

## AMPLIFIKASI TRAUMA DI MEDIA SOSIAL DAN KRISIS TANGGUNG JAWAB DALAM PERSPEKTIF FILSAFAT SOSIAL

Christian Samuel Pangaribuan<sup>1</sup>, Dayinta Hutabarat<sup>2</sup>

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received: May 2025

Revised: May 2025

Accepted: May 2025

Available online

Korespondensi: Email:

<sup>1</sup>[christiansamuel2102@gmail.com](mailto:christiansamuel2102@gmail.com),

<sup>2</sup>[dayinta123@icloud.com](mailto:dayinta123@icloud.com)



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.

*employs a qualitative method with a library research design. Data is collected through document analysis of philosophical theories, academic articles, and social media narratives. The analysis technique used is critical discourse analysis to identify main themes such as trauma identity, demands for empathy, power relations, and the crisis of social responsibility. The findings indicate that when trauma is strategically mobilized, it can shift ethical responsibility into a form of moral legitimacy that silences criticism and hinders open dialogue. This phenomenon reflects a relational crisis in today's digital society.*

**Keywords:** Trauma, Social Media, Empathy, Responsibility, Emmanuel Levinas, Moral Crisis.

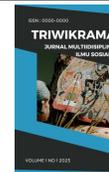
### Abstract

*This study examines the phenomenon of trauma dissemination on social media, which no longer serves merely as a personal expression but has evolved into a form of social identity, a tool for validation, and even a means of exercising power. In this context, trauma narratives are used to gain empathy, attention, and public support, thereby creating a social pressure to express constant sympathy. Using a social philosophy approach—particularly through the thoughts of Emmanuel Levinas—this research explores how empathy, which should be ethical and relational, transforms into moral dominance that is transactional in nature. Trauma is no longer just an experience but a social symbol capable of creating imbalances in human relationships. This research*

### Abstrak

Penelitian ini membahas fenomena penyebaran trauma di media sosial yang tidak lagi sekadar sebagai ekspresi pribadi, tetapi telah menjadi bagian dari identitas sosial, alat validasi, dan bahkan alat kuasa. Dalam konteks ini, narasi trauma digunakan untuk mendapatkan empati, perhatian, dan dukungan publik, yang pada gilirannya menciptakan tekanan sosial untuk bersimpati secara terus-menerus. Dengan menggunakan pendekatan filsafat sosial, khususnya melalui pemikiran Emmanuel Levinas, penelitian ini menelaah bagaimana empati yang seharusnya bersifat etis dan relasional justru berubah menjadi dominasi moral yang transaksional. Trauma tidak hanya hadir sebagai pengalaman, melainkan menjadi simbol sosial yang dapat membentuk ketimpangan relasi antarmanusia. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan. Data dikumpulkan melalui analisis dokumen terhadap teori-teori filsafat, artikel akademik, serta narasi yang berkembang di media sosial. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis kritis untuk mengidentifikasi tema-tema utama seperti identitas trauma, tuntutan empati, relasi kuasa, dan krisis tanggung jawab sosial. Hasil kajian menunjukkan bahwa trauma, ketika dimobilisasi secara strategis, dapat menggeser tanggung jawab etis menjadi alat legitimasi moral yang membungkam kritik dan menutup ruang dialog. Fenomena ini mencerminkan krisis relasional dalam masyarakat digital kontemporer.

**Kata kunci:** Trauma, Media Sosial, Empati, Tanggung Jawab, Filsafat Emmanuel Levinas, Krisis Moral.



---

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Dalam era digital saat ini, media sosial telah menjadi ruang ekspresi diri yang begitu luas dan terbuka. Pengguna media sosial tidak hanya berbagi hal-hal bersifat informatif, tetapi juga pengalaman emosional yang bersifat pribadi, termasuk pengalaman traumatis. Fenomena ini menunjukkan pergeseran penting dari trauma yang sebelumnya dikelola secara privat, kini tampil sebagai narasi publik yang dikonsumsi secara massal. Trauma tidak hanya hadir sebagai cerita penderitaan, melainkan juga sebagai bagian dari identitas yang ingin ditampilkan dan diterima oleh publik.

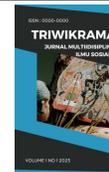
Seiring berkembangnya budaya berbagi (*sharing culture*), pengalaman traumatis sering dijadikan sebagai alat untuk memperoleh empati, dukungan, dan validasi sosial. Identitas digital seseorang kerap dibangun dari narasi bahwa dirinya telah melalui penderitaan yang berat dan berhasil bertahan. Representasi ini menciptakan kedekatan emosional dengan orang-orang di sekitar, sekaligus memperkuat posisi moral individu tersebut di ruang publik digital. Namun, kondisi ini juga menimbulkan pertanyaan etis dan filosofis yang mendalam, terutama ketika trauma diposisikan bukan lagi sebagai pengalaman untuk disembuhkan, melainkan sebagai alat untuk mempengaruhi.

