



International Conference on
Language Learning and Literature

ISSN: 2774-6585 | <https://conferences.uinsgd.ac.id>

THE FORMS OF LOSS AND STAGES OF GRIEF IN THE MAIN CHARACTERS IN THE FILM "KETAK BERHENTI DISINI": A PSYCHOLOGICAL LITERARY APPROACH

Ispa Ahwatul Muslimah¹, Rohanda Rohanda², Fadlil Yani Ainusyamsi³

¹UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

²UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

³UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

Corresponding E-mail: isfamuslimah314@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to describe the forms and types of loss and analyze the stages of grieving experienced by the main character in the film "Ketika Berhenti Di Sini" based on Kubler Ross' theory. The approach used in this research is literary psychology with qualitative descriptive method. Data sources in the research include dialog, stories, actions, and expressions of a main character related to the experience of loss and the stages of grieving. Data collection techniques include movie observation, recording emotional moments according to Kubler Ross' theory and the concept of loss. The findings of this study show that the main character named Dita experiences real losses such as the death of her father and her lover, as well as emotional losses related to a sense of security and self-stability. Both types of loss have a significant impact on Dita's psychological state. In dealing with the loss, Dita experiences five stages of grief, namely denial, anger, negotiation, depression, and acceptance. These stages can be seen from the changes in Dita's response, which began to escape to the virtual world until she finally accepted reality and continued her life. This research shows that film as a form of literary work can reflect the complexity of human emotional dynamics through the experience of loss and the grieving process experienced by its characters.

Keywords: Literary Psychology, Loss, Stages of Grief, Kubler Ross Theory.

PENDAHULUAN

Film menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah lapisan tipis yang terbuat dari seluloid untuk menyimpan gambar, maupun sebagai cerita dalam bentuk gambar bergerak (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2016). Secara harfiah, film dikenal sebagai *cinematographie*. Istilah *cinematographie* berarti seni melukis gerakan dengan cahaya dan dapat mencerminkan aspek sosial serta budaya (Alfathoni & Manesah, 2020). Film menjadi sebuah media yang mengalami pertumbuhan pesat di berbagai belahan dunia (Nuryadi dkk., 2025). Film juga termasuk salah satu karya sastra yang berbentuk audiovisual untuk menyampaikan cerita dan pesan (Yasmin dkk., 2024).

Sastra adalah kegiatan kreatif dan bentuk seni yang mencerminkan realitas kehidupan. Sastra mencerminkan tindakan dan perilaku manusia dalam kehidupan sehari-hari (Ramadhan &

Rohanda, 2024). Sastra mencerminkan jiwa manusia dan membantu memahami orang lain. Meskipun sering dianggap tidak penting dan tidak sebanding dengan bidang lain seperti hukum atau ekonomi, sastra berfokus pada pengajaran nilai kemanusiaan. Sebagai bidang humaniora, sastra menggabungkan beberapa ilmu seperti filsafat, psikologi, sosiologi, dan agama. Karya sastra adalah bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia itu sendiri. Seseorang dapat memanfaatkan karya sastra sebagai sarana untuk mengekspresikan perasaan atau pemikiran mereka (Setiawati & Rohanda, 2020). Karya sastra juga memiliki potensi untuk mempengaruhi perspektif pembacanya dengan beragam nilai yang terkandung di dalamnya (Choirunisa dkk., 2024).

Studi psikologi dalam sastra memungkinkan individu belajar tentang psikologi karakter tanpa perlu mempelajari psikologi secara akademis yang lebih sulit (Ahmadi, 2015). Gabungan sastra dan ilmu psikologi menghasilkan sebuah pendekatan atau kajian, yaitu psikologi sastra. Psikologi Sastra adalah kajian teks yang mengaitkan psikologi dengan sastra. Ini menganalisis karya sastra melalui aspek psikologis pengarang, tokoh, dan pembaca. Dengan fokus pada tokoh, maka analisis dapat dilakukan terhadap konflik batin yang ada dalam karya sastra tersebut (Nuryatin, 2016, hlm. 108). Mengingat bahwa karya sastra mengandung elemen emosional dan psikologis, baik secara tersurat maupun tersirat, psikologi sastra diterapkan untuk menganalisis dan memahami karya sastra melalui pendekatan psikologi sastra (Khotibatunnisa & Rohanda, 2025).

Pendekatan Psikologi Sastra menganggap karya sastra mencerminkan dunia internal pengarang, termasuk proses psikologis dan interaksi kepribadian. Dengan pendekatan ini, penulis dapat mengungkapkan arti lebih dalam dari karya sastra (Patimah dkk., 2025). Kajian Psikologi sastra muncul dari fakta bahwa karya sastra adalah ekspresi pikiran dan perasaan pengarang. Proses imajinasi pengarang dipengaruhi elemen sadar dan tidak sadar. Kajian ini mengeksplorasi karakter tokoh serta pikiran dan perasaan pengarang (Nuryatin, 2016, hlm. 126–127). Dalam proses menghasilkan karya sastra, hubungan dengan masyarakat tidak dapat diabaikan. Masyarakatlah yang menikmati hasil karya tersebut. Mereka berfungsi sebagai pembaca dan penikmat dari karya sastra (Fariztina dkk., 2025).

Dalam konteks sosial, masyarakat terdiri dari individu-individu yang berada dalam lingkungan yang sama, baik pria maupun wanita. Tidak mengherankan jika berbagai masalah sering muncul dalam kehidupan sosial (Arianty dkk., 2020). Salah satu pengalaman emosional yang dihadirkan dalam karya sastra adalah kehilangan. Kehilangan dan rasa duka adalah kenyataan hidup saat sesuatu yang dimiliki tidak lagi ada (Kotijah dkk., 2021). Sebelum dilahirkan, takdir kematian sudah ditentukan oleh Allah swt. Kehilangan seseorang berdampak besar bagi keluarga dan sahabat yang ditinggalkan (Astuti dalam Iskandar 2022). Kehilangan orang tercinta berdampak pada psikologi keluarga, menyebabkan duka, kesedihan, dan penurunan kesehatan (Fauziah dkk., 2023). Makna kehidupan diperoleh melalui pengalaman-pengalaman menyedihkan seperti kehilangan orang terkasih selama pandemi, yang dapat menyebabkan rasa sakit, trauma, dan gangguan emosional mendalam (Octavia & Fauziah, 2024).

Seperti dalam film "Ketika Berhenti di Sini" yang dirilis pada tahun 2023 dan disutradarai oleh Umay Shahab menampilkan sebuah kisah yang bisa mengurus emosi tentang kehilangan yang berfokus pada karakter utama bernama Dita. Setelah Dita kehilangan kekasihnya, Ed, untuk selamanya, ia digambarkan mengalami berbagai perubahan pada perilaku dan emosinya yang menunjukkan bahwa ia belum sepenuhnya bisa menerima kepergian Ed. Dita masih berinteraksi dengan barang-barang peninggalan Ed dan merasakan seakan-akan Ed masih ada di sekitarnya.

Penggambaran ini mencerminkan bahwa proses berduka bukan hanya latar cerita, tetapi juga menampilkan emosi yang mendalam serta memengaruhi konflik batin yang dialami tokoh

utamanya. Konflik batin adalah pertarungan antara pikiran dan perasaan kita yang berupaya mengesampingkan apa yang kita anggap benar atau salah secara etika. Konflik ini seringkali digambarkan melalui karakter yang menghadapi dilema pribadi, benturan antara keinginan dan kewajiban, atau kesenjangan antara harapan dan kenyataan hidup mereka. Melalui konflik batin ini, pengarang dapat mengajak pembaca merasakan pengalaman tokoh, sehingga menumbuhkan empati yang mendalam (Rohmani dkk., 2025).

Dalam analisis psikologi sastra, pengalaman kehilangan dapat dipelajari melalui teori tahap kedukaan yang diperkenalkan oleh Elisabeth Kubler Ross (Kubler-Ross & Kessler, 2005). Kehilangan bisa terjadi dalam berbagai bentuk, seperti kehilangan orang terkasih, kehilangan harapan, atau bahkan kehilangan identitas diri. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengenali jenis kehilangan yang dialami oleh tokoh agar dapat memahami bagaimana cara konflik dalam diri mereka terbentuk dan berkembang.

Dari beberapa hal yang telah dibahas di atas, dapat disimpulkan bahwa rumusan masalah dalam penelitian ini adalah (1) Bagaimana bentuk dan tipe kehilangan dalam film "Ketika Berhenti di Sini"? (2) Bagaimana tahapan kedukaan yang dialami oleh tokoh utama berdasarkan teori Kubler Ross?. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk dan tipe kehilangan yang diceritakan dalam film "Ketika Berhenti di Sini" dan menganalisis tahapan kedukaan yang dialami tokoh utama berdasarkan teori Kubler Ross.

Film "Ketika Berhenti di Sini" telah mendapat banyak pujian karena kedalaman emosional dari karakternya, kajian akademis yang membahas kedukaan sebagai bentuk kehilangan dan tahapan psikologis secara bersamaan masih tergolong sedikit. Sebagian besar, analisis hanya menyoroti alur atau karakter secara umum, tanpa menguraikan dengan jelas bagaimana bentuk kehilangan yang dialami oleh tokoh utama dan bagaimana ia menjalani setiap tahap dalam proses berduka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekurangan tersebut dengan menganalisis bentuk kehilangan serta tahapan kedukaan yang dialami oleh tokoh utama pada film "Ketika Berhenti di Sini" berdasarkan teori Kubler Ross.

Kajian ini menyoroti teori *five stages of grief* menurut Kubler Ross melalui karakter utama dalam film "Ketika Berhenti di Sini". Penelitian mengenai teori *five stages of grief* terhadap tokoh dalam sebuah karya sastra sudah pernah dilakukan sebelumnya. Salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Sisca Nusi Wiandri (2022) yang berjudul "Penggunaan Sudut Pandang Tokoh Utama untuk Merepresentasikan Teori 5 Stages of Grief Kubler-Ross dalam Penulisan Skenario Film 'Senandika Lara'". Penelitian ini menganalisis bagaimana sudut pandang tokoh utama dalam skenario film digunakan untuk menggambarkan tahapan berduka menurut teori *five stages of grief* dari Kubler Ross. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa sudut pandang orang pertama mampu memberikan batasan pada pengalaman visual, auditori, dan emosional yang hanya berasal dari perspektif tokoh utama. Hal ini memungkinkan penonton merasakan perjalanan emosional tokoh, mulai dari penyangkalan (*denial*), kemarahan (*anger*), negosiasi (*bargaining*), depresi (*depression*), hingga penerimaan (*acceptance*) yang dialami oleh tokoh.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Dyna Berliana, Ken Widyatwati, dan Marta Widyawati (2020) yang berjudul "Bentuk Kehilangan dan Tahap Berduka dalam Novel Lost Karya Rizal Afif dan Nia Janiar". Penelitian ini mengkaji bagaimana tema kehilangan dan tahapan berduka dieksplorasi dalam novel "Lost". Penelitian ini mengintegrasikan teori naratif Burhan Nurgiyantoro dan teori berduka dari Kubler Ross. Hasil dari studi ini menunjukkan bahwa karakter-karakter dalam novel ini, yaitu Adrian dan Aruna, mengalami tahap-tahap penyangkalan (*denial*), kemarahan (*anger*), negosiasi (*bargaining*), depresi (*depression*), hingga penerimaan (*acceptance*) akibat kehilangan

orang-orang terkasih. Setiap individu digambarkan menjalani proses berduka dengan cara dan waktu yang berbeda.

