

POST TRAUMATIC STRESS DISORDER DALAM NOVEL REPRESI KARYA FAKHRISINA AMALIA

Siwi Damayanti
Universitas Negeri Yogyakarta

Email Korespondensi: siwidamayanti.2021@student.uny.ac.id

Abstrak: *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) merupakan gangguan stres yang menimpa seseorang setelah mengalami kejadian yang menyakitkan. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan penyebab dan gejala *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) yang dialami oleh tokoh Anna dalam novel *Represi* karya Fakhrisina Amalia. Penelitian ini juga menjelaskan bagaimana cara Anna mengatasi PTSD. Penelitian ini didukung oleh teori PTSD Davison (2018) dan teori *Self-Healing* LaCapra (2001). Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif. Data dalam penelitian ini berupa kata, frasa, klausa, kalimat, paragraf, dan wacana yang memuat tentang penyebab PTSD, gejala PTSD, serta bagaimana cara tokoh mengatasi PTSD dalam novel *Represi* karya Fakhrisina Amalia. Hasil penelitian menunjukkan: (1) PTSD yang dialami oleh Anna disebabkan karena kekerasan seksual di masa kecil; (2) gejala PTSD yang dialami Anna berupa mimpi buruk, keringat dingin, menangis, teriak histeris, memiliki keinginan untuk mati, membenci diri sendiri hingga percobaan bunuh diri; (3) cara Anna mengatasi PTSD yaitu konsultasi dengan psikolog.

Kata kunci: kekerasan seksual, psikologi sastra,

Abstract: Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) is a stress disorder that afflicts a person after experiencing a painful event. This study aims to explain the causes and symptoms of Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) experienced by the character Anna in the novel *Repression* by Fakhrisina Amalia. This research also explains how Anna overcomes PTSD. This research is supported by Davison's PTSD theory (2018) and LaCapra's *Self-Healing* theory (2001). This research is a qualitative descriptive research. The data in this study are words, phrases, clauses, sentences, paragraphs, and discourses that contain the causes of PTSD, symptoms of PTSD, and how the characters overcome PTSD in the novel *Repression* by Fakhrisina Amalia. The research results show: (1) PTSD experienced by Anna was caused by sexual violence in childhood; (2) the symptoms of PTSD experienced by Anna are nightmares, cold sweats, crying, screaming hysterically, having a desire to die, hating themselves to suicide attempts; (3) the way Anna overcomes PTSD is consulting with a psychologist.

Keywords: sexual violence, literary psychology, Post Traumatic Stress Disorder (PTSD), *Self-Healing*

PENDAHULUAN

Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) merupakan gangguan stress pasca mengalami kejadian traumatis. Davison, G. C., et all, 2018: 223-224) mengemukakan bahwa PTSD merupakan suatu kejadian atau beberapa kejadian traumatis yang dialami atau disaksikan secara langsung oleh seseorang berupa kematian, ancaman kematian, cedera serius, ancaman terhadap integritas fisik, atau diri seseorang. Seseorang yang mengalami atau menyaksikan secara langsung peristiwa menyakitkan sangat berpotensi mengalami PTSD. Davison, G. C., et all, (2018: 224) menambahkan bahwa ada orang yang mengalami kejadian traumatis, namun tidak mengalami PTSD. Tidak semua korban trauma akan mengembangkan PTSD, ada beberapa orang dengan berjalannya waktu bisa terlepas dari peristiwa trauma (Wahyuni, H., 2016). Hal tersebut karena setiap orang menghadapi trauma dengan cara yang berbeda. Ciri-ciri individu yang mengalami PTSD, yaitu berupa pengalaman yang berulang seperti kilas balik yang tidak menyenangkan dan mengalami mimpi buruk (Zabihzadeh, S. R., et all, 2017: 52).

Banyak faktor yang menyebabkan individu mengalami PTSD, salah satunya karena mengalami kekerasan seksual di masa kecil. Dania, I. A., (2020: 48) mengemukakan bahwa kekerasan seksual yang terjadi pada anak-anak merupakan setiap perlakuan kepada anak yang digunakan sebagai sumber kepuasan seksual di mana umur anak tersebut belum mencukupi menurut izin hukum. Mengalami luka di masa kecil memengaruhi kehidupan hingga dewasa. Seseorang yang mengalami luka di masa kecil seharusnya mendapat perhatian lebih. Anak-anak yang seharusnya gembira, riang, dan tanpa masalah akan sangat menyedihkan jika anak-anak mengalami depresi mayor (Davison, G. C., et all, 2018: 416-417).