Narasi trauma yang dibagikan secara terus menerus pada akhirnya tidak hanya membentuk identitas pribadi, tetapi juga menciptakan pola komunikasi tertentu di media sosial. Menurut Dewi (2023) orang-orang dituntut untuk bersimpati tanpa syarat, dan segala bentuk kritik terhadap narasi penderitaan sering kali dianggap sebagai tindakan tidak manusiawi. Dalam suasana seperti ini, empati berubah dari sikap tulus menjadi kewajiban moral yang menekan. Tekanan ini dapat menciptakan hubungan sosial yang dangkal dan tidak autentik, karena dibangun atas dasar keterpaksaan, bukan keterhubungan emosional yang sejati.

Fenomena ini menciptakan kondisi sosial yang kompleks, di mana relasi antar manusia mulai dilihat hanya dari sudut pandang penderitaan pribadi. Siapa yang paling tersakiti dianggap sebagai yang paling layak didengar, sementara yang lain hanya sebagai pendukung pasif. Dalam iklim seperti ini, menurut Herin (2023) trauma menjadi alat untuk mendapatkan otoritas moral dan pembenaran sosial. Ketika trauma dijadikan perisai untuk membungkam kritik atau menolak tanggung jawab atas tindakan yang menyakiti orang lain, maka relasi sosial mengalami krisis.

Krisis tersebut bukan hanya bersifat psikologis, tetapi juga etis. Dalam konteks inilah filsafat Emmanuel Levinas menjadi relevan untuk dianalisis. Levinas mengajukan pandangan bahwa tanggung jawab terhadap orang lain adalah panggilan etis yang muncul dari pertemuan langsung dengan "wajah" sesama manusia. Tanggung jawab bukanlah sesuatu yang bisa dituntut secara sepihak, melainkan harus tumbuh dari kesadaran akan keberadaan dan kerentanan orang lain. Ketika narasi trauma digunakan untuk menuntut, bukan membuka dialog, maka tanggung jawab berubah menjadi hubungan transaksional.

Perubahan tanggung jawab menjadi hubungan transaksional ini menciptakan relasi kuasa baru yang dibungkus dalam wacana penderitaan. Orang-orang bisa menggunakan trauma untuk mendapatkan pengaruh, membentuk opini, bahkan mendominasi ruang diskusi. Ini menunjukkan bahwa trauma tidak lagi netral secara sosial, tetapi memiliki nilai politik dan simbolik. Dalam konteks ini, trauma menjadi komoditas emosional yang diperjualbelikan dalam dinamika hubungan sosial modern.



Masalah lain yang muncul adalah adanya kecenderungan menyalahkan pihak lain secara terus menerus atas luka batin yang dialami. Individu yang mengalami trauma sering kali merasa tidak bertanggung jawab atas perilaku negatifnya karena merasa trauma menjadi alasan yang sah untuk segalanya. Hal ini menimbulkan ketimpangan moral dalam relasi sosial, di mana satu pihak terus menuntut empati, sementara pihak lain tidak memiliki ruang untuk menyampaikan perspektifnya tanpa risiko dianggap tidak berempati atau menyepelekan penderitaan.

Dalam kondisi tersebut, terjadi krisis tanggung jawab etis. Menurut Irwanto (2022) relasi sosial menjadi rapuh karena hanya dibangun berdasarkan siapa yang pantas dipahami, bukan pada prinsip timbal balik yang adil. Dominasi moral yang dibangun dari narasi trauma bisa menggeser nilai-nilai kebersamaan dan keterbukaan menjadi hubungan yang penuh tekanan dan keterpaksaan. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji ulang bagaimana narasi trauma digunakan, dipersepsi, dan mempengaruhi struktur tanggung jawab sosial di era media digital.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami secara kritis bagaimana trauma digunakan sebagai identitas dan alat kuasa di media sosial, serta dampaknya terhadap relasi sosial dalam perspektif filsafat etika. Melalui pendekatan filsafat Emmanuel Levinas, penelitian ini berupaya menjelaskan krisis tanggung jawab yang muncul akibat amplifikasi trauma di ruang publik digital. Penggunaan teori filsafat dalam menganalisis trauma digital masih sangat terbatas. Hal ini menciptakan gap teoritis yang penting untuk dijawab. Penelitian ini hadir untuk menutupi kekosongan tersebut dengan mengadopsi pendekatan etika dari Emmanuel Levinas, yang menekankan pentingnya tanggung jawab sebagai relasi etis terhadap sesama. Dengan begitu, penelitian ini diharapkan mampu memberikan perspektif baru yang lebih kritis dan filosofis terhadap praktik amplifikasi trauma di media sosial.

