

ANALISIS LUKA EMOSIONAL DAN RESILIENSI PSIKOLOGIS DALAM NOVEL *BROKEN STRINGS*: PERSPEKTIF TANPA ROMANTISASI DAN IMPLIKASINYA BAGI BIMBINGAN DAN KONSELING

Siska Putri Ayu¹, Akhmad Harum², Aswar³

^{1,2,3}Bimbingan dan Konseling FIP Universitas Negeri Makassar

¹siska.putri.ayu@unm.ac.id, ²akhmad.harum@unm.ac.id, ³aswar.bk@unm.ac.id

ABSTRACT

*This study aims to analyze emotional wounds and psychological resilience in the novel *Broken Strings* by Aurellie from a non-romanticization perspective, as well as to examine its implications for guidance and counseling. The study employed a qualitative approach using qualitative content analysis. The data consisted of textual excerpts from the novel representing emotional wounds, toxic relationships, psychological impacts, and resilience processes. Data were collected through document study with in-depth reading, while data analysis was conducted through thematic categorization and interpretation based on psychological and guidance and counseling perspectives. The findings reveal that emotional wounds in the novel stem from insecure family relationships and toxic interpersonal relationships, which lead to feelings of helplessness, fear, and emotional numbness. However, the main character demonstrates a process of resilience through self-awareness, assertiveness, social support, and the ability to reframe experiences adaptively. This study emphasizes the importance of a non-romanticization perspective in understanding emotional wounds and highlights its implications for guidance and counseling in strengthening emotional literacy, promoting healthy relationships, and developing psychological resilience.*

Keywords: emotional wounds, psychological resilience, toxic relationships, non-romanticization, guidance and counselling

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis luka emosional dan resiliensi psikologis dalam novel *Broken Strings* karya Aurellie dengan perspektif tanpa romantisasi, serta mengkaji implikasinya bagi bimbingan dan konseling. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *qualitative content analysis*. Data berupa kutipan teks dalam novel yang mengandung narasi luka emosional, relasi toksik, dampak psikologis, dan proses resiliensi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumen dengan pembacaan mendalam, sedangkan analisis data dilakukan melalui pengelompokan tematik dan interpretasi berdasarkan perspektif psikologis dan bimbingan konseling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa luka emosional dalam novel bersumber dari relasi keluarga yang tidak aman dan hubungan interpersonal yang toksik, yang berdampak pada munculnya perasaan tidak berdaya, ketakutan, dan mati rasa emosional. Namun

demikian, tokoh utama menunjukkan proses resiliensi melalui kesadaran diri, keberanian mengambil sikap, dukungan sosial, serta kemampuan memaknai ulang pengalaman secara adaptif. Penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan tanpa romantisasi dalam memahami luka emosional, serta implikasi bagi bimbingan dan konseling dalam penguatan literasi emosi, pemahaman relasi sehat, dan pengembangan resiliensi psikologis.

Kata Kunci: luka emosional, resiliensi psikologis, relasi toksik, tanpa romantisasi, bimbingan dan konseling

A. Pendahuluan

Luka emosional merupakan pengalaman psikologis yang umum dialami individu, terutama pada masa remaja dan dewasa awal yang berada dalam fase perkembangan yang rentan. Pengalaman seperti penolakan, kehilangan, maupun relasi interpersonal yang tidak sehat dapat meninggalkan dampak yang signifikan, tidak hanya pada kondisi afektif sesaat tetapi juga pada pembentukan konsep diri, pola relasi, serta kemampuan individu dalam menghadapi tekanan hidup (Firdausi, 2019; "Symposium," 2023). Dengan demikian, luka emosional menjadi salah satu aspek penting dalam kajian psikologi perkembangan dan kesehatan mental.

Seiring dengan perkembangan media populer, cara individu memaknai pengalaman emosional juga turut dipengaruhi oleh representasi yang disajikan dalam

karya budaya, termasuk sastra. Novel sebagai salah satu bentuk karya sastra memiliki kekuatan reflektif yang tinggi karena mampu menghadirkan pengalaman manusia secara mendalam dan emosional. Namun demikian, dalam banyak narasi populer, terdapat kecenderungan untuk meromantisasi luka emosional, khususnya dalam konteks relasi interpersonal. Pengalaman yang seharusnya dipahami sebagai bentuk kekerasan atau relasi tidak sehat kerap dikonstruksi sebagai bagian dari dinamika cinta atau proses pendewasaan (Schönfelder, 2013; Margolin, 2019). Kondisi ini berpotensi menimbulkan pemaknaan yang keliru, terutama bagi pembaca remaja yang masih berada dalam tahap pencarian identitas.

Romantisasi luka emosional tidak hanya berdampak pada persepsi individu terhadap relasi, tetapi juga berisiko menciptakan toleransi

terhadap hubungan yang merugikan. Dari perspektif psikologis, hal ini dapat menghambat perkembangan resiliensi, yaitu kemampuan individu untuk bertahan dan beradaptasi secara positif dalam menghadapi kesulitan. Penting untuk dipahami bahwa resiliensi bukanlah hasil dari penderitaan itu sendiri, melainkan proses adaptasi yang sehat terhadap pengalaman yang menantang. Literatur menunjukkan bahwa resiliensi dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti dukungan sosial, lingkungan, serta pengalaman kelekatan sejak dini (Kaptein et al., 2018; MacIntyre et al., 2023; "Symposium," 2023). Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang lebih kritis dalam membedakan antara narasi penderitaan yang konstruktif dan romantisasi kekerasan yang justru berpotensi merugikan.

Dalam konteks pendidikan, khususnya layanan bimbingan dan konseling (BK), pemahaman terhadap dinamika luka emosional dan resiliensi memiliki peran yang sangat penting. Layanan BK tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada pengembangan kapasitas individu dalam mengelola emosi, membangun relasi yang sehat, serta

memperkuat ketahanan psikologis. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah biblioterapi, yaitu pemanfaatan karya sastra sebagai media refleksi emosional. Melalui pendekatan ini, individu dapat memahami dan memproses pengalaman emosional secara tidak langsung melalui tokoh dan alur cerita (Martinec et al., 2022; Ruane-McAteer et al., 2018; Firdausi, 2019).

Selain itu, dalam kajian sastra kontemporer, karya-karya yang mengangkat pengalaman traumatis sering dianalisis dalam kerangka *trauma fiction*. Dalam kerangka ini, narasi tidak selalu menampilkan kekerasan sebagai sesuatu yang harus dihindari, melainkan sebagai bagian dari dinamika identitas dan proses pemaknaan diri. Oleh karena itu, pembedaan antara representasi luka emosional sebagai konstruksi naratif dan realitas kekerasan menjadi hal yang penting, khususnya bagi praktisi BK dalam memahami bagaimana individu menafsirkan pengalaman melalui media (Schönfelder, 2013).

