



## REPRESENTASI TRAUMA NOVEL “AKU TAK MEMBENCI HUJAN” KARYA SRI PUJI HARTINI: KAJIAN PSIKOLOGI SASTRA CATHY CARUTH

Malika Zuhrotun Nisak<sup>1)</sup>, Syamsul Sodik<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia  
Email: [malika.22150@mhs.unesa.ac.id](mailto:malika.22150@mhs.unesa.ac.id)

<sup>2)</sup> Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia  
Email: [syamsulsodik@unesa.ac.id](mailto:syamsulsodik@unesa.ac.id)

### Abstract

This study aims to describe the forms of trauma experienced by the character Karang and the development process of the trauma until the process of walking through. The method used in this study is a qualitative descriptive method. The research data source is the novel "Aku Tak Memenang Hujan" by Sri Puji Hartini, while the research data are in the form of narrative excerpts and dialogues that indicate the traumatic experience of the character Karang. Data collection techniques were carried out through two main techniques, namely documentation and listening and taking notes. The data analysis technique used in this study is the content analysis technique. The results of the study show that the character Karang experienced trauma and developed through several interrelated forms. These forms of trauma include intrusive thoughts, avoidance, and self-defense (hyperarousal), then there is a process of walking through as a form of self-acceptance. This study shows that trauma not only has a psychological impact on individuals, but also influences how individuals understand themselves and their surroundings. The trauma experienced by the character Karang develops gradually until it leads to a process of recovery.

**Keywords:** Cathy Caruth, LaCapra, literary psychology, trauma representation.

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk-bentuk trauma yang dialami tokoh Karang serta proses perkembangan trauma tersebut hingga menuju proses walking through. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif. Sumber data penelitian berupa novel “Aku Tak Membenci Hujan” karya Sri Puji Hartini, sedangkan data penelitian berupa kutipan narasi maupun dialog yang menunjukkan adanya pengalaman traumatis pada tokoh Karang. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dua teknik utama yaitu teknik dokumentasi dan simak-catat. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis isi (*content analysis*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tokoh Karang mengalami trauma dan berkembang melalui beberapa bentuk yang saling berkaitan. Bentuk trauma tersebut meliputi pikiran mengganggu (*intrusive thoughts*), penghindaran (*avoidance*), dan pertahanan diri (*hyperarousal*), lalu terdapat proses *walking through* sebagai wujud dari penerimaan diri. Penelitian ini menunjukkan bahwa trauma tidak hanya memberikan dampak psikologis terhadap individu, tetapi juga memengaruhi cara individu memahami diri dan lingkungan di sekitar. Trauma yang dialami tokoh Karang berkembang secara bertahap hingga mengarah pada proses pemulihan.

**Kata Kunci:** Cathy Caruth, LaCapra, psikologi sastra, representasi trauma.



## PENDAHULUAN

Novel merupakan salah satu bentuk karya sastra yang populer karena menggambarkan secara kompleks mengenai suatu permasalahan manusia. Abdul Aziz (2021) berpendapat bahwa salah satu jenis prosa adalah novel yang memuat pengalaman manusia atau merupakan suatu terjemahan mengenai perjalanan hidup yang bersentuhan dalam kehidupan manusia, sehingga bisa dikatakan bahwa novel merupakan bentuk prosa yang di dalamnya memuat potret realita yang diwujudkan dalam bentuk bahasa yang estetis. Kosasih (dalam Rahmawati dkk, 2022) berpendapat bahwa novel merupakan karya sastra yang di dalamnya mengisahkan tentang problematika kehidupan tokoh dalam sebuah karya sastra yang bersifat imajinatif. Seperti yang telah disebutkan bahwa novel merupakan karya sastra yang di dalamnya memuat permasalahan dari tokoh dan juga lingkungannya, sehingga memunculkan awal persoalan sampai dengan konflik dan diakhiri dengan penutup atau penyelesaian sebuah cerita.

Yunani dkk (2024) menyebutkan bahwa kisah dalam novel mampu mengungkap kepribadian melalui tokoh-tokoh di dalamnya. Para tokoh yang ada dalam novel menemukan konflik yang disajikan oleh pengarang sehingga jalan cerita dari novel tersebut dapat terus hidup. Tak jarang dilihat banyak pengarang mengambil topik kejiwaan untuk memunculkan konflik dari tokoh yang dibuat. Kejiwaan yang dimaksud merupakan kejiwaan yang biasa dialami oleh manusia. Manusia memiliki jiwa dan raga yang tujuannya sebagai penggerak dalam melakukan aktivitas. Rifyanti & Israhayu (2024) berpendapat bahwa jiwa yang sehat memengaruhi raga karena kedua hal tersebut saling bergantung satu sama lain untuk menjaga diri manusia supaya tetap memiliki kewarasan. Fakhriyani (2021) menjelaskan bahwa kesehatan jiwa manusia merujuk kesehatan seluruh aspek perkembangan seperti fisik dan psikis. Kesehatan jiwa biasanya meliputi upaya dalam mengatasi rasa stress, kemampuan adaptasi lingkungan, kemampuan berhubungan dengan orang lain, dan kemampuan untuk mengambil keputusan sesuai pemikiran diri.

Cathy Caruth mengembangkan teori dari Freud tentang kajian isu-isu trauma terhadap karya sastra. Caruth tidak lagi merepresentasikan trauma tersebut secara langsung melalui manusia, tetapi melalui karya sastra yang dapat ditampilkan melalui teknik naratif yang kompleks dengan menyerupai proses traumatis seperti kilas balik (*flashback*), peragaan ulang (*re-enactments*), dan keadaan disosiatif (Sutterlin dalam Fadilah, 2024). Caruth menjelaskan bahwa dalam definisi umum teorinya, trauma menggambarkan pengalaman luar biasa dari peristiwa yang bersifat tiba-tiba di mana respon terhadap peristiwa tertentu menjadi sebuah halusinasi yang berulang-ulang yang sering tertunda dan tidak terkendali sehingga menjadi fenomena yang mengganggu penyintasnya (Fadilah, 2024). Hal tersebut menegaskan bahwa trauma tidak hanya terjadi sebagai catatan masa lalu tetapi juga menyertakan pengalaman yang terjadi berulang dan terus mengganggu pikiran atau kesadaran. Teori psikologi trauma Cathy Caruth memiliki fokus dalam konsep trauma sebagai pengalaman yang tidak hanya bersifat fisik tetapi juga

secara psikologis dan juga seringkali kondisi tersebut tidak disadari oleh sang korban. Caruth menjelaskan rasa trauma sebagai respon tertunda terhadap suatu peristiwa yang terasa mengejutkan dan mengganggu, sehingga muncul dalam memori dalam bentuk kilas balik, mimpi buruk, halusinasi, atau perilaku yang berulang.