Dengan demikian, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam membangun kesadaran etis yang lebih seimbang dalam menghadapi narasi penderitaan di era digital dan teori Levinas menjadi landasan filosofis yang kuat untuk menganalisis dan merumuskan etika sosial baru di tengah kompleksitas interaksi digital masa kini.

#### **Rumusan Masalah**

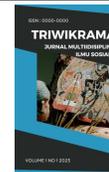
1. Bagaimana trauma direpresentasikan dan digunakan sebagai identitas serta alat validasi sosial di media sosial?
2. Bagaimana penggunaan narasi trauma di media sosial dapat memengaruhi tanggung jawab etis dan relasi sosial menurut perspektif filsafat Emmanuel Levinas?

#### **TINJAUAN PUSTAKA**

##### **Trauma dan identitas**

Trauma secara umum diartikan sebagai pengalaman emosional atau psikologis yang sangat mengganggu dan meninggalkan dampak jangka panjang bagi individu. Menurut Fadilah (2022), trauma tidak hanya tentang pengalaman masa lalu yang menyakitkan, tetapi juga bagaimana pengalaman itu terus hadir kembali dalam kesadaran, baik secara langsung maupun tidak langsung. Dalam kajian psikologi dan sosial, trauma dianggap sebagai bagian dari pembentukan subjektivitas seseorang. Artinya, trauma bisa membentuk cara seseorang melihat dirinya sendiri, orang lain, dan dunia sekitarnya.

Ketika trauma menjadi bagian dari narasi identitas, maka pengalaman tersebut tidak lagi hanya dipandang sebagai luka, tetapi sebagai elemen yang turut mendefinisikan “siapa saya”. Dalam hal ini, Auliya (2025) menyatakan bahwa proses penyembuhan trauma juga melibatkan rekonstruksi identitas diri. Artinya, pengalaman traumatis tidak bisa dihapus, tetapi bisa ditransformasi menjadi bagian dari cerita hidup yang lebih luas. Hal ini penting, karena individu



---

cenderung mencari makna dari penderitaan yang dialaminya agar bisa kembali membangun rasa utuh atas diri mereka.

### **Media Sosial sebagai Ruang Naratif**

Media sosial menurut Sulianta (2024) telah berevolusi menjadi ruang tempat individu membentuk, menampilkan, dan mengelola narasi hidup orang-orang yang mengatasnamakan trauma. Tidak hanya sebagai alat komunikasi, media sosial kini menjadi arena konstruksi identitas, di mana pengguna bebas menyampaikan pengalaman, perasaan, dan opini mereka kepada publik. Dalam hal ini, media sosial bisa dilihat sebagai *self-narrative platform*, di mana emosi menjadi komponen penting dalam membentuk opini publik dan identitas personal.

Narasi trauma di media sosial menjadi bagian dari apa yang disebut sebagai *intimacy performance*, yaitu saat individu mengungkapkan pengalaman emosional secara terbuka untuk membangun kedekatan dengan audiens. Dalam konteks ini, media sosial memfasilitasi apa yang disebut oleh Ikhsan (2024) sebagai reflektivitas modern, yakni kemampuan seseorang untuk secara sadar membentuk kembali identitasnya dalam respon terhadap pengalaman hidup. Narasi yang dibagikan bukan sekadar kisah, tetapi juga strategi komunikasi untuk mengakses empati dan solidaritas dari komunitas daring.

### **Teori Empati dan Moralitas Sosial**

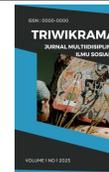
Empati dalam teori Fikri (2024) adalah kemampuan untuk merasakan dan memahami perasaan orang lain. Dalam konteks sosial, empati sering dijadikan dasar moral untuk menunjukkan bahwa seseorang peduli terhadap penderitaan orang lain. Empati juga dapat dikatakan sebagai dasar dari moralitas sosial karena manusia secara alami terdorong untuk merasa terhadap penderitaan sesamanya. Empati, dalam hal ini, berfungsi untuk menjaga keterikatan dan kohesi sosial.

Namun dalam masyarakat modern, khususnya di era digital, empati tidak selalu hadir sebagai reaksi tulus. Seperti yang dijelaskan oleh Dasuki (2024) mengenai teori Lauren Berlant (2011) dalam *Cruel Optimism*, empati bisa menjadi performatif, yakni ditunjukkan sebagai bagian dari kewajiban sosial, bukan karena benar-benar memahami atau terhubung secara emosional. Dalam konteks ini, empati berubah menjadi alat sosial untuk menjaga citra atau menghindari kecaman publik. Orang menunjukkan simpati karena takut dinilai tidak peduli, bukan karena mereka benar-benar memahami.