Novel *Broken Strings* karya Aurellie (2025) merupakan salah satu karya yang merepresentasikan luka emosional secara intens, terutama

dalam konteks keluarga dan relasi romantis. Novel ini menggambarkan berbagai pengalaman psikologis, mulai dari penolakan, relasi toksik, hingga proses pemulihan tokoh utama. Berbeda dengan banyak narasi populer lainnya, karya ini tidak secara eksplisit meromantisasi penderitaan, melainkan menampilkan kompleksitas dampak psikologis serta proses resiliensi yang berkembang secara bertahap.

Meskipun demikian, kajian yang secara khusus mengkaji representasi luka emosional dan resiliensi psikologis dalam karya sastra populer dengan perspektif tanpa romantisasi, serta mengaitkannya dengan implikasi praktis dalam bimbingan dan konseling masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian cenderung memisahkan analisis sastra dan psikologi, tanpa mengintegrasikannya dalam konteks layanan BK.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis luka emosional dan resiliensi psikologis dalam novel *Broken Strings* dengan perspektif tanpa romantisasi, serta mengkaji implikasinya bagi bimbingan dan konseling. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan

kontribusi dalam pengembangan kajian BK, khususnya dalam memahami dinamika psikologis melalui media sastra serta pemanfaatannya sebagai sarana refleksi dalam layanan konseling.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *qualitative content analysis* (analisis isi kualitatif) untuk mengkaji representasi luka emosional dan resiliensi psikologis dalam novel *Broken Strings* karya Aurellie (2025). Pendekatan ini dipilih karena fokus penelitian adalah pada makna teks dan interpretasi pengalaman psikologis yang direpresentasikan melalui narasi tokoh. Metode ini memungkinkan identifikasi tema-tema utama seperti luka emosional, relasi toksik, dampak psikologis dan resiliensi secara sistematis melalui kategori tematik yang berulang dalam kutipan naratif (Muhiddin et al., 2023; Jacobs & Keegan, 2022).

Data utama dalam penelitian ini berasal dari teks novel *Broken Strings*, yang dijadikan studi kasus untuk mengeksplorasi dinamika luka emosional dan mekanisme resiliensi dalam konteks keluarga dan relasi

romantis. Selain itu, data pendukung berupa literatur ilmiah yang relevan mengenai resiliensi psikologis, relasi toksik, dan implikasi bimbingan dan konseling (BK) digunakan untuk memperkuat analisis teoretis dan praktik yang sesuai dengan pendekatan bibliotherapy dan intervensi berbasis narasi (Martinec et al., 2022; Hamilton, 2023; Kaptein et al., 2018).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui *studi dokumen* dengan pendekatan *close reading* untuk membaca teks secara mendalam dan mengidentifikasi bagian-bagian yang relevan dengan fokus penelitian. Peneliti menggunakan lembar pencatatan data (*coding sheet*) untuk mencatat kutipan yang sesuai dengan kategori analisis yang telah ditentukan, yaitu: (1) luka emosional, (2) relasi toksik, (3) dampak psikologis, dan (4) resiliensi psikologis.

Analisis data dilakukan dengan teknik *qualitative content analysis* melalui tahapan-tahapan berikut:

1. Membaca dan memahami teks secara menyeluruh untuk memperoleh gambaran umum narasi dan kontekstualisasi.

2. Mengidentifikasi dan mengelompokkan data ke dalam kategori tematik berdasarkan fokus penelitian, seperti luka emosional, relasi toksik, dampak psikologis, dan resiliensi psikologis.

3. Melakukan interpretasi terhadap makna kutipan dengan menggunakan perspektif psikologis, terutama teori resiliensi dan dinamika emosi.

4. Mengaitkan temuan dengan konteks bimbingan dan konseling untuk memperoleh implikasi praktis bagi layanan konseling.

Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik *triangulasi teori*. Teknik ini melibatkan perbandingan dan pengkajian temuan berdasarkan berbagai perspektif teoretis yang relevan, seperti teori resiliensi, regulasi emosi, dan relasi interpersonal. Proses analisis dilakukan secara berulang untuk memastikan konsistensi dalam pengelompokan dan interpretasi data, sebagaimana disarankan oleh (Martinec et al., 2022; Smith, n.d.; MacIntyre et al., 2023).

Kategori analisis tematik yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

1. Luka Emosional: Pengalaman penolakan, kehilangan, dan fragmen identitas diri yang terkait dengan emosi intens seperti malu, sedih, dan marah.
2. Relasi Toksik: Dinamika kekerasan simbolik, manipulasi, kontrol, dan hambatan dalam menetapkan batasan yang sehat.
3. Dampak Psikologis: Gejala afektif, gangguan regulasi emosi, rendahnya harga diri, dan gangguan hubungan interpersonal.
4. Resiliensi Psikologis: Proses adaptasi yang sehat, rekonstruksi identitas, regulasi emosi, pembelajaran batasan hubungan sehat, dukungan sosial, dan pembentukan tujuan hidup.

Analisis juga akan mengidentifikasi sejauh mana narasi dalam novel *Broken Strings* merespons risiko romantisasi luka emosional. Beberapa kajian menyatakan bahwa media populer berpotensi meromantisasi penderitaan dalam konteks cinta atau pendewasaan, yang dapat membentuk persepsi pembaca,

terutama remaja, mengenai hubungan yang tidak sehat. Oleh karena itu, analisis ini akan membedakan antara representasi penderitaan yang dapat mengarah pada pembelajaran resiliensi versus romantisasi kekerasan (Schönfelder, 2013; Kaptein et al., 2018).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa novel *Broken Strings* merepresentasikan luka emosional yang bersumber dari relasi keluarga yang tidak aman dan hubungan interpersonal yang toksik. Hal ini berdampak pada munculnya perasaan tidak berdaya, ketakutan, dan mati rasa emosional pada tokoh utama. Selain itu, ditemukan adanya distorsi makna cinta melalui relasi yang manipulatif, yang memperkuat kompleksitas pengalaman psikologis tokoh. Namun demikian, proses resiliensi psikologis tokoh utama juga berkembang secara bertahap, yang ditandai dengan kesadaran diri, keberanian untuk mengambil sikap, dukungan sosial, serta kemampuan untuk memaknai ulang pengalaman secara adaptif.

Temuan ini menegaskan pentingnya pemahaman terhadap

luka emosional tanpa romantisasi, serta relevansinya dalam penguatan literasi emosi, pengembangan relasi sehat, dan resiliensi psikologis dalam bimbingan dan konseling (BK).