Kekerasan seksual termasuk dalam kejahatan seksual. Bentuk dari kejahatan seksual sangat beragam yakni dari pemerkosaan, eksploitasi seksual, pedofilia, pelecehan seksual, dan jenis kejahatan seksual lainnya (Salsabila, S. A., et all, 2022: 525). Dampak yang muncul dari kekerasan seksual kemungkinan yaitu depresi, fobia, mimpi buruk, curiga terhadap orang lain dalam waktu yang cukup lama (Fuadi, M. A., 2011: 194). Korban kekerasan seksual akan mengalami trauma hingga gangguan stress pasca trauma (PTSD). Faktor yang memperburuk trauma pada korban kekerasan seksual karena korban kekerasan seksual sebagian besar tidak berani melapor. Pandangan buruk masyarakat terhadap korban kekerasan seksual masih sering terjadi. Selain itu, masih ada pelaku kekerasan seksual tidak mendapat hukuman yang sebanding dengan trauma dan kerugian yang dialami oleh korban. Hal tersebut tentu saja akan memperburuk PTSD yang dialami oleh korban kekerasan seksual.

Dampak buruk dari individu yang mengalami PTSD yaitu memiliki keinginan untuk mengakhiri hidup. Maraknya kasus mengakhiri hidup dengan bunuh diri rupanya akhir-akhir ini semakin marak terjadi. Bunuh diri bukan hanya tindakan untuk mengakhiri hidup, namun juga berupa pikiran, percakapan, dan perilaku menyakiti diri sendiri dengan keinginan untuk mati (Valentina, T. D., & Helmi, A. F., 2016: 123). Pelaku bunuh diri selalu memiliki keinginan untuk mati. Perilaku bunuh diri adalah realitas sosial yang menjadi salah satu fenomena yang wajib dialami (Idham, A. F., et all., 2019: 179). Fenomena tersebut menimbulkan keresahan dalam masyarakat sehingga banyak tertuang dalam karya sastra. Lahirnya karya sastra sebagai cerminan keresahan masyarakat yang terjadi.

Karya sastra adalah hasil karya seni yang tidak tertulis maupun tertulis yang biasanya menggunakan bahasa sebagai perantaranya dan memberikan gambaran kehidupan masyarakat dengan seluruh kompleksitas, masalah, dan keunikannya (Al-Ma'Ruf, 2017: 1-6). Maraknya kasus kekerasan seksual, trauma, hingga bunuh diri menyita banyak perhatian dari kalangan, termasuk penulis karya sastra. Tidak sedikit karya sastra, baik cerpen maupun novel yang membahas tentang kekerasan seksual, salah satunya novel *Represi* karya Fakhrisina Amalia.

Novel *Represi* menceritakan seorang gadis bernama Anna yang menjadi korban kekerasan seksual ketika masih kecil. Kurangnya kedekatan Anna dengan ayah dan ibu hingga menyebabkan Anna tidak berani melaporkan kejadian tersebut kepada orang tua. Anna memilih untuk menyimpannya sendiri hingga bertahun-tahun hingga menyebabkan PTSD. Gejala PTSD terparah yang dialami oleh Anna yaitu melakukan percobaan bunuh diri. Anna selalu memiliki keinginan untuk mati. Percobaan bunuh diri tersebut dilakukan oleh Anna dengan meminum obat nyamuk.