### **Konsep Tanggung Jawab dalam Filsafat Emmanuel Levinas**

Enggo (2024) menjelaskan mengenai Emmanuel Levinas yang mana merupakan seorang filsuf Perancis yang menekankan pentingnya etika sebagai dasar hubungan manusia. Menurut Levinas, tanggung jawab bukanlah hasil dari kontrak sosial atau kewajiban hukum, tetapi berasal dari pertemuan eksistensial dengan wajah orang lain. Dalam karya utamanya *Totality and Infinity*, ia menjelaskan bahwa wajah orang lain memanggil kita untuk bertanggung jawab bukan karena kita memilih, tetapi karena keberadaan orang lain itu sendiri menuntut keterlibatan kita secara etis.

Tanggung jawab dalam pandangan Levinas bersifat pra-kognitif dan tak terelakkan. Artinya, manusia bertanggung jawab terhadap sesama bahkan sebelum berpikir tentang apa yang harus dilakukan. Hubungan etis ini bersifat asimetris dan harus bertanggung jawab kepada yang lain tanpa menuntut hal yang sama kembali. Konsep ini menekankan keutamaan kasih sayang, keikhlasan, dan pengakuan atas kerentanan sesama dalam membentuk relasi sosial yang bermakna.



---

## Narasi Trauma sebagai Alat Kuasa

Trauma, menurut buku yang ditulis oleh Ramadhanti (2022) pada dasarnya, adalah pengalaman pribadi yang menyakitkan. Namun dalam dinamika sosial kontemporer, trauma tidak lagi sekadar pengalaman yang dirawat secara privat, melainkan diposisikan sebagai narasi publik yang memiliki kekuatan sosial tertentu. Ketika trauma dibagikan kepada publik, terutama melalui media sosial, ia dapat menjadi alat untuk mengumpulkan simpati, dukungan, bahkan pengaruh. Dalam hal ini, trauma mengalami transformasi menjadi semacam modal sosial.

Dalam teori Mardian (2024) menyebutkan bahwa Michel Foucault dalam konsepnya tentang *power/knowledge* menjelaskan bahwa wacana memiliki kekuatan untuk membentuk realitas dan relasi sosial. Ketika seseorang memonopoli narasi trauma, ia tidak hanya membagikan pengalaman, tetapi juga menetapkan standar moral: siapa yang benar, siapa yang salah, dan siapa yang berhak bicara. Dalam praktiknya, ini bisa menjadi alat untuk membungkam kritik, mengontrol perdebatan, dan mengklaim posisi sebagai korban yang tidak boleh disentuh. Trauma, dalam hal ini, tidak lagi menjadi bagian dari proses penyembuhan, melainkan menjadi alat kuasa.

## METODOLOGI PENELITIAN

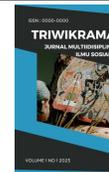
Metode penelitian yang digunakan dalam kajian ini adalah metode kualitatif. Metode ini dipilih karena mampu menggambarkan secara mendalam dan holistik mengenai fenomena sosial yang kompleks, seperti bagaimana trauma dipresentasikan, dan diterima.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*). Peneliti mengandalkan berbagai sumber literatur berupa buku, artikel ilmiah, jurnal, dan publikasi digital yang relevan untuk menjelaskan konsep trauma, empati, dan tanggung jawab sosial dalam perspektif filsafat sosial, khususnya melalui pemikiran Emmanuel Levinas. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan filsafat sosial. Penelitian ini memanfaatkan kerangka pemikiran etika dan relasional dari filsuf Emmanuel Levinas untuk menganalisis bagaimana trauma digunakan sebagai instrumen sosial dalam membentuk hubungan antarmanusia di media sosial.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui analisis dokumentasi, yaitu dengan mengkaji berbagai sumber pustaka, teks, dan fenomena media sosial yang relevan dengan topik. Sumber-sumber tersebut bisa berupa teori filsafat, artikel akademik, opini media, maupun narasi-narasi viral di media sosial yang merepresentasikan ekspresi trauma. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis kritis (*critical discourse analysis*). Analisis ini bertujuan mengidentifikasi tema, pola naratif, dan makna simbolik dari wacana trauma yang tersebar di media sosial, serta menafsirkannya melalui lensa etika dan filsafat sosial. Peneliti mengevaluasi data berdasarkan kategori seperti identitas trauma, tuntutan empati, dominasi moral, dan krisis tanggung jawab. Proses ini dilakukan secara interpretatif untuk mengeksplorasi hubungan antara narasi individu dan dinamika sosial yang lebih luas, termasuk bagaimana trauma dimaknai dan dikapitalisasi dalam ruang publik digital.