1. Representasi Luka Emosional dalam Novel Broken Strings

Adapun luka emosional yang tergambar dalam novel *Broken Strings* terdapat dalam tabel berikut:

Tabel 1 Representasi Luka Emosional

Tema	Kutipan Teks	Hal. Buku
Penolakan Orang Tua	"KELUAR. KAMU BUKAN ANAK MAMA LAGI..."	109
Kehilangan Figur Aman	"Tidak punya rumah... tidak punya tempat aman"	109

Luka emosional dalam *Broken Strings* direpresentasikan melalui pengalaman relasional yang bersifat traumatis, khususnya dalam konteks keluarga dan hubungan interpersonal. Salah satu bentuk luka yang paling mendasar ditunjukkan melalui penolakan dari figur ibu sebagai sumber kelekatan utama. Tokoh utama mengalami pengusiran secara verbal yang ekstrem, yang diikuti dengan hilangnya rasa memiliki terhadap rumah dan keluarga. Hal ini tergambar dalam kutipan, "*KELUAR. KAMU BUKAN ANAK MAMA LAGI... Dan begitu saja, aku tidak punya rumah. Tidak punya ibu. Tidak punya tempat aman.*" (Aurellie, hlm. 109).

Dalam perspektif psikologis, kehilangan figur kelekatan (*attachment figure*) dapat memicu luka emosional yang mendalam dan berdampak pada perkembangan regulasi emosi individu, termasuk identitas diri dan kemampuan untuk mengelola emosi (Hamilton, 2020; Kalecik, 2023; Barani, 2019). Kondisi ini tidak hanya menghadirkan kesedihan, tetapi juga menciptakan perasaan tidak berharga dan kehilangan identitas diri. Ungkapan metaforis tokoh, "*Rasanya seperti seseorang meraih masuk ke dalam dadaku dan mencabut bagian yang membuatku tetap bernapas*" (Aurellie, hlm. 110), menekankan dimensi eksistensial dari penderitaan, yang dapat dibaca melalui teori trauma Caruth tentang trauma sebagai pengalaman yang sulit sepenuhnya direpresentasikan secara linguistik, sehingga narasi fiksi menjadi medium penting untuk menghadirkan trauma baik secara verbal maupun nonverbal (Hamilton, 2020; Schaub et al., 2019; Oanh, 2021). Kajian trauma juga menegaskan bahwa pengalaman kehilangan makna diri (*loss of self*) dapat memperluas dampak psikologis menjadi luka eksistensial yang melampaui peristiwa tunggal

(Hamilton, 2020); (Schaub et al., 2019).

Selain itu, luka emosional diperkuat melalui pengalaman relasi yang tidak sehat dan cenderung abusif. Tokoh utama mengalami dinamika hubungan yang diwarnai manipulasi emosional dan kekerasan psikologis, sehingga membentuk kebingungan dalam memaknai cinta dan afeksi. Literatur trauma menekankan bahwa relasi yang merusak dapat memperparah keretakan ikatan emosional, memperluas tekanan psikologis, dan memunculkan respons *helplessness* serta kebingungan kontrol diri (Hamilton, 2020; Kalecik, 2023; Barani, 2019). Model pemrosesan trauma juga menunjukkan pentingnya konteks sosial dan budaya dalam memaknai pengalaman ini, serta bagaimana narasi berperan sebagai media pemrosesan yang aman (Pellicer-Ortín & Sarıkaya-Şen, 2020; Branach-Kallas, 2017).

Dampak dari luka emosional terlihat pada munculnya perasaan tidak berdaya dan kehilangan kontrol terhadap diri. Tokoh menunjukkan respons psikologis berupa kebingungan, ketakutan, dan ketidakmampuan untuk keluar dari situasi yang menekan, sebagaimana

tergambar dalam pernyataan, “*Aku ingin menjerit. Ingin lari. Tapi ke mana?*” (Aurellie, hlm. 77). Kondisi ini mengindikasikan *helplessness*, yang sering muncul pada individu yang mengalami tekanan psikologis berkepanjangan, dan sesuai dengan kajian trauma yang menekankan disrupsi antara konsep diri dan realitas pengalaman (Hamilton, 2020; Kalecik, 2023; Barani, 2019).

Penting untuk dicatat bahwa representasi luka emosional dalam novel ini tidak ditampilkan sebagai sesuatu yang indah atau layak dirayakan. Narasi menekankan realitas penderitaan yang kompleks dan tidak romantis, sejalan dengan literatur trauma yang menolak mitos penderitaan romantis dan menekankan pembacaan kritis untuk memahami pengalaman manusia secara utuh (Pellicer-Ortín & Sarıkaya-Şen, 2020; Schaub et al., 2019; Oanh, 2021). Pendekatan ini juga membuka kemungkinan untuk menempatkan pengalaman individu dalam konteks keluarga dan komunitas yang lebih luas bila relevan, melalui perspektif trauma kolektif atau budaya, meskipun fokus utama tetap pada luka emosional

individu (Hanif & Ullah, 2018; Branach-Kallas, 2017; Kalecik, 2023). Dengan demikian, kutipan-kutipan fiksi yang menggambarkan pengusiran verbal, kehilangan rumah, dan kebingungan kontrol diri menjadi ilustrasi konkret yang sejalan dengan teori trauma dan kajian psikologi, memperlihatkan bagaimana narasi fiksi dapat menjadi medium untuk memahami pengalaman kehilangan makna diri dan dinamika luka emosional secara komprehensif (Hamilton, 2020); (Schaub et al., 2019); (Oanh, 2021); (Kalecik, 2023). Penting untuk dicatat bahwa representasi luka emosional dalam novel ini tidak ditampilkan sebagai sesuatu yang indah atau layak dirayakan. Sebaliknya, narasi yang disajikan menunjukkan realitas penderitaan yang kompleks dan tidak romantis. Dengan demikian, pembacaan terhadap teks ini perlu ditempatkan dalam perspektif kritis, yaitu sebagai upaya memahami pengalaman manusia secara utuh tanpa memuliakan penderitaan itu sendiri.

2. Dinamika Relasi Toksik tanpa Romantisasi dalam Novel *Broken Strings*

Adapun relasi toksik tanpa romantisasi dalam novel *Broken Strings* terdapat dalam tabel berikut:

Tabel 2 Relasi Toksik Tanpa Romantisasi

Tema	Kutipan Teks	Hal. Buku
Manipulasi cinta	"Lukai lalu rawat... sebut itu kasih"	146
Kontrol & kekerasan emosional	"Yang tersisa bukan cinta, tapi ketakutan"	198

Selain menghadirkan luka emosional yang bersumber dari relasi keluarga, novel *Broken Strings* juga merepresentasikan dinamika relasi interpersonal yang bersifat toksik, khususnya dalam hubungan romantis tokoh utama. Relasi ini tidak dibangun atas dasar afeksi yang sehat, melainkan diwarnai oleh pola manipulasi, kontrol, dan kekerasan emosional yang berulang. Salah satu kutipan yang secara eksplisit menggambarkan distorsi makna cinta dalam relasi tersebut adalah, "*Bagi Bobby, itulah cinta. Lukai, lalu rawat. Sakiti, lalu peluk. Kuasai, lalu sebut itu kasih.*" (Aurellie, hlm. 146). Kutipan ini menunjukkan bagaimana perilaku abusif disamarkan sebagai bentuk perhatian, sehingga menciptakan ambiguitas dalam memahami relasi.

