

**MEMAKNAI TRAUMA DALAM PERSPEKTIF  
JUNG YEOUL PADA BUKU *BEAUTY OF TRAUMA***



**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto  
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana (S.Sos)

Oleh:

**ADITYA SYIFA NURANI  
1917101033**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT  
FAKULTAS DAKWAH  
UIN PROF. K.H SAIFUDDIN ZUHRI  
PURWOKERTO  
2023**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aditya Syifa Nurani

NIM : 1917101033

Jenjang : S-1

Fakultas/Prodi : Dakwah/ Bimbingan Konseling Islam

Judul Skripsi : **Memaknai Trauma dalam Perspektif Jung Yeoul pada Buku *Beauty Of Trauma***

Menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali bagian-bagian yang merujuk pada sumbernya.

Purwokerto, 7 Juni 2023  
Yang Menyatakan



**Aditya Syifa Nurani**  
**NIM. 1917101033**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
FAKULTAS DAKWAH**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553, www.uinsaizu.ac.id

**PENGESAHAN**

**Skripsi Berjudul**

**MEMAKNAI TRAUMA DALAM PERSPEKTIF JUNG YEOL  
PADA BUKU *BEAUTY OF TRAUMA***

Yang disusun oleh **Aditya Syifa Nurani** NIM. 1917101033 Program Studi **Bimbingan dan Konseling** Jurusan **Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam** Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifudin Zuhri, telah diujikan pada hari **Rabu** tanggal **7 Juni 2023** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial (S.Sos)** dalam (**Bimbingan dan Konseling**) oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing

**Muh. Hikamudin Suyuti, S.S., M.S.I.**

Sekretaris Sidang/Penguji II

**Dr. Kholil Lur Hochman, M.S.I**  
NIP: 19791005 200901 1013

Penguji Utama

**Dr. Abdul Wachid B.S., S.S, M.Hum.**  
NIP: 19661007 20003 1 002

Mengesahkan,

Purwokerto, ... 7 - 7 - 2023 ...

Dekan,



**Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag.**  
NIP. 19691219 199803 1 001

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth

Dekan Fakultas Dakwah

UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri

Di Purwokerto

*Assalamualaikum Wr. Wb*

Setelah melakukan bimbingan telaah, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi dari:

Nama : Aditya Syifa Nurani

NIM : 1917101033

Jenjang : S-1

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah

Judul Skripsi : **Memaknai Trauma dalam Perspektif Jung Yeoul pada Buku *Beauty Of Trauma***

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Universitas Islam Negeri (UIN) Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana (S.Sos). Demikian atas perhatiannya kami sampaikan terimakasih.

*Wassalamualaikum Wr. wb*

Dosen Pembimbing, 17 April 2023



**Muh. Hikamudin Suyuti, S.S., M.S.I.**  
**NIP.**

## **MOTO**

*“If you truly love nature, you will find beauty everywhere.”*

Vincent Willem van Gogh



## **PERSEMBAHAN**

Dengan menyebut asma Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan inayah-Nya, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Peneliti mempersembahkan karya ini kepada:

Kedua orangtua yang sangat peneliti sayangi dan cintai, Bapak Abu Hasan dan Ibu Nurhayati, serta kedua kakak penulis, Arwan Thuvel dan Wildan Irwansyah yang selalu memberikan motivasi, mendoakan, dan mendukung baik secara materi maupun non-materi. Semoga Allah SWT selalu memberikan kesehatan, rahmat serta perlindungan kepada kita semua. Aamiin.

Keluarga besar peneliti yang memberikan semangat selama pendidikan, sehingga peneliti dalam menyelesaikan pendidikan dengan baik.