Sudah banyak penelitian yang menyajikan tentang *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) baik dalam bidang psikologi maupun bidang sastra. Namun, sejauh pengetahuan penulis belum ada yang secara khusus menyajikan upaya pemulihan PTSD pada korban kekerasan seksual yang melakukan percobaan bunuh diri. Selain itu, novel *Represi* dijadikan sebagai objek penelitian ini karena belum ada penelitian yang menjadikan novel ini sebagai objek penelitiannya dari perspektif psikologi sastra. Novel *Represi* tidak hanya menggambarkan trauma bagi perempuan, tetapi juga menyajikan jalan pemulihan dan upaya mengatasi *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) bagi perempuan yang terluka secara emosional akibat kekerasan seksual. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana gejala PTSD yang dialami oleh Anna dalam Novel *Represi* yang ditulis oleh Fakhrisina Amalia. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menjelaskan penyebab PTSD yang dialami oleh Anna hingga bagaimana Anna dapat mengatasi PTSD dan hidup berdampingan dengan trauma.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif. Creswell (2016) memaparkan bahwa penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang mengeksplorasi dan memahami makna pada individu atau sekelompok masyarakat yang bersumber dari masalah sosial. Data dalam penelitian ini berupa kata, frasa, klausa, kalimat, paragraf, dan wacana dalam novel *Represi* karya Fakhrisina Amalia. Data yang disajikan relevan dengan rumusan masalah dan sesuai dikaji dengan teori PTSD Davison (2018) dan LaCapra (2001). Sumber data, yaitu subjek asal data diperoleh (Arikunto, 2020: 172-173). Sumber data dalam penelitian ini adalah novel *Represi* karya Fakhrisina Amalia.

Instrumen penelitian ini adalah peneliti sendiri sebagai *human instrument* yang menetapkan fokus penelitian, memilih sumber data, melakukan pengumpulan data, menilai kualitas data, analisis data, menafsirkan data, serta membuat kesimpulan. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan teknik baca dan catat. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data model interaktif dengan menggunakan beberapa langkah sesuai teori Miles, Huberman, dan Saldana (2014) yaitu, sebagai berikut. 1) pengumpulan data (*data collection*), 2) kondensasi data (*data condensation*), 3) menyajikan data (*data display*), dan 4) menarik simpulan atau verifikasi (*conclusion drawing and verification*)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) adalah gangguan stres yang terjadi setelah mengalami kejadian yang menyakitkan. PTSD umumnya berlangsung dalam waktu yang lama dan membutuhkan penanganan khusus. Hasil penelitian yang telah dilakukan mencakup penyebab PTSD yang dialami oleh Anna, gejala PTSD yang dialami oleh Anna, dan cara Anna mengatasi PTSD.

Penyebab *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD)

Davison mengemukakan bahwa penyebab PTSD ada 4 hal, yaitu 1) penyebab genetik, 2) penyebab struktur otak, 3) penyebab lingkungan, dan 4) penyebab psikologis. Tokoh Anna mengalami PTSD yang disebabkan oleh lingkungan yaitu karena kekerasan seksual. Kekerasan seksual tersebut berupa pemerkosaan yang ia alami di masa kecil. Trauma tersebut diperparah karena Anna tidak memiliki ruang untuk bercerita dan tidak berani melapor. Peristiwa traumatis itu terjadi di tahun 2003. Peristiwa tersebut terjadi di sebuah ruangan kecil remang-remang.

Yogyakarta, 2003

Luka masa lalu Anna terjadi di sebuah ruangan kecil remang-remang. Sebenarnya Anna sudah sering ke sana, dan seharusnya dia telah terbiasa. Namun, kali ini berbeda. (Amalia, 2018: 185).

Pada kutipan tersebut menunjukkan awal mula peristiwa pemerkosaan tersebut terjadi. Anna mengalami pemerkosaan yang dilakukan oleh tetangganya bernama Bayu. Berikut ini kutipan yang menunjukkan peristiwa pemerkosaan tersebut berlangsung.

Dan mungkin Anna tidak cukup terlihat berani tampil di depan Mas Bayu. Karena sesaat setelahnya, bukannya menjauh, Anna malah merasa bibir Mas Bayu menempel di pipinya, turun ke leher, dan tangan Mas Bayu menyingkap rok yang sedang Anna kenakan hingga terbuka.

Anna mulai menjerit, tapi tangan Mas Bayu yang satunya membungkam mulutnya, diiringi geraman remaja laki-laki itu di dekat telinganya, mengirim hawa dingin yang menjalari tengkuk Anna.

“Diam, Anna. Kita lagi main. Anggap saja kita lagi bermain.”

Anggap aja.

Anna mulai menangis, tapi Mas Bayu justru semakin senang. Dia menyingkap rok Anna dan mulai meraba-raba, lalu tertawa kesenangan seperti setan. Anna tidak bisa melawan dan tidak bisa bergerak. Tangisnya semakin kencang saat Mas Bayu mulai melakukan hal-hal lain. Hal-hal yang tidak pernah dia tahu. Hal-hal yang tidak pernah dia bayangkan ada dan dapat terjadi padanya (Amalia, 2018: 187).

