosial merujuk pada kondisi di mana individu secara signifikan mengurangi atau bahkan menghindari interaksi sosial.²⁰ Dalam sebuah penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami trauma dan terisolasi sosial cenderung kesulitan dalam menemukan sumber dukungan selama situasi stres, sehingga mereka tidak dapat memanfaatkan efek perlingungan dari hubungan sosial yang kuat.²¹ Pernyataan ini menunjukkan bahwa dampak trauma meluas ke aspek sosial dalam kehidupan individu, menyebabkan isolasi sosial dan kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain.

Berdasarkan uraian di atas, terlihat bahwa trauma yang dialami Tari memicu reaksi psikologis maladaptif, yang secara bertahap menyebabkan ketidakseimbangan emosional dan ketidakmampuan menanggapi situasi dengan cara yang dianggap wajar. Ini menegaskan bahwa trauma adalah pengalaman tak terduga yang mengejutkan, menghancurkan, dan dapat meninggalkan luka dengan dampak jangka panjang.²² Dengan demikian, seseorang yang mengalami trauma sering kali merasa terjebak dalam situasi berbahaya tanpa kemampuan untuk melindungi diri, sehingga pikiran dan tubuhnya kesulitan bereaksi secara normal.²³

Akar Masalah

Isu-isu mental yang dialami individu mencerminkan akar permasalahan yang mendasarinya, sehingga tidak dapat dipisahkan dari faktor-faktor penyebab utama kondisi psikologis tersebut. Sejalan dengan hal ini, film "Bolehkah Sekali Saja Kumenangis" mengisahkan perjalanan Tari yang terjebak di lingkungan keluarga toksik.²⁴ Sejak kecil, sang ayah sering melakukan KDRT terhadap ibunya. Perilaku kasar ayah Tari semakin menjadi-jadi

¹⁷ Bondi, L, 'Feeling insecure: a personal account in a psychoanalytic voice', *Social & cultural geography*, vol. 15, no. 3 (2014), 332-350.

¹⁸ Areeja Shahid dan Saima Massom Ali, "From Attachment Insecurity to Trauma Expression: A Professional Exploration of Mental Health Consequences," *Annals of Human and Social Sciences* 5, no. 2 (April 2024): 134.

¹⁹ Arizal Yoseawan Fristian, Roro Dwi Astuti, dan Latifah Nur Ahyani, "Dating Violence Ditinjau dari Kontrol Diri dan Insecure Attacment Pada Remaja," *Jurnal Ilmiah Psikologi* 10, no. 2 (Juni 2022): 412-22.

²⁰ Jingyi Wang, Brynmor Lloyd-Evans, dkk "Social isolation in mental health: a conceptual and methodological review," *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* vol. 52, no. 12 (Desember 2017) :1451-1461.

²¹ Greg J. Norman, Louise Hawkley, dkk "Perceived Social Isolation Moderates the Relationship Between Early Childhood Trauma and Pulse Pressure in Older Adults" *International Journal of Psychophysiology* vol. 88, no. 3 (2013), 336.

²² Mel Lawrenz, *A Chronicle of Grief: Finding Life after Traumatic Loss* (Yogyakarta: Gloria Graffa, 2022), 13.

²³ Paul A. Barker, *Tackling Trauma: Global, Biblical, and Pastoral Perspectives* (Carlisle: Langham Creative Projects, 2019), 55.

²⁴ antaranews.com, "Isu kesehatan mental dalam "Bolehkah Sekali Saja Kumenangis,"" *Antara News*, last modified 12 Oktober 2024, diakses 19 Mei 2025, <https://www.antaranews.com/berita/4393454/isu-kesehatan-mental-dalam-bolehkah-sekali-saja-kumenangis>.

ketika dia mengalami permasalahan di tempat kerja yang berujung pemutusan hubungan kerja. Tari yang stres karena melihat ibunya selalu diperlakukan kasar oleh ayahnya, akhirnya ikut *support group* dan berusaha buat mengajak ibunya keluar dari rumah dan menjauh dari ayahnya.²⁵

Pada kenyataannya, sang ibu enggan keluar dari situasi tersebut. Berkali-kali Tari mengajak sang ibu pergi, tetapi ibunya tetap memilih tinggal bersama ayahnya dan mengabaikan perasaannya sendiri.²⁶ Hal ini menunjukkan bagaimana sang ibu tetap memilih mempertahankan *status quo*, yang mencerminkan *trauma bonding* dan keterikatan psikologis yang kuat terhadap suaminya.²⁷ Ikatan inilah yang membuat Tari akhirnya berjuang seorang diri untuk menyelamatkan ibunya dari sang ayah yang selalu bersikap kasar dan mengemban tanggung jawab besar untuk melindungi ibunya.

