

**TRAUMA EMOSIONAL TOKOH UTAMA DALAM RELASI ROMANTIS: KAJIAN
PSIKOLOGI SASTRA PADA NOVEL *KUKIRA KAU OBAT, TERNYATA PATAH
HATI TERHEBAT* KARYA ADE RIMA MIRANTI**

Emia Teta Br Bukit¹, Tessa Dwi Leoni², Musliha³, Dody Irawan⁴, Asri Lolita⁵,
Zaitun⁶

¹²³⁴⁵⁶Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Fakultas Keguruan
dan Ilmu Pendidikan, Universitas Maritim Raja Ali Haji

Alamat e-mail : ¹emia8@gmail.com, ²tessadwileoni@gmail.com,

³muslihawardana@umrah.ac.id, ⁴dodyirawan@umrah.ac.id,

⁵asrilolita@umrah.ac.id, ⁶zaitun@umrah.ac.id

ABSTRACT

*This study aims to describe the emotional trauma responses and recovery process of the main character in a romantic relationship in the novel *Kukira Kau Obat, Ternyata Patah Hati Terhebat* by Ade Rima Miranti. This study employed a qualitative approach with a descriptive research design. The main research instrument was the researcher herself, supported by data analysis guidelines. The research data consisted of words, phrases, sentences, and narratives that describe the feelings, thoughts, attitudes, and behaviors of the main character. The data source was the novel *Kukira Kau Obat, Ternyata Patah Hati Terhebat*, published by Gradien Mediatama in 2024. Data were collected through reading, observation, and note-taking techniques. The data were analyzed through data reduction, data presentation, and conclusion drawing based on Judith Herman's trauma theory. The results of the study revealed that the emotional trauma responses experienced by the main character included hyperarousal, intrusion, and constriction, with intrusion being the most dominant response. The recovery process consisted of three stages: safety, remembrance and mourning, and reconnection, with remembrance and mourning being the most dominant stage. These findings indicate that the main character's recovery process occurred through efforts to establish a sense of safety, accept loss, restore self-worth, and rebuild connections with life.*

Keywords: emotional trauma, romantic relationship, literary psychology, novel

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan respons dan proses pemulihan trauma emosional tokoh utama dalam relasi romantis pada novel *Kukira Kau Obat, Ternyata Patah Hati Terhebat* karya Ade Rima Miranti. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Instrumen utama penelitian adalah peneliti sendiri yang didukung pedoman analisis data. Data penelitian berupa kata, frasa, kalimat, dan narasi yang menggambarkan perasaan, pikiran, sikap, serta perilaku tokoh utama. Sumber data penelitian adalah novel *Kukira Kau*

Obat, Ternyata Patah Hati Terhebat yang diterbitkan oleh Gradien Mediatama pada 2024. Data dikumpulkan menggunakan teknik baca, simak, dan catat. Data dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan berdasarkan teori trauma Judith Herman. Hasil penelitian menemukan data Respons trauma emosional meliputi, data *hyperarousal*, *intrusion*, dan data *constriction* pada tahap respons trauma emosional yang paling dominan *intrusion*. Proses pemulihan meliputi data *safety*, *remembrance and mourning*, data *reconnection*. Proses pemulihan data yang paling dominan *remembrance and mourning*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa proses pemulihan tokoh utama berlangsung melalui usaha membangun rasa aman, menerima kehilangan, memulihkan nilai diri, dan membangun kembali keterhubungan dengan kehidupan.

Kata Kunci: trauma emosional, relasi romantis, psikologi sastra, novel.

