

## PENERIMAAN DIRI PADA TOKOH UTAMA FILM “SOUND OF METAL”

Muhamad Luthfi Abdul Gani

Pascasarjana Penciptaan Seni Videografi  
Institut Seni Indonesia Yogyakarta  
e-mail : luthfiag28@gmail.com

Diterima : 15 Maret 2022. Disetujui : 12 Mei 2022. Dipublikasikan : 22 Juni 2022



©2022 – DESKOVI Universitas Maarif Hasyim Latif. Ini adalah artikel dengan akses terbuka di bawah lisensi CC BY 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

### ABSTRAK

“*Sound of Metal*” adalah film yang bercerita tentang seorang penabuh drum yang secara tiba-tiba kehilangan kemampuan pendengarannya dan bagaimana ia menjalani hari sebagai seorang tunarungu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan proses penerimaan diri dari tokoh utama pada film “*Sound of Metal*” yang bernama Ruben Stone, dimana kondisinya telah membawa dampak pada beberapa aspek dalam kehidupannya. Perasaan akan disabilitas, kehilangan karir, dan perubahan kebiasaan merupakan hal yang berat untuk dihadapi. Penerimaan diri merupakan proses yang rumit dan membutuhkan waktu serta motivasi agar perlahan dapat berhasil. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif, dengan studi kepustakaan menggunakan teori “Lima Tahap Kesedihan” yang dikemukakan oleh Elisabeth Kübler-Ross serta faktor-faktor pendukung dalam proses penerimaan diri. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tokoh utama secara bertahap pada akhirnya menerima keadaan bahwa hidupnya telah berubah, dan belajar untuk menjalani kehidupan barunya.

**Kata kunci:** film “*Sound of Metal*”, *penerimaan diri*, *tuna rungu*

### ABSTRACT

“*Sound of Metal*” is a movie that tells about the story of a drummer who suddenly loses his hearing and the way he live the day as a deaf person The purpose of this study is to explain the process of self-acceptance of the main character in the “*Sound of Metal*” the movie named Ruben Stone, where his condition has impact on several aspects of his life. Feeling of disability, career loss, and habits changing are tough things to deal with. The process of self-acceptance takes time and motivation to slowly succeed. This study uses a qualitative descriptive method, with a literature study using “Five Stages of Grief” theory employed by Elisabeth Kübler-Ross as well as supporting factors in the process of self-acceptance. The result of this study indicate that the main character slowly finally accepts the situation that his life has changed, and learns to live his new life.

**Keyword:** “*Sound of Metal*” movie, *self-acceptance*, *deaf*

### PENDAHULUAN

Penerimaan diri merupakan suatu hal yang penting untuk individu agar dapat menjalani kehidupan dengan baik. Penerimaan diri adalah sikap pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas, bakat-bakat sendiri dan pengakuan akan keterbatasan-keterbatasan diri (Chaplin, 2004). Penerimaan diri juga berarti keadaan dimana seorang individu memiliki penilaian positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima segala sesuatu baik maupun buruk yang melekat pada diri, dan dapat menerima dengan lapang apa yang terjadi di masa lalu (Ryff & Keyes, 1995). Kübler-Ross & Kessler (2014) menyatakan bahwa penerimaan diri merupakan proses untuk individu dapat menerima keadaan dirinya

sendiri. Ketidakmampuan untuk menerima diri sendiri dapat menyebabkan kesulitan emosional, seperti marah dan depresi yang tak terkendali (Carson & Langer, 2006). Oleh karena itu, untuk mencapai penerimaan diri seutuhnya, individu harus melalui proses yang panjang. Menurut Morgado et al. (2014), terdapat tiga indikator dalam penerimaan diri yaitu, (1) *body acceptance* atau penerimaan tubuh, (2) *self protection from social stigmas* atau perlindungan diri dari stigma social, dan (3) *feeling and believing in one's capacities* atau percaya pada kemampuan dan kapasitas diri. Indikator-indikator inilah yang nantinya akan menjadi aspek penilaian apakah seorang sukses dalam penerimaan dirinya atau tidak. Dari pernyataan-pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri adalah keadaan dimana seorang individu telah

menerima kekurangan yang ada pada dirinya, baik secara fisik, sosial, maupun secara mental, dan tetap menghargai makna hidup dengan segala kelebihan yang dimiliki.