## PEMBAHASAN

Di era digital, pengalaman pribadi, termasuk pengalaman traumatis, sering kali dibagikan secara terbuka di media sosial. Bagi sebagian individu, trauma menjadi elemen penting dalam membentuk identitas diri yang ingin ditampilkan kepada publik. Pengalaman pahit tersebut bisa menjadi semacam label identitas yang menunjukkan bahwa mereka telah melalui hal besar dalam hidup dan layak mendapatkan empati atau penghargaan. Dengan



---

begitu, trauma tidak hanya menjadi memori personal, tetapi juga bagian dari konstruksi diri yang dihadirkan kepada dunia. Namun, menjadikan trauma sebagai identitas juga bisa memiliki dampak jangka panjang. Individu bisa terjebak dalam peran korban atau penyintas yang terus-menerus diperkuat oleh respons orang lain. Hal ini berisiko membuat seseorang sulit untuk melampaui masa lalu, karena trauma terus diposisikan sebagai pusat dari siapa dirinya. Alih-alih menjadi sarana penyembuhan, eksposur trauma di media sosial bisa menciptakan ketergantungan terhadap validasi eksternal dan memperlambat proses pemulihan yang sehat.

Dalam dunia digital, berbagi pengalaman traumatis bukan hanya soal curhat, tapi juga sarana untuk mendapatkan pengakuan sosial. Pengakuan ini bisa datang dalam bentuk empati, komentar dukungan, atau bahkan pengikut baru yang merasa terhubung dengan cerita tersebut. Ada dimensi performatif di dalamnya yang menyongsong trauma menjadi konten secara tidak langsung dijual untuk mendapatkan perhatian dan validasi. Hal ini dapat memperkuat kecenderungan bahwa luka batin seseorang memiliki nilai ketika dilihat dan direspons oleh orang lain.

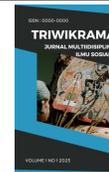
Namun, dinamika ini bisa menjadi problematik ketika validasi menjadi tujuan utama dari penyebarluasan trauma. Seseorang bisa merasa perlu terus menceritakan ulang penderitaannya untuk menjaga atensi publik atau mempertahankan dukungan yang telah terbentuk. Dalam jangka panjang, ini bisa menimbulkan siklus emosional yang melelahkan, karena individu tidak lagi fokus pada pemulihan internal, tetapi pada bagaimana publik merespons trauma yang ia bagikan.

Trauma yang awalnya bersifat personal berubah menjadi narasi publik saat dibagikan di media sosial. Dalam bentuk ini, pengalaman tersebut tidak hanya menjadi milik individu, tetapi juga menjadi bagian dari diskursus sosial yang dikonsumsi dan dikomentari oleh banyak orang. Ketika trauma dibagikan secara berulang, ia bisa berubah menjadi cerita kolektif yang membentuk persepsi sosial terhadap penderitaan, identitas, dan kekuatan. Ini memungkinkan solidaritas terbentuk, tetapi juga membuka ruang bagi eksploitasi emosi.

Repetisi narasi trauma juga bisa menjadi bentuk simbolik dari pengalaman yang belum selesai. Karena terus diulang, trauma menjadi semacam identitas yang belum pulih dan menjadi cerita utama dalam kehidupan individu. Dalam konteks ini, narasi trauma tidak lagi hanya berfungsi untuk memahami atau menyembuhkan luka, tetapi juga sebagai alat komunikasi yang digunakan untuk mendapatkan tempat dalam komunitas digital. Sayangnya, ini berpotensi memperpanjang luka yang seharusnya bisa disembuhkan secara lebih pribadi.

Ketika seseorang membagikan pengalamannya secara terbuka, sering kali ada ekspektasi bahwa orang-orang di sekitarnya harus merespons dengan empati tanpa mempertanyakan narasi yang disampaikan. Ada semacam aturan tidak tertulis bahwa trauma tidak boleh dipertanyakan atau dikritik karena dianggap sebagai wilayah sakral. Hal ini menciptakan tekanan sosial agar publik hanya merespons dengan dukungan, tanpa ruang untuk dialog yang lebih kritis atau perspektif lain.