Pada kutipan tersebut menunjukkan bahwa Anna mengalami pemerkosaan yang dilakukan oleh Bayu. Bayu merupakan tetangga Anna yang sudah remaja, sedangkan Anna saat itu masih anak-anak. Anna tidak pernah membayangkan peristiwa menyakitkan itu terjadi padanya. Sejak saat itu, ia selalu mengalami mimpi buruk yang dimulai dengan berada di tempat remang-remang.

Gejala *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD)

Gejala PTSD yaitu *Re-experiencing* (mengalami kembali), *Avoidance* (menghindari), dan *Hyperarousal* (kecemasan berlebih) (Davison, 2018). Gejala PTSD yang dialami oleh Anna berupa *Re-experiencing* (mengalami kembali), *Avoidance* (menghindari), dan *Hyperarousal* (kecemasan berlebih). Gejala PTSD setelah stres traumatis dapat disebabkan oleh kerentanan pribadi atau jenis kerentanan pra-trauma (misalnya, pemicu stres sebelumnya, trauma, gangguan psikologis (Agaibi, 2005: 204). Bentuk *Re-experiencing* yang dialami oleh Anna berupa mimpi buruk, keringat dingin, menangis, dan berteriak. Anna seringkali mengalami mimpi buruk yang diakhiri dengan teriakan keras. Mimpi itu hampir setiap hari terjadi. Mengalami peristiwa yang sangat menegangkan menyebabkan penyakit yang membuat penderitanya rentan untuk terus menghidupkan kembali pengalaman-pengalaman itu pada pikiran mereka dalam bentuk kilas balik atau mimpi buruk (Allen, 2005: 171-172). Ketika mengalami mimpi buruk, mimpi tersebut selalu diawali dengan berada di ruangan kecil remang-remang seperti pada kutipan berikut.

Mimpi buruk Anna selalu diawali dengan keberadaannya di dalam ruangan kecil remang-remang. Gadis itu merasa takut, tapi tidak tahu takut terhadap apa atau siapa. Ketakutan itu membuatnya menangis dan memeluk diri sendiri dengan kedua tangan. Dia ingin sekali berteriak minta tolong, tapi tidak bisa. Dia tidak bisa menggerakkan mulutnya untuk bersuara. Dia juga tidak bisa berdiri dan berlari menuju pintu yang hanya beberapa langkah di depannya. Ada sesuatu yang membuatnya terpaku di tempat dan tidak bisa ke mana-mana.

Lalu terdengar sebuah suara memanggil namanya dari balik pintu, Anna kenal betul dengan pemilik suara itu.

Pintu terbuka, cahaya matahari berwarna jingga menyorot ke dalam. Langkah kaki terdengar mendekat, lalu seseorang menarik lengan Anna hingga dia berdiri dan berjela tertatih mengikuti.

Anna mengangkat wajah untuk menatap pemilik suara itu. Dia baru mau mengucapkan terima kasih saat tiba-tiba wajah itu tersenyum menyheramkan. "Selamat tinggal, Anna."

Sekonyong-konyongnya Anna didorong ke luar Pintu. Gadis itu mendapati dirinya jatuh ke lubang besar yang gelap. Cahaya matahari menjauh dengan cepat saat tubuhnya tertarik gravitasi. Dia merasa jiwabnya seolah-olah dicabut dengan paksa. Kengerian memenuhi rongga dada dan perutnya, memberi sensasi tidak mengenakkan seperti yang pernah dia rasakan saat naik roller coaster dengan kecepatan penuh. Dia menangis dan menjerit histeris sebelum tubuhnya menimpa dasar lubang.

Kemudian dia akan tersentak bangun, nyaris melompat dari tempat tidur dengan keringat dingin dan air mata yang membanjir (Amalia: 2018: 39-40)

Anna selalu mengalami mimpi buruk seakan berada di tempat remang-remang karena kekerasan seksual yang ia alami terjadi di lokasi tersebut. Mimpi buruk yang ia alami persis dengan kejadian pemerkosaan yang dulu ia alami. Ketika mengalami mimpi buruk tersebut Anna akan menangis dan mengalami keringat dingin. Selain itu, Anna juga akan berteriak sekencang-kencangnya seperti pada kutipan berikut ini.