Meskipun telah ada beberapa penelitian tentang teori *five stages of grief* dalam karya sastra, sampai saat ini peneliti belum menemukan analisis yang berfokus pada film "Ketika Berhenti di Sini". Selain itu, kajian akademis yang membahas kedukaan sebagai bentuk kehilangan dan tahapan psikologis secara bersamaan masih tergolong sedikit. Sebagian besar, analisis hanya menyoroti alur atau karakter secara umum, tanpa menguraikan dengan jelas bagaimana bentuk kehilangan yang dialami oleh tokoh utama dan bagaimana ia menjalani setiap tahap dalam proses berduka.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekurangan tersebut dengan menganalisis bentuk kehilangan serta tahapan kedukaan yang dialami oleh tokoh utama pada film "Ketika Berhenti di Sini" berdasarkan teori Kubler Ross. Penelitian mengenai "Bentuk Kehilangan dan Tahap Kedukaan Pada Tokoh Utama dalam Film Ketika Berhenti di Sini: Psikologi Sastra" ini memiliki unsur kebaruan karena peneliti menggunakan objek material yang berbeda.

METODE

Metode yang digunakan adalah metode deskriptif analitik. Metode ini merupakan metode pembahasan yang sifatnya mendeskripsikan atau pemerian data-data berupa lisan atau tulisan bukan berupa angka-angka (Rohanda, 2005). Tujuan dari metode ini adalah untuk menghasilkan deskripsi data dan fakta secara sistematis, faktual, dan akurat (Santosa, 2015).

Pendekatan yang diterapkan adalah psikologi sastra. Pendekatan ini berhubungan dengan penulis, proses kreatif, karya sastra, dan pembaca, dengan anggapan bahwa aspek psikologis lebih banyak berkaitan dengan karya sastra sebagai refleksi aktivitas penulis, yang sering kali terkait dengan fenomena psikologis (Rohanda, 2016). Dengan pendekatan ini, peneliti akan meneliti tahapan berduka berdasarkan teori Kubler Ross, juga menganalisa bentuk dan tipe kehilangan yang digambarkan.

Sumber data utama dalam penelitian ini adalah film "Ketika Berhenti di Sini" yang disutradarai oleh Umay Shahab dan dirilis pada tahun 2023. Data yang dikaji adalah dialog, narasi, tindakan, dan ekspresi tokoh utama tentang kehilangan dan proses berduka. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri dari tiga langkah. Pertama, peneliti mengamati film yang sudah ditentukan untuk menemukan berbagai bentuk dan tipe kehilangan yang dialami tokoh utama. Kedua, peneliti mencatat percakapan dan emosi karakter sesuai teori Kubler-Ross. Ketiga, peneliti melakukan studi pustaka untuk memperkuat teori dalam analisis. Setelah itu penulis menganalisis, data-data penelitian tersebut, lalu menyusunnya berdasarkan bentuk kehilangan dan tahap kedukaan tokoh utama dalam film tersebut (Rohanda, 2022). Hasil ini akan menjawab bagaimana kehilangan digambarkan dan tahap kedukaan menurut teori Kubler Ross.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikologi sastra menganalisis karya sastra dari sisi kepribadian. Ini berkaitan dengan masalah psikologis yang dihadapi manusia, seperti gangguan hubungan sosial dan kejiwaan (Ratna, dikutip dalam Hudhana, 2019). Psikologi sastra melihat karya sebagai aktivitas kejiwaan, di mana pengarang dan pembaca terpengaruh oleh emosi dan keadaan mental mereka dalam berkarya dan berinteraksi (Endraswara, dikutip Hidayat, 2021). Psikologi sastra ini dapat menganalisis berbagai aspek kejiwaan tokoh seperti perhatian, emosi, dan motivasi. Ada dua pendekatan psikologi sastra, yaitu analitik yang menjelaskan sifat tokoh, dan dramatik yang menunjukkan psikologi melalui dialog dan tindakan (Siswanto, 2015, hlm. 95–96).

Salah satu permasalahan psikologis yang sering ditemukan dalam sebuah karya sastra dan layak untuk dikaji dengan pendekatan ini adalah mengenai kehilangan. Menurut Smit (dalam Fauziah dkk. 2023), kehilangan adalah pengalaman hidup yang menimbulkan perasaan duka dan reaksi yang berbeda pada setiap orang. Ini termasuk pemisahan dari sesuatu yang berharga, seperti kematian, yang dapat menjadi tantangan besar bagi kesehatan mental. Kehilangan orang yang dicintai bisa menjadi pengalaman berduka yang paling berdampak, baik fisik, emosional, maupun spiritual (Astuti, 2007).

Menurut Siti Kotijah, dkk (2021), kehilangan dibagi menjadi tiga tipe: Pertama, kehilangan nyata (*actual loss*) mudah dikenali, seperti seorang anak yang kehilangan teman yang pindah. Kedua, kehilangan persepsi (*perceived loss*) bersifat psikologis dan sulit dikenali, seperti kehilangan kepercayaan diri ketika seseorang berhenti bekerja. Ketiga, kehilangan yang diantisipasi (*anticipatory loss*) terjadi saat seseorang merasakan kemungkinan kehilangan dan mempersiapkan diri, seperti orang yang sakit yang berusaha hidup lebih sehat.

Kehilangan bisa dikategorikan menjadi beberapa jenis. Pertama, kehilangan objek eksternal meliputi barang berharga dan hewan peliharaan, yang kesedihannya tergantung pada nilai yang diberikan individu. Kedua, kehilangan lingkungan yang sudah dikenal terjadi saat seseorang berpisah dari tempat atau orang yang membuat mereka merasa aman, yang sering kali menyebabkan rasa kesepian. Ketiga, kehilangan orang yang dicintai mencakup kehilangan anggota keluarga, teman, atau rekan yang dapat mengubah kepribadian seseorang. Keempat, kehilangan aspek diri mencakup kehilangan bagian fisik atau fungsi psikologis yang dapat terjadi karena penyakit atau cedera. Terakhir, kehilangan hidup merujuk pada perasaan yang dialami seseorang hingga saat kematian tiba (Kotijah dkk., 2021).

Kubler Ross menciptakan teori *The Five Stages of Grief* dalam bukunya *On Death and Dying* yang terbit tahun 1969, dan diterapkan dalam *On Grief and Grieving* (2005) bersama David Kessler yang ditulis dengan David Kessler. Teori ini menguraikan lima reaksi emosional yang biasa dialami orang ketika menghadapi kehilangan yang mendalam, terutama kehilangan orang yang mereka cintai. Lima tahap tersebut meliputi: penyangkalan (*denial*), kemarahan (*anger*), tawar-menawar (*bargaining*), depresi (*depression*), dan penerimaan (*acceptance*).

Kubler Ross dan Kessler menekankan bahwa urutan tahapan ini tidak harus selalu diikuti dan tidak berlangsung secara berurutan. Setiap individu memiliki cara yang berbeda untuk mengalami kesedihan, dan tahapan ini dapat berfungsi sebagai pedoman untuk memahami perubahan emosional yang muncul selama proses berduka. Mereka juga menyatakan bahwa pemahaman mengenai tahap-tahap ini membantu individu untuk mengenali perubahan emosional yang muncul selama proses berduka. Dengan demikian, teori ini memiliki peranan penting dalam psikologi klinis, konseling berduka, serta dalam studi sastra yang mengkaji tentang trauma dan kehilangan (Kubler-Ross & Kessler, 2005).

Sebagai upaya memahami bagaimana reaksi emosional muncul akibat berbagai bentuk kehilangan, Kubler Ross mengemukakan teori mengenai lima tahapan berduka. Peneliti menguraikan hasil dari analisis data yang diambil dari film "Ketika Berhenti di Sini" (Shahab, 2023) dengan menggunakan pendekatan psikologi sastra, khususnya teori tahapan berduka yang dikemukakan oleh Kübler-Ross. Penelitian ini berfokus pada Dita, karakter utama, yang menjalani proses berduka setelah kehilangan dua orang yang sangat berarti baginya, yaitu ayahnya dan kekasihnya, Ed. Berikut ini merupakan hasil serta pembahasan mengenai tahap kedukaan dari tokoh utama dalam film "Ketika Berhenti di Sini" yang mencakup bentuk dan tipe kehilangan, serta tahap kedukaan yang dialami oleh tokoh utama, Dita.

Tabel 4.1.1 Bentuk dan Kehilangan Pada Tokoh Dita

No	Bentuk Kehilangan	Tipe Kehilangan	Dialog Pendukung
1.	Kehilangan ayah	Actual loss	Ed : bokap lu suka baca? Dita : suka banget. Ed : nanti gua mau nanya soal buku ah ke dia. Dita : di akhirat tapi. ... Ed : kalau boleh tahu, kapan? Dita : pas gua mau masuk kuliah. Kanker paru. (Menit: 07.08-07.30)
2.	Kehilangan Ed	Actual loss	Dita : Halo Adik Ed : Kak, Ed tadi pagi kecelakaan mobil. Ed, udah gak ada kak. (Menit: 32.28-32.35)
3.	Kehilangan psikologis	Perceived loss	Bang Ijul : di awal gua udah bilang kan, dit. Kalau lu mau pakai kacamata ini, lu juga harus tetap pakai akal sehat elu. Dita : Ed, bisa berinteraksi kayak Ed yang kita kenal (Dita menyanggah). Bang Ijul : Dita, Ed itu cuma program. Ed itu enggak bisa bereaksi karena dia enggak punya perasaan. Ed itu hidup cuma ada di dalam pikiran elu. Gua gak akan balikin Ed, karena dampaknya udah gak sehat buat elu dan buat hubungan elu juga. Dita : Sehat gak sehat itu biar jadi urusan gue, Bang. Tapi kalau Bang ijul sayang sama gue, seperti yang Bang Ijul selalu bilang. Tolong balikin Ed, Bang. (Menit: 81.32-82.09)

Tabel 4.1.2 Tahap Kedukaan Pada Tokoh Dita

No	Tahap Kedukaan	Dialog/Narasi
1.	Penyangkalan	Dita tengah mengakses platform media sosial di ruang tidurnya. Saat mencoba meraih benda yang jatuh, ia tak sengaja melihat foto yang menunjukkan dirinya bersama ayahnya. Saat melihat foto itu, Dita segera mengalihkan wajahnya, menarik napas dalam, dan menyingkirkan gambar tersebut dari pandangannya. (Menit: 07.21-07.42)
2.	Penyangkalan	Dita: “Ed udah gak ada bu” ... Dita: “Enggak, Enggak!” (Menit: 33.53-34.19)

3. Penyangkalan	Dita: “Halo? Bang? Bang Ijul, lo gila yah?” Bang Ijul : “Kan gua udah bilang, udah gua customize khusus buat lo. Udah gua hack personal traits nya. Suaranya udah gua kloning, dikumpulin dari rekaman suaranya Ed jaman dulu. Jadi kalau lu kangen..” Dita: “Enggak! Gua ga kangen! Gua balikin kacamatanya” (Menit: 50.50-51.11)
4. Penyangkalan	Dita: “Dita juga kangen banget sama Ed. Tapi sekarang Dita udah bisa ketemu sama Ed.” Dita: “Awalnya memang.. rasanya aneh tapi lama-lama nanti kita jadi biasa Oma” (Menit: 74.57-75.05)
5. Penyangkalan	Bang Ijul : di awal gua udah bilang kan, dit. Kalau lu mau pakai kacamata ini, lu juga harus tetap pakai akal sehat elu. Dita: Ed, bisa berinteraksi kayak Ed yang kita kenal (Menit: 81.32-81.45)
6. Penyangkalan	Ifan: “Kita tahu, dari dulu kamu suka berimajinasi. Ini mungkin bagian dari khayalan kamu.” Dita: “Enggak, enggak!” (Menit: 83.57-84.04)
7. Kemarahan	Ifan memperlihatkan VR yang ia peroleh dari pameran dan meminta Dita untuk mencobanya. Namun, Dita justru menolak dengan suara tinggi dan penuh emosi, “Aku gak mau! ”. (Menit: 39.58-40.11)
8. Kemarahan	Ibu: “Dit, minggu depan, 8 tahun ayah meninggal loh. Kamu kan gak pernah nyekar..” Kak Dinda : “Nanti aja bu ngomongnya” Ibu: “Gakpapa. Kamu tahu enggak Dita, Ayah tuh selalu datang di mimpi ibu loh.” Dita: “Mungkin itu Ibu aja kali yang ngehalu.” Ibu: “Kamu sayang sama ayah, tapi kamu bilang ibu halu.” Dita: “Ibu gak bisa ukur perasaan Dita.” Ibu: “Ibu tidak akan pernah bisa mengukur perasaan kamu terhadap Ayah kamu. Asal kamu tahu ya Dita, Ayah kamu dan siapa pun orang itu yang pernah ada di hati kamu, di saat mereka meninggal itu bukan kesalahan kamu. Cuma kamu sebagai anak yang tidak pernah bisa mengikhlaskan.” Ibu: “Silakan marah sama ibu. Silakan benci ibu. Silakan!” Dita: “Kita pulang aja” (Menit: 69.18-70.26)
9. Kemarahan	Dita: “Ed hilang, bang” Bang Ijul : “Baiknya Ed hilang, dit.” Dita: “Lu gila ya?” Ifan: “Dit?”