“Sound of Metal” merupakan sebuah karya film berdurasi 130 menit yang dirilis pada tahun 2020. Film yang disutradarai oleh Darius Marder ini bercerita tentang seorang penabuh drum bernama Ruben Stone yang secara tiba-tiba kehilangan kemampuan pendengarannya. Kejadian yang terjadi secara mendadak ini membuat sang tokoh utama kesulitan dalam menerima kenyataan, dan membutuhkan proses yang panjang untuk menyadari bahwa dirinya telah menjadi seorang tunarungu.

Tunarungu adalah seseorang yang mengalami kekurangan atau kehilangan kemampuan mendengar dengan baik sebagian atau seluruhnya diakibatkan tidak berfungsinya sebagian atau seluruh indra pendengaran (Tim Pengembang Ilmu Pendidikan FIP-UPI, 2007). Ketunarunguan dibedakan menjadi dua kategori, yaitu tuli (*deaf*) atau kurang dengar (*hard of hearing*) (Laila dalam Nofiaturrehman, 2018). Kehilangan pendengaran secara mendadak ini tentu membawa dampak besar dalam hidup Stone. Menurut Gunawan (dalam Dwi Sri Lestari, 2016), gangguan pendengaran yang dialami individu akan memunculkan perasaan harga diri yang kurang dan mudah curiga terhadap orang lain, akibatnya mereka tidak dapat menyesuaikan diri atau bahkan menarik diri dari lingkungan sosial sehingga mereka tidak dapat mewujudkan diri dalam lingkungannya. Selain membawa dampak dalam kehidupan sehari-harinya, hal itu juga membuatnya kehilangan pekerjaan sebagai penabuh drum. Alur cerita pada film ini menggambarkan perasaan Stone akan dampak yang terjadi, serta guncangan dalam diri sang tokoh utama serta kesedihan yang mendalam akibat kehilangan pendengarannya. Penggambaran dalam film ini terasa begitu nyata, selain alur dari kisah Stone, penonton juga akan dibuat ikut merasakan apa yang dapat Stone dengarkan melalui keunikan konsep audionya.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Sumber data diperoleh dari sebuah film berjudul “*Sound of Metal*”. Adapun beberapa langkah yang dilakukan untuk pengambilan data adalah yang pertama dengan menonton film “*Sound of Metal*” dan memahami alur serta pesan yang dibawa didalamnya, peneliti lalu mengidentifikasi dan menganalisa proses penerimaan diri pada tokoh utama, lalu memaparkannya dalam bentuk data deskriptif yang diperjelas oleh penceritaan kembali alur dan proses pada film tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan proses penerimaan diri dan hasil dari proses tersebut pada tokoh utama pada film “*Sound of Metal*” yang bernama Ruben Stone. Untuk menjelaskan proses penerimaan diri pada tokoh utama film “*Sound of Metal*”, penulis akan menggunakan teori

“*Five Stages of Grief*” yang dikemukakan oleh Elisabeth Kübler-Ross. Teori ini mengemukakan bahwa sebelum seseorang dapat menerima keadaan dirinya, orang tersebut melewati lima fase yaitu, (1) *denial* atau penolakan, (2) *anger* atau marah, (3) *bargaining* atau tawar-menawar, (4) *depression* atau depresi, dan (5) *acceptance* atau penerimaan dalam diri. Sejalan dengan proses penerimaan diri, terdapat juga faktor-faktor sebagai pendukung dalam proses serta hasil penerimaan diri. Menurut Hurlock (dalam Kartika & Irwanto, 2020), ada beberapa faktor yang membentuk penerimaan diri seseorang yaitu, (1) adanya pemahaman tentang diri sendiri (2) memiliki pengharapan yang realistis, (3) tidak adanya hambatan dari lingkungan, (4) sikap dari anggota masyarakat yang mendukung, (5) tidak adanya gangguan emosional yang berat, (6) keberhasilan yang pernah didapatkan, (7) identifikasi pada individu yang mampu menyesuaikan diri, (8) perspektif diri yang luas, (9) pola asuh yang baik pada masa kecil, dan (10) konsep diri yang stabil. Faktor tersebut merupakan faktor yang ikut memberikan dorongan pada individu untuk melewati tahap kehilangannya hingga akhirnya dapat mencapai penerimaan diri seutuhnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerimaan diri merupakan suatu hal yang dicapai melalui proses yang tak mudah. Film “*Sound of Metal*” menggambarkan proses penerimaan diri sang tokoh utama bernama Ruben Stone yang kehilangan indra pendengarannya pada puncak karir. Untuk pada akhirnya menyadari bahwa dirinya harus menjalani kehidupan yang berbeda tanpa indra pendengarannya, Stone harus melewati beberapa fase dalam hidupnya. Kübler-Ross & Kessler (2014) mengemukakan bahwa proses penerimaan diri akan kehilangan tersebut terdiri atas lima tahapan atau dikenal dengan teori “*Five Stages of Grief*”. Pada awalnya, teori ini merupakan teori yang digunakan pada kondisi disaat individu kehilangan orang yang dicintai, khususnya yang dipisahkan oleh kematian. Namun seiring berjalannya waktu, teori ini berkembang dan akhirnya digunakan untuk menggambarkan kondisi kesedihan atau traumatis dalam berbagai aspek.