“Kalau kamu merasa nggak sanggup pergi, Ibu bisa telepon Nabila sekarang.” Sudah lima kali Ibu berkata begitu. Tadi pagi teriakan Anna karena bermimpi buruk membuat Ibu yang sedang menjerang air di dapur terkejut dan segera berlari ke kamar Anna. Anna selalu mengejutkan Ibu dengan teriakan histeris karena mimpi buruknya setiap malam sebelum pertemuan pertama dengan Nabila. Sejak bertemu Nabila, Anna tidak pernah bermimpi lagi sampai tadi pagi, dan itu membuat Ibu khawatir (Amalia, 2018: 40-41).

Pada kutipan di atas menunjukkan bahwa Anna berteriak karena mengalami mimpi buruk. Anna mengalami mimpi buruk tersebut hampir setiap malam. Anna selalu mengagetkan ibunya karena berteriak histeris setelah mengalami mimpi buruk. Pada kutipan tersebut juga menunjukkan bahwa Ibu menyarankan Anna untuk segera kembali berkonsultasi dengan Nabila/Psikolog yang membantu Anna untuk pulih. Pada kutipan berikut ini juga menunjukkan mimpi buruk Anna yang terus berulang.

Anna bermimpi lagi.

Anna berada di ruangan kecil remang-remang. Anna merasa takut, tapi tidak tahu takut terhadap apa atau siapa. Selama beberapa saat, gadis itu hanya bisa menangis dan memeluk dirinya sendiri dengan kedua tangan. Ada pintu di depannya, yang hanya berjarak beberapa langkah dari tempatnya duduk (Amalia, 2018: 254).

Sedangkan, bentuk *Avoidance* yang dialami oleh Anna yaitu menghindari topik pembicaraan yang memicu ingatan traumatis. Pada awal mula berkonsultasi dengan psikolog, Anna memilih untuk diam tidak menjawab apapun pertanyaan dari psikolog. Anna masih menghindari pembicaraan yang membangkitkan ingatan traumatis seperti pada kutipan berikut ini.

Namun, Nabila tidak perlu meminta maaf, dan itulah yang membuat Anna menjawab. “Nggak apa-apa. Saya cuma... Nggak mau membicarakan yang Mbak tanyakan waktu itu. (Amalia, 2018: 24-25).

Pada kutipan di atas menunjukkan bahwa Anna tidak mau membicarakan topik yang membuat Anna tidak nyaman, topik yang membangkitkan ingatan traumatis. Anna belum bisa menceritakan kejadian kekerasan seksual yang dulu pernah menyimpannya. Kutipan di bawah ini juga menunjukkan Anna yang masih menghindari menjawab pertanyaan dari Nabila (Psikolog). Anna tidak mau menjawab pertanyaan dari Nabila karena pertanyaan tersebut menimbulkan rasa sesak.

Rasa sesak dalam hati Anna muncul kembali. “Boleh saya nggak menjawab ini?” tanyanya dengan suara tersekat. Kesedihan pada hari berhujan sebelum akhirnya dia memutuskan untuk mati berkelindan di dalam hatinya. Gadis itu ingin menangis, tapi ada sesuatu yang menahannya agar tidak menangis. Nabila menyentuh lembut punggung tangan Anna dan mengulurkan tisu (Amalia, 2018:34).

Selanjutnya, bentuk gejala *Hyperarousal* yang dialami oleh Anna berupa keinginan untuk mati, benci dengan diri sendiri, hingga percobaan bunuh diri. Anna melakukan upaya bunuh diri dengan meminum racun dari obat nyamuk. Pada kutipan di bawah ini menunjukkan bahwa Anna baru keluar dari rumah sakit karena meminum obat nyamuk. Saat itu, ibunya menemukan Anna tergeletak di kamar dengan mulut penuh busa. Ibunya segera melarikan Anna ke rumah sakit.

Bodoh, tentu saja ibunya khawatir. Baru pekan lalu Anna keluar dari rumah sakit. Ibu menemukan Anna tergeletak di lantai kamar dengan mulut penuh busa dan botol berisi cairan obat nyamuk di sampingnya. Anna kejang-kejang sementara ibunya menangis dengan tubuh gemetar, lalu minta bantuan tetangga untuk menggendog Anna ke dalam mobil. Ibunya langsung melarikan putri semata wayangnya ke rumah sakit.