## ABSTRAK

Buku *Beauty Of Trauma* merupakan buku *treatment* bagi para pembaca yang memiliki trauma di masa lalu, khususnya trauma di masa kecil. Pengalaman yang dirasakan penulis dituliskan agar para pembaca mampu menghadapi traumanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui makna atau mendeskripsikan trauma dalam perspektif Jung Yeoul pada buku *Beauty Of Trauma*. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian studi pustaka (*library research*). Data yang diperoleh melalui metode dukumentasi, dan metode analisis data menggunakan analisis isi (*analysis content*). Hasil menunjukkan bahwa trauma dalam perspektif Jung Yeoul yaitu pertama menjadikannya sebagai *partner* atau teman bukan hal yang menakutkan. Kedua, trauma dijadikan sebagai pembelajaran untuk penderitaan di masa depan. Ketiga, berdamai dan bersahabat dengan trauma akan menunjukkan pada potensi yang luar biasa dalam diri sendiri.

Kata kunci: *trauma; beauty of trauma.*



## KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Memaknai Trauma dalam Perspektif Jung Yeoul pada *Buku Beauty Of Trauma*”**.

Skripsi ini disusun dan diajukan guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S. Sos). Dalam penyusunan skripsi telah melibatkan berbagai pihak, maka dari itu penulis mengucapkan terimakasih antara lain kepada:

1. Dr. KH. Moh. Roqib, M. Ag, Rektor UIN Prof. K.H. Saiffudin Zuhri Purwokerto.
2. Prof. Dr. H. Abdul Basit, M. Ag, Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saiffudin Zuhri Purwokerto.
3. Nur Azizah, M.Si, Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saiffuddin Zuhri Purwokerto.
4. Nur Azizah, M.Si, selaku Pembimbing Akademik. Terimakasih atas bimbingan yang telah diberikan.
5. Muh. Hikamudin Suyuti, S.S., M.S.I. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan waktu, tenaga serta pikiran dalam melakukan bimbingan dan pengarahan selama penyusunan skripsi.
6. Para Dosen dan Staff Administrasi Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saiffudin Zuhri Purwokerto.
7. Kedua Orangtua Bapak Abu Hasan dan Ibu Nurhayati, beserta kedua kakak Arwan Thuvel dan Wildan Irwansyah yang selalu mendoakan, memberikan dukungan serta kasih sayang kepada penulis.
8. Pengasuh Pondok Pesantren Darul Abror Watumas Abah Kyai Taufiqurrahman beserta keluarga, yang telah memberikan banyak ilmu kepada penulis.
9. Teman-teman angkatan 2019, khususnya bagi BKI A 2019. Terimakasih telah memberikan dukungannya.

10. Teman-teman kamar fatimah lima, Azria Nurul Santy, Fara Aulia, Difa Nurul Ngafiyah, Fitri Inayah RS, Kholisna Aliatus Zahra A, Junia Tia Niati, Mba Anggi Prisma Oktavia, Neta Puspitasari, Rahma Nur adzillah, Ranti Saputri, dan Siti Rohmawati yang telah memaklumi dan mendukung kerandoman penulis.
11. Untuk Armila Agustine, Auliyah Aminah, Fadila Elma R, Muh Fadlirrohim, Fatimah Azzahra, Wulan Nur A, Zidni Karimatan Nisa, Zidan Abid M dan seluruh teman-teman yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terimakasih atas dukungan dan doanya.
12. Dan semua pihak yang telah memberikan bantuan, doa serta dukungan pada penulis baik secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis berharap semoga segala bentuk dorongan dan motivasi yang diberikan menjadi amal kebaikan bagi pihak-pihak terkait. Dan penulis ucapkan terimakasih yang sebesar-sebesarnya. Semoga karya tulis ini dapat bermanfaat, baik bagi penulis maupun pembaca.