Dalam perspektif psikologis, kondisi tersebut dapat dikategorikan sebagai relasi toksik yang mengikuti pola

cycle of abuse, yakni siklus kekerasan yang meliputi fase ketegangan, tindakan menyakiti, dan diikuti oleh fase rekonsiliasi semu. Literatur trauma menunjukkan bahwa pola relasi yang merusak (*damaging relationships*) tidak hanya memperkuat luka emosional, tetapi juga mengganggu regulasi emosi serta membentuk distorsi dalam pemaknaan cinta dan afeksi (Hamilton, 2020; Kalecik, 2023; Barani, 2019). Dalam konteks ini, individu yang berada dalam relasi abusif cenderung mengalami kebingungan emosional, ketergantungan psikologis, serta perasaan tidak berdaya (*helplessness*) akibat tekanan yang berlangsung secara terus-menerus. Lebih lanjut, pengalaman tokoh utama memperlihatkan bahwa relasi romantis tersebut tidak menghasilkan rasa aman, melainkan ketakutan dan tekanan psikologis yang intens. Kondisi ini dapat ditelusuri melalui kerangka teori kelekatan (*attachment theory*), di mana pengalaman kehilangan atau keretakan figur kelekatan utama dalam keluarga berkontribusi terhadap kerentanan individu dalam membangun relasi interpersonal di masa selanjutnya

(Hamilton, 2020; ÜNAL, 2024; Nir, 2018). Dengan demikian, relasi toksik yang dialami tokoh utama tidak berdiri sendiri, melainkan berkelindan dengan luka relasional sebelumnya yang belum terselesaikan.

Selain itu, narasi dalam novel juga menghadirkan dimensi eksistensial dari luka emosional yang dialami tokoh. Ungkapan metaforis penderitaan, seperti pengalaman kehilangan makna diri dan perasaan terfragmentasi, sejalan dengan pandangan Caruth mengenai trauma sebagai luka psikologis yang tidak sepenuhnya dapat direpresentasikan melalui bahasa literal. Dalam hal ini, karya sastra berfungsi sebagai medium naratif yang memungkinkan pengalaman trauma diartikulasikan secara simbolik maupun emosional (Schaub et al., 2019; Oanh, 2021; Hamilton, 2020). Representasi ini menunjukkan bahwa luka emosional tidak hanya berdampak pada aspek afektif, tetapi juga menyentuh dimensi identitas dan eksistensi individu (*loss of self*).

Penting untuk dicatat bahwa novel *Broken Strings* tidak mengonstruksi relasi toksik sebagai sesuatu yang layak dinormalisasi atau dimaknai secara romantis. Sebaliknya, narasi

yang dihadirkan justru membuka ruang kritik terhadap kecenderungan romantisasi luka dalam relasi, yang sering muncul dalam wacana populer. Pendekatan ini sejalan dengan kajian trauma dalam sastra yang menekankan bahwa representasi penderitaan harus dibaca secara kritis tanpa memuliakan luka sebagai bagian ideal dari proses pendewasaan (Pellicer-Ortín & Sarıkaya-Şen, 2020; Schaub et al., 2019; Oanh, 2021). Dengan demikian, teks tidak hanya berfungsi sebagai refleksi pengalaman individu, tetapi juga sebagai medium edukatif yang mendorong kesadaran akan realitas relasi yang tidak sehat.

3. Dampak Psikologis terhadap Tokoh dalam Novel *Broken Strings*

Luka emosional dan pengalaman relasi toksik yang dialami tokoh utama dalam novel *Broken Strings* tidak berhenti pada peristiwa itu sendiri, tetapi berlanjut pada berbagai dampak psikologis yang memengaruhi kondisi internal individu. Dampak ini termanifestasi dalam bentuk gangguan emosi, perubahan cara pandang terhadap

diri, serta penurunan kapasitas dalam merespons situasi secara adaptif.

Tabel 3 Dampak Psikologis Tokoh

Tema	Kutipan Teks	Hal. Buku
Tidak berdaya	"Aku ingin lari... tapi ke mana?"	77
Mati rasa emosional	"Aku mengambang... tenggelam..."	122
Ketakutan & kecemasan	Tubuhku kaku... membuatku panik.. Aku tidak ingin menjadi alasan seseorang mengakhiri hidupnya.	51

Dalam kajian psikologi trauma, kondisi ini menunjukkan bahwa pengalaman relasional yang merusak memiliki konsekuensi jangka panjang terhadap fungsi emosional dan kognitif individu (Bhat, 2025; Koç & KARABULUT, 2015).

Salah satu dampak yang paling menonjol adalah munculnya perasaan tidak berdaya (*helplessness*). Tokoh utama digambarkan berada dalam situasi yang menekan tanpa memiliki kemampuan atau keberanian untuk keluar dari kondisi tersebut, sebagaimana tergambar dalam ungkapan, "*Aku ingin menjerit. Ingin lari. Tapi ke mana?*" (Aurellie, hlm. 77). Pernyataan ini menunjukkan adanya kebuntuan psikologis, di mana individu menyadari

penderitaannya, tetapi tidak memiliki persepsi terhadap alternatif solusi. Kondisi ini sejalan dengan konsep *learned helplessness*, yaitu keadaan ketika individu kehilangan rasa kendali akibat paparan pengalaman negatif yang berulang, sehingga respons yang muncul cenderung pasif dan menyerah (Zhang, 2021; Midgley, 2011; Koç & KARABULUT, 2015). Dalam konteks ini, penurunan *locus of control* internal memperkuat ketidakmampuan individu untuk mengambil tindakan adaptif.

Selain itu, tokoh juga menunjukkan gejala mati rasa emosional (*emotional numbness*) sebagai bentuk respons terhadap tekanan psikologis yang berkepanjangan. Hal ini tercermin dalam narasi, "*Kebanyakan hari rasanya aku mengambang... sisanya tenggelam ke tempat yang dalam dan tidak terjangkau.*" (Aurellie, hlm. 122). Kondisi ini mengindikasikan adanya mekanisme pertahanan diri yang bersifat disosiatif, di mana individu secara tidak sadar menjauh dari pengalaman emosional untuk mengurangi intensitas rasa sakit. Literatur trauma menjelaskan bahwa *emotional numbing* merupakan strategi koping jangka pendek yang

adaptif, namun berpotensi menghambat pemrosesan emosi secara sehat apabila berlangsung dalam jangka panjang (Bhat, 2025; Neziri et al., 2024; Koç & KARABULUT, 2015).