	Dita: “Diam!” (Menatap ifan dengan tajam) ... Ifan: “Aku jelasin semuanya ke Bang Ijul. Alat ini bikin kamu mikir terlalu jauh. Biar kamu juga bisa..” Dita: “Biar apa? Biar apa? Biar aku bisa lupa sama Ed gitu?” (Menit: 81.25-82.32)
10. Kemarahan	Bang Ijul: “Nih, gua pakai speaker biar lu tahu kalau Ed cuma program.” Ed: “Hai Dita, apa kabar!” Dita : “Ed, aku minta maaf bukan aku yang mau hapus.” Ed: “Dari analisa ku, perut kamu kosong. Mau pesan makanan?” Dita : “Ed, aku gak lapar.” Ed: “Degup jantung mu melonjak cepat.” Dita: “Ed?” Ed: “Terkejut? sedih? atau bahagia bertemu dengan ku?” Dita : “Ed, stop!” Ed : “Hai Dita.” Dita : “Ed, stop!” Ed : “Suhu badan kamu normal, tekanan darah mu juga..” Dita: “Ed, STOP!” (Menit: 83.18-83.50)
11. Negosiasi	Dita membuka buku catatan yang ditulisnya sehari setelah kepergian Ed. Di dalamnya tertulis rasa menyesal karena masih banyak yang belum sempat ia ungkapkan. (Menit: 51.25-52.06)
12. Negosiasi	Dita : “Maafin aku ya. Aku malam itu harusnya enggak kayak gitu. Aku juga harusnya nyoba ngertiin kamu. I miss you, so much.” (Menit: 57.17-57.49)
13 Depresi	Dita tidak mampu menghadapi kenyataan bahwa Ed sudah tiada. Saat berada di pemakaman, Dita mencoba keluar dari mobil, namun Dita tak sanggup akan kenyataan pahit yang harus ia rasakan. Dita kemudian masuk kembali dengan emosi yang meledak, memukul sandaran kursi, dan meluapkan kemarahannya pada lukisan mereka berdua. (Menit: 35.06-35.51)
14. Depresi	Setelah pulang dari rumah, ia kembali membuka iPad yang telah diperbaiki. Lagi-lagi, pertanyaan "Kamu sudah Move On? " muncul. Sambil menarik napas, Dita akhirnya mengklik jawaban "belum". (Menit: 45.58-46.09)
15. Depresi	Dita: “Buat apa Ed? Kacamatanya buat apa? Aku udah.. Aku udah ngejalanin hidup aku tanpa kamu. Berat buat aku.. Berat buat aku, gak ada kamu di sini.” (Menit: 35.27-54.07)

16. Depresi	Dita: “Aku ngerti bagian situ. Tapi kamu ngertiin perasaan aku gak? Aku gak bisa cepat-cepat ikhlas. Aku gak bisa kayak ibu aku yang langsung ngelanjutin hidupnya tanpa Ayah aku.” (Menit: 82.37-82.48)
17. Penerimaan	Dita: “Hapus semua data yang ada di kacamata ini.” Ed: “Kamu yakin?” Dita: “Ya.” Ed: “Goodbye, Dita.” Dita: “Goodbye, Ed.” (Menit: 90.02-90.37)
18. Penerimaan	Dita: “Apa kabar, yah? Dita baik-baik aja di sini. Cuma kangen Ayah, tiap hari. Ayah pasti kesal ya sama Dita? Dita gak pernah ke sini. Mungkin Dita nya belum nerima kalau Ayah udah pergi. Tapi Dita kangen sama Ayah banget. Dita janji akan lebih kuat lagi. Jadi Dita bisa lebih sering kesini. Nengokin Ayah, doain Ayah. Maafin Dita ya, yah. Maafin Dita..” (Menit: 94.48-96.10)

Pada bagian pembahasan ini, peneliti akan membahas hasil dari analisis tabel yang telah disajikan. Pembahasan ini fokus pada jenis dan bentuk kehilangan yang dialami oleh Dita, serta tahapan kedukaan yang ia rasakan setelah kepergian orang yang dicintainya.

1. Bentuk dan tipe kehilangan

a. Kehilangan Ayah

Salah satu bentuk kehilangan yang dirasakan oleh Dita adalah kehilangan ayahnya. Tipe kehilangan ini tergolong dalam tipe kehilangan yang nyata. Kehilangan nyata adalah jenis kehilangan yang dapat dengan mudah dikenali oleh individu yang mengalaminya maupun oleh orang-orang di sekelilingnya.

Dalam film “Ketika Berhenti di Sini”, Dita mengalami kehilangan nyata tersebut. Ia ditinggalkan oleh ayahnya saat masih bersekolah di SMA karena penyakit kanker paru-paru yang diderita oleh sang ayah. Hal ini tergambar dalam tabel 4.1.1 pada kolom nomor 1, di mana terdapat percakapan antara Dita dan Ed mengenai desain Mandala di tas Dita. Dalam dialog tersebut, Dita mengungkapkan bahwa ayahnya adalah orang yang mengenalkannya pada filosofi Mandala, sekaligus menyampaikan bahwa sang ayah sudah tiada. Kejadian ini memberikan pengaruh psikologis yang cukup besar bagi Dita, terutama karena terjadi saat ia memasuki fase transisi menuju kedewasaan, yaitu saat akan melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi.

Situasi ini mengindikasikan bahwa Dita merasakan kehilangan yang mendalam terhadap ayahnya. Meskipun ia tampak berusaha bersikap tenang dan menerima kenyataan, ungkapan “di akhirat tapi” mengandung nuansa emosional yang menunjukkan rasa rindu dan ketidakmampuan untuk berinteraksi lagi dengan ayahnya. Ini menegaskan bahwa kehilangan yang dialaminya bukan hanya nyata, tetapi juga sangat berarti dalam perkembangan emosional dan karakter Dita dalam film tersebut.

b. Kehilangan Ed

Selain kehilangan ayahnya, Dita juga merasakan duka akibat kehilangan kekasihnya, Ed. Seperti halnya kematian ayahnya, kehilangan Ed juga termasuk dalam kategori kehilangan yang nyata. Ed meninggal dunia karena kecelakaan mobil yang terjadi dengan sangat mendadak. Ini terlihat dalam tabel 4.1.1 pada kolom nomor 2, di mana Dita menerima telepon dari saudara Ed yang membawa kabar duka tersebut. Reaksi emosional Dita sangat kuat. Tangannya gemetar, napasnya terengah-engah, dan dia tidak bisa mengucapkan sepatah kata pun. Dita segera dipeluk oleh ibunya yang berusaha menenangkannya.

Apa yang dirasakan Dita menunjukkan bahwa kehilangan Ed adalah sebuah kehilangan yang nyata dan terjadi di hadapannya serta orang-orang di sekitarnya. Emosinya yang meluap-luap pada saat itu menandakan bahwa kepergian Ed menjadi awal dari perjalanan duka yang panjang bagi Dita.

Peristiwa ini juga meninggalkan pengaruh psikologis yang mendalam, karena Ed bukan hanya sekedar kekasih, tetapi juga menjadi tempat Dita menemukan kenyamanan, keamanan, dan kasih sayang. Ed merupakan bagian dari rencana masa depan yang dimiliki Dita, dan kehilangan tersebut menghentikan sebagian cita-citanya akan kehidupan yang ingin dibangun bersama Ed. Ini menunjukkan bahwa Dita mengalami kehilangan yang sangat berarti dalam hidupnya.

c. Kehilangan Psikologis

Selain mengalami kehilangan dua orang yang sangat berarti baginya, Dita juga mengalami kehilangan secara psikologis, yaitu saat ia mulai bergantung pada ketenangan yang dihadirkan oleh Ed dalam bentuk digital. Ini terlihat jelas pada tabel 4.1.1 kolom nomor 3, saat Dita meminta Bang Ijul untuk mengembalikan Ed, meskipun sudah dijelaskan bahwa Ed hanyalah program tanpa perasaan. Dita berkata, “Ed bisa berinteraksi seperti Ed yang kita kenal,” sebuah ungkapan yang menunjukkan penyangkalan akan batas antara kenyataan dan imajinasi, sekaligus menunjukan kebutuhan emosional yang belum terpenuhi.

Dita tidak hanya kehilangan Ed secara fisik, tetapi juga merasakan hilangnya ketenangan batin, rasa aman, dan kejelasan mengenai batas antara dunia nyata dan imajinasi. Ketika Bang Ijul menolak untuk mengembalikan Ed dan menyarankan Dita untuk menjaga kesehatan mentalnya, Dita membantah, “Sehat atau tidak itu urusan saya, Bang.” Pernyataan ini menggambarkan betapa dalamnya rasa kehilangan yang dialami oleh Dita, hingga ia rela mengorbankan keseimbangan psikologisnya demi mempertahankan ilusi kehadiran Ed.

Kehilangan ini bersifat psikologis karena tidak melibatkan objek nyata yang bisa dilihat orang lain, tetapi berhubungan dengan perasaan kehilangan kendali, kestabilan, dan arti hidup setelah ditinggal oleh orang yang sangat dicintainya. Ketergantungan Dita pada Ed yang bersifat virtual bukan hanya sekadar pelarian dari kenyataan, tetapi juga mencerminkan betapa rentannya kondisi emosionalnya setelah kehilangan tersebut.

Selanjutnya, peneliti akan membahas hasil analisis tahapan berduka menurut Kubler Ross pada karakter Dita yang terlihat pada tabel 4.1.2 di atas, yang terdiri dari lima tahap, diantaranya:

a. Penyangkalan (Denial)

Tahap ini merupakan bentuk perlindungan awal terhadap kenyataan kehilangan. Seseorang merasa seolah peristiwa itu tidak betul-betul terjadi. Penyangkalan membantu mengurangi intensitas kesedihan yang datang secara tiba-tiba dan memungkinkan waktu untuk beradaptasi

dengan realitas yang baru. Berikut adalah pembahasan terkait data yang ditemukan dalam film “Ketika Berhenti di Sini”.

1. Tahap penyangkalan pertama, terlihat pada Dita melalui gestur dan tingkah laku yang menunjukkan ketidakmauannya untuk menghadapi kenyataan bahwa ia telah kehilangan ayahnya. Hal ini tampak dalam adegan pada menit 07.21-07.42, ketika Dita tengah mengakses platform media sosial di ruang tidurnya. Saat mencoba meraih benda yang jatuh, ia tak sengaja melihat foto yang menunjukkan dirinya bersama ayahnya. Saat melihat foto itu, Dita segera mengalihkan wajahnya, menarik napas dalam, dan menyingkirkan gambar tersebut dari pandangannya.

Dari adegan tersebut, tampak bahwa Dita belum siap secara sadar dan emosional menghadapi kenyataan bahwa ayahnya telah pergi. Tindakannya yang mengalihkan wajah dan menghindari menatap foto tersebut adalah tanda penyangkalan terhadap kenyataan. Ia berusaha menjauh dari hal yang dapat memicu rasa duka yang belum bisa ia hadapi. Ini adalah bentuk nyata dari penyangkalan emosional, di mana ia menolak untuk merasakan kesedihan yang sebenarnya sudah lama tertanam dalam dirinya.