Purwokerto, 7 Juni 2023

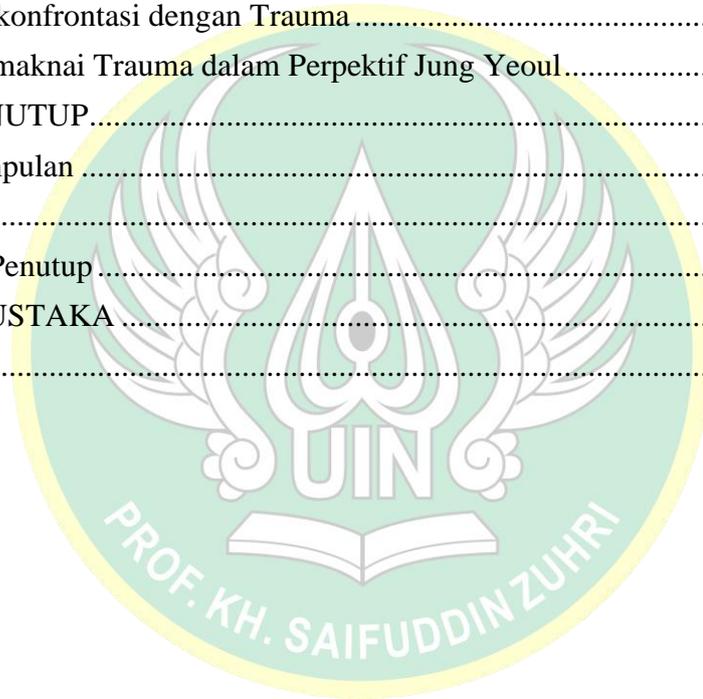
Penulis

  
**Aditya Syifa Nurani**

## DAFTAR ISI

MEMAKNAI TRAUMA DALAM PERSPEKTIF JUNG YEOUL PADA BUKU <i>BEAUTY OF TRAUMA</i> .....	
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
PENGESAHAN .....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING .....	iii
MOTO .....	iv
PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Penegasan Istilah.....	4
1. Trauma.....	4
2. Buku Beauty Of Trauma .....	6
C. Rumusan Masalah .....	7
D. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	7
E. Kajian Pustaka.....	8
F. Sistematika Kepenulisan .....	10
BAB II KAJIAN TEORI.....	12
A. Trauma .....	12
1. Pengertian Trauma .....	12
2. Perspektif dalam Memahami Trauma .....	20
3. <i>Symptom</i> Trauma.....	21
4. Penyebab Pengalaman Traumatis.....	22
5. Jenis Trauma.....	23
6. Tipe Trauma .....	27
7. Kategori Trauma.....	28
8. Gejala-gejala Pascatrauma.....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	31
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	31

B. Objek dan Subjek Penelitian .....	39
C. Sumber Data.....	39
D. Metode Pengumpulan Data .....	40
E. Metode Analisis Data.....	41
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>44</b>
A. Deskripsi Buku <i>Beauty Of Trauma</i> .....	44
1. Biodata Penulis.....	44
2. Gambaran Buku <i>Beauty Of Trauma</i> .....	44
B. Trauma dalam Perspektif Jung Yeoul.....	54
1. Trauma Masa Kecil .....	54
2. Berkonfrontasi dengan Trauma .....	59
3. Memaknai Trauma dalam Perpektif Jung Yeoul.....	63
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>67</b>
A. Kesimpulan .....	67
B. Saran.....	67
C. Kata Penutup.....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>69</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>72</b>



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Manusia dalam menjalani kehidupannya tidak akan lepas dari sebuah permasalahan atau kesulitan, di mana hal tersebut didapatkan dari interaksi lingkungannya. Tanpa disadari interaksi tersebut berpengaruh antara satu dengan yang lainnya, baik itu positif maupun negatif. Dihampiri kesulitan yang tidak dapat diprediksi akan memunculkan sebuah respon di dalam diri akibat dari ketidaksiapan mental. Terjadinya peristiwa yang tidak menyenangkan, pastinya akan sangat sulit untuk diterima, dan akan menjadi pengalaman pahit dan dianggap sebagai bencana seumur hidup. Peristiwa buruk yang di alami akan menimbulkan luka yang amat mendalam, dan dapat berakhir dengan trauma psikologis.