Selain itu, teori yang dicetuskan oleh LaCapra menjelaskan mengenai proses penyembuhan dari penyintasnya. LaCapra (dalam Damayanti, 2021) mencetuskan teori yang bernama *acting out* dan *working through*. *Acting Out* merupakan kondisi ketika penyintas dihantui atau dibelenggu oleh masa lalu dan terperangkap dalam pengulangan dari peristiwa traumatis seolah-olah menghidupkan kembali pengalaman tersebut. *Working Through* merupakan suatu keadaan seseorang yang telah bisa menerima dengan pengalaman masa lalu dan mampu hidup berdampingan dengan trauma yang dialami. Tujuan dari proses ini adalah mengarahkan penyintas pada proses rekonsiliasi dengan peristiwa traumatisnya. Proses *working through* menekankan bahwa penyintas dapat berbicara dengan seseorang tentang perasaannya mengenai trauma. Dengan demikian, salah satu cara rekonsiliasi bagi penyintas trauma adalah dengan berbagi memori traumatis yang dimiliki, sehingga memori tersebut berubah menjadi memori naratif.

Novel “Aku Tak Membenci Hujan” karya Sri Puji Hartini menampilkan emosional tokoh utama melalui kilas balik, simbolis hujan, dan fragmen ketenangan yang hadir berulang. Pola naratif seperti ini merupakan ciri dari representasi psikologi trauma yang dikemukakan Cathy Caruth, yaitu pengalaman yang tertunda dan tidak pernah hadir secara utuh. Simbol hujan dalam novel ini tidak hanya menjadi unsur estetis, tetapi hadir sebagai simbol dari pemicu ingatan traumatis yang berulang. Kehadiran simbol yang repetitif, narasi non-linier, serta perilaku tokoh yang menunjukkan mekanisme bertahan hidup memperlihatkan bahwa novel ini menawarkan bentuk trauma untuk dianalisis menggunakan teori Cathy Caruth. Melalui kompleksitas tersebut dapat menjadikan novel “Aku Tak Membenci Hujan” karya Sri Puji Hartini penting untuk diteliti melalui pendekatan psikologi trauma.

Setelah meninjau dari latar belakang di atas permasalahan yang dicari dalam penelitian ini adalah representasi bentuk trauma dalam novel “Aku Tak Membenci Hujan” karya Sri Puji Hartini dengan menggunakan pendekatan teori Cathy Caruth dan bagaimana proses *walking through* dari rasa trauma dalam novel “Aku Tak Membenci Hujan” karya Sri Puji Hartini dengan menggunakan pendekatan teori LaCapra? Setelah mengetahui permasalahan yang dicari, tujuan dari penelitian ini adalah mencari bentuk trauma dalam novel menggunakan teori Cathy Caruth dan mencari proses *walking through* dalam novel terhadap rasa trauma yang diderita.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Penelitian ini menggunakan data karya sastra genre novel berjudul “Aku Tak Membenci Hujan” karya Sri Puji Hartini yang dikaji dengan teori psikologi trauma untuk



mengungkap representasi trauma pada tokoh utama dalam novel. Data objek penelitian merupakan aspek atau teori apa yang digunakan dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan objek berupa kata, frasa, kalimat, dialog yang memuat bentuk dan rekonsiliasi trauma yang berhubungan dengan psikologi trauma teori Cathy Caruth untuk mengkaji representasi trauma dalam novel. Sumber data yang diambil ada dua, yaitu data primer menggunakan novel "Aku Tak Membenci Hujan" karya Sri Puji Hartini, sedangkan data sekunder akan digunakan literatur teori psikologi trauma oleh Cathy Caruth dan literatur tentang psikologi sastra serta literatur mengenai konsep *working through* milik LaCapra. Sumber data yang digunakan dalam penelitian skripsi ini adalah buku fiksi jenis novel dengan judul "Aku Tak Membenci Hujan" karya Sri Puji Hartini yang diterbitkan pada tahun 2023. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian skripsi ini adalah teknik dokumentasi dan simak-catat. Teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian skripsi ini adalah teknik analisis isi (*content analysis*).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tokoh Karang dalam novel "Aku Tak Membenci Hujan" karya Sri Puji Hartini mengalami trauma dan proses rekonsiliasi yang direpresentasikan melalui bentuk pikiran mengganggu (*intrusive thoughts*), penghindaran (*avoidance*), pertahanan diri (*hyperarousal*), dan proses rekonsiliasi (*working through*) sesuai dengan teori Cathy Caruth dan LaCapra.

### Pikiran Mengganggu (*Intrusive Thoughts*)

Bentuk trauma yang paling dominan ditunjukkan melalui pikiran mengganggu. Ingatan traumatis Karang muncul kembali secara tiba-tiba ketika ia memperoleh pemicu tertentu, terutama hujan dan suara petir. Pemicu tersebut menghadirkan kembali pengalaman kekerasan dan penolakan yang dialami Karang pada masa kecil sehingga ia memperlihatkan respons emosional dan fisik yang tidak terkendali. Selain itu, trauma juga memengaruhi kesadaran Karang hingga memunculkan identitas Agha dan Banu sebagai representasi konflik batin yang selama ini ditekan. Dalam perspektif Cathy Caruth, kondisi tersebut menunjukkan bahwa trauma merupakan pengalaman yang tidak sepenuhnya dipahami ketika terjadi sehingga terus kembali melalui pengulangan memori dan gangguan kesadaran. Temuan ini menunjukkan bahwa konflik batin Karang bukan sekadar krisis identitas, melainkan manifestasi trauma yang bekerja melalui repetisi pengalaman traumatis. Hasil tersebut tampak pada data berikut.

Suara petir membelah kesunyian malam. Dahsyatnya suara tersebut membuat Karang seketika terduduk dan meringkuk. Cowok itu terlihat ketakutan dan berusaha menyembunyikan wajah dengan kedua lengannya. Dia teringat kembali akan memori masa lalu yang membuatnya tidak suka dengan musim penghujan. ... Karang kecil tidak bisa apa-apa selain menerima semua hukuman itu walau air matanya terus berjatuh. ... Kehadiran Karang dianggap sebuah aib yang

tak pernah pantas berada di tengah-tengah keluarganya (Hartini, 2023: 31).

Data tersebut menunjukkan bahwa suara petir menjadi pemicu munculnya kembali ingatan traumatis yang pernah dialami Karang. Reaksi Karang yang langsung meringkuk dan menutup wajah menunjukkan bahwa ingatan tersebut muncul secara tiba-tiba dan tidak bisa ia kendalikan. Dalam teori Cathy Caruth, kondisi ini termasuk bentuk pikiran mengganggu (*intrusive thoughts*), yaitu pengalaman masa lalu yang belum sepenuhnya dipahami sehingga muncul kembali secara berulang. Hal ini menandakan bahwa trauma yang dialami Karang masih tersimpan kuat dan dapat muncul kembali ketika ada rangsangan tertentu. Suara petir tidak hanya berfungsi sebagai latar suasana, melainkan sebagai pemicu yang menghubungkan Karang dengan pengalaman kekerasan dan penolakan yang pernah ia alami saat kecil.