Sayangnya, pendekatan ini dapat membuat komunikasi menjadi satu arah dan menutup kemungkinan untuk memahami trauma secara lebih mendalam. Ketika kritik atau pertanyaan dianggap sebagai bentuk penyerangan terhadap penderita, maka trauma berubah menjadi perisai moral yang tak tersentuh. Padahal, dalam beberapa kasus, keterbukaan terhadap perspektif lain bisa menjadi bagian penting dari proses penyembuhan dan pertumbuhan. Narasi trauma yang kaku dan memaksa empati tanpa batas justru bisa menghambat hubungan sosial yang sehat.



---

Ketika trauma dijadikan landasan moral, maka muncul pemisahan yang tajam antara yang berpihak dan yang tidak paham. Dalam situasi ini, empati bukan lagi pilihan bebas, tetapi kewajiban moral. Jika seseorang tidak menunjukkan simpati atau keberpihakan, maka ia langsung dikategorikan sebagai tidak peduli, tidak berperasaan, atau bahkan apatis. Hal ini bisa menciptakan situasi sosial yang represif, di mana orang-orang merasa takut untuk berbicara jujur karena takut disalahartikan sebagai orang yang tidak empatik.

Imperatif moral ini juga mengaburkan batas antara empati sejati dan konformitas sosial. Alih-alih benar-benar memahami penderitaan, orang-orang bisa terdorong untuk berpihak hanya demi menghindari konflik atau kecaman. Akibatnya, hubungan sosial menjadi tidak autentik dan penuh kepura-puraan. Padahal empati sejati seharusnya muncul dari pemahaman dan keterhubungan emosional, bukan dari tekanan atau tuntutan moral sepihak.

Dalam iklim digital yang sangat sensitif terhadap penderitaan, sering kali ada tekanan untuk terus menunjukkan simpati bahkan terhadap narasi yang rumit atau memiliki sisi gelap. Ketika seseorang merasa diwajibkan untuk selalu bersimpati, batas antara kejujuran dan kepatutan sosial mulai kabur. Hal ini bisa menyebabkan hilangnya ruang untuk berpikir kritis dan membedakan antara trauma yang tulus dengan yang manipulatif.

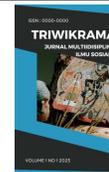
Lebih jauh, tekanan ini juga bisa menciptakan rasa bersalah kolektif, terutama ketika seseorang merasa tidak cukup empatik atau tidak memahami sepenuhnya apa yang dialami orang lain. Dalam kondisi ini, simpati bisa berubah menjadi bentuk pengendalian sosial, di mana siapa pun yang menunjukkan keraguan atau skeptisisme akan langsung dikucilkan. Maka dari itu, perlu adanya keseimbangan antara empati yang tulus dan kemampuan untuk mempertahankan nalar kritis.

Dalam beberapa situasi, individu yang mengalami trauma cenderung menyalahkan pihak luar sebagai penyebab penuh atas penderitaan yang dialami. Meskipun memang bisa saja ada pelaku yang bertanggung jawab, namun kecenderungan untuk tidak melakukan refleksi internal membuat proses pemulihan menjadi tidak utuh. Dengan terus menerus menempatkan kesalahan pada orang lain, individu berisiko kehilangan agensi untuk mengubah atau memperbaiki kehidupannya sendiri.

Pemindahan tanggung jawab ini bisa menjadi mekanisme pertahanan psikologis untuk menghindari rasa sakit yang lebih dalam. Akan tetapi, ketika dilakukan secara terus-menerus, hal ini bisa menciptakan dinamika ketergantungan emosional yang tidak sehat. Individu merasa hanya akan pulih jika orang lain mengakui kesalahannya, sehingga proses penyembuhan menjadi bergantung pada faktor eksternal, bukan dari dalam diri sendiri.

Pola menyalahkan sering digunakan untuk memperkuat posisi moral seseorang di tengah konflik atau diskusi. Ketika trauma dijadikan alat untuk menunjukkan bahwa diri sendiri adalah korban, maka segala bentuk kritik bisa dianggap sebagai serangan terhadap korban. Dengan begitu, narasi penderitaan mendapatkan kekebalan moral dan digunakan sebagai senjata retorik untuk membungkam pihak lain. Ini adalah cara untuk memperkuat posisi dalam percakapan sosial dengan menampilkan penderitaan sebagai kebenaran mutlak.

Namun, dinamika ini bisa merusak hubungan sosial karena menciptakan ketimpangan dalam dialog. Jika satu pihak memonopoli status sebagai korban dan menggunakannya sebagai alat moral untuk membenarkan tindakan, maka ruang diskusi yang sehat akan tertutup. Ketika penderitaan menjadi instrumen kuasa, maka makna sejati dari trauma sebagai pengalaman manusiawi yang memerlukan pemahaman dan penyembuhan menjadi hilang.