Sama halnya dengan luka yang didapat pada masa kanak-kanak, luka yang disebabkan oleh berbagai faktor, seperti didapatkan dari orang-orang yang ada di sekitar kita, yaitu orang tua, keluarga, dan lingkungan sekolah. Dengan mengatasnamakan rasa kasih sayang dan bentuk cinta, kritik dan penilaian negatif dilontarkan begitu saja dengan berlingkungan sebagai orang yang paling memperhatikan diri kita. Mereka akan beralasan bahwasanya penilaian, kritik negatif yang diberikan merupakan bagian dari proses “membentuk diri” (*grooming*). Namun pada kenyataannya, justru menjadi tindakan yang melukai dan menjadi penghalang untuk kita mengerti batas kemampuan diri sendiri.<sup>1</sup> Luka mendalam yang menjadi sebuah trauma, apabila tidak mendapatkan penanganan yang sesuai dan tepat akan berdampak buruk pada penderitanya.

Di Indonesia sendiri, berdasarkan pada data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), kasus pengaduan mengenai anak-anak terus mengalami peningkatan disetiap tahun. Terdapat 2.178 kasus kekerasan di tahun 2011, 3.512 kasus di tahun 2012, 4.311 kasus di tahun 2013, dan 5.066 kasus di tahun 2014. Kemudian meningkat pada tahun 2020 karena dampak dari pandemi

---

<sup>1</sup> Jung Yeoul, *Beauty Of Trauma*, 1 ed. (Jakarta: TransMedia Pustaka, 2021).

Covid-19, sejak tahun 2011 sampai dengan 2015 di bulan April, terdapat 5 kasus tertinggi, yaitu (1) 6.006 kasus anak-anak menghadapi catatan hukum; (2) pengasuhan anak dengan 3.160 kasus; (3) pendidikan dengan 1.764 kasus; (4) kesehatan dan narkoba dengan 1.366 kasus; dan (5) 1.032 kasus pornografi dan kejahatan dunia maya. Dalam rentan 1 Januari hingga 24 Juli ditahun 2020, terdapat 4.588 mengenai kasus kekerasan terhadap anak, antara lain: sejumlah 1.319 anak berjenis kelamin laki-laki dan 3.296 anak berjenis kelamin perempuan menjadi korban dari kekerasan, diantaranya 346 korban penelantaran, 73 korban perdagangan manusia, 68 korban eksploitasi, 979 korban kekerasan psikis, 1.111 korban kekerasan fisik, dan 2.556 korban kekerasan seksual.<sup>2</sup>

Terlepas dari fakto-faktor penyebab terjadinya trauma lainnya, hubungan orang tua khususnya seorang ibu sangat penting bagi anak dalam membentuk diri sebelum mengenal dunia luar. Oleh karena itu, sikap orang tua di masa lalu akan sangat mempengaruhi emosi serta pikiran masa depan seorang anak. Namun, tidak jarang orang tua melakukan pelanggaran terhadap anak, dengan melakukan pemaksaan kepada anak untuk memenuhi keinginan-keinginan atau ekspektasi dari orang tua. Yang jika di lihat dari segi kondisi sosial dan latar belakang akan sangat berbeda, antara satu anak dengan anak yang lainnya. Budaya kekerasan terhadap anak menjadi tindakan yang wajar di masyarakat, mereka berpikir bahwa itu semua dilakukan untuk kebaikan anak mereka. Tetapi, mereka lupa bahwa orang tualah yang paling bertanggung jawab atas perlindungan, pertumbuhan, dan perkembangan anak-anak.<sup>3</sup>

Trauma yang terjadi dimasa kanak-kanak dapat mejadi pengalaman buruk bagi anak-anak yang mengalami hal tersebut. Pengalaman atau peristiwa buruk yang cenderung serius akan sangat berdampak pada fase remaja maupun dewasa. Menurut Irwanto dan Kumala dalam Brigitta Erlita Tri Anggadewi,

---

<sup>2</sup> Iin Wahyu Junaedi, "Dampak Kekerasan dalam Rumah Tangga pada Anak dan Post Traumatic Stress Disorder (The Impact of Violence in the Household on Children and Post Traumatic Stress Disorder)" (Thesis, Makassar, Program Studi Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar, 2020).