Reaksi ini menunjukkan bahwa Dita masih berada pada tahap awal proses berduka, di mana usaha untuk menghindar menjadi salah satu cara untuk menahan beban emosional yang mungkin terasa terlalu berat. Ia tidak menangis atau mengekspresikan kesedihannya secara terbuka, tetapi justru mengalihkan perhatiannya dan secara fisik menjauhkan objek (foto) yang mengingatkannya pada sang ayah. Dengan kata lain, adegan ini menguatkan bahwa Dita mengalami tahap penyangkalan sebagai bagian dari proses kedukaannya, terutama atas kehilangan sosok ayah yang sangat berarti dalam hidupnya.

2. Tahap penyangkalan kedua, terlihat dari reaksi Dita ketika mendengar berita bahwa Ed telah meninggal. Dalam momen ini, jelas bahwa Dita berada di fase penyangkalan setelah kepergian Ed. Hal ini dapat dilihat pada menit 33.53-34.19, ketika Dita menangis sambil mengatakan, “Bu, Ed udah gak ada, bu.” Namun, setelah itu, Dita berteriak “Enggak, enggak!” dengan penuh emosi dan tampak sangat terpukul.

Pernyataan ini menunjukkan bahwa sebenarnya Dita belum dapat sepenuhnya menerima kenyataan bahwa Ed telah tiada. Meskipun dia bisa mengucapkan bahwa Ed sudah meninggal, secara emosional, dia masih belum siap. Penyangkalan Dita terlihat dari bahasa tubuhnya yang penuh emosi, pelukan erat kepada ibunya, dan teriakan yang mencerminkan rasa ketidakpercayaan.

Menurut teori Kübler-Ross, fase penyangkalan ini sering kali muncul sebagai reaksi pertama ketika seseorang mengalami kehilangan. Tindakan ini berfungsi sebagai mekanisme perlindungan dari rasa sakit yang terlalu berat. Dalam kasus Dita, penolakan ini muncul secara alami karena ia belum siap menghadapi kenyataan bahwa orang yang sangat dicintainya telah tiada.

Adegan ini menunjukkan bahwa Dita benar-benar kehilangan arah dan masih berusaha menolak kenyataan pahit tersebut. Ini juga menjadi awal dari proses berduka yang lebih mendalam yang akan dilaluinya dalam alur cerita film ini.

3. Tahap penyangkalan ketiga, terlihat dari percakapan Dita dengan Bang Ijul melalui telepon. Ini tergambar dalam adegan pada menit 50.50-51.11. Dita menghubungi Bang Ijul, yang memberikan kacamata virtual pemberian Ed dan kemudian dimodifikasi, sehingga dapat menghadirkan sosok Ed secara virtual. Bang Ijul menjelaskan bahwa ia telah mengubah kacamata tersebut dengan menggabungkan suara Ed, ciri-ciri kepribadian,

dan kenangan masa lalu agar tampil lebih realistis. Bang Ijul melakukan ini untuk membantu mengatasi kerinduan Dita terhadap Ed. Namun, Dita menyangkal dengan cukup keras, ia dengan tegas mengatakan, “Enggak! Gua nggak kangen! Gua balikin kacamatanya.”

Pernyataan ini jelas menggambarkan penyangkalan. Secara emosional, Dita sedang menolak untuk mengakui bahwa ia sebenarnya sangat merindukan Ed. Ia menyatakan “enggak”, sementara kenyataan bahwa ia mencari dan memakai alat tersebut menunjukkan sebaliknya. Ini adalah mekanisme pertahanan diri agar terlihat tegar di tengah kehilangan yang mendalam.

Dalam adegan ini, Dita berusaha meyakinkan dirinya bahwa ia tidak lagi memerlukan keberadaan Ed, meskipun tindakan dan perasaannya bertentangan. Selain itu, dengan menyatakan keinginan untuk mengembalikan kacamata, Dita tampak berusaha menjauh dari emosi kehilangan itu, padahal sebenarnya ia belum siap untuk melepaskan sepenuhnya. Ini adalah contoh nyata dari reaksi penyangkalan sebagai langkah awal dalam proses berduka.

4. Tahap penyangkalan keempat, muncul dalam percakapan Dita ketika ia berbincang dengan Oma (nenek Ed) di salah satu adegan yang terlihat pada menit 74.57-75.05. Dita memberikan kesempatan kepada Oma untuk mencoba kacamata AR (Augmented Reality) dengan harapan bisa mengurangi rasa rindu Oma terhadap cucunya. Saat Oma menggunakannya, ia terkejut, sama halnya seperti Dita saat pertama kali mengenakan kacamata itu. Namun, Dita berusaha untuk meyakinkan Oma.

Dita : “Dita juga kangen banget sama Ed. Tapi sekarang Dita udah bisa ketemu sama Ed.”

Dita : “Awalnya memang.. rasanya aneh tapi lama-lama nanti kita jadi biasa, Oma.”

Dalam konteks ini, Dita percaya bahwa kehadiran Ed yang ditampilkan melalui kacamata AR adalah sesuatu yang nyata, atau setidaknya dapat menggantikan keberadaan Ed yang sudah tiada. Dengan tulus, Dita menyatakan bahwa dirinya bisa “ketemu” kembali dengan Ed, serta berusaha meyakinkan Oma untuk menerima hadirnya Ed secara virtual.

Pernyataan Dita mencerminkan penyangkalan yang halus namun kuat terhadap kenyataan bahwa Ed telah tiada. Ia tidak secara langsung mengatakan bahwa Ed masih hidup, melainkan dengan menganggap interaksi virtual itu sebagai “pertemuan yang nyata,” Dita secara tidak langsung menolak kenyataan tentang kematian Ed. Ini menunjukkan bahwa Dita belum sepenuhnya bisa menerima kepergian Ed dan cenderung menciptakan ruang pengganti untuk menjaga hubungan emosionalnya.

Kalimat “lama-lama nanti kita jadi biasa” semakin menegaskan bahwa Dita sedang berusaha menyesuaikan dengan kenyataan barunya dengan mengembangkan ilusi kenyamanan emosional, yaitu dengan menjadikan interaksi virtual sebagai realitas baru. Dalam teori Kübler-Ross, langkah ini termasuk dalam tahap penyangkalan, karena individu berupaya menghindari rasa sakit akibat kehilangan dengan menciptakan bentuk “realitas alternatif” yang tidak menyakitkan.

Dengan begitu, melalui dialog ini tergambar jelas bahwa Dita belum siap untuk menerima kematian Ed sepenuhnya. Ia masih mencari cara untuk tetap “bertemu” dan “berinteraksi” dengan orang yang sudah tiada, dan itu merupakan manifestasi dari penyangkalan emosional atas kehilangan yang sedang dia alami.

5. Tahap penyangkalan kelima, terlihat pada Dita saat ia mencari Bang Ijul untuk menanyakan tentang keberadaan Ed yang hilang secara virtual. Tanpa sepengetahuannya, Bang Ijul menghapus program yang ada di kacamata AR tersebut. Dalam adegan pada menit 81.32 -81.45, Bang Ijul tegas mengingatkan Dita bahwa meskipun kacamata canggih ini dapat menampilkan Ed dengan visual dan suara, Dita harus tetap mengandalkan akal sehatnya.

Bang Ijul : “Di awal gua udah bilang kan, dit. Kalau lu mau pake kacamata ini, lu juga harus tetap pake akal sehat elu.”

Dita : “Ed, bisa berinteraksi kayak Ed yang kita kenal.”

Dari jawaban Dita, tampak bahwa ia masih menyangkal kenyataan bahwa Ed hanyalah sebuah program. Ia masih percaya bahwa sosok yang muncul dan ia ajak bicara melalui kacamata itu adalah Ed yang dikenalnya. Ia berusaha meyakinkan diri bahwa Ed yang hadir secara virtual tetaplah Ed yang ia kenal sebelumnya, meskipun faktanya Ed sudah tidak ada.

Sikap penyangkalan Dita terhadap kenyataan ini mengindikasikan bahwa ia belum siap sepenuhnya menerima kehilangan. Ia masih mengandalkan teknologi untuk mengisi kekosongan emosional setelah Ed pergi. Ucapannya mencerminkan suatu bentuk perlindungan terhadap rasa kehilangan, dengan berusaha meyakinkan dirinya bahwa Ed masih “hidup”, meski hanya dalam bentuk buatan.

Secara tidak langsung, Dita ingin tetap berada dalam situasi nyaman yang diciptakan oleh kehadiran Ed secara virtual. Ia lebih memilih untuk mempercayai apa yang ia lihat dan rasakan melalui kacamata, daripada menghadapi kenyataan bahwa hubungan itu sudah berakhir di dunia nyata. Ini adalah salah satu ciri khas dari fase penyangkalan, di mana seseorang masih berusaha menjauh dari kenyataan dan belum siap menghadapi kesedihan yang sebenarnya.

6. Tahap penyangkalan terakhir, terlihat dalam dialog antara Dita dan Ifan dalam adegan pada menit 83. 57-84. 04, di mana Ifan berusaha mengajak Dita untuk melihat kebenaran.

Ifan : “Kita tahu, dari dulu kamu suka berimajinasi. Ini mungkin bagian dari khayalan kamu.”

Dita : “Enggak, enggak!”

Reaksi Dita yang penuh emosi dan spontan menggambarkan bahwa ia belum siap menerima kenyataan bahwa keberadaan Ed hanyalah sebuah ilusi atau hasil kreasi. Penyangkalan ini merupakan mekanisme perlindungan terhadap kenyataan pahit bahwa orang yang sangat disayanginya sebenarnya telah tiada. Dengan kata "enggak", Dita tidak hanya menolak apa yang dikatakan Ifan, tetapi juga menolak kebenaran yang berusaha menghancurkan ilusi emosional yang telah ia jaga selama ini.

Pernyataan Ifan sesungguhnya merupakan upaya rasional untuk membantu Dita membedakan antara kenyataan dan harapan. Namun, bagi Dita, mengakui bahwa itu hanyalah imajinasi berarti ia harus menghadapi kehilangan untuk yang kedua kalinya. Oleh karena itu, penyangkalan menjadi pilihan emosional untuk bertahan, walaupun tidak rasional.

Adegan ini menegaskan bahwa Dita masih terjebak dalam tahap penyangkalan dalam perjalanan dukanya. Ia belum mampu sepenuhnya menerima kenyataan, dan lebih memilih untuk menyangkal agar tetap merasa terhubung dengan Ed. Ini adalah bagian penting dari

perjalanan emosional Dita, sebelum ia akhirnya dapat mencapai tahap penerimaan yang penuh.

b. Kemarahan (Anger)

Saat kenyataan mulai dirasakan, perasaan frustrasi dan kemarahan dapat muncul. Rasa marah ini mungkin diarahkan kepada diri sendiri, orang lain, bahkan kepada Tuhan. Menurut Kübler-Ross, kemarahan adalah cerminan dari cinta yang mendalam terhadap yang telah pergi dan sering kali menjadi penghubung emosional menuju fase berikutnya.

1. Tahap kemarahan pertama, terlihat pada Dita ketika dia merasa terusik oleh keberadaan alat VR yang ditunjukkan oleh Ifan. Ini terlihat dalam adegan pada menit 39.58-40.11. Fase kemarahan ini muncul ketika Ifan memperlihatkan VR yang ia peroleh dari pameran dan meminta Dita untuk mencobanya. Namun, Dita justru menolak dengan suara tinggi dan penuh emosi, "Aku gak mau! ". Tanggapan ini muncul karena alat tersebut mengingatkan kenangan akan Ed, mending kekasihnya, yang juga pernah mengenakan VR serupa pada Dita.