Saat mendengar petir, Karang tidak sekadar mengingat peristiwa masa lalu, tetapi seolah kembali mengalami situasi tersebut. Hal itu terlihat dari respons fisik Karang yang langsung meringkuk dan berusaha menyembunyikan wajah seakan-akan ia sedang melindungi diri dari ancaman yang kembali hadir dalam memorinya. Reaksi tersebut menunjukkan bahwa trauma yang dialami Karang masih tersimpan kuat dalam ingatan bawah sadarnya dan belum sepenuhnya terproses sebagai pengalaman masa lalu.

"Mas Karang bilang apa aja?" "Karang cuma bilang kalau dia orang aneh karena dalam dirinya hidup tiga orang sekaligus. Awalnya Karang mungkin nggak berniat ngasih tahu gue. Tapi tanpa sengaja, gue ketemu dengan Banu. Jadi Karang terpaksa menceritakan tentang dirinya. Karang juga menceritakan sedikit tentang Agha," jelas Launa (Hartini, 2023: 81).

Data tersebut menunjukkan bahwa trauma yang dialami Karang tidak hanya memunculkan kembali ingatan menyakitkan, tetapi juga memengaruhi cara ia memahami dirinya sendiri. Hal ini terlihat dari pernyataan Karang bahwa dalam dirinya "hidup tiga orang sekaligus". Pernyataan tersebut menunjukkan adanya pengalaman psikologis yang membuat Karang merasa berbeda dari orang lain hingga menyebut dirinya sebagai "orang aneh". Pernyataan bahwa dirinya merupakan "orang aneh" menunjukkan adanya penilaian negatif yang dimiliki Karang terhadap dirinya sendiri. Cara pandang tersebut memperlihatkan bahwa pengalaman traumatis yang dialaminya tidak hanya menimbulkan penderitaan psikologis, tetapi juga memengaruhi pembentukan konsep dirinya. Karang melihat dirinya sebagai sosok yang berbeda dari orang lain karena kondisi yang ia alami, sehingga trauma yang dialaminya turut memengaruhi cara ia memaknai keberadaan dirinya.

Selain itu, keberadaan Banu dan Agha yang diceritakan Karang kepada Launa menunjukkan bahwa pengalaman traumatis yang dialaminya memiliki pengaruh yang terus berlanjut dalam kehidupannya. Karang tidak lagi memandang pengalaman tersebut sebagai peristiwa yang telah berlalu, melainkan sebagai sesuatu yang masih hadir dan menjadi bagian dari dirinya hingga saat ini. Dalam pandangan Cathy Caruth, trauma merupakan pengalaman



yang meninggalkan jejak mendalam karena tidak sepenuhnya dapat dipahami ketika terjadi. Akibatnya, dampak trauma tidak hanya muncul dalam bentuk ingatan yang berulang, tetapi juga memengaruhi kehidupan dan pemahaman diri penyintas pada masa berikutnya.

“Karang bersembunyi di balik sosok Arutala karena Karang ingin hidup bahagia.” Andira semakin terisak saat dia mulai mengetahui alasan di balik kepribadian baru putranya. “Karang lelah dengan hidupnya, Mbok. Putra saya ingin hidup bahagia dan dicintai seperti dongeng Arutala yang pernah dia baca. Tapi kenapa Karang harus bersembunyi lagi? Saat saya sudah siap untuk memberikan kebahagiaan itu untuknya.” (Hartini, 2023: 336).

Data tersebut menunjukkan bahwa pengalaman traumatis yang dialami Karang memengaruhi cara ia menghadapi kehidupannya hingga memilih "bersembunyi" di balik sosok Arutala. Keberadaan Arutala bukan sekadar perubahan identitas, melainkan menjadi mekanisme perlindungan diri yang digunakan Karang untuk menghadapi penderitaan akibat pengalaman traumatisnya. Karang merasa tidak mampu memperoleh kebahagiaan dalam kondisi dirinya yang sebenarnya sehingga menciptakan ruang aman melalui sosok Arutala. Dalam perspektif Cathy Caruth, trauma merupakan pengalaman yang tidak sepenuhnya dipahami ketika terjadi sehingga dampaknya terus hadir dan memengaruhi cara individu memaknai kehidupan. Oleh karena itu, tindakan Karang merepresentasikan trauma yang masih membentuk cara dirinya menghadapi kenyataan.

Selain menjadi bentuk perlindungan diri, keinginan Karang untuk hidup bahagia seperti dalam dongeng Arutala menunjukkan adanya jarak antara dirinya dengan realitas yang menyakitkan. Dongeng tersebut menjadi representasi kehidupan yang bebas dari kekerasan dan penolakan yang pernah dialaminya. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman traumatis tidak hanya memengaruhi ingatan Karang, tetapi juga membentuk kebutuhan emosionalnya akan rasa aman, kasih sayang, dan penerimaan. Dengan demikian, sosok Arutala menjadi simbol harapan Karang untuk memperoleh kehidupan yang tidak mampu ia rasakan dalam kenyataan.

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa tokoh Karang mengalami pikiran mengganggu (*intrusive thoughts*) sebagai bentuk utama dari trauma yang dialaminya. Pikiran tersebut muncul secara tiba-tiba dan berulang, terutama ketika terdapat pemicu tertentu seperti suara, situasi, maupun pengalaman yang mengingatkan pada peristiwa masa lalu. Kemunculan ingatan traumatis ini tidak dapat dikendalikan oleh tokoh dan sering kali disertai dengan respons emosional maupun gangguan kesadaran. Selain itu, *intrusive thoughts* yang dialami Karang tidak hanya muncul dalam bentuk kilas balik ingatan, tetapi juga terlihat melalui kebingungan kognitif, perubahan kesadaran, hingga munculnya identitas lain sebagai bentuk pelarian dari realitas yang menyakitkan. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman traumatis yang dialami Karang belum sepenuhnya dipahami atau diselesaikan, sehingga terus muncul kembali dalam berbagai bentuk.

Dalam perspektif teori trauma Cathy Caruth, kondisi tersebut menegaskan bahwa trauma bersifat berulang dan tidak selalu hadir sebagai ingatan yang utuh, melainkan dapat muncul secara tidak sadar dan mengganggu kehidupan individu. Dengan demikian, *intrusive thoughts* yang dialami Karang menjadi bukti bahwa trauma tidak hanya tersimpan sebagai pengalaman masa lalu, tetapi terus memengaruhi kondisi psikologis dan cara individu merespons kehidupannya.

### Penghindaran (*Avoidance*)

Temuan berikutnya menunjukkan bahwa Karang melakukan berbagai bentuk penghindaran sebagai mekanisme untuk menghindari pemicu trauma. Penghindaran tampak melalui usaha menjauh dari hujan, menutup diri dari lingkungan, hingga menghindari pembicaraan mengenai masa lalunya. Perilaku tersebut memberikan rasa aman sementara, tetapi tidak menyelesaikan akar pengalaman traumatis. Menurut Caruth, penghindaran merupakan konsekuensi dari trauma yang belum dapat diproses secara utuh sehingga individu terus berusaha menghindari pengalaman yang mengancam kesadarannya. Dengan demikian, perilaku penghindaran Karang memperlihatkan bahwa trauma tidak hanya memengaruhi ingatan, tetapi juga membentuk pola interaksi sosial dan cara individu menjalani kehidupannya. Hal tersebut tampak pada data berikut.