<sup>3</sup> Junaedi. "The Impact of Violence." 1-3.

menyatakan bahwa anak-anak yang berperilaku karena terbentuk dari pengalaman traumatis yang dialaminya, dapat mengakar dan tertanam pada perkembangan kepribadian diri mereka. Susanto dkk, juga menyebutkan bahwa depresi yang dialami seseorang pada masa dewasa dapat disebabkan karena adan trauma di masa kanak-kanak, tindakan kekerasan baik secara fisik maupun psikis atau akibat kehilangan orang-orang terdekatnya.<sup>4</sup>

Secara garis besar buku berjudul *Beauty Of Trauma* karya Jung Yeoul yang dijadikan sebagai sumber dari penelitian memiliki keterkaitan dengan trauma. buku yang ditulis oleh penulis asal Korea, yang kemudian dialih bahasakan kedalam bahasa Indonesia. *Beauty Of Trauma* dicetak pertama kali oleh penerbit TransMedia Pustaka Jakarta melalui cetakan pertama pada tahun 2021 dan cetakan keenam di tahun 2022. Buku ini termasuk kedalam kategori buku *self improvmnt* atau pengembangan diri. Buku *beauty of trauma* termasuk kedalam jajaran buku *best seller* dan menjadi salah satu buku terlaris di tahun 2022, yaitu dibulan Januari, Februari, April, Mei, Juni, Juli, September, Oktober dan November. Buku ini juga merupakan buku yang diterbitkan atas dukungan KPIPA (*Publication Industry Promotion Agency of Korea*).

Buku ini di dalamnya membahas mengenai trama dari penulis sendiri, trauma yang dialami di masa lalu pada saat masih anak-anak. Trauma yang dilakukan oleh orang-orang terdekatnya, tekanan yang dialami Jung pada saat itu adalah harapan berlebih dari orang tuanya sendiri. Tekanan yang tidak seharusnya didapatkan anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan dan masih dalam masa bermain dengan teman sebayanya, berbanding dengan Jung yang harus mewujudkan cita-cita dari orang-orang yang dicintainya. Penakanan yang diberikan ibunya yang selalu berkata bahwa Jung “harus mengangkat nama keluarga” dan dia mendengar perkataan tersebut sejak diusia tujuh tahun.

Harapan yang tinggi orang tua dan ketakutan tidak dicintai jika tidak dapat mewujudkan harapan-harapan itu menjadikan trauma yang mendasar bagi penulis. Selain itu, terdapat kenangan buruk yang terjadi akibat salah satu guru

---

<sup>4</sup> Brigitta Erlita Tri Anggadewi, “Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-kanak Pada Remaja” 2, no. 2 (2020).

yang tidak menyukai Jung dan mengakibatkan Jung benci untuk sekedar bangun pagi dan berangkat menuju sekolah. Konsentrasi belajar yang menurun karena terganggunya kenyamanan belajar oleh orang tua dan gurunya, menjadikan penulis juga mengalami gangguan belajar, mengalami penurunan nilai dan terhambatnya hubungan dengan orang-orang sekitar. Obsesi dari orang tua terhadap nilai serta guru yang tidak menyukai muridnya sendiri, menjadikan luka yang terlihat kecil, namun memiliki pengaruh yang besar dan menjadikan trauma yang begitu serius.<sup>5</sup>

Jung memberikan gambaran bagaimana dirinya ketika terpuruk karena traumanya, menjadikan kehidupan sosialnya tidak sebaik orang-orang pada umumnya. Ketakutan yang berlebihan terhadap respon orang lain, yang mengganggu batin Jung, sehingga Jung lebih memilih untuk menghindari keramaian dan segala bentuk interaksi. Tetapi berkat keputusannya untuk berkonfrontasi, Jung mampu memandang trauma atau lukanya dengan tidak penuh kesakitan melainkan dengan keindahan dalam berbagai pandangan.