Dari reaksi Dita yang marah dan menolak dengan emosional, dapat dilihat bahwa dia berada di tahap kemarahan. Pada fase ini, seseorang yang sedang berduka cenderung mengeluarkan rasa frustrasi dan kemarahan terhadap hal-hal di sekitarnya, bahkan kepada orang yang tidak bersalah. Dalam konteks ini, kemarahan Dita tidak benar-benar ditujukan kepada Ifan atau alat VR itu sendiri, melainkan merupakan ledakan emosi yang muncul akibat rasa kehilangan yang belum sepenuhnya bisa ia terima.

Tahap kemarahan ini menunjukkan bahwa Dita sedang berusaha untuk beradaptasi dengan kenyataan bahwa Ed telah tiada. Dia merasa terluka oleh kenangan yang masih kuat hadir, dan ketika sesuatu mengingatkannya pada Ed, reaksinya berupa kemarahan berfungsi sebagai mekanisme pelindung emosional. Hal ini mencerminkan bahwa kesedihan Dita mulai bertransformasi menjadi kemarahan, sebagai bagian dari proses berduka yang belum sepenuhnya selesai.

2. Tahap kemarahan kedua, ditunjukkan oleh Dita ketika ia menolak nasihat dari ibunya mengenai kematian sang Ayah. Adegan ini berlangsung pada menit 69.18-70.26, saat mereka makan malam bersama. Ibunya mengingatkan Dita bahwa ayahnya telah meninggal delapan tahun yang lalu dan Dita tidak pernah mengunjungi makam ayahnya. Ibu Dita juga menyebut bahwa ayahnya sering muncul dalam mimpi, yang diyakini sebagai bentuk kedekatan batin. Namun, Dita merespons dengan ucapan sinis yang cukup menyakitkan, menjadikan suasana makan malam terasa tegang.

Ibu : "Dit, minggu depan, 8 tahun ayah meninggal loh. Kamu kan gak pernah nyekar.."

Kak Dinda : "Nanti aja bu ngomongnya"

Ibu : "Gakpapa. Kamu tahu enggak Dita, Ayah tuh selalu datang di mimpi ibu loh."

Dita : "Mungkin itu Ibu aja kali yang ngehalu."

Ibu : "Kamu sayang sama ayah, tapi kamu bilang ibu halu."

Dita : "Ibu gak bisa ukur perasaan Dita."

Ibu : "Ibu tidak akan pernah bisa mengukur perasaan kamu terhadap Ayah kamu. Asal kamu tahu ya Dita, Ayah kamu dan siapa pun orang itu yang pernah ada di hati kamu, di saat mereka meninggal itu bukan kesalahan kamu. Cuma kamu sebagai anak yang tidak pernah bisa mengikhlaskan."

Ibu : “Silakan marah sama ibu. Silakan benci ibu. Silakan!”

Dita : “Kita pulang aja”

Selain itu, saat ibunya mengatakan bahwa Dita belum sepenuhnya melepaskan kepergian sang Ayah, Dita membanting sendok ke piringnya. Ia kemudian memilih untuk meninggalkan meja makan dan berkata, “kita pulang saja”. Tindakan Dita ini mencerminkan ledakan kemarahan dan penolakan terhadap realita yang disampaikan oleh ibunya.

Reaksi emosional tersebut adalah representasi nyata dari fase kemarahan dalam proses berduka. Dita berada pada titik di mana ia belum siap untuk menerima pandangan orang lain, khususnya dari ibunya yang tampak lebih tenang. Ia merasa tidak dimengerti, dan perasaan tersebut memicu kemarahan. Dalam tahap ini, seseorang yang sedang berduka sering kali bersikap defensif, cepat tersinggung, dan meledak karena emosi yang belum terselesaikan.

Fase ini menunjukkan bahwa Dita belum mampu memproses kepergian ayahnya. Rasa kehilangan yang mendalam dicampur dengan ketidakmampuannya dalam menerima kenyataan membuatnya mudah terpancing emosi. Ini adalah bukti bahwa Dita masih berada di tahapan awal dalam pemrosesan duka, di mana kemarahan menjadi bentuk ekspresi dari kesedihan yang terpendam.

3. Tahap kemarahan ketiga, terjadi ketika Dita menemukan bahwa alat yang memungkinkannya untuk "bertemu" dengan Ed telah dimatikan oleh Bang Ijul atas permintaan Ifan. Adegan ini berlangsung pada menit 81.25-82.32, saat Dita mendatangi Bang Ijul di tokonya untuk menanyakan tentang keberadaan Ed virtual yang sudah tidak ada. Kemarahan Dita semakin meningkat ketika ia mengetahui bahwa Ifan adalah sosok yang meminta agar Ed dihapus. Ia merasa dikhianati dan tidak dihargai atas perasaannya.

Dita: “Ed hilang, bang”

Bang Ijul : “Baiknya Ed hilang, dit.”

Dita: “Lu gila ya?”

Ifan: “Dit?”

Dita: “Diam!”

...

Dita: “Bang, balikin Ed bang.”

Bang Ijul : “Gak bisa, datanya udah gue delete semuanya.”

Dita: “Delete?”

Ifan: “Aku yang minta, dit.”

Ifan: “Aku jelasin semuanya ke Bang Ijul. Alat ini bikin kamu mikir terlalu jauh. Biar kamu juga bisa..”

Dita: “Biar apa? Biar apa? Biar aku bisa lupa sama Ed gitu?”

Adegan ini jelas memperlihatkan bahwa Dita sedang mengalami fase kemarahan sebagai bagian dari proses berdukanya. Ia belum siap untuk berpisah, bahkan dalam bentuk virtual, dari Ed. Kemarahan yang dirasakannya bukan hanya disebabkan oleh kehilangan, tetapi juga akibat campur tangan orang lain dalam proses dukanya. Dita merasa seperti orang lain yang mengatur kapan ia harus berhenti merasakan kesedihan.

Reaksi emosional seperti ini umum terjadi dalam fase kemarahan. Orang yang tengah berduka sering kali merasa frustrasi karena kehidupan di luar tetap berlanjut, sementara mereka masih terjebak dalam rasa sakit. Kemarahan tersebut bisa diarahkan kepada orang-

orang terdekat, bahkan kepada mereka yang berusaha membantu. Dalam situasi ini, kemarahan Dita mencerminkan ketidakikhlasan dan ketidaksiapan untuk menerima bahwa Ed sudah tiada.

4. Tahap kemarahan keempat, dapat dilihat saat Dita berusaha untuk melihat Ed lagi melalui kacamata virtual yang telah diubah oleh Bang Ijul. Momen ini terjadi pada menit 83.18-83.50, di mana Dita berharap bisa berinteraksi kembali dengan Ed seperti yang biasa ia lakukan. Namun, ia hanya menemukan respons otomatis dari sistem, bukan “Ed” yang ia kenal. Hal ini membuat Dita semakin frustrasi dan marah.

Bang Ijul : “Nih, gua pakai speaker biar lu tahu kalau Ed cuma program.”

Ed: “Hai Dita, apa kabar!”

Dita : “Ed, aku minta maaf bukan aku yang mau hapus.”

Ed: “Dari analisa ku, perut kamu kosong. Mau pesan makanan?”

Dita : “Ed, aku gak lapar.”

Ed: “Degup jantung mu melonjak cepat.”

Dita: “Ed?”

Ed: “Terkejut? sedih? atau bahagia bertemu dengan ku?”

Dita: “Ed, stop.”

Ed: “Hai Dita.”

Dita: “Ed, stop!”

Ed: “Suhu badan kamu normal, tekanan darah mu juga..”

Dita: “Ed, STOP!”

Dari dialog ini, terlihat bahwa Dita merasa frustrasi dan marah karena apa yang ia lihat serta dengar melalui kacamata tidak memenuhi ekspektasinya. Ia ingin merasakan kehadiran Ed kembali, tetapi yang ia temui hanyalah versi buatan yang terasa asing dan tanpa nyawa. Kekecewaan ini pada akhirnya memicu kemarahan Dita, yang mengekspresikan emosinya dengan suara tinggi dan penuh penyangkalan, seperti ketika ia berteriak “STOP!” berulang kali.

Kemarahan Dita dalam momen ini tidak hanya ditujukan kepada sistem virtual Ed, tetapi juga merupakan luapan emosional karena ia sadar bahwa semua yang ia alami hanyalah sebuah ilusi. Ia marah karena rasa kehilangan yang dialaminya semakin terasa nyata, dan teknologi yang selama ini dipercayainya justru menegaskan kenyataan pahit bahwa Ed telah pergi selamanya.

Dengan demikian, adegan ini menggambarkan bagaimana Dita tetap berjuang dengan perasaannya ketika menghadapi kesedihan. Ia merasakan kekecewaan, kemarahan, dan ketidakberdayaan karena harapan terakhirnya pun tak bisa menghidupkan kembali apa yang telah hilang. Ini adalah ciri khas dari fase kemarahan dalam proses berduka, di mana emosi meluap sebagai akibat ketidakmampuan untuk sepenuhnya menerima kenyataan.

c. Negosiasi (Bargaining)

Pada tahap ini, seseorang berusaha untuk menjalin kesepakatan khayalan dengan Tuhan atau takdir, berharap untuk membalikkan kenyataan yang telah terjadi..

1. Tahap negosiasi pertama, terlihat dalam catatan pribadi Dita, yang ia buat satu hari setelah kepergian Ed. Ini muncul pada menit 51.25-52.06. Dalam catatan yang ditulis satu hari setelah Ed meninggal, Dita mencurahkan berbagai penyesalan dan harapan yang tidak sempat diungkapkan saat Ed masih hidup. Momen ini menunjukkan bahwa Dita masih berada dalam proses mencoba "bernegosiasi" dengan kenyataan yang dia alami:

“Kamu sudah tahu, dia akan datang padamu mendahului ku. Seakan kamu sudah tahu batas waktumu. Kamu selalu percaya, bahwa tidak ada yang sempurna dan sekarang kamu buktikan ketidaksempurnaanmu itu dengan pergi begitu saja. Meninggalkan orang-orang yang sayang sama kamu. Kamu berani sama kematian tapi kamu takut sama kehilangan. Kamu nolak kesedihan, nolak ngerasain rasanya pilu saat ditinggalkan. Di saat masih banyak yang belum aku sampaikan dan belum semuanya aku ungkapkan ke kamu. Masih banyak yang belum aku sampaikan ke kamu.”

Dita menyadari terdapat banyak hal yang belum ia katakan kepada Ed, dan perasaan bersalah tersebut membuatnya terus berpikir, "Di saat masih banyak yang belum aku sampaikan," serta, "belum semuanya aku ungkapkan ke kamu. " Ini adalah ciri khas dari tahap negosiasi, yaitu munculnya keinginan untuk merubah masa lalu sebagai harapan untuk memperbaiki keadaan atau menghindari kehilangan.

Meskipun Dita tidak secara langsung mengucapkan kata "seandainya," isi catatannya mencerminkan penyesalan dan pengandaian dalam dirinya. Ia merasa bahwa ia belum melakukan cukup banyak untuk Ed atau kurang memahami Ed saat mereka bersama. Dalam konteks ini, catatan tersebut berfungsi sebagai media untuk refleksi internal dan dialog batin Dita dengan kesedihan yang ia rasakan.

Tahap negosiasi ini sangat penting karena menunjukkan usaha batin Dita untuk berdamai dengan kehilangan melalui penyesalan dan harapan yang tidak bisa lagi terwujud. Dia mulai menyadari kenyataan, tetapi belum sepenuhnya mampu menerimanya. Dita masih terjebak dalam berbagai kemungkinan, sebagai cara untuk meredakan rasa bersalah dan dukanya. Ini menunjukkan bahwa proses penerimaan kehilangan yang dialami Dita masih berjalan secara bertahap.

2. Tahap negosiasi kedua, terlihat pada Dita ketika ia mengunjungi tempat yang menyimpan banyak kenangan bersama Ed. Ini dapat diamati pada menit 57.17-57.49, di mana Dita berbicara langsung dengan Ed versi virtual dan mengungkapkan permintaan maaf atas tingkah lakunya di masa lalu.