Dampak psikologis lainnya adalah dominasi emosi negatif, seperti ketakutan, kecemasan, dan rasa bersalah. Dalam relasi yang toksik, tokoh utama tidak lagi merasakan kenyamanan, melainkan terus berada dalam kondisi waspada dan terancam. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman relasional yang negatif dapat menggeser fungsi dasar hubungan interpersonal, dari yang seharusnya menjadi sumber dukungan menjadi sumber stres psikologis. Temuan ini konsisten dengan kajian yang menunjukkan bahwa kekerasan psikologis dalam relasi interpersonal berkontribusi terhadap meningkatnya distress emosional serta memperkuat dinamika kekuasaan yang tidak seimbang dalam hubungan (Bhat, 2025; Novita et al., 2021).

Lebih jauh, akumulasi pengalaman tersebut berkontribusi terhadap terganggunya konsep diri (*self-concept*) tokoh. Individu yang terus-menerus berada dalam lingkungan

yang merendahkan atau menyakitkan cenderung menginternalisasi pengalaman tersebut sebagai bagian dari identitas dirinya. Akibatnya, muncul perasaan tidak berharga serta keraguan terhadap kemampuan diri untuk keluar dari situasi yang dihadapi. Literatur trauma dan psikologi interpersonal menegaskan bahwa internalisasi pengalaman abusif dapat membentuk identitas diri yang negatif dan menghambat proses pemberdayaan individu (Koç & Karabulut, 2015; Bhat, 2025).

Namun demikian, penting untuk menegaskan bahwa penggambaran dampak psikologis dalam novel ini tidak dimaksudkan untuk memuliakan penderitaan. Sebaliknya, narasi yang disajikan justru memperlihatkan konsekuensi nyata dari pengalaman luka emosional dan relasi toksik terhadap kesehatan mental individu. Pendekatan ini sejalan dengan kajian trauma kontemporer yang menolak romantisasi penderitaan dan menekankan pentingnya pembacaan kritis terhadap representasi trauma dalam teks naratif (Neziri et al., 2024).

4. Proses Resiliensi Psikologis dalam Novel *Broken Strings*

Meskipun tokoh utama dalam novel *Broken Strings* mengalami luka

emosional yang mendalam dan dampak psikologis yang kompleks, narasi tidak berhenti pada kondisi keterpurukan. Sebaliknya, novel ini juga merepresentasikan proses munculnya resiliensi psikologis, yaitu kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan secara bertahap bangkit dari pengalaman yang menyakitkan.

Tabel 4 Proses Resiliensi Psikologis Tokoh

Tema	Kutipan Teks	Hal. Buku
Kesadaran diri	"Ini tidak normal..."	186
Keberanian (assertiveness)	"Aku akan bilang..."	187
Dukungan sosial	"Aku merasa ditopang..."	189
Reframing	"Dia bukan yang pantas ditakuti..."	189

Dalam kajian psikologi, resiliensi dipahami sebagai proses dinamis yang tidak bersifat instan, melainkan berkembang melalui tahapan yang gradual dan kontekstual, melibatkan interaksi antara faktor internal dan eksternal individu (Kumari et al., 2024; Danley, 2025; Bougard et al., 2016).

Proses resiliensi dalam novel ini diawali dengan munculnya kesadaran kognitif (*cognitive awareness*) terhadap kondisi yang dialami. Tokoh mulai menyadari bahwa situasi yang dihadapi bukanlah sesuatu yang

normal dan tidak seharusnya dipertahankan, sebagaimana tergambar dalam pernyataan, *“Ini tidak normal. Aku tidak bisa terus membiarkan ini terjadi.”* (Aurellie, hlm. 186). Kesadaran ini merupakan langkah awal yang krusial dalam proses pemulihan, karena individu mulai mampu mengidentifikasi realitas yang tidak sehat serta membuka kemungkinan untuk perubahan. Literatur resiliensi menegaskan bahwa kemampuan mengenali kondisi bermasalah merupakan bagian dari proses *cognitive reframing* dan rekonstruksi makna yang menjadi fondasi awal dalam pemulihan trauma (Kumari et al., 2024; Augustat, 2023; Kotic, 2025).

Tahap selanjutnya ditunjukkan melalui munculnya keberanian untuk mengambil sikap (*assertiveness*) dan mengembalikan kontrol diri. Tokoh utama mulai menunjukkan perlawanan terhadap situasi yang menekan, yang sebelumnya dihadapi dengan kepasrahan, sebagaimana tercermin dalam ungkapan, *“Kalau kamu nggak pergi... aku akan bilang apa yang sebenarnya kamu lakukan.”* (Aurellie, hlm. 189). Perubahan dari respons pasif menjadi tindakan

proaktif ini mencerminkan meningkatnya *sense of control* dan kapasitas individu dalam mengelola situasi yang dihadapi. Dalam kerangka resiliensi, kemampuan untuk bertindak secara tegas dan adaptif merupakan indikator penting dari pemulihan psikologis (Bougard et al., 2016; Powers & Duys, 2020; Cordova et al., 2020).

Selain faktor internal, proses resiliensi juga diperkuat oleh dukungan sosial sebagai faktor protektif. Kehadiran individu lain yang memberikan rasa aman, penerimaan, dan validasi emosional menjadi elemen penting dalam pemulihan psikologis. Hal ini tercermin dalam narasi, *“Untuk pertama kalinya dalam bertahun-tahun, aku merasa ditopang... tanah di bawah kakiku... mulai kokoh lagi.”* (Aurellie, hlm. 189). Literatur menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan sebagai sumber kekuatan eksternal yang mampu mengurangi dampak trauma, meningkatkan rasa aman, serta memperkuat kepercayaan diri individu dalam menghadapi kesulitan (Kumari et al., 2024; Danley, 2025; Owino et al., 2025).

Lebih lanjut, resiliensi juga ditandai oleh adanya perubahan cara

pandang (*cognitive reframing*) terhadap pengalaman masa lalu, termasuk terhadap pelaku dalam relasi toksik. Tokoh tidak lagi memaknai pelaku sebagai sosok yang sepenuhnya berkuasa dan menakutkan, melainkan sebagai individu dengan keterbatasan, sebagaimana tergambar dalam pernyataan, “*Dia bukan seseorang yang pantas ditakuti... bocah di balik tirai yang berpura-pura jadi monster.*” (Aurellie, hlm. 189). Perubahan persepsi ini menunjukkan adanya proses rekonstruksi makna yang menjadi bagian dari *post-traumatic growth*, di mana individu mampu menginterpretasikan kembali pengalaman traumatis secara lebih adaptif tanpa menghapus realitas luka yang dialami (Augustat, 2023; Lavania & Ballal, 2025; Constantino, 2021).