“Eh, bukannya itu nyokap lo, Rang?” Deg. Jantung Karang nyaris terhenti saat itu juga, seakan terhipnotis oleh ucapan Lukka, kepala Karang, dan juga teman-teman lainnya, serentak berputar mencari sosok yang dimaksud. ... Karang tiba-tiba berdiri dari tempat duduknya, “Gue ke toilet dulu,” pamitnya datar. ... “Kenapa gue nggak kepikiran kalau mama bakal datang?” gumam Karang pada dirinya sendiri sambil membasuh kedua tangannya di wastafel. Remaja itu terus bergulat dengan pikirannya. “Pokoknya sebisa mungkin, gue harus berusaha hindarin mama.” (Hartini, 2023: 25).

Data tersebut menunjukkan bahwa Karang melakukan penghindaran terhadap sosok ibunya sebagai bentuk respons atas pengalaman traumatis di masa lalu. Hal ini terlihat ketika Karang segera meninggalkan tempat duduknya dan memilih pergi ke toilet setelah mengetahui kedatangan ibunya. Tindakan tersebut menunjukkan dorongan untuk menjauh dari situasi yang dianggap mengancam kondisi emosionalnya. Menurut Cathy Caruth, trauma merupakan pengalaman yang tidak sepenuhnya dipahami ketika terjadi sehingga individu cenderung mengalami kesulitan saat kembali berhadapan dengan pemicu trauma. Penghindaran yang dilakukan Karang dapat dipahami sebagai mekanisme perlindungan diri dari ingatan dan perasaan menyakitkan yang berkaitan dengan sosok ibunya.

Keinginan Karang untuk "sebisa mungkin, gue harus berusaha hindarin mama" menunjukkan bahwa penghindaran tersebut dilakukan secara sadar untuk menghindari tekanan psikologis. Hal ini diperkuat oleh reaksi fisiknya yang digambarkan melalui kalimat "jantung Karang nyaris terhenti", yang menunjukkan bahwa



kehadiran sang ibu saja telah memunculkan respons emosional yang kuat. Dengan demikian, sosok ibu menjadi simbol pengalaman traumatis yang masih membekas sehingga trauma tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis Karang, tetapi juga membentuk cara ia berhubungan dengan orang-orang yang terkait dengan masa lalunya.

Samudranya Launa. Kapan kembali? apa di sana lebih nyaman? Aku kangen kamu. Balik yuk. Jangan terlalu lama di dalam sana. Seberat apa pun masalahmu. Sesakit apa pun kamu rasakan. Aku mohon, jangan sembunyi lagi. Sembunyi bukanlah jalan yang terbaik. Kamu punya aku sekarang. Jadi kamu bisa berbagi rasa sakit itu padaku (Hartini, 2023: 184).

Data tersebut menunjukkan bahwa Karang memiliki kecenderungan menarik diri dan bersembunyi ketika menghadapi tekanan emosional. Permintaan Launa agar Karang "kembali" dan tidak "sembunyi lagi" menunjukkan bahwa perilaku tersebut telah menjadi pola berulang dalam menghadapi masalah. Menurut Cathy Caruth, trauma merupakan pengalaman yang sulit dipahami dan diproses secara langsung sehingga individu cenderung menunjukkan respons penghindaran terhadap hal-hal yang berkaitan dengan pengalaman traumatis. Tindakan Karang bersembunyi dapat dipahami sebagai mekanisme perlindungan diri untuk menghindari rasa sakit yang belum mampu ia hadapi. Pernyataan Launa bahwa "sembunyi bukanlah jalan yang terbaik" menunjukkan bahwa perilaku penghindaran hanya memberikan rasa aman sementara, tetapi tidak menyelesaikan luka psikologis yang dialami Karang. Sebaliknya, tindakan tersebut membuat Karang semakin menjauh dari orang-orang yang ingin membantunya, termasuk Launa. Hal ini menunjukkan bahwa trauma tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis Karang, tetapi juga membentuk cara ia berhubungan dengan lingkungan sekitarnya melalui kecenderungan menarik diri secara emosional maupun sosial.

"Karang bersembunyi di balik sosok Arutala karena Karang ingin hidup bahagia." Andira semakin terisak saat dia mulai mengetahui alasan di balik kepribadian baru putranya. "Karang lelah dengan hidupnya, Mbok. Putra saya ingin hidup bahagia dan dicintai seperti dongeng Arutala yang pernah dia baca. Tapi kenapa Karang harus bersembunyi lagi? Saat saya sudah siap untuk memberikan kebahagiaan itu untuknya." (Hartini, 2023: 336).

Data tersebut menunjukkan bahwa Karang melakukan penghindaran terhadap pengalaman traumatisnya melalui keberadaan sosok Arutala. Pernyataan bahwa Karang "bersembunyi" di balik Arutala karena ingin hidup bahagia menunjukkan bahwa sosok tersebut bukan sekadar identitas lain, melainkan menjadi mekanisme perlindungan diri untuk menciptakan jarak dari realitas yang penuh penderitaan. Dalam perspektif Cathy Caruth, trauma merupakan pengalaman yang tidak sepenuhnya dapat dipahami ketika terjadi sehingga individu cenderung menunjukkan respons penghindaran terhadap hal-hal yang berkaitan dengan pengalaman traumatis. Keberadaan

Arutala merepresentasikan upaya Karang melindungi dirinya dari rasa sakit yang belum mampu ia hadapi secara langsung. Selain itu, keinginan Karang untuk hidup bahagia dan dicintai seperti dalam dongeng Arutala menunjukkan bahwa ia berusaha memperoleh rasa aman yang tidak ditemukannya dalam kehidupan nyata. Penggunaan kata "lagi" pada pernyataan "harus bersembunyi lagi" memperlihatkan bahwa tindakan tersebut telah menjadi pola berulang ketika Karang menghadapi tekanan emosional.

Hal ini menunjukkan bahwa trauma tidak hanya mendorong Karang menghindari situasi atau orang yang berkaitan dengan masa lalunya, tetapi juga membuatnya membangun identitas lain sebagai tempat berlindung dari luka psikologis yang belum terselesaikan. Dengan demikian, Arutala menjadi representasi dari mekanisme pertahanan diri Karang untuk menghindari pengalaman traumatis sekaligus memenuhi kebutuhan akan rasa aman, kasih sayang, dan penerimaan.