Meski perjuangan Tari mencerminkan beban emosional dan tanggung jawab besar yang harus ia pikul demi menyelamatkan ibunya, fakta tersebut sekaligus membuka ruang untuk menyelidiki lebih dalam alasan dan konflik internal yang mendasari kekerasan sang ayah. Hal ini terbukti saat ayah Tari mengatakan, "Saya adalah seorang suami, ayah dan laki-laki yang gagal. Dari kecil saya dididik dengan keras. Sering saya lihat orang tua saya bertengkar. Hukuman fisik pun sering saya alami. Saya tahu itu menyakitkan. Itu salah, tapi bodohnya saya, saya juga lakukan itu kepada keluarga saya, dan sekarang saya harus kehilangan mereka." Dengan demikian, kondisi yang dialami oleh sang ayah merupakan akumulasi dari pengalaman masa lalu, tekanan sosial, serta internalisasi norma-norma kekerasan yang telah berakar dalam dirinya. Hubungan yang toksik semacam ini memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis seseorang yang dalam hal ini memberikan efek jangka panjang pada psikologi Tari. Penelitian empiris mendukung pandangan ini dengan menunjukkan bahwa hubungan toksik dalam keluarga meningkatkan risiko terjadinya depresi, kecemasan, dan gangguan stres pasca trauma.²⁸ Sejalan dengan hal ini, hubungan toksik sering kali dicirikan oleh pola interaksi yang merugikan, misalnya kontrol yang berlebihan, manipulasi emosional, minimnya dukungan, serta perilaku abusif.²⁹

Dari perspektif Tari, permasalahan mendasar pada sang ayah tersirat melalui ketidakmampuannya mengelola emosi secara adaptif, yang akhirnya mendorongnya menggunakan kekerasan sebagai suatu mekanisme pelepasan emosi. Dalam sebuah kajian yang dilakukan, disebutkan bahwa individu yang melakukan kekerasan cenderung menunjukkan

²⁵ "Bolehkah Sekali Saja Kumenangis: Kasih Sayang Dan Kesehatan Mental Yang Tergadaikan," *OMONG-OMONG*, t.t., diakses 19 Mei 2025, <https://omong-omong.com/bolehkah-sekali-saja-kumenangis-kasih-sayang-dan-kesehatan-mental-yang-tergadaikan/>.

²⁶ TIMES Tanah Abang, "Film 'Bolehkah Sekali Saja Kumenangis', Prilly Latuconsina Terjebak di Keluarga Toxic," *TIMES Tanah Abang*, diakses 19 Mei 2025, <https://tanahabang.times.co.id/news/berita/9hcooveeq5/Film-Bolehkah-Sekali-Saja-Kumenangis-Prilly-Latuconsina-Terjebak-di-Keluarga-Toxic>.

²⁷ "Review Bolehkah Sekali Saja Kumenangis: 'Oasis' di Tengah 'Gurun' Trauma Diri," *interest*, diakses 11 Mei 2025, <https://www.cxomedia.id/art-and-culture/20241018175411-24-180902/review-bolehkah-sekali-saja-kumenangis-oasis-di-tengah-gurun-trauma-diri>.

²⁸ Nurwahyuni Nasir, Sandra Adetya, dan Fathana Gina, "Psychological Distress Phenomena in Young Adults Due to Toxic Family Relationships," *Linguanusa : Social Humanities, Education and Linguistic* 2, no. 3 (25 Desember 2024): 45, diakses 19 Mei 2025, <https://linguanusa.com/index.php/1/article/view/70>.

²⁹ Nurwahyuni Nasir, Sandra Adetya, dan Fathana Gina, "Psychological Distress," 46.

adanya ketidakmampuan mengelola frustrasi, dan tekanan emosional yang berkepanjangan.³⁰ Dalam hal ini, Tari menyadari bahwa ayahnya memiliki cara destruktif dalam menyelesaikan konflik. Dampak dari mekanisme pelepasan emosi yang maladaptif ini menimbulkan trauma pada dirinya.