Penting untuk ditegaskan bahwa proses resiliensi dalam novel ini tidak menghapus luka yang telah dialami, melainkan menunjukkan kemampuan individu untuk tetap melanjutkan kehidupan secara fungsional meskipun memiliki pengalaman traumatis. Hal ini sejalan dengan pandangan dalam literatur resiliensi yang menolak romantisasi

penderitaan, dan menekankan bahwa kekuatan individu tidak berasal dari luka itu sendiri, melainkan dari kemampuan untuk merespons pengalaman tersebut secara adaptif (Kumari et al., 2024; Danley, 2025; Powers & Duys, 2020). Dengan demikian, resiliensi dipahami sebagai kapasitas untuk membangun kehidupan yang bermakna tanpa harus memuliakan penderitaan yang telah dilalui.

5. Implikasi Bagi Bimbingan dan Konseling

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa representasi luka emosional dan dinamika resiliensi dalam novel *Broken Strings* memiliki relevansi yang kuat bagi praktik bimbingan dan konseling (BK), khususnya dalam konteks pendidikan. Narasi yang disajikan tidak hanya menggambarkan kompleksitas permasalahan emosional individu, tetapi juga memperlihatkan proses adaptasi dan pemulihan yang berlangsung secara bertahap dan non-linear.

Sejalan dengan latar belakang penelitian, temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan yang tidak meromantisasi luka, melainkan memahami pengalaman tersebut

secara realistis dan berorientasi pada pemulihan. Oleh karena itu, hasil analisis ini dapat menjadi landasan dalam pengembangan layanan BK yang lebih responsif, kontekstual, dan berbasis *trauma-informed*.

Salah satu implikasi utama adalah pentingnya penguatan literasi emosi pada peserta didik. Narasi dalam novel menunjukkan bahwa individu yang mengalami luka emosional kerap mengalami kesulitan dalam mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Dalam konteks ini, layanan BK perlu memfasilitasi pengembangan kemampuan identifikasi emosi, pemahaman terhadap sumber emosi, serta keterampilan regulasi dan ekspresi emosi yang sehat. Literasi emosi menjadi fondasi penting dalam mencegah akumulasi tekanan psikologis sekaligus meningkatkan kesejahteraan mental (Levenson et al., 2023; Powers & Duys, 2020).

Implikasi berikutnya berkaitan dengan edukasi relasi interpersonal yang sehat. Representasi relasi toksik dalam novel memperlihatkan adanya potensi distorsi dalam memaknai cinta dan perhatian, terutama pada remaja dan dewasa

awal. Oleh karena itu, konselor perlu membantu peserta didik memahami karakteristik hubungan yang sehat, termasuk kemampuan menetapkan batasan (*boundaries*), mengenali tanda-tanda kekerasan emosional, serta mengembangkan keterampilan interpersonal yang adaptif. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip *trauma-informed counseling* yang menekankan pentingnya relasi yang aman, suportif, dan setara (Bougard et al., 2016; Cordova et al., 2020; Levenson et al., 2023).

Lebih lanjut, penelitian ini menegaskan urgensi penerapan perspektif tanpa romantisasi dalam praktik BK. Konselor perlu menghindari narasi yang secara implisit memaknai penderitaan sebagai prasyarat kedewasaan. Sebaliknya, pengalaman luka perlu diposisikan sebagai kondisi yang membutuhkan pemahaman, validasi, dan penanganan yang adaptif. Perspektif ini konsisten dengan literatur resiliensi yang menekankan bahwa kekuatan individu tidak berasal dari penderitaan itu sendiri, melainkan dari kemampuan individu dalam merespons dan memaknai pengalaman secara konstruktif

(Kumari et al., 2024; Augustat, 2023; Comas-Díaz, 2016).

Dalam konteks ini, biblioterapi menjadi salah satu pendekatan yang paling relevan dan strategis. Novel *Broken Strings* dapat dimanfaatkan sebagai media reflektif dalam layanan BK untuk membantu peserta didik memahami pengalaman emosional secara tidak langsung melalui tokoh dan alur cerita. Namun, berbeda dari penggunaan biblioterapi pada umumnya, hasil penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan biblioterapi berbasis tanpa romantisasi, yaitu penggunaan karya sastra yang secara kritis mengarahkan individu untuk membedakan antara pengalaman luka yang perlu dipulihkan dan narasi yang berpotensi menormalisasi relasi tidak sehat. Dengan demikian, biblioterapi tidak hanya berfungsi sebagai media empati dan identifikasi diri, tetapi juga sebagai sarana *critical reflection* dalam membangun pemahaman relasi yang sehat dan realistis (Wright, 2021; Lavania & Ballal, 2025; Sagiv, 2025).

Sejalan dengan itu, penguatan resiliensi psikologis menjadi tujuan utama dalam layanan BK. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

resiliensi berkembang melalui proses yang melibatkan kesadaran diri, keberanian dalam pengambilan keputusan, dukungan sosial, serta kemampuan melakukan *cognitive reframing*. Oleh karena itu, intervensi konseling perlu dirancang secara komprehensif dan multimodal, mencakup pelatihan regulasi emosi (misalnya *mindfulness*), penguatan *self-efficacy*, pengembangan keterampilan sosial, serta pemanfaatan dukungan sosial sebagai faktor protektif (Cordova et al., 2020; Bougard et al., 2016; Powers & Duys, 2020). Teknik naratif seperti *re-storying* juga menjadi penting untuk membantu individu merekonstruksi makna pengalaman hidupnya secara lebih adaptif.

Implementasi layanan BK juga perlu mempertimbangkan konteks budaya dan keberagaman identitas peserta didik. Pendekatan *trauma-informed care* yang sensitif terhadap latar belakang sosial dan budaya menjadi penting untuk memastikan bahwa intervensi yang diberikan bersifat inklusif dan relevan (Levenson et al., 2023; Comas-Díaz, 2016).

Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi dengan mengintegrasikan tiga ranah yang

selama ini cenderung dikaji secara terpisah, yaitu kajian sastra (representasi luka emosional), psikologi (resiliensi), dan praktik bimbingan dan konseling. Penelitian ini menawarkan kerangka konseptual bahwa analisis narasi sastra tanpa romantisasi dapat menjadi dasar dalam memahami dinamika psikologis individu sekaligus merancang intervensi konseling yang lebih kritis dan kontekstual. Dengan demikian, penelitian ini memperluas pemahaman tentang peran media sastra tidak hanya sebagai alat refleksi, tetapi juga ~~sebagai~~ medium intervensi psikopedagogis yang berbasis bukti.