Dalam penelitian ini, peneliti memilih untuk mengkaji buku *Beauty of Trauma* melalui sudut pandang dari penulis itu sendiri. Peneliti diposisikan sebagai juru bicara dalam setiap tulisan dari Jung, yang membahas mengenai trauma di masa lalu, dan cara Jung berkonfrontasi dengan luka di masa lalunya. Oleh karena itu, peneliti bermaksud melakukan penelitian mengenai perspektif trauma dari penulis buku *Beauty of Trauma* yaitu Jung Yeoul dengan judul **“Memaknai Trauma dalam Perspektif Jung Yeoul pada Buku *Beauty Of Trauma*”**.

## **B. Penegasan Istilah**

### **1. Trauma**

Kata trauma merupakan kata yang berasal dari bahasa Yunani dan memiliki makna yang menunjukkan pada definisi dari luka atau kerusakan. Dalam definisi lain, trauma merupakan sebuah pengalaman yang dialami oleh individu, baik dalam satu episode atau terjadi berulang-ulang dalam

---

<sup>5</sup> Yeoul, *Beauty Of Trauma*, 33-53.

peristiwanya, serta melibatkan serangkaian keadaan dari individu tersebut. Peristiwa dan keadaan yang dirasakan baik itu secara fisik atau psikis (emosional) dan kehidupan pada individu tersebut.

Trauma adalah reaksi emosional terhadap sesuatu hal yang buruk dan tidak menyenangkan, seperti kecelakaan, kejahatan, kekerasan, dan bencana. Kondisi yang memiliki keterkaitan dengan keadaan psikologis seseorang. Trauma psikologis dapat dikatakan sebagai pengalaman seseorang yang sedang merasa kesulitan untuk mengontrol diri secara emosional, kognitif, dan fisik serta ketidakmampuan untuk mengatasi keadaan diri yang terganggu. Trauma merupakan peristiwa emosional dan fisik dikarenakan akibat dari kerusakan substansial fisik dan psikologis dalam jangka waktu yang relatif panjang. Kondisi trauma dapat menimbulkan kondisi emosional mengalami perkembangan karena kejadian menyedihkan, menyakitkan, menakutkan, mencemaskan, dan menjengkelkan. Dari peristiwa tersebut akan menyebabkannya *shock* baik berupa fisik ataupun struktural dan juga mental yang berbentuk *shock* emosi.<sup>6</sup>

Trauma merupakan suatu peristiwa besar yang dapat mengancam fisik dan harga diri sendiri individu, serta dianggap dapat menimbulkan kematian, sehingga menyebabkan ketakutan yang luar biasa, rasa tidak nyaman, dan perasaan tidak berdaya pada saat kejadian tersebut terjadi. Seperti dalam lingkup sebuah keluarga yang terdiri dari orangtua dan anak sebagai unit lingkup sosial terkecil, terkadang juga dapat menimbulkan sebuah peristiwa yang berujung pada trauma. Kesalahpahaman serta kekecewaan yang dipendam oleh salah satu anggota akan berakibat pada pertengkaran. Selain itu, pola asuh serta perlakuan yang menyakiti dari orangtua dapat menjadi penyebab rasa kecewa seorang anak dan menjadikan sebuah trauma.

---

<sup>6</sup> Siti Sumarsih, Anita Kurnia Rachman, dan Susandi Susandi, "Trauma Healing Pascabencana pada Anak-Anak Korban Gempa Bumi Melalui Pelatihan DA SUMINAGASHI (Melukis di Atas Air) di Desa Rembun, Kecamatan Dampit Kabupaten Malang," *PAMBUDI* 5, no. 02 (20 Desember 2021): 80–85, <https://doi.org/10.33503/pambudi.v5i02.1705>.