### *Denial* (Penolakan)

Tahap penolakan merupakan tahap pertama yang terjadi ketika seseorang mengalami peristiwa buruk. Seseorang cenderung berpura-pura dan tidak ingin mengakui bahwa sesuatu telah terjadi, baik itu dilakukan secara sadar maupun tidak. Penolakan ini sesungguhnya adalah bentuk pertahanan diri untuk meredakan emosi negatif sembari pikiran perlahan mencerna apa yang sedang terjadi.

Awal cerita film “*Sound of Metal*” memperlihatkan sang tokoh utama, Ruben Stone, seorang penabuh drum sedang berada di panggung melakukan pertunjukan musik bergenre metal bersama grup bandnya. Pada penampilan tersebut, didengarkan

bahwa Stone sudah sedikit merasakan dengung aneh di telinga, namun ia abaikan dan memilih fokus pada penampilannya. Stone dan grup bandnya sedang berada di puncak karir, terbukti bahwa mereka sedang sibuk mempersiapkan konser tur. Jika diperhatikan, di tahap ini Stone sudah mulai menunjukkan adanya sedikit penolakan terhadap keadaan yang terjadi pada dirinya. Ia sudah sadar bahwa ada sesuatu yang salah pada pendengarannya, namun ia memilih berpura-pura hal itu tidak terjadi dan fokus mengejar mimpi.

Cerita berlanjut ketika Stone akhirnya benar-benar merasa tak dapat mendengar dengan jelas, tampak respon penolakannya kali ini dapat dikalahkan oleh pemikiran sehat bahwa jika ada sesuatu yang salah, maka yang harus dilakukan adalah menghadapinya, bukan mengabaikan, inilah yang membuat akhirnya Stone memberanikan diri untuk memeriksakan diri ke dokter. Melalui serangkaian tes, dokter lalu memberitahukan bahwa pendengaran Stone hanya tersisa tidak lebih dari 30%, yang mana kondisi tersebut tidak dapat dikembalikan seperti semula, bahkan akan bertambah parah seiring waktu hingga pendengarannya benar-benar hilang, tetapi dokter juga menjelaskan bahwa keadaan tuli tersebut dapat dibantu oleh sebuah cara yaitu pemasangan implan pada telinganya. Mendengar itu, Stone merasa masih memiliki secercah harapan. Stone akhirnya memberitahu kondisinya kepada kekasihnya, Louise. Mereka lalu diarahkan untuk mengunjungi sebuah komunitas Tuli dimana Stone dapat belajar untuk menjalani kehidupan barunya sebagai seorang Tuli. Disaat ini kembali terjadi penolakan oleh Stone yang merasa tak perlu tinggal di komunitas tersebut, karena ia masih ingin menjalani pemasangan implan di telinganya dan berharap untuk kembali menjalani hidup sebagai seorang penabuh drum. Berbagai penolakan yang dilakukan Stone pun akhirnya membawanya kepada fase *anger*.

#### **Anger (Marah)**

Fase ini terjadi setelah tubuh berusaha mempertahankan diri dengan melakukan penolakan, pada akhirnya emosi yang tertahan akan meluap juga. Tahap *anger* merupakan tahap pelampiasan emosi oleh individu akibat sesuatu yang berjalan tidak sesuai ekspektasi atau rencananya. Sesungguhnya kemarahan ini adalah bentuk dari segala emosi sedih, bingung, kesal yang bercampur aduk sehingga akhirnya muncullah reaksi marah untuk meluapkan emosi.