A. Pendahuluan

Karya sastra ialah cerminan kehidupan manusia yang merepresentasikan pengalaman hidup dalam berbagai konteks. Karya sastra lahir dari proses perenungan terhadap berbagai peristiwa yang dialami manusia, sehingga mampu menghadirkan refleksi terhadap realitas kehidupan. Oleh karena itu, karya sastra berfungsi sebagai media untuk memahami kompleksitas kehidupan manusia. Sebagai media untuk memahami kompleksitas kehidupan, karya sastra memainkan peran penting dalam menggambarkan dinamika hubungan manusia dan berbagai masalah yang menyertainya. Diantara jenis-jenis sastra yang paling banyak diminati dan termasuk

populer, dengan cakupan luas dalam mengeksplorasi kehidupan manusia, adalah novel. Dainatara bagian dari kompleksitas kehidupan manusia yang sering digambarkan dalam novel adalah relasi romantis, Hubungan ini melibatkan interaksi yang intim dan saling memengaruhi, baik secara emosional maupun psikologis, serta berperan penting dalam kesejahteraan individu. Hubungan ini terbentuk melalui interaksi yang intens dan berkelanjutan, sehingga sering menjadi sumber konflik emosional. Diantara berbagai novel yang menggambarkan fenomena tersebut adalah novel *Kukira Kau Obat, Ternyata Patah Hati Terhebat*. Karya ini menampilkan tokoh utama yang mengalami relasi romantis menyakitkan di masa lalu, sehingga

meninggalkan luka emosional yang mendalam dan memengaruhi cara pandangnya terhadap cinta serta relasi romantis. Penelitian yang membahas mengenai novel *Kukira Kau Obat, Ternyata Patah Hati Terhebat* karya Ade Rima Miranti sudah pernah ada. Namun, penelitian tersebut masih terbatas pada analisis nilai moral. penelitian yang secara spesifik membahas trauma emosional tokoh utama dalam relasi romantis, khususnya pada novel *Kukira Kau Obat, Ternyata Patah Hati Terhebat* karya Ade Rima Miranti, masih terbatas. Oleh sebab itu, penelitian berjudul “Trauma Emosional Tokoh Utama dalam Relasi Romantis: Kajian Psikologi Sastra pada Novel *Kukira Kau Obat, Ternyata Patah Hati Terhebat* Karya Ade Rima Miranti” penting dilakukan untuk mengisi celah tersebut. Penelitian ini akan berfokus pada trauma emosional tokoh utama novel dalam relasi romantis yang relevan dengan realitas sosial pembaca masa kini.

Tujuan penelitian

1. Mendeskripsikan respons tokoh utama dalam novel *Kukira Kau Obat, Ternyata Patah Hati Terhebat* karya Ade Rima Miranti.

2. Mendeskripsikan proses pemulihan trauma emosional tokoh utama pada novel *Kukira Kau Obat, Ternyata Patah Hati Terhebat* karya Ade Rima Miranti.

Manfaat penelitian

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian sastra Indonesia, khususnya dalam bidang psikologi sastra, melalui pemahaman yang lebih mendalam mengenai representasi trauma emosional dalam relasi romantis.

Landasan teori

Menurut Nurgiyantoro (2018), novel merupakan salah satu bentuk karya sastra yang berbentuk prosa fiksi dan menceritakan rangkaian peristiwa kehidupan manusia secara panjang dan kompleks. Selain itu, menurut Kosasih (2012) novel merupakan karya imajinatif yang mengisahkan sisi utuh atas problematika kehidupan seseorang atau beberapa tokoh.

Menurut Pradopo (2020) unsur intrinsik merupakan elemen-elemen penting yang membentuk karya sastra dari dalam karya itu sendiri. Unsur-unsur ini bersifat nyata dan dapat dikenali secara langsung melalui teks, sehingga pembaca dapat mengidentifikasinya tanpa harus

melihat faktor di luar karya. Menurut Sangidu (2004) unsur intrinsik berkaitan erat dengan pendekatan struktural atau strukturalisme dalam kajian sastra. Rokhmansyah (2014) menyatakan bahwa unsur ekstrinsik merupakan unsur yang berasal dari luar cerita, tetapi memiliki pengaruh terhadap terbentuknya karya sastra.