Perut Anna dipompa, racun dari obat nyamuk yang telah ditelannya berhasil dikeluarkan, kemudian gadis itu opname di rumah sakit selama tiga hari. Saat ibunya bertanya apa yang terjadi, Anna hanya menjadawab dengan senyum dan kalimat *tidak ada apa-apa* (Amalia, 2018: 13)

Anna memang selalu memiliki keinginan untuk mengakhiri hidup. Hal itu tertulis pada kutipan di bawah ini. Kutipan di bawah ini menunjukkan Anna yang sedang bersama dengan teman-teman kuliahnya. Pada kesempatan itu, Anna tidak menikmati kebersamaan dengan teman-temannya, ia berpikir bahwa ia ingin mati.

Anna berjalan lambat ke arah para sahabatnya. Gadis itu sebenarnya tidak ingin pergi ke kantin. Dia tidak lapar. Dia tidak ingin makan. *Dia ingin mati*. Dia bahkan tidak tahu dan tidak peduli dengan mata kuliah yang baru saja dia hadiri. Dia pergi kuliah semata-mata karena tidak ingin ibunya khawatir dan terus menanyai serta mengecek keadaannya (Analia, 2018: 16).

Selain memiliki keinginan untuk mati dan mencoba mengakhiri hidup, Anna membenci dirinya sendiri. Pada kutipan di bawah ini menunjukkan bahwa Anna sedang bersama dengan teman-teman kuliahnya. Namun, ia merasakan muak dengan dirinya yang masih hidup. Ia membenci dirinya sendiri.

Sepanjang perjalanan pulang, Ani yang menyetir dan ketiga temannya yang duduk di jok belakang sibuk mengoceh. Perjalanan mereka ramai sekali, tapi Anna tidak merasakan keramaian itu sampai ke hatinya. Dia hanya menatap kosong ke luar jendela, melihat bayangan wajahnya yang kadang-kadang terpantul di kaca jendela, lalu merasakan kebencian merayap di dalam dirinya.

Upaya Pemulihan Trauma/*Self-Healing*

Self-healing merupakan upaya pemulihan diri pasca mengalami trauma. *Self-healing* adalah metode penyembuhan penyakit bukan dengan obat, melainkan dengan menyembuhkan dan mengeluarkan perasaan dan emosi yang terpendam di dalam tubuh (Widyastuti, S., et al, 2022: 296). Tujuan dari *self-healing* adalah mengeluarkan emosi negatif yang tertunda baik yang dipengaruhi kondisi saat ini ataupun kenangan buruk yang disimpan sejak lama (Mutohharoh, A. 2022: 77). Berdasarkan teori yang dicetuskan oleh LaCapra (2001) adanya kemungkinan

terbukanya masa depan, yaitu *acting out* dan *working through*. Upaya *self healing* yang dilakukan oleh Anna berupa *Working Through*. *Working Through* merupakan keadaan seseorang yang sudah bisa berkompromi dengan masa lalu dan mampu hidup berdampingan dengan trauma. Upaya *Working Through* yang dilakukan oleh Anna yaitu dengan berkonsultasi dengan psikolog. Anna rutin mulai konsultasi dengan Psikolog sejak ia mencoba bunuh diri dengan meminum obat nyamuk.

Pada kutipan di bawah ini menunjukkan bahwa Anna sedang berkonsultasi dengan psikolog. Psikolog tersebut bernama Nabila. Pada sesi konsultasi, Nabila meminta Anna untuk menuliskan nama dan usia Anna. Nabila juga menyuruh Anna untuk menggambar. Rupanya Anna lebih nyaman diminta untuk menggambar dibandingkan bercerita.

“Bagaimana kabarmu hari ini, Anna?” tanya wanita di depannya sambil menyerahkan beberapa lembar kertas putih di atas papan.

“Baik,” jawab Anna, terang-terangan menunjukkan ekspresi terganggu.