Dita : “Maafin aku ya. Aku malam itu harusnya enggak kayak gitu. Aku juga harusnya nyoba ngertiin kamu. I miss you, so much.”

Melalui percakapan ini, Dita menunjukkan penyesalan dan keinginan untuk memperbaiki apa yang telah terjadi. Ia ingin meminta maaf dengan harapan bahwa Ed masih bisa mendengarnya. Ucapan Dita mencerminkan kerinduannya untuk mengulang atau memperbaiki masa lalu, yang menjadi unsur penting dalam fase negosiasi dalam proses berduka.

Pada saat ini, Dita belum sepenuhnya mengakui kenyataan bahwa Ed telah meninggal. Ia masih berharap bisa “berkomunikasi” atau melakukan sesuatu agar hubungan mereka tidak berakhir sepenuhnya. Walaupun pada akhirnya ia memahami bahwa ia hanya berhadapan dengan Ed dalam wujud virtual, namun perjalanan emosional ini sangat berarti sebagai jembatan menuju penerimaan.

Reaksi Dita yang sempat menangis, kemudian berusaha menenangkan dirinya dan menyadari kenyataan, juga menunjukkan bahwa ia mulai bergerak dari fase penolakan dan kemarahan menuju tahap refleksi dan pengakuan terhadap posisinya dalam hubungan tersebut. Tahap negosiasi ini mencerminkan perjuangan batin antara rasa kehilangan, rasa bersalah, dan harapan-harapan yang tidak dapat terwujud kembali.

d. Depresi (Depression)

Perasaan sedih yang mendalam timbul sebagai reaksi terhadap kesadaran akan kehilangan. Berbeda dengan depresi klinis, tahap ini merupakan bagian yang wajar dari proses berduka. Seseorang mulai menyadari dampak jangka panjang dari kehilangan ini dan menghadapi perasaan hampa serta putus asa.

1. Tahap depresi pertama, muncul pada Dita ketika dia tidak dapat menghadapi kenyataan kematian Ed di pemakaman. Ini terlihat dalam adegan pada menit 35.06-35.51. Dita mencoba keluar dari mobil, namun Dita tak sanggup akan kenyataan pahit yang harus ia rasakan. Dita kemudian masuk kembali dengan emosi yang meledak, memukul sandaran kursi, dan meluapkan kemarahannya pada lukisan mereka berdua. Dita berusaha untuk keluar dari mobil, namun langkahnya terasa berat dan emosinya tidak terkendali.

Dalam adegan tersebut, Dita berusaha untuk mendekati makam Ed, namun Dita tidak sanggup menerima kenyataan yang ada dihadapannya. Dita kemudian masuk kembali dengan emosi yang meledak, dia memukul sandaran kursi di depannya, melepaskan unek-unek yang sudah tak tertahankan. Ia juga melampiaskan kesedihan dan kemarahannya dengan menghancurkan lukisan yang sebelumnya mereka ciptakan bersama di kantor Ed.

Adegan ini menggambarkan bahwa Dita sedang mengalami fase kesedihan yang mendalam. Ia merasa hampa dan tidak dapat mengendalikan emosinya, dan marah dengan kenyataan pahit yang harus dihadapinya. Dia berjuang untuk menerima bahwa Ed sudah tiada, tetapi beban emosional yang dirasakannya terlalu berat untuk diatasi secara langsung.

Tindakan memukul benda dan merusak lukisan adalah bentuk ekspresi tidak langsung dari kesedihan yang mendalam. Ini juga menunjukkan bahwa Dita tidak hanya kehilangan Ed secara fisik, tetapi juga kehilangan arah, harapan, dan kenangan yang telah mereka bangun bersama.

Dalam konteks teori Kübler-Ross, tahap depresi ini adalah ketika seseorang tidak lagi menyangkal kenyataan, tetapi mulai merasakan kesedihan yang sebenarnya. Dita tidak lagi mencoba mengabaikan kenyataan, namun dia belum sepenuhnya bisa menerimanya. Ia berada dalam keadaan di mana emosinya menguasai, dan ia merasa sangat kehilangan tanpa tahu bagaimana cara untuk melanjutkan hidup dengan perasaan hampa ini.

2. Tahap depresi kedua, ditunjukkan pada menit 45.58-46.09. Setelah pulang dari rumah, ia kembali membuka *iPad* yang telah diperbaiki. Lagi-lagi, pertanyaan "Kamu sudah Move On?" muncul. Sambil menarik napas, Dita akhirnya mengklik jawaban "belum". Pertanyaan ini seperti pengingat akan luka-luka lama yang masih belum sembuh.

Meskipun tampak sederhana, momen ini mengandung makna emosional yang mendalam. Ketika seseorang mengalami depresi, mereka sering kali kesulitan untuk melanjutkan hidup atau menerima kenyataan yang ada. Pilihan kata "belum" menunjukkan bahwa Dita masih sangat terikat pada masa lalu, terutama kepada Ed yang telah tiada. Ia menyadari bahwa dirinya belum siap untuk melepaskan dan belum bisa berdamai dengan rasa kehilangan yang dirasakannya.

Sebuah tindakan sederhana seperti memilih pilihan tersebut mencerminkan kondisi mental Dita yang masih terjebak dalam kesedihan. Ia menyadari bahwa untuk menerima kenyataan itu butuh waktu, dan ia mengakui proses tersebut belum sepenuhnya selesai.

Dalam konteks teori Kübler-Ross, fase ini mencerminkan rasa duka yang mendalam, kesunyian emosional, dan perasaan kosong yang muncul setelah kehilangan. Tidak ada lagi penyangkalan, namun penerimaan sepenuhnya juga belum tercapai. Dita berada dalam

keadaan emosional yang rentan, di mana kenangan dan kenyataan saling bertentangan, dan ia belum menemukan kekuatan untuk melanjutkan hidup.

3. Tahap depresi ketiga, terlihat pada menit 35.27-54.07. Dita kembali menggunakan kacamata AR dan melihat Ed di depannya. Meskipun ia berusaha untuk tetap tenang, percakapan yang muncul menunjukkan bahwa secara emosional, Dita masih belum sepenuhnya pulih. Dita : “Buat apa Ed? Kacamatanya buat apa? Aku udah... Aku udah ngejalanin hidup aku tanpa kamu. Berat buat aku... Berat buat aku, gak ada kamu di sini.”

Pernyataan ini menggambarkan bagaimana Dita tengah menghadapi tekanan emosional yang mendalam. Ia mencoba untuk menyampaikan beban yang selama ini disimpannya. Walaupun ia mengakui bahwa hidupnya telah berlangsung tanpa Ed, kenyataannya, hal tersebut terasa sangat membebani. Rasa sakit yang ia alami tidak terlihat melalui tangisan yang kuat, tetapi melalui suara yang pelan dan tubuh yang lelah secara emosional.

Tahap ini menunjukkan perasaan putus asa dan kehilangan arah. Dita menyadari bahwa tidak ada yang dapat menggantikan kehadiran Ed secara langsung. Bahkan dengan adanya teknologi yang canggih, kekosongan emosional yang ia rasakan tidak bisa terisi. Ucapannya seolah menjadi pengakuan bahwa ia benar-benar merasa kosong dan lelah menghadapi kesedihan sendirian.

Dalam teori Kübler-Ross, tahap depresi ditandai oleh perasaan duka yang mendalam, penarikan diri dari lingkungan, dan timbulnya pertanyaan tentang tujuan hidup. Dita mengalami semua ini. Ia menyadari bahwa Ed tidak akan kembali, dan karena itu, kehadiran Ed dalam bentuk virtual justru membuatnya semakin merasakan kehampaan yang ada. Kalimat “berat buat aku” menjadi tanda yang jelas bahwa Dita berada pada fase paling kelam dari proses kedukaannya.

4. Tahap depresi keempat, terlihat pada menit 82.37-82.48. Dalam percakapan dengan Ifan, Dita membahas tentang kehilangan. Dalam momen ini, Dita mulai menyadari bahwa ia belum sepenuhnya dapat menerima kenyataan. Ia berbicara dengan emosi yang sangat kuat. Dita : “Aku ngerti bagian situ. Tapi kamu ngertiin perasaan aku gak? Aku gak bisa cepat-cepat ikhlas. Aku gak bisa kayak ibu aku yang langsung ngelanjutin hidupnya tanpa Ayah aku.”

Pernyataan ini menunjukkan bahwa Dita sedang menghadapi pertarungan batin yang berat. Ia mengetahui secara logis bahwa ia harus menerima kenyataan, tetapi emosinya belum dapat menyusulnya. Perbandingan yang ia buat antara dirinya dengan ibunya menjadi tanda bahwa ia merasa tertinggal dalam proses penyembuhan. Dita merasakan tekanan karena merasa “tidak mampu” bangkit secepat orang lain.

Perasaan seperti ini sangat umum muncul pada tahap depresi. Seseorang yang tengah berduka sering kali merasakan kebingungan antara pemahaman rasional dan kesedihan emosional yang masih mengganggu. Dita juga menyatakan ketidakmampuannya untuk move on dengan perkataan “aku gak bisa cepat-cepat ikhlas,” yang secara tidak langsung menunjukkan kelelahan emosional, duka yang mendalam, dan perasaan bersalah.

Dalam konteks film "Ketika Berhenti di Sini", pernyataan Dita ini mencerminkan bahwa ia tidak hanya kehilangan Ed, tetapi juga masih menyimpan luka akibat kehilangan ayahnya. Dua duka yang belum tuntas ini menumpuk dan membebani dirinya dengan berat. Fase depresi ini menunjukkan sisi Dita yang paling rentan, di mana ia sedang berusaha untuk bertahan sambil mengakui bahwa ia belum siap untuk melangkah lebih jauh.

e. Penerimaan (Acceptance)

Ini adalah tahap saat seseorang mulai mengakui kenyataan dan belajar menjalani kehidupan dalam situasi yang baru. Menerima bukan berarti merasa bahagia, melainkan lebih kepada pengakuan terhadap kenyataan dan penyesuaian terhadap kehidupan yang terus berjalan.

1. Fase penerimaan pertama, terlihat dari menit 90.02-90.37. Dita membuat keputusan untuk menghapus semua informasi Ed yang tersimpan di kacamata AR miliknya. Di kamarnya, Dita duduk di tempat tidurnya dengan ekspresi yang tenang meskipun tampak berat. Ia melihat Ed yang virtual, yang duduk di sampingnya.

Dita: "Hapus semua data yang ada di kacamata ini dan saya tahu."

Ed: "Kamu yakin?"

(Setelah itu, Ed menampilkan opsi pengaturan ulang sistem dan Dita menekan tombol "Setuju". Proses penghapusan dimulai, dan sebagai penutup, Ed mengucapkan kata perpisahan)

Ed : "Goodbye Dita."

Dita: "Good bye, Ed."

Momen ini menjadi titik perubahan emosional dalam perjalanan duka Dita. Meskipun air matanya masih mengalir dan napasnya terasa berat, Dita akhirnya memilih untuk mengakhiri ketergantungan pada sosok Ed yang virtual. Ia menyadari bahwa Ed yang ada di dalam kacamata hanyalah teknologi dan tidak dapat menggantikan keberadaan Ed yang nyata

Keputusan untuk menghapus semua data Ed dari kacamata merupakan simbol penerimaan atas kehilangan. Dita semakin mengikhlaskan bahwa Ed sudah tiada, dan apa yang ia simpan sebelumnya hanya memperpanjang rasa sakit dan menunda proses penyembuhan. Tindakan meletakkan kembali kacamata ke tempatnya, melambangkan bahwa ia mulai merancang kembali kehidupannya, tanpa harus terus bergantung pada kenangan atau ilusi.

Walaupun penerimaan ini tidak langsung menghapus kesedihan yang dirasakannya, ini adalah langkah penting yang menunjukkan bahwa Dita telah mulai berdamai dengan kenyataan. Ia telah melewati proses panjang dari penyangkalan, kemarahan, negosiasi, depresi dalam kesedihan, hingga akhirnya mampu melepaskan. Inilah inti dari tahap penerimaan dalam teori duka Kübler-Ross.