Stone yang telah kesulitan berusaha memahami apa yang terjadi pada hidupnya, akhirnya menumpahkan emosinya. Kemarahan Stone digambarkan dengan tindakannya yang membanting serta menghancurkan barang, berteriak, serta membentak Louise. Louise yang sedari awal juga khawatir pada keadaan Stone pun akhirnya menjadi takut dan memilih untuk pulang ke rumah ayahnya. Stone yang sebenarnya membutuhkan kehadiran Louise disampingnya pun memohon untuk tidak ditinggalkan, namun Louise tetap bersikeras dengan

keputusannya dan menyuruh Stone untuk kembali ke komunitas Tuli untuk belajar menerima keadaan.

#### **Bargaining (Menawar)**

*Bargaining* adalah tahap ketiga yaitu dimana individu bernegosiasi dengan harapan agar kondisi tidak semakin memburuk. Proses ini dilakukan biasanya dengan pihak yang menjadi bagian dalam hidup individu, dalam hal ini dapat berarti Tuhan, dokter, keluarga, kekasih, teman, atau bahkan dengan diri sendiri. Proses *bargaining* ini dapat juga dikatakan sebagai penawaran yang diinginkan atas keadaan menyakitkan yang telah terjadi, dan juga sebagai upaya yang dilakukan oleh individu untuk mempertahankan harapan yang masih ada dalam dirinya, walaupun harapan tersebut sejujurnya akan berbalik menjadi kenyataan yang harus ia terima. *Bargaining* juga dapat membentuk pikiran pengandaian individu jika saja sesuatu terjadi secara sebaliknya.

Dalam hal ini, negosiasi pertama yang dilakukan Stone adalah dengan kekasihnya Louise agar tidak meninggalkannya dan tetap tinggal untuk menemani dan memberi dukungan, Stone juga menyatakan penyesalannya karena luapan emosi Stone telah membuat Louise takut. Louise yang memilih untuk tetap meninggalkan Stone pun akhirnya tidak memberikan pilihan lain pada Stone selain kembali ke komunitas Tuli, dengan berjanji bahwa dirinya akan kembali setelah Stone stabil. Dengan ini, proses tawar-menawar pertama yang dilakukan Stone berakhir dengan dirinya tinggal di komunitas Tuli untuk mendapatkan kembali dukungan dari Louise.

Tinggal dengan komunitas Tuli, Stone mulai melewati banyak hal baru. Kebiasaan berkomunikasi dan kegiatan sehari-hari yang berbeda dari yang pernah ia lalui. Komunitas Tuli ini memegang keyakinan bahwa tuli bukanlah kecacatan, sehingga tak ada yang perlu diubah dari diri anggota komunitas. Mereka memegang teguh keyakinan itu, dan mengingatkan diri setiap harinya agar mereka menerima diri mereka apa adanya dan selalu berpikir positif. Tinggal di komunitas Tuli dapat dikatakan sangat mendukung Stone untuk mencapai penerimaan diri. Lingkungan tersebut membuatnya mampu dengan cepat menyesuaikan diri, serta memahami kenyataan bahwa ia tak sendiri, banyak orang sekitar yang mendukungnya untuk bangkit kembali, dan ia pun mulai menemukan kebahagiaannya disana, salah satunya adalah dengan menghibur anak-anak di komunitas dengan getaran berirama untuk menyalurkan bakat penabuh drum yang ia miliki. Berbagai faktor pendukung tersebut berhasil membuat Stone menemukan dirinya lagi, walaupun sesekali Stone masih melakukan *bargaining* dengan dirinya sendiri karena teringat kekasihnya, serta pikiran ingin melakukan pemasangan implan di telinganya. Stone yang mulai stabil seketika menjadi goyah karena melihat video Louise yang sedang bernyanyi, ia pun kembali berusaha untuk keluar dari komunitas Tuli, melakukan pemasangan implan, lalu menyusul Louise dan mengejar kembali karirnya. Ia mencoba mengabdikan semua *bargaining* yang sempat ia

pikirkan dengan harapan ia tak lagi merasakan pedih akibat kehilangannya.

### **Depression (Depresi)**

Stone yang menggali kembali mimpinya pun nekat menjual mobilnya sebagai modal operasi pemasangan implan dan menyusul Louise. Stone berharap dengan melakukan operasi, ia bisa mendengar seperti sedia kala dan kembali menjadi penabuh drum. Sayangnya, ketika operasi berhasil dilakukan, Stone harus kembali menerima fakta bahwa apa yang ia dapatkan tak sesuai dengan ekspektasinya. Suara yang ia dengar bukanlah seperti suara yang dikenalnya, ia pun mulai kehilangan arah. Ditambah lagi komunitas Tuli yang tak lagi menerimanya, karena ia telah memilih jalan yang berlawanan dengan keyakinan komunitas. Di tengah kegundahannya, ia menyusul dan bertemu kekasihnya, Louise.