Menurut Irwanto bahwasanya trauma berkaitan secara langsung dengan paparan langsung (*direct personal experience*) atau tidak langsung (*witnessing*) terhadap sebuah kejadian atau peristiwa yang intensitasnya di luar kebiasaan manusia sehari-hari, tak jarang sering menyebabkan ketakutan yang tidak biasa dikarenakan dapat mengancam kesejahteraan fisik dan psikis seseorang, perasaan tidak nyaman, tidak memiliki kekuatan, kebingungan diri mempertanyakan bagaimana hal ini dapat terjadi pada dirinya.<sup>7</sup> Trauma yang dirasakan tidak hanya pada diri sendiri, melainkan juga orang lain, serta trauma dapat menguasai kekuatan dari individu dalam menuntaskan atau mengatasi rasa traumanya. Menurut edisi terbaru dari *Diagnostic and Statistical Manual Gangguan Mental*, trauma dapat menimbulkan berbagai permasalahan baru dalam diri seperti contohnya adalah PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*).<sup>8</sup>

Pembahasan trauma dalam penelitian ini yaitu pada perspektif dari Jung Yeoul terhadap traumanya.

## 2. Buku Beauty Of Trauma

Buku Beauty Of Trauma merupakan karya dari seorang penulis asal Korea yang bernama Jung Yeoul. Buku ini diterbitkan pada tahun 2021, yang sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan diterbitkan oleh penerbit TransMedia Pustaka Jakarta yang dicetak untuk pertama kalinya. Kategori buku ini adalah *self improvment* atau pengembangan diri, dan termasuk kedalam jajaran buku *best seller* dan menjadi salah satu buku terlaris di tahun 2022, yaitu dibulan Januari, Februari, April, Mei, Juni, Juli, September, Oktober dan November. Buku ini juga merupakan buku yang diterbitkan atas dukungan KPIPA (*Publication Industry Promotion Agency of Korea*).

---

<sup>7</sup> Lenny Utama Afriyenti, "Studi Kasus: Forgiveness Therapy untuk Mengurangi Trauma Masa Lalu," *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia* 7, no. 2 (21 Februari 2022): 806, <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i2.6323>.

<sup>8</sup> Sarah-Jane Winders dkk., "Self-compassion, Trauma, and Posttraumatic Stress Disorder: A Systematic Review," *Clinical Psychology & Psychotherapy* 27, no. 3 (Mei 2020): 300–329, <https://doi.org/10.1002/cpp.2429>.

Sinopsis dalam buku *Beauty Of Trauma* ini, yaitu penulis mengajak pembaca untuk tidak takut terhadap luka. Luka adalah sesuatu yang harus dihadapi walaupun harus dengan perjalanan yang menyakitkan. Ketika mengabaikan luka, tanpa melakukan pemulihan, maka yang akan terjadi adalah luka yang berkembang menjadi trauma yang mendalam. Melakukannya sangat membutuhkan keberanian untuk sekedar berbicara dengan *innerchild* yang ada didalam diri sendiri agar bisa menemukan pangkal dari luka yang terjadi. Waktu dan pikiran sangat dibutuhkan untuk menyelesaikan luka hati. Namun, semua hal ini bukan sesuatu hal yang sulit apabila mengawalinya dengan menerima diri sendiri. Segala sesuatu yang terjadi didalam diri akan membaik apabila menyadari keberadaan dan mampu berdamai dengan sosok bayangan didalam diri sendiri.

Pada penelitian ini yang akan dikaji dalam buku *Beauty Of Trauma*, yaitu pada perspektif trauma bagi Jung Yeoul.

### **C. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana memaknai trauma dalam perspektif Jung Yeoul dalam buku *Beauty Of Trauma*?

### **D. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

#### 1. Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui makna trauma dalam perspektif Jung Yeoul dalam buku *Beauty Of Trauma*.