Nabila tersenyum dan menyerahkan pensil kepada Anna. Wanita itu kemudian meminta Anna untuk menulis nama dan usia, yang ditulis Anna dengan Anna Alexandra Rahimi, 21 tahun – Anna baru akan menginjak usia 22 tahun Oktober nanti. Kemudian Nabila meminta Anna menggambar pohon di salah satu kertas, menggambar orang di kertas selanjutnya, lalu menggambar pohon, rumah, sekaligus orang di kertas terakhir. Anna tidak diberi jeda terlalu lama tiap kali menyelesaikan satu gambar dan melanjutkan gambar lain. Namun, Anna menurut saja. Dia senang menggambar. Rasanya lebih baik disuruh menggambar daripada ditanyaa-tanyai (Amalia, 2018: 8).

Penderita PTSD tidak dapat sembuh dengan sendirinya, sehingga Anna membutuhkan bantuan psikolog. Pada kutipan di bawah ini juga menunjukkan bahwa Anna kembali berkonsultasi dengan psikolog untuk kedua kalinya.

“Halo, Anna. Bagaimana kabarmu hari ini?”

Ini baru kedua kalinya Anna mendengar sapaan itu, tapi dia sudah merasa bosan bukan main. Untuk apa sebenarnya semua ini? Apa yang psikolognya lakukan dengan pertanyaan membosankan dan berulang yang tidak ingin Anna jawab itu? (Amalia, 2018: 21).

Anna terpaksa datang konsultasi karena permintaan ibunya. Ia sebenarnya tidak mau datang, seperti pada kutipan berikut ini.

Anna mengernyit. “Sejak awal saya memang nggak mau datang.”

“Kalau begitu, siapa yang memintamu datang ke sini?”

“Ibu”. (Amalia, 2018: 23)

Namun, setelah pertemuan kedua dengan Nabila, Anna mulai menunjukkan perubahan. Ia mengagendakan pertemuan kembali dengan Nabila. Anna meminta secepatnya untuk bisa kembali bertemu dengan Nabila. Pada kutipan berikut ini menunjukkan bahwa Anna mulai nyaman berkonsultasi dengan Nabila.

Alat tulis yang telah disediakan baik oleh Anna maupun Nabila belum terpakai, sehingga Nabila mengagendakan pertemuan selanjutnya. Tidak

seperti sebelumnya yang langsung meminta Anna datang pada hari tertentu, kali ini abila bertanya, “Kapan kamu mau datang lagi, Anna?”

Anna yang diluar dugaan merasa jauh lebih lega setelah menangis sambil meraung-raung tadi, balas bertanya, “Menurut Mbak sebaiknya kapan?”

Perubahan suara Anna yang kini terdengar lebih bersemangat dibandingkan sebelumnya membuat Nabila tersenyum. “Kapan pun kamu merasa siap, Anna.”

“Bagaimana kalau besok?”

“Secepat itu?”

“Ya.” Anna menarik napas dalam sebelum akhirnya berkata, “Tadi untuk pertama kalinya, ketika pikiran tentang kematian muncul, saya merasa takut.” (Amalia, 2018: 36)

Anna merasa lega setelah bercerita dan menangis meraung-raung. Sejak saat itu, tidak memiliki keinginan untuk mati. Bahkan ia takut jika memikirkan tentang kematian. Hingga ia sudah mulai berani bercerita seperti pada kutipan berikut ini.

Dengan seluruh penerimaan yang Anna rasakan, bagian dirinya yang menutup perlahan membuka, kemudian Anna pun bercerita (Amalia, 2018: 26).

Pada sesi-sesi akhir pertemuannya dengan Nabila, Anna mengucapkan terimakasih kepada Nabila yang telah membantunya untuk sembuh. Berikut ini kutipan yang menunjukkan Anna mengucapkan terimakasih kepada Nabila dan memeluknya dengan hangat.

“Apa pun itu.” Anna tersenyum. “Aku mungkin nggak akan bisa sampai ke titik ini tanpa bantuan Mbak..”

Anna lalu memeluk Nabila, yang balas memeluknya dengan hangat. Segala tentang Nabila selalu terasa hangat. Senyumnya, kata-katanya, pelukannya; dan kehangatan adalah satu kata yang akan Anna gunakan untuk menggambarkan Nabila jika ada yang bertanya padanya (Amalia, 2018: 238).