Di sisi lain, keputusan sang Ibu untuk tetap bertahan dalam relasi yang penuh kekerasan semakin memperparah kondisi Tari. Keengganan ibunya keluar dari situasi tersebut mencerminkan adanya *trauma bonding*.³¹ *Trauma bonding* ini membuat Tari merasa terjebak, karena ibunya memilih untuk tetap bertahan, yang pada gilirannya memperdalam beban emosional yang harus ia pikul untuk melindungi ibunya. Literatur psikologi menunjukkan bahwa *trauma bonding* dalam lingkungan keluarga abusif tidak hanya memengaruhi korban langsung, tetapi juga memberikan dampak jangka panjang, seperti peningkatan risiko depresi, kecemasan, dan gangguan stres.³²

Dengan demikian, kondisi di atas memperlihatkan betapa kompleksnya akar masalah dalam dinamika keluarga toksik, yang pada akhirnya menghasilkan trauma pada individu, seperti Tari. Studi empiris menunjukkan bahwa tindakan kekerasan, ketika dikombinasikan dengan fenomena *trauma bonding* yang dialami oleh ibu Tari, berkontribusi pada pola pelepasan emosi yang maladaptif. Hal ini tidak hanya menimbulkan trauma pada Tari secara langsung, tetapi juga meningkatkan risiko jangka panjang mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan stres.

Refleksi Teologis

Setelah memahami para tokoh dalam film ini dan akar permasalahannya, tampak bahwa film ini menunjukkan bagaimana komunitas dapat berperan membantu kaum muda ketika berhadapan dengan pergumulan mereka, termasuk isu kesehatan mental. Dengan natur dari komunitas *Life Mates* yang penuh luka, terbuka, dan inspiratif, Tari dan Baskara tampak merasa memiliki komunitas dengan pergumulan yang sama. Keterbukaan tersebut bahkan menular dan Tari dapat ikut terbuka tentang pergumulannya. Hal ini dikarenakan komunitas *Life Mates* menjadi ruang penerimaan satu sama lain dan tidak ada penghakiman yang terjadi ketika seseorang menceritakan pengalamannya dan kelemahan-kelemahannya. Oleh karena itu, film ini dapat dianggap sebagai salah satu gema seruan kaum muda yang sedang terbentur dalam perjalanan hidupnya, yakni bahwa mereka memerlukan suatu komunitas yang dapat menerima dan menolong mereka menghadapi isu-isu dalam hidup mereka, termasuk isu mental.

Konsep komunitas yang penuh luka juga tidak sepenuhnya asing dalam Kekristenan. Catherine de Hueck Doherty dan Ed Loring berpendapat bahwa komunitas Kristen juga dapat

³⁰ Jek Amidos Pardede, Laura Mariati Siregar, dan Merius Halawa, "Beban dengan Koping Keluarga Saat Merawat Pasien Skizofrenia yang Mengalami Perilaku Kekerasan," *Jurnal Kesehatan* 11, no. 2 (Agustus 2020): 189-96.

³¹ "Film Bolehkah Sekali Saja Kumenangis Ajak Penonton Hadapi Trauma dan Sembuh Bersama | Republika Online," diakses 19 Mei 2025, <https://ameera.republika.co.id/berita/sl54xe425/film-bolehkah-sekali-saja-kumenangis-ajak-penonton-hadapi-trauma-dan-semuh-bersama>. Trauma bonding merupakan keterikatan emosional yang dirasakan seseorang terhadap orang lain yang melakukan kekerasan kepadanya.

³² "Pentingnya Komunikasi Keluarga Dalam Menghadapi Trauma Di Film Bolehkah Sekali Saja Kumenangis," *Komuniasik*, 23 Oktober 2024, diakses 19 Mei 2025, <http://komuniasik.com/pentingnya-komunikasi-keluarga-dalam-menghadapi-trauma-di-film-bolehkah-sekali-saja-kumenangis/>.

dibangun dengan menunjukkan luka-luka yang secara nyata dialami oleh anggotanya.³³ Ia menjelaskan bahwa pada masa ini, banyak orang mencari Kristus yang terasa nyata.³⁴ Karena itu, untuk dapat memperkenalkan mereka kepada Kristus dan menjadi komunitas gereja, maka gereja perlu terlebih dahulu menunjukkan Kristus kepada mereka dengan menunjukkan orang Kristen yang sejati.³⁵