Setiap unsur dalam karya sastra memiliki fungsi serta peran tertentu yang saling berkaitan satu sama lain. Hubungan antar unsur tersebut membentuk struktur yang padu sehingga menghasilkan makna yang utuh dalam sebuah karya sastra. Oleh karena itu, analisis terhadap unsur intrinsik menjadi penting untuk memahami struktur dan makna yang terkandung dalam karya sastra secara lebih mendalam. Berkaitan dengan salah satu unsur intrinsik yaitu tokoh dan penokohan, tokoh yang memiliki frekuensi kemunculan paling dominan serta memegang peranan sentral dalam perkembangan konflik cerita. Tokoh utama menjadi penggerak utama alur sekaligus pusat perhatian dalam keseluruhan narasi. Dalam penelitian ini, konsep tokoh utama digunakan sebagai landasan teoretis untuk mengkaji trauma emosional yang dialami tokoh utama dalam relasi

romantis melalui pendekatan psikologi sastra.

Menurut Minderop (2018) psikologi sastra merupakan salah satu pendekatan dalam kajian sastra yang menggunakan teori psikologi sebagai alat analisis. Herman (2022) menjelaskan bahwa trauma psikologis merupakan penderitaan yang dialami individu ketika berada dalam kondisi tidak berdaya.

Berdasarkan teori Herman (2022) individu yang mengalami trauma dapat menggambarkan bagaimana pengalaman traumatis terus memberikan pengaruh terhadap kondisi emosional, pikiran, serta perilaku individu setelah peristiwa traumatis terjadi. Mikulincer (2016) menjelaskan bahwa relasi romantis pada masa dewasa dipengaruhi oleh pola keterikatan yang terbentuk sejak masa kanak-kanak, terutama melalui hubungan awal individu dengan orang tua atau pengasuh.

B. Metode Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Menurut Pahleviannur dkk (2022) penelitian

kualitatif digunakan untuk memahami suatu fenomena secara mendalam melalui data yang bersifat deskriptif. Pendekatan ini sesuai dengan penelitian ini karena data yang dianalisis berupa kata-kata, kalimat, dan narasi dalam novel *Kukira Kau Obat, Ternyata Patah Hati Terhebat* karya Ade Rima Miranti.

Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif kualitatif. Menurut (Sugiyono (2022) penelitian kualitatif dilakukan pada kondisi alamiah dan data yang dianalisis bersifat kualitatif. Dalam penelitian kualitatif, instrumen penelitian yang utama adalah peneliti itu sendiri. Peneliti berperan sebagai instrumen utama dalam penelitian ini karena terlibat langsung dalam proses perencanaan, pengumpulan data, pengelompokan data, analisis data, hingga penyajian hasil penelitian. Menurut (Nasution, 2023) instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan dan mengolah data.

Menurut Sugiyono (2022) data merupakan unsur penting dalam penelitian, karena keakuratan dan validitas data sangat berpengaruh terhadap keabsahan dan kualitas hasil penelitian. Dalam penelitian ini, data

yang digunakan adalah data deskriptif kualitatif, yang diperoleh dari teks sastra, yaitu novel *Kukira Kau Obat, Ternyata Patah Hati Terhebat* karya Ade Rima Miranti. Menurut Arikunto (2010) sumber data dalam penelitian deskriptif kualitatif adalah informasi yang diperoleh dari objek penelitian melalui dokumen atau teks yang relevan.

Teknik pengumpulan data adalah serangkaian metode yang digunakan untuk mengumpulkan fakta atau informasi yang diperlukan dalam penelitian. Menurut Sugiyono (2022) teknik pengumpulan data adalah langkah penting dalam penelitian karena bertujuan untuk memperoleh data yang valid, akurat, dan relevan dengan permasalahan yang diteliti. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif. Menurut Miles (2014) analisis data kualitatif terdiri atas tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk data mengenai respons trauma emosional dan proses pemulihan trauma emosional tokoh

utama dalam novel *Kukira Kau Obat*, Ternyata Patah Hati Terhebat karya Ade Rima Miranti berdasarkan teori Herman (2022) yang terbagi menjadi respon trauma yaitu *hyperarousal*, *intrusion*, dan *constriction* serta pemulihan trauma yaitu *safety*, *remembrance and mourning*, *reconnection*.