2. Tahap penerimaan kedua, terlihat pada menit 94.48-96.10. Dita akhirnya pergi ke makam ayahnya. Dalam momen ini, Dita melangkah ke pemakaman dengan langkah yang berat, didampingi Ifan. Ketika tiba di depan makam ayahnya, Dita terlihat sangat emosional; dia mengusap nisan ayahnya, lalu menangis, napasnya terengah-engah dan tangisnya yang tertekan.

Dita : "Apa kabar, yah? Dita baik-baik aja di sini. Cuma kangen Ayah, tiap hari. Ayah pasti kesal ya sama Dita? Dita gak pernah ke sini. Mungkin Dita nya belum nerima kalau Ayah udah pergi. Tapi Dita kangen sama Ayah banget. Dita janji akan lebih kuat lagi. Jadi Dita bisa lebih sering kesini. Nengokin Ayah, doain Ayah. Maafin Dita ya, yah. Maafin Dita..

Dialog tersebut menunjukkan bahwa Dita akhirnya berani menghadapi kenyataan atas kehilangan ayahnya yang selama ini dia hindari. Sebelumnya, dia belum pernah pergi ke makam ayahnya, bahkan enggan untuk sekadar mengingatnya. Namun dalam momen ini,

dia justru berani membuka diri, menyapa, bercerita, serta mengungkapkan penyesalan dan permintaan maaf dengan tulus.

Semua ekspresi Dita di pemakaman, menunjukkan betapa besar rasa kehilangan yang ia alami, namun juga menandakan bahwa ia mulai berdamai. Kalimat "Mungkin Dita belum nerima kalau Ayah udah pergi" adalah pengakuan tulus yang menandai transisi dari penyangkalan menuju penerimaan.

Adegan ini menjadi simbol bahwa Dita perlahan mulai merangkai ulang hidupnya dengan mengikhlaskan kepergian orang yang sangat ia cintai. Kerinduan masih sangat dalam, tetapi kini ia tidak lagi menolak kenyataan. Sebaliknya, ia menghadapinya dengan kesadaran dan keikhlasan. Ini adalah inti dari fase penerimaan, yaitu ketika seseorang akhirnya dapat menerima kehilangan dengan hati yang terbuka, meskipun rasa sedih itu masih ada.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis terhadap film *Ketika Berhenti di Sini*, dapat disimpulkan:

1. Ditemukan bahwa tokoh utama, Dita, mengalami berbagai jenis kehilangan yang berdampak besar pada kondisi psikologisnya. Ia menghadapi kehilangan yang bersifat nyata, seperti kepergian sang Ayah akibat penyakit yang dideritanya dan hilangnya Ed karena kecelakaan. Di samping itu, ia juga mengalami kehilangan yang lebih bersifat emosional, seperti hilangnya rasa aman, pengendalian diri, dan stabilitas emosi, terutama ketika ia bergantung pada teknologi untuk mengingat kembali momen bersama Ed. Kedua jenis kehilangan ini menggambarkan perasaan kompleks yang dialaminya saat menghadapi berbagai peristiwa menyakitkan dalam hidupnya.
2. Ketika menghadapi kehilangan tersebut, Dita melewati lima tahap kedukaan menurut teori Kübler-Ross yaitu penyangkalan (*denial*), kemarahan (*anger*), negosiasi (*bargaining*), depresi (*depression*), penerimaan (*acceptance*). Tahap penyangkalan terlihat saat Dita enggan menerima fakta kematian orang terdekatnya dan lebih memilih untuk bersembunyi dalam dunia virtual. Tahap kemarahan muncul melalui ledakan perasaan yang ditujukan kepada orang-orang di sekelilingnya yang dianggap tidak mengerti perasaannya. Di tahap negosiasi, Dita berusaha menyampaikan penyesalan dan harapan kepada Ed menggunakan media virtual. Tahap depresi ditandai oleh kesedihan yang mendalam, perasaan putus asa, dan usaha yang tidak membuahkan hasil untuk menghadapi kenyataan. Dan pada akhirnya, Dita mencapai tahap penerimaan, yang mana ia ikhlas melepaskan Ed, menerima kepergian ayahnya, dan mulai menyusun kembali hidupnya. Perjalanan ini menunjukkan bahwa Dita sebagai sosok yang mengalami proses berduka secara menyeluruh dan kompleks, mencerminkan dinamika emosi manusia dalam menghadapi kehilangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A. (2015). *Psikologi Sastra*. Unesa University Press.
- Alfathoni, M., & Manesah, D. (2020). *Pengantar Teori Film*. Deepublish.
- Arianty, M. W., Rohanda, R., & Budiharjo, I. G. (2020). Ideologi Patriarki dalam Novel Wa Nasitu Anni Imra'ah Karya Ihsan Abdul Quddus. *Hijai - Journal on Arabic Language and Literature*, 3(1), 10–27. <https://doi.org/10.15575/hijai.v3i1.8779>
- Astuti, Y. D. (2007). Kematian Akibat Bencana dan Pengaruhnya Pada Kondisi Psikologis Survivor: Tinjauan Teoritis Tentang Arti Penting Death Education. *Unisia*, 30(66), Article 66. <https://doi.org/10.20885/unisia.vol30.iss66.art4>
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (2016). *Arti kata "Film."* KBBI VI Daring. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/film>
- Berliana, D., Widyatwati, K., & Widyawati, M. (2020). Bentuk Kehilangan dan Tahap Berduka dalam Novel Lost Karya Rizal Afif dan Nia Janiar. *Sabda: Jurnal Kajian Kebudayaan*, 15(2). <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/sabda/article/view/62907>
- Choirunisa, W., Ainusyamsi, F., & Rohanda, R. (2024). Figures and Jakarta's Image Deconstruction in Novel Jakarta Rock 'n Roll by Sekar Ayu Asmara. *Seloka: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 13(3).
- Fariztina, A., Ainusyamsi, F., & Rohanda, R. (2025). Perbandingan Latar Dalam Novel Perempuan Di Titik Nol Dan Novel The Baghdad Clock (Kajian Sastra Bandingan). *Jurnalistrendi: JURNAL LINGUISTIK, SASTRA, DAN PENDIDIKAN*, 10(1). <https://doi.org/10.51673/jurnalistrendi.v10i1.2408>
- Fauziah, S., Ayu, S. A., Anggraeni, N., & Nurpadilah, N. A. (2023). Upaya Peningkatan Pengetahuan Keluarga dalam Memelihara kesehatan Jiwa Saat Mengalami Kehilangan Berduka Di Kelurahan Muka Kabupaten Cianjur Jawa Barat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(2), 813–820. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i2.8275>
- Hidayat, Y. (2021). *Kajian Psikologi Sastra Dalam Novel Negeri 5 Menara Karya Ahmad Fuadi*. Yayasan Lembaga Gumun Indonesia.
- Hudhana, W., & Mulasih. (2019). *Metode Penelitian Sastra: Teori dan Aplikasi*. Salma Idea.
- Iskandar, S. (2022). *Gambaran Resiliensi Remaja Putri yang Ayahnya Meninggal Akibat Covid-19*. Universita Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Khotibatunnisa, I., & Rohanda, R. (2025). Membaca Konflik Batin dalam Grave of the Fireflies melalui Teori Sigmund Freud tentang Struktur Kepribadian. *DIEKTIS: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra*, 5(2). <https://doi.org/10.53769/deiktis.v5i2.1581>
- Kotijah, S., Yusuf, A., Sumiatin, T., & Putri, V. (2021). *Masalah Psikososial: Konsep dan Aplikasi dalam Asuhan Keperawatan*. Mitra Wacana Media.
- Kubler-Ross, E., & Kessler, D. (2005). *On grief and grieving finding the meaning of grief through the five stages of loss*. Simon & Schuster.
- Nuryadi, B. G., Akmaliah, A., & Rohanda, R. (2025). Perlawanan Tokoh Muhammad Ibnu Qosim terhadap Raja Daher dalam Film Alfais Wal Amira Kajian Strukturalisme. *AKSARA: Jurnal Bahasa dan Sastra*, 26(1). <https://doi.org/10.23960/aksara/v26i1.pp265-282>
- Nuryatin, A. (2016). *Pengantar Telaah Psikologi Sastra*. Cipta Prima Nusantara.
- Octavia, V., & Fauziah, M. (2024). Spiritual Resilience as Immunity to Stress during COVID-19 Pandemic: A Sociological Perspective. *JISPO Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, 13(1), 61–82. <https://doi.org/10.15575/jispo.v13i1.23725>

- Patimah, N., Rohanda, R., & Nurhasan, M. (2025). Fungsi Jiwa Dan Arketipe Dalam Film *From The Ashes* Karya Khalid Fahad: Psikologi Sastra Carl Gustav Jung. *Nady Al-Adab : Jurnal Bahasa Arab*, 22(1). <https://journal.unhas.ac.id/index.php/naa/article/view/42852>
- Ramadhan, G., & Rohanda, R. (2024). Perubahan Nasib Tokoh Utama dalam Cerpen Nikosia Karya Saadi Youssef (Analisis Semiotika Naratif A.J Greimas). *JILSA (Jurnal Ilmu Linguistik dan Sastra Arab)*, 8(1), 53–66. <https://doi.org/10.15642/jilsa.2024.8.1.53-66>
- Rohanda, R. (2016). Metode Penelitian Sastra: Teori, Metode, Pendekatan, Dan Praktik. LP2M UIN Sunan Gunung Djati, Bandung. <https://digilib.uinsgd.ac.id/id/eprint/89761>
- Rohanda, R. (2005). *Model Penelitian Sastra Interdisipliner*. Adabi Press, Bandung. <https://digilib.uinsgd.ac.id/id/eprint/90718>
- Rohmani, H., Rohanda, R., & Dayudin, D. (2025). Konflik Batin Tokoh Utama pada Film “Ar Rihlah”: Kajian Psikoanalisis Sastra. *Rivayat: Educational Journal of History and Humanities*, 8(1), 102–115. <https://doi.org/10.24815/jr.v8i1.43327>
- Santosa, P. (2015). *Metodologi Penelitian Sastra: Paradigma, Proposal, Pelaporan, dan Penerapan* (Cetakan pertama). Azza Grafika.
- Setiawati, I. F., & Rohanda, R. (2020). Konsep Cinta Dalam Novel *Al-Laun Al-Äkhar* Karya Ihsan Abdul Quddūs (Kajian Strukturalisme Genetik Lucien Goldmann). *Hijai - Journal on Arabic Language and Literature*, 3(2), 31–51. <https://doi.org/10.15575/hijai.v3i2.6668>
- Shahab, U. (Direktur). (2023). *Ketika Berhenti Disini* [Drama-Romance].
- Siswanto, W., & Roekhan. (2015). *Psikologi Sastra*. Media Nusa Creative.
- Wiandri, S. N. (2022). *Penggunaan Sudut Pandang Tokoh Utama Untuk Merepresentasikan Teori 5 Stages Of Grief Kubler Ross Dalam Penulisan Skenario “Senandika Lara.”* 16.
- Yasmin, A., Rohanda, R., & Fauzia, I. (2024). Representasi Interaksi Sosial pada Film Series *Alrawabi School for Girls Season 2* Karya Tima Shomali. *Jurnal KIBASP (Kajian Bahasa, Sastra dan Pengajaran)*, 8(1). <https://doi.org/10.31539/kibasp.v8i1.13611>
- Rahmawati, R., Rohanda, R., & Ad, A. Q. (2025, July). The Representation of Ambiguity in the Song *Qolbi Fiil Madinah* by Maher Zain Through Roland Barthes's Semiotic Framework. In *Gunung Djati Conference Series* (Vol. 55, pp. 215-227).
- Rohanda, R., Saefullah, A., Yunani, A., Sukmawati, W. S., & Matin, U. A. (2024). Optimizing Pilgrimage Traditions and Community Empowerment: Integration of Spirituality, Socio-Economy, and Technology in Pilgrimage Practices. *Buletin Al-Turas*, 30(2), 225-244.
- Rohanda, R. (2022). Da'wah and Local Wisdom: Content Analysis of Da'wah Value in Wawacan Ma'dani Al-Mu'allim (WMM). *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies*, 16(2), 365-382.
- Maida, N., Rohanda, R., & Supriadi, D. (2025, July). The Oppression of Women and the Patriarchal System in Nawal El Saadawi's Novel *Catatan Dari Penjara Perempuan*: A Study of Radical Feminism. In *Gunung Djati Conference Series* (Vol. 55, pp. 201-214).
- Albantani, A. M., Ardiansyah, A. A., & Sahrir, M. S. (2025). Deep Learning Framework for Arabic Course in Higher Education. *Al-Ta'rib: Jurnal Ilmiah Program Studi Pendidikan Bahasa Arab IAIN Palangka Raya*, 13(1), 1-18. <https://doi.org/10.23971/altarib.v13i1.10022>
- Ardiansyah, A. A., Humaira, F. H., & Mubarak, H. (2025). Enhancing Arabic Speaking Skills through Educational Ludo Games: A Quasi-Experimental Study in Junior High School. *Qismul Arab: Journal of Arabic Education*, 4(02), 102-117. <https://doi.org/10.62730/qismularab.v4i02.230>