Bagi Doherty dan Loring, orang Kristen sejati adalah orang-orang yang penuh luka, tetapi telah melihat luka-luka Kristus sehingga mengenal Kristus dapat percaya pada-Nya.³⁶ Sejalan dengan pemikiran Doherty dan Loring,³⁷ Jürgen Moltmann juga menjelaskan bahwa ketika seseorang paham bahwa Kristus telah menderita bagi dirinya, maka ia akan mengalami kesembuhan dan bahkan sanggup untuk membuka diri kepada orang lain.³⁸ Dengan keterbukaan ini, orang Kristen dapat menerima orang lain sepenuhnya dan menunjukkan luka-luka yang pernah atau sedang ia alami. Dengan demikian, orang tersebut akan merasa diterima sepenuhnya dan dapat menjadi bagian dari komunitas orang percaya. Dapat pula dikatakan bahwa dalam Kristuslah seseorang akan menemukan penerimaan yang sempurna dan cukup untuk membuka diri dan menerima orang lain.

Keterbukaan ini menjadi bagian krusial dalam membangun komunitas. Menurut seorang teolog bernama Roy Hession, keterbukaan dalam komunitas adalah cara hidup dalam komunitas yang sesuai dengan 1 Yohanes 1:7, “Tetapi jika kita hidup di dalam terang sama seperti Dia ada di dalam terang, maka kita beroleh persekutuan seorang dengan yang lain.”³⁹ Hession menjelaskan bahwa salah satu implikasi dari dosa adalah manusia selalu ingin menyembunyikan dirinya dan perbuatan-perbuatannya.⁴⁰ Karena itu, ketika Yohanes berkata untuk tinggal dalam terang karena Allah adalah terang, artinya orang percaya dituntut untuk hidup terbuka tanpa menyembunyikan dirinya.⁴¹ Ketika orang percaya dapat membuka dirinya kepada satu sama lain dalam komunitasnya dengan menceritakan berbagai pergumulannya ataupun dosa yang ia sulit kalahkan, maka akan terjadi sebuah persekutuan yang sejati, tanpa kepura-puraan.⁴²

Dengan demikian, seperti yang disuarakan oleh film ini, komunitas sepatutnya menyadari bahwa dirinya penuh luka dan belajar untuk terbuka satu sama lain. Lebih dari itu, komunitas Kristen perlu didasari dengan kesadaran tentang luka dan penerimaan dalam Kristus. Dengan saling bercerita tentang pergumulan yang nyata secara terbuka dan bagaimana ia telah melewatinya bersama Tuhan, maka akan terbangun sebuah komunitas Kristen yang sejati. Film ini menunjukkan bahwa tindakan saling bercerita dan terbuka tersebut dapat menginspirasi satu sama lain, menjadi dorongan dan kekuatan bagi anggota lain untuk menghadapi pergumulan mereka, termasuk pergumulan terkait kesehatan mental.

³³ Catherine de Hueck Doherty dan Ed Loring, "Wounds," dalam *Called to Community: The Life Jesus Wants for His People*, ed. Charles E. Moore (Walden: Plough Publishing House, 2016), 295.

³⁴ Doherty dan Loring, "Wounds," 295.

³⁵ Doherty dan Loring, "Wounds," 295.

³⁶ Doherty dan Loring, "Wounds," 296.

³⁷ Doherty dan Loring, "Wounds," 296.

³⁸ Jürgen Moltmann dan Adele J. Gonzales, "Acceptance," dalam *Called to Community: The Life Jesus Wants for His People*, ed. Charles E. Moore (Walden: Plough Publishing House, 2016), 164-65.

³⁹ Roy Hession dan Dietrich Bonhoeffer, "Transparency," dalam *Called to Community: The Life Jesus Wants for His People*, ed. Charles E. Moore (Walden: Plough Publishing House, 2016), 233.

⁴⁰ Hession dan Bonhoeffer, "Transparency," 233.

⁴¹ Hession dan Bonhoeffer, "Transparency," 234.

⁴² Hession dan Bonhoeffer, "Transparency," 234.

Dalam film ini, Tari yang mengalami trauma dan terinspirasi oleh komunitas *Life Mates* untuk menerima dirinya, menghadapi pergumulannya, hingga akhirnya terbebas dari berbagai isu mental yang ia alami. Komunitas Kristen pun juga sepatutnya dapat melayani kaum muda yang berhadapan dengan isu mental dan berbagai pergumulan hidup dengan menjadi komunitas yang lebih baik, yakni terbuka dan saling menginspirasi di dalam Kristus.