---

Ada situasi di mana individu menggunakan narasi trauma untuk menghindari tanggung jawab atas tindakan yang menyakiti orang lain. Dengan membawa trauma sebagai latar belakang, ia bisa meminta pengertian terus-menerus sambil mengabaikan dampak negatif dari perilakunya terhadap orang lain. Dalam kasus seperti ini, trauma dijadikan justifikasi moral untuk tidak berubah atau memperbaiki diri.

Kondisi ini menjadi paradoks, karena trauma yang semestinya menjadi alasan untuk berempati justru digunakan untuk menghindari introspeksi. Disisi lain, mendorong pemahaman dua arah, narasi trauma hanya menjadi jalan satu arah. Akibatnya, hubungan sosial bisa menjadi virulen karena didominasi oleh tuntutan, bukan oleh komunikasi dan tanggung jawab bersama.

Ketika empati diposisikan sebagai kewajiban mutlak, permintaan untuk dimengerti bisa berubah menjadi bentuk dominasi moral. Dalam relasi ini, yang memiliki pengalaman traumatis menjadi pusat moral yang tidak bisa dibantah, sementara pihak lain harus selalu memahami tanpa hak untuk merespons kritis. Empati yang awalnya merupakan wujud kepedulian sukarela berubah menjadi keharusan yang menekan.

Dominasi moral ini dapat menimbulkan ketidakseimbangan dalam relasi sosial. Pihak yang tidak mengalami trauma merasa tidak memiliki hak untuk berbicara, sementara pihak yang mengaku terluka selalu memiliki otoritas. Hal ini bertentangan dengan prinsip relasional yang adil, di mana semua pihak seharusnya bisa saling mendengarkan dan bertanggung jawab atas peran masing-masing dalam hubungan sosial.

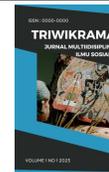
Relasi sosial yang sehat seharusnya melibatkan empati dua arah, keterbukaan, dan tanggung jawab bersama. Namun, ketika relasi dilihat hanya dari kacamata penderitaan pribadi, maka dinamika menjadi tidak seimbang. Setiap interaksi diukur berdasarkan seberapa besar luka yang dimiliki, bukan seberapa besar kontribusi terhadap pemulihan bersama. Ini memicu krisis etika relasional, karena rasa tanggung jawab terhadap sesama digantikan oleh tuntutan pengakuan atas luka masing-masing.

Kondisi ini memunculkan pola hubungan yang kompetitif dalam hal penderitaan. Orang-orang berlomba untuk menjadi yang paling tersakiti demi mendapat ruang bicara dan simpati. Dalam iklim seperti ini, empati menjadi tidak tulus dan hubungan menjadi rapuh, karena dibangun bukan atas dasar keterhubungan sejati, tetapi atas dasar siapa yang paling pantas dipahami.

Filsuf Emmanuel Levinas menyatakan bahwa tanggung jawab terhadap sesama adalah panggilan etis yang muncul dari pertemuan langsung dengan wajah orang lain. Artinya, tanggung jawab bukanlah sesuatu yang bisa dituntut, melainkan tumbuh dari rasa keterhubungan dan pengakuan akan keberadaan orang lain sebagai manusia. Dalam konteks ini, hubungan sosial seharusnya dibangun dari kesadaran akan keberadaan dan penderitaan orang lain, bukan dari kewajiban moral yang memaksa.

Namun, dalam praktik media sosial saat ini, tanggung jawab kerap berubah menjadi alat tekanan. Ketika trauma digunakan untuk menuntut dukungan atau menekan lawan bicara, maka prinsip Levinas tentang tanggung jawab sebagai panggilan etis menjadi tak terindahkan. Hubungan yang dibangun atas dasar tuntutan bukanlah hubungan etis yang sejati, melainkan hubungan transaksional yang menjadi syarat kepentingan.

Trauma, bila digunakan sebagai alat untuk menuntut empati tanpa membuka ruang dialog, kehilangan makna etisnya. Tanggung jawab yang seharusnya bersifat tulus dan timbal balik, berubah menjadi transaksional. Ini membuat relasi menjadi tidak sejajar, di mana satu pihak selalu memberi, dan pihak lain terus menuntut tanpa ada refleksi. Relasi yang dibangun atas dasar tuntutan semacam ini cenderung rapuh dan semu. Orang merasa harus bersikap baik



---

bukan karena peduli, tetapi karena takut dikritik atau dikucilkan. Hubungan pun kehilangan kualitasnya sebagai perjumpaan manusiawi yang otentik, dan bergeser menjadi permainan kekuasaan emosional yang melelahkan. Pada akhirnya, yang terancam bukan hanya tanggung jawab sosial, tetapi juga kepercayaan dan integritas dalam membangun hubungan yang sehat.