Hyperarousal merupakan salah satu respons trauma yang ditandai dengan kondisi individu yang selalu berada dalam keadaan waspada, merasa tidak aman, dan sulit memperoleh kembali rasa aman setelah mengalami peristiwa traumatis. Berikut data *hyperarousal* pada tokoh utama dalam novel *Kukira Kau Obat*, Ternyata Patah Hati Terhebat karya Ade Rima Miranti. Data yang diperoleh merupakan data asli yang dikutip dari novel. Dalam novel *Kukira Kau Obat*, Ternyata Patah Hati Terhebat karya Ade Rima Miranti pada halaman 21 terdapat respons trauma emosional berupa *intrusion*. Adapun kutipan tersebut sebagai berikut.

“Aku ingin mencintaimu dengan tenang, tidak merasa takut ditinggalkan apalagi sampai harus menjadikan diri sendiri sebagai

jaminan. Saling mempercayai tanpa sibuk mencurigai.”

Kutipan tersebut memperlihatkan keinginan tokoh utama untuk menjalani hubungan yang tenang dan dilandasi kepercayaan. Namun, keinginan itu muncul bersamaan dengan rasa takut ditinggalkan dan kecenderungan mencurigai pasangan. Bagian yang digarisbawahi menegaskan bahwa kepercayaan belum terbentuk secara utuh. Tokoh utama masih memandang hubungan sebagai keadaan yang dapat berubah menjadi kehilangan sewaktu-waktu.

Pembahasan tersebut sejalan dengan teori Herman (2022) yang menjelaskan bahwa *hyperarousal* membuat individu mempertahankan kesiagaan setelah mengalami trauma. Individu merasakan seolah-olah ancaman lama dapat muncul kembali dalam situasi baru. Oleh karena itu, data ini termasuk *hyperarousal* karena respons dominan tokoh utama berupa kecemasan, kecurigaan, dan kesulitan memperoleh rasa aman dalam hubungan, bukan sekadar keinginan untuk saling mempercayai.

Temuan tersebut diperkuat oleh Van der Kolk (2015) yang menjelaskan bahwa trauma dapat

memengaruhi cara individu merasakan keamanan dalam hubungan. Pengalaman menyakitkan dapat membuat seseorang lebih sensitif terhadap tanda-tanda kehilangan atau penolakan. Dalam hal ini, tindakan tokoh utama untuk selalu siap merespons pasangan menunjukkan adanya usaha mempertahankan rasa aman dalam hubungan.

Data berikut menyajikan respons trauma emosional berupa *intrusion* yang dialami tokoh utama. Analisis berfokus pada kemunculan kembali ingatan masa lalu, penyesalan, pikiran yang berulang, dan kesulitan melepaskan kenangan. Menurut Herman *intrusion* terjadi ketika pengalaman traumatis kembali memasuki kesadaran sehingga masa lalu tetap memengaruhi keadaan emosional pada masa kini.

Dalam novel *Kukira Kau Obat, Ternyata Patah Hati Terhebat* karya Ade Rima Miranti pada halaman 14 terdapat respons trauma emosional berupa *intrusion*.

“Selama ini trauma itu selalu menghantuiku sampai aku berpikir bahwa aku tidak layak untuk siapa pun.”

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman traumatis tidak berhenti sebagai kejadian yang telah berlalu. Bagian yang digarisbawahi, yaitu “trauma itu selalu menghantuiku”, menegaskan bahwa pengalaman tersebut terus hadir dalam pikiran tokoh utama. Kata “selalu” menunjukkan keberulangan, sedangkan kata “menghantui” menggambarkan ingatan yang mengganggu dan sulit dikendalikan.

Pembahasan tersebut sejalan dengan teori Herman (2022) yang menyatakan bahwa *intrusion* terjadi ketika pengalaman traumatis kembali memasuki kesadaran melalui ingatan, pikiran, atau perasaan yang sulit dikendalikan. Oleh karena itu, data ini termasuk *intrusion* karena respons dominannya berupa trauma yang terus menghantui dan memengaruhi keadaan psikologis tokoh, bukan sekadar kesedihan terhadap masa lalu.

Data berikut menyajikan respons trauma emosional berupa *constriction* yang dialami tokoh utama. Analisis diarahkan pada tindakan menutup diri, menghindari pemicu trauma, sulit mempercayai orang lain, menekan ekspresi emosi, mengalami mati rasa, atau menjauh dari hubungan. Menurut

Herman, *constriction* muncul ketika individu mempersempit kehidupan emosional dan interpersonal untuk mengurangi ancaman yang berkaitan dengan trauma.