Oleh karena itu, film ini dapat direfleksikan sebagai sebuah seruan kepada gereja-gereja untuk menjangkau kaum muda yang hidupnya penuh dengan benturan dan membangun sebuah komunitas yang dapat membentuk mereka dengan keterbukaan dan penerimaan dalam Kristus. Gereja sepatutnya membangun komunitas yang nyaman bagi kaum mudanya. Namun, gereja sering kali gagal karena adanya budaya menghakimi dan tekanan untuk selalu tampak “suci”. Oleh karena itu, untuk dapat membangun komunitas yang dapat membantu kaum muda, maka gereja dapat membuat *support group* dalam gereja atau membangun keterbukaan dalam komunitas-komunitas yang telah terbentuk (misalnya, grup kecil). Untuk itu, dapat dilakukan pelatihan konseling dasar kepada para pelayan kaum muda dan membimbing mereka untuk belajar terbuka.

KESIMPULAN

Film “Bolehkah Sekali Saja Kumenangis” menggambarkan berbagai benturan yang dialami kaum muda, terutama karena lingkungan keluarga yang tidak harmonis. Melalui lingkungan hidupnya, Tari terbentur dan terbentuk menjadi seorang yang penuh luka dan trauma. Namun, melalui *Life Mates*, ia pun terbentur kembali dan terbentuk menjadi orang yang bebas. Film ini menunjukkan realita kaum muda yang penuh luka akibat berbagai benturan dalam hidupnya. Namun, film ini juga mengingatkan adanya harapan untuk membentuk kaum muda dengan baik, menolong mereka terlepas dari isu mental melalui komunitas. Dalam konteks pelayanan Kristen, komunitas Kristen dipanggil untuk menjadi ruang aman, menerima luka-luka anggotanya, dan menjadi sarana penyembuhan bagi sesama dengan dilandaskan pada kasih Kristus. Dengan demikian, film ini menjadi refleksi bagi gereja tentang pentingnya membangun komunitas yang terbuka, mendukung, dan membimbing kaum muda dalam menghadapi pergumulannya. Gereja dapat mengambil langkah konkret dengan menyediakan kelompok pendukung dan membangun budaya keterbukaan agar kaum muda tidak merasa sendirian dalam pergumulan hidupnya dan bahkan dapat menguatkan mereka untuk menghadapi pergumulannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abang, TIMES Tanah. "Film "Bolehkah Sekali Saja Kumenangis", Prilly Latuconsina Terjebak di Keluarga Toxic." *TIMES Tanah Abang*. Diakses 19 Mei 2025. <https://tanahabang.times.co.id/news/berita/9hcooveeq5/Film-Bolehkah-Sekali-Saja-Kumenangis-Prilly-Latucopnsina-Terjebak-di-Keluarga-Toxic>.
- antaranews.com. "Isu kesehatan mental dalam "Bolehkah Sekali Saja Kumenangis."" *Antara News*. Last modified 12 Oktober 2024. Diakses 19 Mei 2025.

<https://www.antaranews.com/berita/4393454/isu-kesehatan-mental-dalam-bolehkah-sekali-saja-kumenangis>.