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa tokoh Karang menunjukkan berbagai bentuk penghindaran (*avoidance*) sebagai respons terhadap pengalaman traumatis yang ia alami. Perilaku penghindaran tersebut terlihat dalam beberapa bentuk, mulai dari menjauh secara langsung dari situasi yang memicu tekanan, memilih diam dan menahan respons, hingga menarik diri dari lingkungan sosial. Selain itu, penghindaran juga muncul dalam bentuk yang lebih dalam, seperti keinginan untuk bersembunyi dan menjauh dari realitas melalui pembentukan identitas lain. Penghindaran yang dilakukan Karang tidak selalu tampak secara langsung, tetapi juga terlihat dalam bentuk kecemasan dan keinginan untuk menghindari kemungkinan munculnya kembali pengalaman yang menyakitkan.

Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman traumatis yang ia alami masih belum sepenuhnya dapat dihadapi, sehingga ia cenderung memilih menjauh sebagai bentuk perlindungan diri. Dalam perspektif teori trauma Cathy Caruth, penghindaran merupakan salah satu respons yang muncul karena pengalaman traumatis tidak sepenuhnya dipahami atau diproses secara utuh. Individu cenderung menghindari hal-hal yang berkaitan dengan trauma tersebut. Perilaku penghindaran yang ditunjukkan Karang menegaskan bahwa trauma tidak hanya muncul dalam bentuk ingatan, tetapi juga memengaruhi cara individu merespons, berinteraksi, dan menjalani kehidupannya.

### **Pertahanan Diri (*Hyperarousal*)**

Trauma Karang juga direpresentasikan melalui pertahanan diri, yaitu kondisi kewaspadaan dan respons emosional yang berlebihan. Gejala ini tampak melalui perubahan perilaku secara tiba-tiba, ledakan emosi, serta respons fisik ketika menghadapi tekanan psikologis. Kemunculan identitas Agha pada situasi tertentu menunjukkan bahwa tubuh dan psikis Karang masih bereaksi seolah ancaman masa lalu tetap berlangsung. Kondisi tersebut sejalan dengan pandangan Caruth bahwa trauma tidak berhenti pada peristiwa yang telah berlalu, tetapi terus hadir melalui respons tubuh dan psikis yang muncul secara tidak sadar. Hal tersebut tampak pada data berikut.



“ARGH! S-sa—kit.” Tiba-tiba Karang merasakan sakit kepala yang luar biasa. Dia menjambak rambutnya dengan sekuat tenaga. “ARGH! Sakit banget!” ringkisnya. “Mas Karang,” sapa seseorang dari belakang sembari menepuk pundaknya. Tepukan kecil itu membuat Karang mendongaak dan sontak menghentikan erangannya. Namun, ekspresinya kali ini berubah 180 derajat. Dia tidak lagi kesakitan, tetapi terlihat sedikit tengil dan jahil. ... Kodir menggaruk kepalanya, bingung. Dia merasa aneh melihat gelagat tuan mudanya yang begitu berbeda. Tatapan mata Karang kali ini terlihat lebih kuat. Tak seperti mata Karang yang biasanya selalu terlihat teduh dan hangat saat dipandang (Hartini, 2023: 33).

Data tersebut menunjukkan adanya bentuk pertahanan diri yang muncul ketika Karang menghadapi tekanan emosional yang berat. Hal ini terlihat dari perubahan kondisi Karang yang semula menunjukkan rasa sakit yang intens, kemudian berubah menjadi sosok yang berbeda setelah mendapat rangsangan dari luar. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa Karang memiliki mekanisme tertentu untuk menghadapi kondisi yang tidak mampu ia tanggung sebagai dirinya sendiri. Dalam perspektif Cathy Caruth, trauma merupakan pengalaman yang tidak sepenuhnya dapat dipahami ketika terjadi sehingga dampaknya dapat muncul melalui respons yang berada di luar kendali individu.

Perubahan sikap Karang dapat dipahami sebagai bentuk perlindungan diri terhadap tekanan yang berkaitan dengan pengalaman traumatisnya. Perubahan Karang menjadi sosok yang lebih kuat, ditandai dengan tatapan yang berbeda serta sikap yang lebih tengil dan berani, menunjukkan adanya mekanisme pertahanan yang memungkinkan dirinya menghadapi situasi yang sebelumnya terasa terlalu menyakitkan. Sosok tersebut merepresentasikan kekuatan yang tidak dimiliki Karang ketika berada dalam kondisi normal sehingga menjadi cara untuk mengurangi tekanan emosional yang dirasakannya. Hal ini menunjukkan bahwa trauma tidak hanya memengaruhi ingatan dan emosi, tetapi juga membentuk cara individu menampilkan diri sebagai upaya mempertahankan diri dari pengalaman yang menyakitkan. Dengan demikian, perubahan perilaku Karang bukan sekadar perbedaan karakter, melainkan representasi dari mekanisme pertahanan diri yang muncul akibat trauma yang belum sepenuhnya terselesaikan.

Karang tak menjawab. Cowok itu masih sibuk mensugesti dirinya supaya jangan sampai kehilangan kendali. Dia tidak boleh ketakutan, tidak boleh terbawa emosi, karena itu akan menyebabkan dia hilang kendali atas dirinya sendiri. Namun, di tengah usahanya menguatkan diri, tiba-tiba Karang merasa ada yang menyentuh dan menggenggam tangannya dengan erat. Saat cowok itu menoleh, rupanya Launa tengah menggenggam tangannya. ... Karang tertegun, Matanya lalu kembali menatap tangan Launa yang kini semakin erat menggenggam jemarinya. ...

Mungkin, ini untuk pertama kalinya hujan tidak terlalu menakutkan bagi Karang (Hartini, 2023: 59).

Data tersebut menunjukkan adanya bentuk pertahanan diri yang dilakukan Karang melalui upaya mengendalikan pikiran dan emosinya ketika menghadapi situasi yang berkaitan dengan pengalaman traumatis. Hal ini terlihat dari tindakan Karang yang terus "mensugesti dirinya" agar tidak merasa takut dan tidak kehilangan kendali. Upaya tersebut menunjukkan bahwa Karang berusaha mengatur respons emosionalnya agar mampu menghadapi situasi yang sedang terjadi. Dalam perspektif Cathy Caruth, trauma merupakan pengalaman yang sulit dipahami sepenuhnya ketika terjadi sehingga dampaknya dapat terus memengaruhi individu. Usaha Karang mengendalikan dirinya dapat dipahami sebagai mekanisme pertahanan diri untuk menghadapi tekanan akibat pengalaman traumatis. Selain itu, kehadiran Launa yang menggenggam tangan Karang menunjukkan bahwa dukungan emosional dari orang lain turut memperkuat mekanisme pertahanan dirinya. Sentuhan tersebut memberikan rasa aman sehingga Karang mulai mampu menghadapi hujan yang selama ini menjadi pemicu traumanya. Pernyataan bahwa "untuk pertama kalinya hujan tidak terlalu menakutkan bagi Karang" memperlihatkan adanya perubahan dalam cara Karang merespons pemicu trauma. Dengan demikian, data ini menunjukkan bahwa pertahanan diri Karang tidak hanya dibangun melalui pengendalian diri, tetapi juga melalui dukungan sosial yang membantunya menghadapi pengalaman traumatis secara lebih adaptif.