Dalam novel Kukira Kau Obat, Ternyata Patah Hati Terhebat karya Ade Rima Miranti pada halaman 11 terdapat respons trauma emosional berupa *constriction*.

“Bahkan aku pernah menutup diri dan bersumpah untuk tidak jatuh cinta pada siapa pun lagi. Chapter jatuh cinta kali ini terlalu indah, hingga aku tidak mampu melewatkannya.”

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa tokoh utama pernah menutup diri dan bersumpah untuk tidak jatuh cinta lagi. Bagian yang digarisbawahi memperlihatkan keputusan yang tegas untuk membatasi kemungkinan hubungan baru. Keputusan itu muncul setelah tokoh mengalami trauma dalam hubungan sebelumnya.

Pembahasan ini sejalan dengan teori Herman (2022) bahwa *constriction* membuat individu membatasi perasaan, hubungan, atau aktivitas untuk menghindari pengalaman yang mengingatkan pada trauma. Data ini termasuk *constriction* karena respons dominannya berupa penutupan diri dan penolakan

terhadap kedekatan baru, bukan sekadar ketidaktertarikan untuk sementara.

Temuan tersebut diperkuat oleh Van der Kolk (2015) yang menjelaskan bahwa individu dapat menghindari hubungan atau pengalaman tertentu untuk melindungi diri dari terulangnya trauma. Keputusan tokoh utama untuk menutup diri dan menolak cinta menjadi bentuk perlindungan terhadap kemungkinan luka baru. Penghindaran tersebut sekaligus membatasi kehidupan emosionalnya.

Selanjutnya, ialah proses pemulihan trauma, *safety* merupakan tahap ketika tokoh mulai memperoleh kembali rasa aman setelah mengalami luka emosional. Dalam tahap ini, tokoh tidak harus terbebas sepenuhnya dari kesedihan. Hal yang paling penting ialah munculnya kemampuan untuk menjaga diri, menerima kenyataan, menurunkan ketegangan, dan menghadapi pengalaman buruk tanpa kehilangan kendali. Berdasarkan hasil penelitian, empat data berikut menunjukkan indikator tersebut secara paling jelas.

Dalam novel Kukira Kau Obat, Ternyata Patah Hati Terhebat pada halaman 133 terdapat proses

membangun rasa aman pada tokoh utama. Adapun kutipan data tersebut adalah sebagai berikut.

"Sekarang rambutku sudah panjang, tanganku sudah bersih, tidurku sudah nyenyak, dan makanku pun sudah teratur. Lukaku sudah sembuh, jadi jangan kembali lagi, ya!"

Kutipan tersebut menunjukkan perubahan nyata pada keadaan tokoh utama setelah melewati masa patah hati. Bagian "tidurku sudah nyenyak" dan "makanku pun sudah teratur" memperlihatkan bahwa kehidupan sehari-hari tokoh mulai kembali stabil. Tokoh tidak lagi digambarkan berada dalam kondisi emosional yang terus mengganggu fungsi dasarnya. Stabilitas tersebut menjadi bukti bahwa ia mulai memperoleh ketenangan dan mampu merawat dirinya dengan lebih baik.

Temuan ini sesuai dengan Safety dalam Herman (2022), yaitu tahap ketika individu mulai membangun rasa aman, mengurangi rasa takut, dan menyadari kemampuannya menghadapi pengalaman buruk. Data ini lebih tepat dikategorikan sebagai *Safety* daripada *Remembrance and Mourning* karena pusat maknanya bukan pada kegiatan mengenang atau meratapi

kehilangan. Pusat maknanya terletak pada stabilitas, perawatan diri, dan pembentukan batas yang menjaga tokoh dari gangguan trauma yang sama.