- Barker, Paul A. *Tackling Trauma: Global, Biblical, and Pastoral Perspectives*. Carlisle: Langham Creative Projects, 2019.
- Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Ed. ke-5. Boston: Cengage, 2021.
- Doherty, Catherine de Hueck, dan Ed Loring. "Wounds." Dalam *Called to Community: The Life Jesus Wants for His People*, diedit oleh Charles E. Moore, 295-300. Walden: Plough Publishing House, 2016.
- Forster, E. M. *Aspects of the Novel*. Harmondsworth: Pelican Books, 1987.
- Fristian, Arizal Yoseawan, Roro Dwi Astuti, dan Latifah Nur Ahyani. "Dating Violence Ditinjau dari Kontrol Diri dan Insecure Attacment Pada Remaja." *Jurnal Ilmiah Psikologi* 10, no. 2 (Juni 2022): 412-22.
- Hession, Roy, dan Dietrich Bonhoeffer. "Transparency." Dalam *Called to Community: The Life Jesus Wants for His People*, diedit oleh Charles E. Moore. Walden: Plough Publishing House, 2016.
- Irawan D., Handi, dan Cemara A. Putra. "Site BRC - Dinamika Hidup Generasi Muda Kristen Indonesia." Artikel. *Bilangan Research Center*. Diakses 10 Juni 2025. <https://www.bilanganresearch.com/artikel/dinamika-hidup-generasi-muda-kristen-indonesia>.
- Kazei, Rivasya. "Kajian Mendalam Mengenai People Pleaser Dan Dampak Psikologis Pada Pelakunya." *Fakultas Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani* (2024): 1-16.
- Lawrenz, Mel. *A Chronicle of Grief: Finding Life after Traumatic Loss*. Yogyakarta: Gloria Graffa, 2022.
- Moltmann, Jurgen, dan Adele J. Gonzales. "Acceptance." Dalam *Called to Community: The Life Jesus Wants for His People*, diedit oleh Charles E. Moore. Walden: Plough Publishing House, 2016.
- Norman, Greg J., dkk. "Perceived Social Isolation Moderates the Relationship Between Early Childhood Trauma and Pulse Pressure in Older Adults." *International Journal of Psychophysiology* 88, no. 3 (2013): 334–38.
- N., Agustinus. *Phobia*. Surabaya: Rama Press Institute, 2012.
- Nurwahyuni Nasir, Sandra Adetya, dan Fathana Gina. "Psychological Distress Phenomena in Young Adults Due to Toxic Family Relationships." *Linguanusa: Social Humanities, Education and Linguistic* 2, no. 3 (25 Desember 2024): 45-54. Diakses 19 Mei 2025. <https://linguanusa.com/index.php/1/article/view/70>.
- Pardede, Jek Amidos, Laura Mariati Siregar, dan Merius Halawa. "Beban dengan Koping Keluarga Saat Merawat Pasien Skizofrenia yang Mengalami Perilaku Kekerasan." *Jurnal Kesehatan* 11, no. 2 (Agustus 2020): 189-96.

- Shahid, Areeja, dan Saima Massom Ali. "From Attachment Insecurity to Trauma Expression: A Professional Exploration of Mental Health Consequences." *Annals of Human and Social Sciences* 5, no. 2 (April 2024): 133-40.
- Widhalm, Curt. "Psychotherapy's "Yes Man" Problem - Curt Widhalm." *Therapy Reimagined*, 19 Februari 2020. Diakses 19 Mei 2025. <https://therapyreimagined.com/modern-therapist-blog/psychotherapys-yes-man-problem/>.
- "Bahaya menjadi "Yes Man" - BINUSIAN Journey." Diakses 19 Mei 2025. <https://binus.ac.id/binusian-journey/2023/06/30/bahaya-menjadi-yes-man/>.
- "Bolehkah Sekali Saja Kumenangis: Kasih Sayang Dan Kesehatan Mental Yang Tergadaikan." *OMONG-OMONG*, t.t. Diakses 19 Mei 2025. <https://omong-omong.com/bolehkah-sekali-saja-kumenangis-kasih-sayang-dan-kesehatan-mental-yang-tergadaikan/>.
- "Film Bolehkah Sekali Saja Kumenangis Ajak Penonton Hadapi Trauma dan Sembuh Bersama | Republika Online." Diakses 19 Mei 2025. <https://ameera.republika.co.id/berita/sl54xe425/film-bolehkah-sekali-saja-kumenangis-ajak-penonton-hadapi-trauma-dan-sem-buh-bersama>.
- "Pentingnya Komunikasi Keluarga Dalam Menghadapi Trauma Di Film Bolehkah Sekali Saja Kumenangis." *Komuniasik*, 23 Oktober 2024. Diakses 19 Mei 2025. <http://komuniasik.com/pentingnya-komunikasi-keluarga-dalam-menghadapi-trauma-di-film-bolehkah-sekali-saja-kumenangis/>.
- "Review Bolehkah Sekali Saja Kumenangis: "Oasis" di Tengah "Gurun" Trauma Diri." *interest*. Diakses 11 Mei 2025. <https://www.cxomedia.id/art-and-culture/20241018175411-24-180902/review-bolehkah-sekali-saja-kumenangis-oasis-di-tengah-gurun-trauma-diri>.
- "Sinopsis Film Bolehkah Sekali Saja Kumenangis, Angkat Isu Kesehatan Mental | tempo.co." *Tempo*. Last modified Oktober | 09.06 WIB 2024. Diakses 11 Mei 2025. <https://www.tempo.co/teroka/sinopsis-film-bolehkah-sekali-saja-kumenangis-angkat-isu-kesehatan-mental-384056>.