Fase depresi adalah fase dimana individu akan merasa sangat terpukul dan merasa upaya yang dilakukannya sia-sia. Pada tahap ini, individu akan lebih cenderung menghabiskan waktu sendiri dan merenung. Stone memang tampak kesulitan menerima kenyataan demi kenyataan dalam hidupnya. Tahap ini ditandai dengan *scene* saat Stone menghadiri pesta yang diadakan oleh ayah Louise, dimana ia hanya berdiri di pojokan, memperhatikan orang-orang, sembari merenungi nasibnya yang tak dapat membaur dengan orang dengar. Namun dapat dikatakan bahwa Stone melewati fase ini dengan baik, Stone tidak terlalu berlarut-larut dalam kesedihannya. Selain pribadi Stone yang bisa dikatakan cukup dewasa, berakal sehat, serta memiliki pemahaman diri yang baik, faktor lainnya yang mendukung terlewatnya fase depresi dengan baik adalah ingatan Stone bahwa dirinya tak sendiri, dan ia dapat menemukan lingkungan yang cocok untuknya, berbekal pengalamannya yang pernah berada dalam lingkungan yang sangat mendukung, yaitu komunitas Tuli.

### **Acceptance (Penerimaan)**

Akhirnya, setelah Stone mengerti bahwa upaya yang dilakukannya tidak dapat mengembalikan keadaan seperti semula, ia mulai kembali untuk mencoba memahami kenyataan. Tahap penerimaan ini adalah tahap terakhir dimana individu pada akhirnya dapat berlapang dada menerima kondisi dirinya, dan memahami keterbatasan serta hal apa saja yang memang harus diterima dan tak dapat diubah. *Scene* terakhir menunjukkan Stone yang pergi dan melepas alat bantu pendengarannya, dan mencoba menikmati keheningan yang selama ini ia coba hindari, keheningan yang sejatinya adalah apa yang harus Stone terima dalam hidupnya. Inilah tahap dimana akhirnya Stone dapat menerima segala yang ada pada dirinya.

## **PENUTUP**

Penerimaan diri berarti merupakan keadaan dimana seorang individu telah menerima kekurangan yang ada pada dirinya, baik secara fisik, sosial, maupun secara mental, dan tetap menghargai makna hidup dengan segala kelebihan yang dimiliki. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Ruben Stone, tokoh utama film "*Sound of Metal*" yang kehilangan kemampuan pendengarannya melalui berbagai tahapan hingga akhirnya dapat menerima keadaan dirinya yang sekarang. Tahapan yang dilalui Stone antara lain tahapan penolakan keadaan, marah, penawaran dan pengandaian, depresi, dan yang terakhir adalah penerimaan. Tahapan yang dilalui tersebut tidak lepas dari faktor-faktor pendukung yang membuat proses penerimaan diri berjalan dengan semestinya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 29–43. <https://doi.org/10.1007/s10942-006-0022-5>
- Chaplin, J. P. (2004). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Dwi Sri Lestari. (2016). Penyesuaian Sosial Pada Mahasiswa Tuli. *INKLUSI: Journal of Disability Studies*, 3(1), 103–134. <https://doi.org/10.14421/ijds.030106>
- Kartika, M., & Irwanto. (2020). *Aku dan Skoliosis Studi Kasus Proses Penerimaan diri pada Remaja Perempuan Yang Mengalami Skoliosis*. Jakarta: Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.
- Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2014). *On Grief and Grieving - Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss*. Simon & Schuster.
- Morgado, F. F. da R., Betanho Campana, A. N. N., & Fernandes Tavares, M. da C. G. C. (2014). Development and Validation of the Self-Acceptance Scale for Persons with Early Blindness: The SAS-EB. *PLoS ONE*, 9(9), e106848. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0106848>
- Rahmah, F. N. (2018). Problematika Anak Tunarungu dan Cara Mengatasinya. *QUALITY*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.21043/quality.v6i1.5744>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Tim Pengembang Ilmu Pendidikan FIP-UPI. (2007). Jakarta: *Ilmu dan Aplikasi Pendidikan*. Grasindo.