Namun, pikiran Launa salah. Ternyata Karang berlari menuju belakang sekolah. Cowok itu berlari kencang sambil memegang kepalanya yang sakit. Situasi itu terlihat oleh Andira yang sedang berjalan-jalan mengikuti jadwal pemeriksaan sekolah hari ini. Karena penasaran dengan keadaan putranya, Andira lalu mengikuti Karang. Dia lantas menemukan Karang bersender di tembok sembari meringis kesakitan sambil memegang kepalanya (Hartini, 2023: 279).

Data tersebut menunjukkan bahwa Karang melakukan bentuk pertahanan diri melalui respons melarikan diri (*flight response*) ketika menghadapi tekanan emosional yang sangat kuat. Hal ini terlihat dari tindakan Karang yang berlari ke belakang sekolah sambil memegang kepalanya yang sakit. Respons tersebut menunjukkan bahwa tekanan akibat pengalaman traumatis tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis, tetapi juga memunculkan reaksi fisik yang intens. Menurut Cathy Caruth, trauma merupakan pengalaman yang tidak sepenuhnya dapat dipahami dan diolah secara sadar sehingga dapat muncul kembali dalam bentuk respons tubuh yang tidak terkendali ketika individu berhadapan dengan pemicu trauma.

Tindakan Karang dapat dipahami sebagai mekanisme pertahanan diri untuk menghindari tekanan yang tidak mampu ia hadapi secara langsung. Selain itu, keputusan Karang menjauh dari keramaian menunjukkan adanya dorongan untuk mencari ruang yang dirasa lebih aman ketika tekanan emosional mulai menguasainya. Ekspresi meringis dan tindakan memegang kepala memperlihatkan



bahwa pengalaman traumatis tidak hanya membangkitkan ingatan emosional, tetapi juga memengaruhi kondisi fisiologisnya. Hal ini menunjukkan bahwa trauma bekerja secara bersamaan pada aspek psikologis dan fisik sehingga respons tubuh menjadi bagian dari mekanisme pertahanan diri. Dengan demikian, data tersebut merepresentasikan bahwa trauma mendorong Karang melakukan pelarian sebagai upaya melindungi dirinya dari tekanan emosional yang terlalu berat untuk dihadapi.

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa tokoh Karang menunjukkan berbagai bentuk pertahanan diri sebagai respons terhadap tekanan dan pengalaman traumatis yang ia alami. Pertahanan diri tersebut tidak hanya muncul dalam bentuk reaksi spontan, seperti membeku, kehilangan kontrol, atau merespons secara impulsif, tetapi juga terlihat dalam upaya yang lebih sadar, seperti menahan emosi, mengendalikan diri, serta mempersiapkan diri sebelum menghadapi situasi tertentu. Selain itu, pertahanan diri Karang juga terlihat melalui respons fisik dan perilaku tertentu yang muncul secara tidak disadari, seperti gerakan berulang atau perubahan sikap secara tiba-tiba. Di sisi lain, terdapat pula perkembangan dalam dirinya yang ditunjukkan melalui kemampuan untuk mengelola emosi, baik secara mandiri maupun dengan bantuan orang lain.

Hal ini menunjukkan bahwa pertahanan diri tidak selalu bersifat pasif, tetapi juga dapat menjadi cara bagi individu untuk tetap bertahan dan menghadapi tekanan yang ada. Dalam perspektif teori trauma Cathy Caruth, pertahanan diri dapat dipahami sebagai respons yang muncul karena pengalaman traumatis belum sepenuhnya dipahami atau diproses. Individu cenderung mengembangkan berbagai cara, baik secara sadar maupun tidak sadar, untuk melindungi dirinya dari rasa sakit yang ditimbulkan. Dengan demikian, bentuk-bentuk pertahanan diri yang ditunjukkan Karang memperlihatkan bahwa trauma tidak hanya memengaruhi kondisi emosional, tetapi juga memengaruhi cara individu merespons dan mengelola dirinya dalam berbagai situasi.

### **Working Through**

Selain menunjukkan berbagai bentuk trauma, novel juga merepresentasikan proses *working through* sebagaimana dikemukakan LaCapra. Proses ini tampak ketika Karang mulai berani mengungkapkan pengalaman traumatisnya, menerima dukungan dari Launa dan keluarganya, serta membangun kembali hubungan yang sebelumnya dipenuhi jarak dan luka. Pemulihan tersebut tidak berarti menghapus trauma, tetapi menunjukkan kemampuan Karang untuk memahami pengalaman masa lalunya secara lebih reflektif. Dengan demikian, trauma yang dialami Karang berkembang dari kondisi *acting out* menuju *working through*, yaitu ketika pengalaman traumatis tidak lagi sepenuhnya mengendalikan cara tokoh memandang dirinya maupun orang lain. Hal tersebut tampak pada data berikut.

Sungguh, ingin rasanya Thalia memeluk erat tubuh cewek di hadapannya itu dan mengucapkan beribu terima kasih atas cinta yang dia bawa untuk Karang. Mungkin Launa tak pernah tahu, jika

bukan hanya bahagia yang dia berikan untuk cowok itu. Namun, Launa seolah-olah telah menghidupkan seseorang yang baru dalam diri Karang yang tak pernah dia lihat selama pertemanan mereka. Tetap tersenyum seperti hari ini, Rang. Dunia ini sangat indah untuk lo isi dengan air mata (Hartini, 2023: 138).

Data tersebut menunjukkan adanya proses *working through* yang mulai terlihat melalui perubahan kondisi emosional Karang yang dapat diamati oleh orang-orang di sekitarnya. Hal ini tampak dari pandangan Thalia yang menyadari bahwa kehadiran Launa membawa pengaruh positif terhadap diri Karang, tidak hanya menghadirkan kebahagiaan sesaat, tetapi juga mengubah cara Karang menampilkan dirinya. Menurut Dominick LaCapra, *working through* merupakan proses ketika individu mulai mengambil jarak dari keterjebakan pengalaman traumatis (*acting out*) dan secara bertahap membangun kembali kemampuan untuk merespons kehidupan secara lebih reflektif. Perubahan yang dialami Karang menunjukkan bahwa ia mulai membuka ruang bagi pengalaman emosional yang lebih positif. Ungkapan Thalia bahwa Launa "menghidupkan seseorang yang baru dalam diri Karang" menunjukkan bahwa pengalaman traumatis tidak lagi sepenuhnya mendominasi cara Karang memandang dirinya maupun berinteraksi dengan lingkungan.