KESIMPULAN

Korban kekerasan seksual umumnya akan mengalami trauma hingga *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) seperti yang dialami oleh tokoh Anna dalam novel Represi. Gejala PTSD dapat dilihat dari gejala fisik maupun psikis, namun penelitian ini terfokus pada gejala psikis yang dialami oleh Anna. Gejala PTSD yang dialami oleh Anna berupa gejala *re-experiencing* (mengalami kembali), *avoidance* (menghindari), dan *hyperarousal* (kecemasan berlebih). Bentuk gejala *re-experiencing* yang dialami oleh Anna berupa mimpi buruk, keringat dingin, menangis, dan berteriak histeris setelah mengalami mimpi buruk. Sedangkan, bentuk gejala *avoidance* yang dialami oleh Anna yaitu, menghindari topik pembicaraan yang membangkitkan ingatan traumatis. Gejala *hyperarousal* yang dialami oleh Anna yaitu memiliki keinginan untuk mati, benci dengan diri sendiri, hingga mencoba mengakhiri hidup dengan meminum obat nyamuk.

Upaya *self-healing* dilakukan oleh penderita trauma agar bisa hidup berdampingan dengan trauma. Penelitian ini terfokus pada upaya *self-healing* yang

dilakukan oleh Anna berupa *working through*. Bentuk *working through* yang dilakukan oleh Anna yaitu konsultasi dengan psikolog. Penderita PTSD umumnya tidak dapat sembuh dengan sendirinya sehingga membutuhkan bantuan orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Agaibi. (2005). Trauma, PTSD, and Resilience A Review of the Literature. *Trauma Violence & Abuse*. 6(3). 195-216. DOI:10.1177/1524838005277438
- Allen, J. G. 2005. *Coping With Trauma: Hope Through Understanding*. London: American Psychiatric Publishing, Inc.
- Al-Ma'Ruf, I, A. & Nugrahan, F. 2017. *Pengkajian Sastra Teori dan Aplikasi*. Surakarta: Djiwa Amarta Press.
- Amalia, F. 2018. *Represi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Cresswell, J., W. (2016). *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif dan Campuran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Dania, I. A. (2020). Kekerasan Seksual pada Anak. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. 19 (1), 46-52. <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v19i1.15>
- Davison, G. C. et all. 2018. *Psikologi Abnormal*. Depok: PT RajaGravindo Persada.
- Fuadi, M. A. (2011). Dinamika Psikologis Kekerasan Seksual: Sebuah Studi Fenomenologi. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*. 8 (2), 191-208. <https://doi.org/10.18860/psi.v0i0.1553>
- Idham, A. F., et all. (2019). Ide dan Upaya Bunuh Diri pada Mahasiswa. *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah*. 11 (3), 177-183.
- LaCapra, D. 2001. *Writing History, Writing Trauma*. Amerika Serikat: JHU Press.
- Muthoharoh, A. (2022). Self Healing: Terapi atau Rekreasi?. *JOUSIP: Journal of Sufism and sychotherapy*. 2(1), 7388. <https://doi.org/10.28918/journalofsufismandpsychotherapy.v2i1.701>
- Salsabila, S. A., et all. (2022). Sastra Sebagai Edukasi Seks Melalui Novel Asya Story :Tokoh Asya Sebagai Representasi Korban Kejahatan Seksual. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*. Vol. 5.
- Valentina, T. D., & Helmi, A. F. (2016). Ketidakberdayaan dan Perilaku Bunuh Diri: Meta-Analysis. *Buletin Psikologi*. 24 (2), 123-135. DOI: 10.22146/buletinpsikologi.18175
- Wahyuni, H. (2016). Faktor Resiko Gangguan Stress Pasca Trauma pada Anak Korban Pelecehan Seksual. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*. 10 (1). DOI: 10.30595/jkp.v10i1.1076
- Widyastuti, C, Nurrohmah, Miftahul R. R., Faiqoh N, & Erika N. (2022). Self-Healing Therapy untuk Mengatasi Kecemasan. *Proceeding of International Conference on Islamic Guidance and Counseling*, 2, 47-53. <http://conference.uinsuka.ac.id/index.php/article/view/689>
- Zabihzadeh, S. R., et all. (2017). Women and Psychological Trauma of 9/11 in Amy Waldman's The Submission. *3L: The Southeast Asian Journal of English Language Studies*. 23 (1), 49-59. <http://doi.org/10.17576/3L-2017-2301-04>