Secara praktis, novelty penelitian ini terletak pada penegasan bahwa biblioterapi dalam layanan BK perlu diarahkan secara kritis dengan prinsip tanpa romantisasi, bukan sekadar menggunakan karya sastra sebagai media empatik. Pendekatan ini memberikan arah baru bagi konselor dalam memanfaatkan media literasi untuk tidak hanya meningkatkan kesadaran emosional, tetapi juga mencegah distorsi pemaknaan terhadap relasi dan penderitaan. Dengan demikian, layanan BK dapat lebih efektif dalam

membantu peserta didik mengembangkan literasi emosi, memahami relasi yang sehat, serta membangun resiliensi secara adaptif. Dengan demikian, implikasi penelitian ini menegaskan bahwa bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam membantu individu memahami, mengelola, dan bangkit dari pengalaman luka emosional melalui pendekatan yang tidak meromantisasi penderitaan. Integrasi biblioterapi yang reflektif dan kritis, penguatan literasi emosi, edukasi relasi sehat, serta pengembangan resiliensi menjadi kunci dalam mendukung perkembangan psikologis peserta didik secara optimal.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa novel *Broken Strings* karya Aurellie (2025) merepresentasikan luka emosional sebagai pengalaman psikologis yang kompleks, yang bersumber dari relasi keluarga yang tidak aman dan hubungan interpersonal yang bersifat toksik. Luka tersebut tidak hanya muncul dalam bentuk kesedihan, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis individu, seperti perasaan tidak

berdaya, ketakutan, dan mati rasa emosional. Narasi yang disajikan dalam novel memperlihatkan bahwa relasi yang merugikan dapat membentuk pemaknaan yang keliru terhadap cinta dan hubungan interpersonal.

Namun demikian, novel ini juga menggambarkan proses berkembangnya resiliensi psikologis secara bertahap. Resiliensi ditunjukkan melalui munculnya kesadaran diri, keberanian untuk mengambil sikap, dukungan sosial, serta kemampuan dalam memaknai ulang pengalaman secara lebih adaptif. Temuan ini menegaskan bahwa resiliensi bukanlah hasil dari penderitaan itu sendiri, melainkan dari kemampuan individu dalam merespons pengalaman secara konstruktif.

Melalui perspektif tanpa romantisasi, penelitian ini menekankan bahwa luka emosional tidak seharusnya dimuliakan atau dianggap sebagai bagian yang harus dialami untuk mencapai kedewasaan. Sebaliknya, pengalaman tersebut perlu dipahami secara kritis sebagai kondisi yang memiliki dampak psikologis nyata dan memerlukan penanganan yang tepat.

Implikasi penelitian ini bagi bimbingan dan konseling adalah pentingnya penguatan literasi emosi, pemahaman tentang relasi yang sehat, serta pengembangan resiliensi psikologis pada individu. Selain itu, karya sastra seperti *Broken Strings* dapat dimanfaatkan sebagai media reflektif dalam layanan konseling, dengan tetap memperhatikan pendekatan yang tidak meromantisasi luka. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan praktik bimbingan dan konseling yang lebih sensitif terhadap dinamika pengalaman emosional individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Augustat, O. (2023). Finding Meaning After Prolonged Trauma: Is the Construct of Post-Traumatic Growth Relevant for Survivors With Elevated Symptoms of Complex Posttraumatic Stress Disorder? *North Texas Journal of Undergraduate Research*, 3(1). <https://doi.org/10.12794/journals.ntjur.v3i1.238>
- Barani, F. (2019). Dynamics of Self-Dialogue in the Aftermath of Trauma: A "Fictional Dissociation." *Theory & Psychology*, 29(3), 377–395. <https://doi.org/10.1177/0959354319842949>
- Bhat, A. A. (2025). Navigating Trauma, Gender, and

- Professional Identity: A Psychoanalytic Reading of Repression, Hypervigilance, and Resilience in Patricia Cornwell's Scarpetta Series. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 22(4). <https://doi.org/10.1002/aps.70021>
- Bougard, K. G., Laupola, T. M. T., Parker-Dias, J., Creekmore, J. W., & Stangland, S. (2016). Turning the Tides: Coping With Trauma and Addiction Through Residential Adolescent Group Therapy. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 29(4), 196–206. <https://doi.org/10.1111/jcap.12164>
- Branach-Kallas, A. (2017). Crypts, Phantoms, and Cultural Trauma: A Hauntological Approach to Recent British First World War Fiction. *Avant the Journal of the Philosophical-Interdisciplinary Vanguard*, 8(2), 89–100. <https://doi.org/10.26913/80202017.0112.0007>
- Comas-Díaz, L. (2016). *Racial Trauma Recovery: A Race-Informed Therapeutic Approach to Racial Wounds*. 249–272. <https://doi.org/10.1037/14852-012>
- Constantino, R. E. (2021). "Life Course in HEARTS: Enhancing Telehealth Resilience and Mindfulness Intervention in Older Adults Experiencing Abuse and Trauma-a Conceptualization." *Open Access Journal of Complementary & Alternative Medicine*, 3(1). <https://doi.org/10.32474/oajcam.2021.03.000154>
- Cordova, M. J., Gimmmler, C., & Osterberg, L. (2020). Foster Well-Being Throughout the Career Trajectory: A Developmental Model of Physician Resilience Training. *Mayo Clinic Proceedings*, 95(12), 2719–2733. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2020.05.002>
- Danley, W. T. (2025). Infinite Hope: Reframing Disconnection in Emerging Adulthood Through Purpose, Agency, and Identity. *Behavioral Sciences*, 15(9), 1205. <https://doi.org/10.3390/bs15091205>
- Firdausi, K. (2019). A Literature Review: The Used of PROSPER Model in Guidance and Counseling Services for Improving Students Mental Health. *Social Humanities and Educational Studies (Shes) Conference Series*, 2(2), 24. <https://doi.org/10.20961/shes.v2i2.38542>
- Hamilton, J. (2020). Monsters and Posttraumatic Stress: An Experiential-Processing Model of Monster Imagery in Psychological Therapy, Film and Television. *Humanities and Social Sciences Communications*, 7(1). <https://doi.org/10.1057/s41599-020-00628-2>
- Hamilton, J. (2023). *Movies on the Couch: The MOVIE Model of Film Therapy*. <https://doi.org/10.20944/preprints202301.0176.v1>
- Hanif, S., & Ullah, I. (2018). War Trauma, Collective Memory, and Cultural Productions in Conflict Zones: Kashmir in Focus. *Sage Open*, 8(3).