Meskipun belum menunjukkan pemulihan secara utuh, perubahan tersebut menandakan bahwa Karang mulai mampu membangun kembali relasi emosional yang lebih sehat serta memandang kehidupan dengan lebih optimis. Harapan agar Karang tetap tersenyum dan melihat "dunia yang indah" memperkuat bahwa proses *working through* ditandai oleh munculnya kemampuan untuk menerima pengalaman masa lalu tanpa terus-menerus terjebak di dalamnya. Dengan demikian, perubahan yang dialami Karang merepresentasikan proses pemulihan yang berlangsung secara bertahap melalui dukungan emosional dan terbukanya pengalaman hidup yang lebih positif.

"Mas Karang bilang apa aja?" "Karang cuma bilang kalau dia orang aneh karena dalam dirinya hidup tiga orang sekaligus. Awalnya Karang mungkin nggak berniat ngasih tahu gue. Tapi tanpa sengaja, gue ketemu dengan Banu. Jadi Karang terpaksa menceritakan tentang dirinya. Karang juga menceritakan sedikit tentang Agha," jelas Launa (Hartini, 2023: 181).

Data tersebut menunjukkan adanya proses *working through* pada diri Karang yang ditandai dengan keberaniannya mengungkapkan kondisi internal yang selama ini disembunyikan. Hal ini terlihat dari pengakuan Karang mengenai keberadaan Banu dan Agha, yang sebelumnya tidak pernah ia ceritakan kepada orang lain. Meskipun pada awalnya ia tidak berniat mengungkapkan hal tersebut, Karang akhirnya memilih untuk menceritakannya kepada Launa. Menurut Dominick LaCapra, *working through* merupakan proses ketika individu mulai mengambil jarak dari keterjebakan pengalaman traumatis (*acting out*) dan secara bertahap membangun kemampuan reflektif untuk memahami pengalaman tersebut. Tindakan Karang mengungkapkan



kondisi dirinya menunjukkan bahwa ia mulai berusaha menghadapi, bukan lagi sekadar menghindari, pengalaman traumatis yang selama ini membebaninya. Pengakuan mengenai "tiga orang dalam dirinya" menunjukkan munculnya kesadaran awal Karang terhadap kompleksitas kondisi psikologis yang dialaminya. Meskipun belum mencerminkan penerimaan yang sepenuhnya utuh, pengungkapan tersebut menjadi langkah penting dalam proses memahami pengalaman traumatisnya.

Selain itu, penerimaan Launa terhadap cerita Karang menghadirkan ruang aman yang memungkinkan proses refleksi berlangsung. Dukungan emosional tersebut memperlihatkan bahwa *working through* tidak hanya bergantung pada kemampuan individu merefleksikan pengalaman traumatis, tetapi juga dipengaruhi oleh relasi yang memberikan rasa aman dan penerimaan. Dengan demikian, data ini menunjukkan bahwa Karang mulai bergerak dari keterjebakan trauma menuju proses pemulihan melalui keberanian mengakui kondisi dirinya dan membangun kepercayaan kepada orang lain.

"Iya. Cewek yang membuat putramu akhir-akhir ini begitu bahagia. Saya tidak pernah melihat Karang tersenyum seperti itu. Dia menceritakan tentang Launa dengan berbunga-bunga. Dan saya baru sadar kalau Karang mempunyai lesung pipi yang sangat indah. Saya ingin sekali bertemu dengan Launa dan berterima kasih kepadanya, Pram. Tapi saya tidak menyangka akan bertemu di tempat seperti ini." (Hartini, 2023: 308).

Data tersebut menunjukkan adanya proses *working through* yang mulai tampak melalui perubahan emosional Karang yang dapat diamati oleh orang lain. Hal ini terlihat dari pengamatan Dokter Calista yang menyatakan bahwa Karang mulai menunjukkan ekspresi kebahagiaan dan keterbukaan emosional yang sebelumnya jarang terlihat. Perubahan tersebut mengindikasikan bahwa kondisi psikologis Karang mulai bergeser dari keterjebakan dalam pengalaman traumatis menuju kemampuan mengekspresikan emosi secara lebih stabil. Menurut Dominick LaCapra, *working through* merupakan proses ketika individu mulai mengambil jarak dari pengalaman traumatis (*acting out*) dan secara bertahap membangun kembali relasi serta ekspresi diri yang lebih reflektif. Perubahan yang dialami Karang dapat dipahami sebagai bagian dari proses pemulihan yang masih berlangsung. Pengamatan Dokter Calista menunjukkan bahwa perubahan Karang tidak hanya terjadi pada tingkat internal, tetapi juga mulai tampak dalam interaksi sosialnya. Kehadiran Launa sebagai sosok yang memberikan dukungan emosional berperan dalam membantu Karang membangun kembali kapasitas emosionalnya.

Hal ini memperlihatkan bahwa proses *working through* tidak berlangsung secara individual, tetapi juga dipengaruhi oleh relasi yang memberikan rasa aman dan penerimaan. Meskipun belum menunjukkan pemulihan secara utuh, kemampuan Karang menampilkan kebahagiaan dan keterbukaan emosional menunjukkan bahwa ia mulai menjalani kehidupan tanpa sepenuhnya dikuasai oleh pengalaman traumatis masa lalunya.

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa tokoh Karang mengalami proses *working through* secara bertahap sebagai bagian dari upaya pemulihan dari pengalaman traumatis yang dialaminya. Proses ini tidak terjadi secara instan, melainkan melalui beberapa tahap, mulai dari keberanian untuk mengungkapkan perasaan, menerima dukungan dari orang lain, hingga munculnya perubahan dalam cara Karang merespons situasi yang sebelumnya memicu trauma. Selain itu, *working through* juga terlihat dari semakin terbukanya hubungan Karang dengan orang-orang di sekitarnya, seperti Launa, ayah, dan ibunya. Karang mulai mampu mempercayai orang lain, mengekspresikan emosi secara lebih jujur, serta membangun kembali hubungan yang sebelumnya dipenuhi oleh jarak dan luka. Perubahan ini tidak hanya dirasakan oleh Karang, tetapi juga dapat diamati oleh lingkungan sekitarnya, yang menunjukkan bahwa proses pemulihan tersebut berlangsung secara nyata. Pada tahap yang lebih lanjut, *working through* ditandai dengan adanya penerimaan, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain.