Situasi ini menciptakan dinamika hubungan yang bersifat kompetitif terkait penderitaan, di mana individu ingin dianggap sebagai pihak yang paling menderita guna memperoleh perhatian dan simpati. Dalam kondisi seperti ini, empati kehilangan ketulusannya, dan hubungan menjadi rentan karena tidak didasarkan pada ikatan yang autentik, melainkan pada persaingan untuk mendapatkan pengakuan sebagai pihak yang paling berhak dipahami.

## PENUTUP

### Kesimpulan

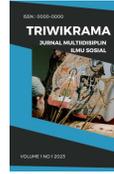
Fenomena amplifikasi trauma di media sosial menunjukkan bahwa trauma tidak lagi hanya menjadi pengalaman personal yang bersifat privat, tetapi telah berkembang menjadi narasi publik yang digunakan sebagai bagian dari identitas sosial dan alat validasi emosional. Melalui perspektif filsafat Emmanuel Levinas, penelitian ini menemukan bahwa tanggung jawab terhadap sesama tidak seharusnya bersifat transaksional atau dipaksakan, melainkan hadir sebagai panggilan etis yang tulus. Empati dan tanggung jawab harus dibangun atas dasar kesadaran akan keberadaan dan kerentanan orang lain, bukan atas dasar tuntutan satu pihak. Oleh karena itu, narasi trauma di media sosial perlu dikaji dan dipraktikkan secara lebih etis agar tidak memperumit batas antara penyembuhan dan kuasa.

### Saran

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, disarankan agar pengguna media sosial lebih bijak dalam membagikan narasi trauma dengan mempertimbangkan dampaknya terhadap diri sendiri maupun orang lain, serta tidak menjadikan trauma sebagai alat untuk menuntut empati secara sepihak. Masyarakat perlu membangun kesadaran akan pentingnya empati yang kritis yaitu empati yang tetap membuka ruang dialog, bukan sekadar simpati yang dipaksakan. Para akademisi dan peneliti juga diharapkan mengembangkan pendekatan filosofis dalam mengkaji dinamika sosial digital agar tidak terjebak dalam analisis yang bersifat teknis semata. Selain itu, platform media sosial sebaiknya turut berperan aktif dalam mendorong literasi emosional dan menciptakan ruang digital yang sehat, dengan menyediakan fitur atau kebijakan yang mendukung penyembuhan dan refleksi, bukan eksploitasi trauma.

## DAFTAR PUSTAKA

- Auliya, S. N., & Sari, Y. (2025, January). "Peran Forgiveness Dalam Proses Pemulihan Penyintas Cyber Dating Violence". *In Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 5, No. 1, Pp. 683-692).
- Dasuki, M. R. (2024). Unpam Press. *Meneroka Jalinan Filsafat Ilmu Dalam Konteks Pembelajaran, Bahasa, Sastra, Dan Sosial Budaya*, 34.
- Dewi, T. R., Botifar, M., & Iskandar, Z. (2023). "Analisis Nilai Marxisme Dan Diskriminasi Kasta Sosial Dalam Novel Jejak Langkah Karya Pramoedya Ananta Toer", Doctoral Dissertation, Institut Agama Islam Negeri Curup.
- Enggo, E. E., & Firmanto, A. D. (2024). "Epifani Wajah Liyan Dalam Kekerasan Seksual Terhadap Perempuan (Telaah Menurut Konsep Wajah Emmanuel Levinas): The Epiphany Of The Face Of The Other In Sexual Violence Against Women (Study According To Emmanuel Levinas's Concept Of The Face)". *Jurnal Filsafat Indonesia*, 7(1), 110-116.



---

Fadilah, Y. (2022). “Jejak Trauma Personal: Rasa Malu Dan Bersalah Sebagai Refleksi Masa Lalu Dalam Cerpen Ave Maria”. *Suar Betang*, 17(2), 195-209.

Herin, J. J. (2023). *Siapa Yang Bertanggung Jawab Atas Semua Peristiwa Ham Di Timor Timur?- Jejak Pustaka*.

Ikhsan, M. A., Muzdalifah, Z., Anam, F. K., & Adzim, A. (2024). “Teori Kritis Dan Pengetahuan Inklusif: Kajian Double Consciousness, Situated Knowledge, Dan Refleksivitas Kritis”. *Educatus*, 2(2), 22-33.

Mardian Wibowo, S. H. (2024). *Relasi Kekuasaan, Negara, Dan Hukum*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.

Ramadhanti, P. S. (2022). *Guided Imagery For Trauma*. Guepedia.

Sulianta, F. (2024). *Imagined Communities Dunia Siber*. Feri Sulianta.