Remembrance and Mourning merupakan tahap ketika tokoh menghadapi pengalaman traumatisnya secara sadar. Tokoh mengakui luka, menjalani kesedihan, memahami peristiwa yang telah terjadi, dan menerima kehilangan sebagai bagian dari kehidupannya. Ingatan dalam tahap ini berbeda dari *Intrusion*. Pada *Intrusion*, ingatan muncul secara mengganggu dan tidak terkendali. Pada *Remembrance and Mourning*, tokoh mulai mengolah ingatan tersebut, memberi makna, dan bergerak menuju penerimaan.

Dalam novel *Kukira Kau Obat*, Ternyata Patah Hati Terhebat pada halaman 73 terdapat proses mengingat dan menerima kehilangan pada tokoh utama.

"Final chapter-nya, aku harus melepaskanmu meski masih cinta. Aku melepaskanmu bukan karena sudah tidak cinta, justru karena aku sangat mencintaimu. Aku belajar ikhlas untuk melepaskanmu, supaya hidupmu membaik, bertemu dengan

kesempatan baik dan orang-orang yang lebih baik."

Kutipan tersebut memperlihatkan bahwa tokoh tidak menyangkal perasaan cintanya. Ia mengakui bahwa cinta masih ada, tetapi pada saat yang sama menyadari bahwa hubungan harus diakhiri. Pengakuan ini penting karena tokoh tidak menyelesaikan kehilangan dengan menghapus atau memalsukan perasaannya. Ia menghadapi kenyataan bahwa mencintai seseorang tidak selalu berarti harus mempertahankan hubungan tersebut.

Pembahasan ini sesuai dengan *Remembrance and Mourning* menurut Herman (2022) yaitu menghadapi pengalaman traumatis dengan mengingat, memahami, serta menerima luka emosional yang pernah dialami. Data ini tidak termasuk *Constriction* karena tokoh tidak menekan atau menghindari perasaannya. Ia menyebut cintanya secara terbuka dan memproses kehilangan melalui keputusan untuk mengikhlaskan. Dengan demikian, kutipan menunjukkan proses berduka yang sadar sebagai bagian dari pemulihan.

Temuan tersebut diperkuat oleh Van der Kolk (2015) yang

menjelaskan bahwa pemulihan membutuhkan kemampuan menghadapi perasaan dan menempatkan pengalaman traumatis dalam kehidupan secara lebih utuh. Tokoh utama tidak menyangkal cintanya, tetapi menerima bahwa hubungan harus diakhiri. Keputusan melepaskan menunjukkan bahwa rasa kehilangan mulai diproses secara sadar.

Reconnection merupakan tahap ketika tokoh mulai membangun kembali hubungan dengan diri sendiri, orang lain, dan kehidupan yang akan dijalani. Tahap ini ditandai oleh keberanian membuka diri, pulihnya kepercayaan, penemuan kembali nilai diri, dan munculnya harapan masa depan. *Reconnection* tidak hanya berarti memasuki hubungan romantis baru. Tahap ini juga mencakup kemampuan tokoh mengambil kembali peran aktif dalam hidup dan membentuk identitas yang tidak lagi ditentukan oleh pengalaman traumatis.

Dalam novel *Kukira Kau Obat*, Ternyata Patah Hati Terhebat pada halaman 18 terdapat *Reconnection* pada tokoh utama. Adapun kutipan data tersebut adalah sebagai berikut.

“Kamu memang bukan yang pertama, tapi kamu orang pertama yang membuatku ingin membuka hati lagi. Kamu orang pertama yang membuatku ingin percaya bahwa cinta sejati itu ada, dan denganmu aku ingin merasakan jatuh cinta satu kali lagi.”

Kutipan tersebut menunjukkan perubahan sikap tokoh setelah pengalaman cinta yang sebelumnya membuatnya menutup diri. Kehadiran orang baru menumbuhkan keinginan untuk membuka hati. Tokoh tidak hanya tertarik secara emosional, tetapi juga mulai mempertimbangkan kemungkinan bahwa hubungan dapat dibangun kembali. Keinginan tersebut menandai pergeseran dari penarikan diri menuju keterlibatan interpersonal.