Temuan ini juga menunjukkan bahwa dukungan lingkungan sosial memiliki peran penting dalam proses *working through*. Interaksi dengan orang-orang terdekat memberikan ruang bagi Karang untuk membangun kembali kapasitas emosionalnya serta mengurangi dominasi pengalaman traumatis dalam kehidupannya sehari-hari. Sejalan dengan pandangan Dominick LaCapra, pemulihan trauma tidak berarti menghapus pengalaman traumatis, melainkan mengubah cara individu berhubungan dengannya. Trauma tetap menjadi bagian dari pengalaman subjektif, tetapi tidak lagi sepenuhnya mendominasi kesadaran dan tindakan individu. *Working through* pada tokoh Karang menunjukkan bahwa penyintas trauma memiliki kemungkinan untuk bergerak dari keterjebakan pengalaman menuju hubungan yang lebih reflektif dengan masa lalunya, meskipun proses ini tidak pernah benar-benar selesai secara absolut.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tokoh Karang dalam novel "Aku Tak Membenci Hujan" karya Sri Puji Hartini mengalami trauma yang berkembang secara bertahap dan memengaruhi berbagai aspek psikologisnya. Trauma tersebut tampak diawali oleh munculnya pikiran mengganggu (*intrusive thoughts*) berupa ingatan masa lalu yang hadir secara tiba-tiba dan tidak terkendali, yang menunjukkan bahwa pengalaman traumatis Karang belum sepenuhnya terproses dalam kesadaran. Selanjutnya, trauma berkembang menjadi bentuk penghindaran (*avoidance*), yaitu usaha Karang menjauh dari situasi, orang, maupun pemicu yang berkaitan dengan pengalaman traumatisnya. Penghindaran ini berfungsi sebagai mekanisme sementara untuk meredakan tekanan emosional, namun tidak menyelesaikan akar trauma yang dialami. Pada tahap berikutnya, muncul bentuk pertahanan diri yang ditandai dengan respons fisik, emosional, serta konflik internal yang menunjukkan terganggunya kontrol diri dan kestabilan psikologis Karang. Hasil penelitian juga menunjukkan



adanya proses *working through* sebagai bentuk penerimaan diri, yang ditandai dengan meningkatnya kesadaran diri, keterbukaan terhadap orang lain, serta dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Proses ini terjadi secara bertahap hingga Karang mampu mulai menerima dirinya dan pengalaman traumatis yang dialaminya. Dengan demikian, trauma Karang tidak bersifat statis, melainkan berkembang dinamis dari gangguan ingatan hingga menuju proses pemulihan yang lebih stabil. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan pembelajaran, khususnya dalam kajian psikologi sastra supaya peserta didik mampu memahami hubungan antara karya sastra dan konfisi psikologis tokoh di dalamnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. Syakir Media Press.
- Ahmadi, A. (2015). *Psikologi Sastra*. Surabaya: Unesa University Press.
- Arofah., Rokhman, M. (2020). Memori, Trauma, dan Upaya Rekonsiliasi Perang Teluk II dalam Novel Sā'atu Bagdād Karya Syahad Al-Rāwiy. *Adabiyāt: Jurnal Bahasa dan Sastra*, 4(2), 139–164.
- Arthamevia, K., Rachmawati, K., Pauji, D.R. (2026). Pembentukan Trauma Tokoh Utama dalam Novel Aku Tak Membenci Hujan; Psikologi Sastra. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Bahasa Indonesia*, 15(1), 71–84.
- Astuti, Y. (2020). Kepribadian tokoh utama dalam novel ayat-ayat cinta karya Habiburrahman El Shirazy (tinjauan psikologi sastra). *Jurnal Bahasa dan sastra*, 5(4), 98–105.
- Aziz, A. (2021). Analisis nilai pendidikan dalam novel Sepatu Dahlan karya Khrisna Pabhicara. *ENGGANG: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, dan Budaya*, 2(2), 1–6.
- Caruth, C. (1996). *Unclaimed Experience*. London: The Johns Hopkins University Press.
- Chamalah, E., Nuryyati, R. (2023). Kepribadian Anak dalam Novel Sesuk Karya Tere Liye: Analisis Psikologi Sastra Sigmund Freud. *Jurnal Sastra Indonesia*, 12(2). 138–147.
- Damayanti, S. (2024). “Post Traumatic Stress Disorder dalam Novel Represi Karya Fakhrisina Amalia”. *Prosiding Seminar Nasional Sosial dan Humaniora*.
- Ermiles, A. (2024). Gangguan Identitas pada Tokoh Utama dalam Novel Aku Tak Membenci Hujan Karya Sri Puji Hartini: Kajian Psikologis Sastra. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(9), 10252–10259.
- Fadilah, Y. (2024). Impak Trauma atas Subjek dalam Cerpen sebuah Cerita Sedih, Gempa Waktu, dan Omong Kosong yang Harus Ada: Pendekatan Trauma Caruthian. *Kandai*, 20(2), 189–207.
- Fajariyah, W. (2024). Memori dan Rekonsiliasi Trauma dalam Cerpen Siapa Namamu, Sandra? Karya Norman Erikson Pasaribu. *Jurnal Bahasa, Sastra, seni, dan Budaya*, 5(3), 292–303.
- Fakhriyani, D. (2021). “Peran Resiliensi terhadap Kesehatan Mental: Penyesuaian Psikologis selama Pandemi Covid-19”. *Proceeding of the 5th International of Islamic Studies*. Pamekasan, 17–18 November 2021: Universitas Negeri Islam Madura.
- Fatah, A. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Harfa Creative.
- Gumelar, L., Hermawati, Y. (2020). Representation of Re-Experiencing, Avoidance, and Hyperarousal of Mental Health in Novel Lanang. *Nuances of Indonesian Language*, 1(2), 71–85.
- Hardianti, S. (2022). Memori Trauma Ambon dalam Novel Kei: Kutemukan Cinta di Tengah Perang Karya Erni Aladjai. *Adabiyāt: Jurnal Bahasa dan Sastra*, 6(2), 259–277.
- LaCapra, D. (2001). *Writing History, Writing Trauma*. Amerika Serikat: JHU Press.
- Minedrop, A. (2011). *Psikologi Sastra: Karya, Metode, Teori, dan Contoh Kasus*.
- Putra, M., Sintowoko, D., Zen, A. (2024). “Visualisasi Intrusive Thoughts dalam Karya Film Eksperimental”. *e-Proceeding of Art & Design*. Bandung, Agustus 2024: Universitas Telkom.
- Rifyanti, A. L., & Israhayu, E. S. (2024). Gejala Skizofrenia pada Tokoh Utama dalam Novel Aku Tak Membenci Hujan Karya Sri Puji Hartini. *Pena Literasi*, 7(2), 138–147.
- Salim dan Syahrudin. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Citapustaka Media.
- Sartika, E., Kau, M. U., Asmagvira, A., & Ali, A. H. (2022). Analisis pendekatan psikologi sastra dalam Novel Re: dan Perempuan. *Jurnal Bahasa, Sastra, dan Budaya*, 12(2), 1–8.
- Sita, F. N., Jamal, H. S., & Hartati, D. (2021). Kajian Sastra Bandingan Novel Salah Asuhan Dengan Novel Layla Majnun: Pendekatan Psikologi Sastra. *Lingua Franca: Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pengajarannya*, 5(2), 131–148.
- Wiyatmi. (2011). *Psikologi Sastra Teori & Aplikasinya*. Yogyakarta: Kanwa Publisher.
- Yunani, K., Sardjono., Sujarwoko. (2024). “Kepribadian Tokoh Utama Karang Samudra Daneswara dalam Novel Aku Tak Membenci Hujan Karya Sri Puji Hartini”. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Ke-7*. Kediri, 3 Agustus 2024: Universitas Nusantara PGRI.