- Ardiansyah, A. A., Kosim, N., & Harahap, M. F. (2024). The Effectiveness Of Project-Based Learning In Improving Students'performance In Arabic Vocabulary. *El-Mahara*, 2(2), 65-79. <https://doi.org/10.62086/ej.v2i2.691>
- Ardiansyah, A. A., Kosim, N., Sudiana, A. D. R., Firmansyah, A., & Belabed, A. (2024). The Application of Developmentally Appropriate Practice Learning Strategies to Improve Students' Arabic Learning Outcomes. *Arabiyati: Journal of Arabic Language Education*, 1(1).
- Kosim, N., Ardiansyah, A. A., Hikmah, H. S., & Atha, Y. A. S. (2024). The Use of The Task-Base Language Teaching (TBLT) Method to Improve Learning Outcomes of Arabic Language Skills. *Alibbaa': Jurnal Pendidikan Bahasa Arab*, 5(2), 144-165. <https://doi.org/10.19105/aipba.v5i2.14804>
- Maryani, N., Ardiansyah, A. A., & Hasan, A. M. (2024). Arabic Language Learners as an Example of Their Willingness to Communicate in a Second Language (L2-WTC) Accomplishment. *Jurnal Al Bayan: Jurnal Jurusan Pendidikan Bahasa Arab*, 16(2), 463-479. <https://doi.org/10.24042/albayan.v16i2.24312>
- Siregar, Z. U., Zainuddin, N., Ardiansyah, A. A., & Ruhani, N. (2024). Utilizing Complementary Cards with Formulate Share Listen Create Media to Enhance Arabic Text Understanding. *ALSUNIYAT: Jurnal Penelitian Bahasa, Sastra, Dan Budaya Arab*, 7(2), 235-249. <https://doi.org/10.17509/alsuniyat.v7i2.73110>
- Wahyudin, D., Ardiansyah, A. A., & Khoeruman, M. F. (2024). The Role of The Treasure Hunt Approach in Advancing Students' Reading Skills in Arabic. *Konferensi Internasional Perkumpulan Prodi Pendidikan Bahasa Arab (PPPBA) Indonesia*, 1. Retrieved from <https://journal.pppbai.or.id/index.php/mudirrudh-dhad/article/view/194>
- Ardiansyah, A. A., Musthafa, I., Syafei, I., & Sanah, S. (2024). Streamlining Arabic Grammar to Facilitate Mastery of Qirâ't al-Kutub for University Students. *Arabiyat: Journal of Arabic Education & Arabic Studies/Jurnal Pendidikan Bahasa Arab dan Kebahasaaraban*, 11(2).
- Ardiansyah, A. A., & Nugraha, D. (2024). Analysis Of Religious Moderation Understanding Among University Students In West Java. *Harmoni*, 23(2), 273-290. <https://doi.org/10.32488/harmoni.v23i2.771>
- Dahlan, A. Z., Lutfiani, Y., & Nugraha, D. (2024). Urgensi Asbab Al-Nuzul dalam Memahami Ayat Pendidikan. *Hamalatul Qur'an: Jurnal Ilmu Alqur'an*, 5(2), 674-685. <https://doi.org/10.37985/hq.v5i2.283>
- Lutfiani, Y., Kosim, N., fauzia, E. L., & Nugraha, D. (2025). Inovasi Asesmen Bahasa Arab: Penarapan Tes Keterampilan Berbicara Bahasa Arab dengan Native Speaker di Lingkungan Pesantren. *Lisan An Nathiq: Jurnal Bahasa Dan Pendidikan Bahasa Arab*, 7(1), 176-199. <https://doi.org/10.53515/lan.v7i1.6404>
- Lutfiani, Y., Nugraha, D., & Nandang, A. (2025). Pembelajaran Keterampilan Berbicara Bahasa Arab Bersama Native Speaker. *A Jamiy: Jurnal Bahasa Dan Sastra Arab*. <https://doi.org/10.31314/ajamiy.14.1.42-61.2025>
- Lutfiani, Y., Sanah, S., & Nugraha, D. (2025). The Language Environment Strategy for Developing Language Skills Based on the Communicative Approach. *Kalamuna: Jurnal Pendidikan Bahasa Arab Dan Kebahasaaraban*, 6(2), 207-222. <https://doi.org/10.52593/klm.06.2.01>
- Nugraha, D., Husni, F. A. N., Ruhendi, A., & Suhartini, A. (2025). *Evaluation The Development Of Diversity Students Elementary School*. 1(1).

- Nugraha, D. (2020). Maḥmūṣ Syir'ah wa Minhaj wa Wajhah fī Al-Qur'an Al-Karīm. *Ta'lim al-'Arabīyyah: Jurnal Pendidikan Bahasa Arab & Kebahasaaraban*, 3(1), 75–87. <https://doi.org/10.15575/jpba.v3i1.7453>
- Nugraha, D. (2019). *Konsep kata Du'a dalam Al-Quran: Studi analisis semantik dan implikasinya dalam pendidikan*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Nugraha, D., & Husni, F. A. N. (2025). Implementasi Teori Belajar Bermakna David Ausubel Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Bildung: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(1), 1–10.
- Nugraha, D., Husni, F. A. N., Ruhendi, A., & Suhartini, A. (2025). Evaluation The Development Of Diversity Students Elementary School. *Japdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1–8.
- Nurhusni, F. A., & Nugraha, D. (2023). Implementasi Pendidikan Prenatal dalam Upaya Menumbuhkan Kecintaan pada Al-Qur'an. *AL-KAINAH: Journal of Islamic Studies*, 2(1), 12–27.
- Nurhusni, F. A., Muslih, H., Erihardiana, M., & Nugraha, D. (2023). EVALUASI PELAKSANAAN KURIKULUM MERDEKA MENCAKUP MEDIA, METODE DAN EVALUASI PADA PEMBELAJARAN AL-QUR'AN DAN HADIS DI SMP ISLAM AL-ALAQ. *Seroja: Jurnal Pendidikan*, 2(5), 347–355. <https://doi.org/10.572349/seroja.v2i5.1528>
- Rahmat Fauzi, M., & Nugraha, D. (2023). Tahlīl Al-Akhā'a Al-ā'ṣautiyyah Fī Qir'ān al-Nushāṣ Al-ā'Arabiyyah Ladā al-ā'ullāb Al-ā'caff Al-ā'ṣyir Bi Madrasah Al-Rosyādīyyah Al-ā' nawīyyah Al-Islāmiyyah Bandung. *Tadris Al-'Arabīyyah: Jurnal Pendidikan Bahasa Arab Dan Kebahasaaraban*, 2(2), 225–241. <https://doi.org/10.15575/ta.v2i2.29036>
- Rustandi, F., & Syafei, I. (2025). Strategi Kepemimpinan Transformasional Berbasis Nilai Islam dalam Mencapai Keunggulan Lembaga Pendidikan Islam. *Teaching and Learning Journal of Mandalika (Teacher) e-ISSN 2721-9666*, 6(1), 142-154.
- Basit, A., & Syafei, I. (2024). Tafīl Kitāb Āḍab al-'Ālim Wa al-Mut'allim Fī Ta'allum al-Lughah al-'Arabīyyah Litarqīyah Dāfi'īyyah al-Mu'allim Wa al-Muta'allim. *Jurnal Alfazuna: Jurnal Pembelajaran Bahasa Arab Dan Kebahasaaraban*, 9(1), 65-82.
- Syafei, I., Suaidah, A., & Mukarom, M. (2024). Using the CIRC (Cooperative Integrated Reading and Composition) Model to Improve Vocabulary Mastery and Reading Comprehension. *Tadris Al-'Arabīyyah: Jurnal Pendidikan Bahasa Arab dan Kebahasaaraban*, 3(2), 166-182. <https://doi.org/10.15575/ta.v3i2.39365>
- Syafei, I. (2024). Streamlining Arabic Grammar to facilitate Mastery of Qir'at al-Kutub for University Students. *EBSCO*.
- Fauziyah, I., & Syafei, I. (2024). Peningkatan Motivasi Siswa dalam Pembelajaran Bahasa Arab Melalui Penerapan Metode Edutainment. *Jurnal Recoms*, 1(2), 80-94.
- Arsal, F. R., Hidayat, D., & Syafei, I. (2024). Academic Supervision of Planning and Implementation of Arabic Language Learning. *Al-Ta'rib: Jurnal Ilmiah Program Studi Pendidikan Bahasa Arab LAIN Palangka Raya*, 12(1), 115-132. <https://doi.org/10.23971/altarib.v12i1.8174>
- Ichsan, M. N., Syafei, I., Husen, A., Hasan, M., & Hasyim, A. (2024). Problems of Learning Arabic in Reading and Writing Skills in Nagreg Junior High School. *Asalibuna*, 8(02), 18-34.
- Maryani, N., Syafei, I., & Kosim, A. (2024). Improving Arabic Speaking Proficiency (Muhādatsah) Using Interactive-Communicative Instruction. *Ta'lim al-'Arabīyyah: Jurnal Pendidikan Bahasa Arab & Kebahasaaraban*, 8(1), 18-33. <https://doi.org/10.15575/jpba.v8i1.34894>
- Salsabila, N. Z., Rohanda, R., & Ramadhan, G. (2025). Human Facts In The Film “Wadjda” By Haifaa Al-Mansour: A Genetic Structuralism Analysis. *Journal of Arabic Literature (JaLi)*, 6(2), 81-95.

- Firdaus, R. M., Rohanda, R., & Dayudin, D. (2025, July). A Linguistic Analysis of Arabic Language Errors in The Thesis Abstracts of Arabic Language and Literature Students at UIN Sunan Gunung Djati 2024. In *Gunung Djati Conference Series* (Vol. 55, pp. 145-157).
- Salimah, R. A., & Muslikah, S. (2025). Directive Illocutionary Speech Acts In The Book Of Bahrul Adab (Pragmatics Study). *Esteem Journal of English Education Study Programme*, 8(2), 699-700.
- Kusuma, D., & Rohanda, R. (2025, July). Interpreting The Poem Uriduki Unsa by Nizar Qabbani Through Michael Riffaterre's Semiotic Framework. In *Gunung Djati Conference Series* (Vol. 55, pp. 112-122).
- Wijaya, N. A., Ainusyamsi, F. Y., & Rohanda, R. (2025). Representasi Konflik Sosial Dalam Film Omar 2013 Karya Hany Abu-Assad (Sosiologi Sastra). *JIBS: Jurnal Ilmiah Bahasa Dan Sastra*, 12(1), 22-39.