Data ini sesuai dengan *Reconnection* menurut Herman (2022) yaitu tahap ketika tokoh mulai membuka diri terhadap kehidupan baru dan percaya kembali kepada orang lain. Fokus utama kutipan ialah keberanian memasuki relasi setelah sebelumnya menutup diri. Oleh karena itu, data ini tidak ditempatkan pada *Safety*. Rasa tenang bukan makna yang paling dominan. Makna dominannya adalah terbentuknya kembali keterhubungan dan kepercayaan interpersonal.

Temuan tersebut sejalan dengan Mikulincer (2016) menjelaskan bahwa rasa aman dalam keterikatan dapat membantu individu membangun kembali kepercayaan dan kedekatan emosional. Kehadiran orang baru membuat tokoh utama berani membuka hati setelah sebelumnya menutup diri. Keinginan tersebut menunjukkan pulihnya kemampuan untuk terhubung dengan orang lain.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai trauma emosional tokoh utama dalam relasi romantis pada novel *Kukira Kau Obat*, Ternyata Patah Hati Terhebat karya Ade Rima Miranti, dapat disimpulkan bahwa tokoh utama mengalami respons trauma emosional dan menjalani proses pemulihan secara bertahap berdasarkan teori trauma Judith Herman.

Respons trauma emosional tokoh utama meliputi *hyperarousal*, *intrusion*, dan *constriction*. Respons tersebut ditunjukkan melalui rasa takut kehilangan, kecemasan, kewaspadaan berlebihan, munculnya kembali ingatan menyakitkan tentang hubungan masa lalu, penyesalan, kesulitan melepaskan pengalaman

traumatis, serta kecenderungan menutup diri dan membatasi hubungan emosional dengan orang lain. Dari ketiga bentuk respons tersebut, intrusion menjadi respons trauma emosional yang paling dominan, karena pengalaman menyakitkan dalam hubungan romantis sebelumnya masih terus muncul dan memengaruhi kehidupan tokoh utama.

Proses pemulihan trauma emosional tokoh utama meliputi tiga tahap, yaitu *safety*, *remembrance and mourning*, dan *reconnection*. Proses tersebut terlihat melalui usaha tokoh utama dalam membangun kembali rasa aman, menerima kehilangan, menghadapi pengalaman menyakitkan, memulihkan nilai diri, membuka kembali kepercayaan terhadap orang lain, serta membangun keterhubungan dengan kehidupan. Dari ketiga tahap tersebut, *remembrance and mourning* menjadi tahap pemulihan yang paling dominan, karena tokoh utama perlu melalui proses menerima dan memaknai kehilangan sebelum mampu melanjutkan kehidupannya. Dengan demikian, pemulihan trauma emosional tokoh utama tidak berlangsung secara

langsung, tetapi melalui proses bertahap dari menghadapi luka masa lalu menuju penerimaan, pemulihan diri, dan kemampuan membangun kehidupan yang lebih baik.

Kesimpulan akhir yang diperoleh dalam penelitian dan saran perbaikan yang dianggap perlu ataupun penelitian lanjutan yang relevan.

DAFTAR PUSTAKA

- Caruth, C. (2016). *Unclaimed experience: Trauma, narrative, and history* (20th anniversary ed.). Johns Hopkins University Press.
- Herman, J. L. (2022). *TRAUMA and recovery: The aftermath of violence-from domestic abuse to political terror*. Basic Books .
- Kosasih, E. (2012). *Dasar-Dasar Keterampilan Bersastra*. Yrama Widya.
- Mikulincer, M. S. P. R. (2016). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change* Edition: 2nd ed.
- Minderop, A. (2018). *Psikologi Sastra: Karya Sastra, Metode, Teori, dan Contoh Kasus*.
- Pradopo, R. D. (2020). *Beberapa Teori Sastra, Metode Kritik, dan Penerapannya*.
- Sangidu. (2004). *Penelitian Sastra: Pendekatan, Teori, Metode, Teknik, dan Kiat*.
- Nurgiyantoro, B. (2018). *Teori Pengkajian Fiksi* .
- Sudjiman, P. (1991). *Memahami Cerita Rekaan*. Pustaka Jaya.

- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian:
Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.
- Van der Kolk, B. A. (2015). The Body
Keeps the Score: Brain, Mind, and
Body in the Healing of Trauma.