- <https://doi.org/10.1177/2158244018800912>
- Jacobs, E. G., & Keegan, R. (2022). Sustaining Optimal Performance When the Stakes Could Not Be Higher: Emotional Awareness and Resilience in Emergency Service Personnel (With Learnings for Elite Sport). *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.891585>
- Kalecik, S. (2023). Dispersal of Time and Trauma in Postmodern Novel: Slaughterhouse-Five. *Rumelide Dil Ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 33, 1239–1252. <https://doi.org/10.29000/rumelide.1285894>
- Kaptein, A. A., Hughes, B. M., Murray, M., & Smyth, J. M. (2018). Start Making Sense: Art Informing Health Psychology. *Health Psychology Open*, 5(1). <https://doi.org/10.1177/2055102918760042>
- Koç, E., & KARABULUT, T. (2015). Ann Radcliffe's Life Described as "Helpless Maiden" and the "(Un)Conventional Woman" in the Mysteries of Udolpho. *Xlinguae*, 8(1), 68–78. <https://doi.org/10.18355/xl.2015.08.01.68-78>
- Kosic, A. (2025). Individual Factors in Acculturation: An Overview of Key Dimensions. *Behavioral Sciences*, 15(6), 827. <https://doi.org/10.3390/bs15060827>
- Kumari, S., Godara, S., & Jangra, J. (2024). Resilience in the Face of Trauma and PTSD. *International Journal of Agriculture Extension and Social Development*, 7(6S), 225–231. <https://doi.org/10.33545/26180723.2024.v7.i6sd.743>
- Lavania, C., & Ballal, D. (2025). The Application of Expressive Art Therapies for Survivors of Child Sexual Abuse. *Psychological Trauma Theory Research Practice and Policy*. <https://doi.org/10.1037/tra0001947>
- Levenson, J. S., Craig, S. L., & Austin, A. (2023). Trauma-Informed and Affirmative Mental Health Practices With LGBTQ+ Clients. *Psychological Services*, 20(Suppl 1), 134–144. <https://doi.org/10.1037/ser0000540>
- MacIntyre, A., Charbonneau, D., Annen, H., Jones, M., Wardle, S. L., Koivula, F. N. M., Leon, J. R. D., Trentini, E., Verma, S., Kumar, U., Walia, D., Rawat, S., & Deshpande, A. (2023). *Positive Psychology in the Military*. <https://doi.org/10.3726/b20427>
- Margolin, I. (2019). Breaking Free: One Adolescent Woman's Recovery From Dating Violence Through Creative Dance. *American Journal of Dance Therapy*, 41(2), 170–192. <https://doi.org/10.1007/s10465-019-09311-9>
- Martinec, R., Šimunović, D., & Jerković, V. K. (2022). Various Aspects of Using Bibliotherapy in the Field of Education and Rehabilitation. *Hrvatska Revija Za Rehabilitacijska Istraživanja*, 58(1), 87–103. <https://doi.org/10.31299/hrri.58.1.5>

- Midgley, D. (2011). 'Creative Evolution.' *Bergson's Critique of Science and Its Reception in the German-Speaking World*. 283–297.
https://doi.org/10.1163/9789401206846_021
- Muhiddin, S., Dewi, C. R., & Massinai, S. M. M. (2023). "Supportive" Friends vs. "Toxic" Friends: Aspects of Friendship Promoting and Hindering Youth Mental Health During Covid-19 Pandemic. *Insan Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 8(2), 235–262.
<https://doi.org/10.20473/jpkm.v8i22023.235-262>
- Neziri, A., Turku, M., & Pavlíková, M. (2024). Exploring the Absurdity of War: A Literary Analysis of Catch-22. *Journal of Education Culture and Society*, 15(1), 521–532.
<https://doi.org/10.15503/jecs2024.1.521.532>
- Nir, B. (2018). Transgenerational Transmission of Holocaust Trauma and Its Expressions in Literature. *Genealogy*, 2(4), 49.
<https://doi.org/10.3390/genealogy2040049>
- Novita, C., Ihsan, P., & Setyorini, A. (2021). Hopelessness in J. C. Dawn's Selected Poems. *Language Literacy Journal of Linguistics Literature and Language Teaching*, 5(1), 213–220.
<https://doi.org/10.30743/ll.v5i1.3834>
- Oanh, D. H. (2021). The Concept of Trauma in Literature Viewed From the Transitioning Models of Trauma in the West. *Vnu Journal of Foreign Studies*, 37(4), 97–110.
<https://doi.org/10.25073/2525-2445/vnufs.4752>
- Owino, J., Williams, O., Clair, J. S., Longobardo, K., & Villarreal, M. (2025). How Older Refugees and Non-Refugees in The <sc>US</Sc> Coped During The <sc>COVID</Sc> -19 Pandemic. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 35(6).
<https://doi.org/10.1002/casp.70188>
- Pellicer-Ortín, S., & Sarıkaya-Şen, M. (2020). Introduction. Contemporary Literature in Times of Crisis and Vulnerability: Trauma, Demise of Sovereignty and Interconnectedness. *European Review*, 29(3), 315–332.
<https://doi.org/10.1017/s1062798720000666>
- Powers, J. J., & Duys, D. K. (2020). Toward Trauma-Informed Career Counseling. *The Career Development Quarterly*, 68(2), 173–185.
<https://doi.org/10.1002/cdq.12221>
- Ruane-McAteer, E., Santin, O., & Prue, G. (2018). Individual Abstracts. *Psycho-Oncology*, 27(S3), 56–219.
<https://doi.org/10.1002/pon.4878>
- Sagiv, I. B. (2025). Art Therapy With Women Survivors of Intimate Partner Violence: A Scoping Review. *Psychology of Aesthetics Creativity and the Arts*.
<https://doi.org/10.1037/aca0000841>
- Schaub, D., Linder, J., Novak, K. D., Tam, S. Y., & Zanini, C. V. (2019).

Topography of Trauma: Fissures, Disruptions and Transfigurations.
<https://doi.org/10.1163/9789004407947>

Schönfelder, C. (2013). *Wounds and Words.*
<https://doi.org/10.14361/transcript.9783839423783>

Smith, J. E. (n.d.). *Relational and Social-Cognitive Predictors of PTSD in U.S. Combat Veterans: A Path Analysis.*
<https://doi.org/10.12794/metadc1808434>

Symposium. (2023). *International Journal of Psychology*, 58(S1), 1017–1032.
<https://doi.org/10.1002/ijop.13083>

ÜNAL, A. (2024). The Science Fiction of Trauma in Matt Haig's the Midnight Library. *Uluslararası Dil Edebiyat Ve Kültür Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 188–200.
<https://doi.org/10.37999/udekad.1436614>

Wright, E. (2021). Voicing the Longing Of the “Adolescent Heart” Through Photography and Film: Connecting Transcendence and Revelation In Catholic Religious Education. *The Person and the Challenges the Journal of Theology Education Canon Law and Social Studies Inspired by Pope John Paul II*, 11(1), 123–168.
<https://doi.org/10.15633/pch.3888>

Zhang, Y. (2021). *An Analysis of the Theme in the Killers From Perspective of Iceberg Theory.*
<https://doi.org/10.12783/dtssehs/ehla2021/35682>