#### 2. Manfaat penelitian

##### a. Manfaat Teoritis

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan literatur bagi penelitian yang berkaitan dengan trauma, khususnya bagi mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.
- 2) Hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi penelitian yang memiliki variabel yang sama yaitu mengenai trauma.

##### b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi Peneliti

Dengan penelitian ini, peneliti dapat memiliki wawasan yang lebih luas dan menjadikan pengetahuan mengenai trauma sebagai pengembangan pola pikir.

2) Bagi Pembaca

Bagi pembaca diharapkan dapat menjadi informasi dan pembelajaran mengenai orang-orang yang memiliki trauma di masa lalu.

3) Bagi Instansi

Hasil penelitian dapat menjadi bahan untuk penelitian selanjutnya, serta menambah referensi mengenai trauma.

### E. Kajian Pustaka

Kajian pustaka digunakan untuk memperjelas, mempertegas, dan membandingkan antara penelitian satu dengan penelitian sebelumnya, yang mana memiliki kesamaan baik dari subjek, objek ataupun tema. Berdasarkan kajian pustaka terdahulu yang berkaitan dengan penelitian yang sedang dibahas, antara lain:

Penelitian pertama yaitu jurnal yang berjudul *Symptoms and Causes of Traumatic Experiences in Leila s. Chudori's Novel for Nadira* oleh Elsa Ardani dan Susi Ekalestari, Fakultas Sastra Universitas Islam Sumatera Utara Medan Indonesia. Penelitian ini bertujuan guna menganalisis pada pengalaman traumatik dan dampaknya dalam novel *Untuk Nadira* yang ditulis oleh Leila S. Chudori. Hasil dari penelitian ini yaitu efek dari pengalaman traumatis dapat membuat individu merasa panik ketakutan, sensitif, marah dan benci kepada orang-orang yang memiliki hubungan dengan peristiwa traumatis tersebut. Persamaan dengan penelitian ini yaitu pada pembahasan mengenai trauma. Sedangkan perbedaannya pada fokus permasalahan yang dikaji.<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> Elsa Ardani dan Susi Ekalestari, "Symptoms and Causes of Traumatic Experiences in Leila S. Chudori's Novel For Nadira," *JOURNAL OF LANGUAGE* 5, no. 1 (26 Mei 2023): 292–303, <https://doi.org/10.30743/jol.v5i1.6902>.

Penelitian kedua, yaitu diambil dari Buku yang berjudul *Memahami Trauma: Dengan Perhatian Khusus pada Masa Kanak-Kanak* oleh Prof Irwanto dan Hani Kumala. Buku ini membahas mengenai trauma baik dari segi definisi, perspektif, jenis-jenis trauma, gejala pasca trauma, membahas mengenai trauma anak, dan lain sebagainya. Buku ini menjadi pendukung atau pelengkap dalam menyusun penelitian yang sedang dilakukan, dari segi kajian literatur. Persamaan dalam penelitian ini yaitu pada pembahasan mengenai trauma dan lain-lain, sedangkan perbedaannya pada permasalahan yang difokuskan.<sup>10</sup>

Penelitian ketiga, yaitu pada Skripsi *Psychological Trauma of The Main Character in e. Lockhart's We Were Liars* oleh Kuni Kama Liyyah, Jurusan Sastra Inggris, Fakultas Ilmu Budaya Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Tujuan dari penelitian ini, yaitu untuk mengidentifikasi penyebab trauma, yang kedua bentuk dari PTSD, dan yang ketiga cara Cadence menghadapi traumanya. Hasil dari penelitian pada skripsi ini bahwa, pertama, penyebab trauma yang dialami Cadence terbagi atas trauma fisik akibat kecelakaan dan trauma psikis. Kedua, bentuk trauma psikologis pada tokoh Cadence terbagi menjadi dua, yaitu post traumatic stress disorder (PTSD) dan gangguan memori. Ketiga, cara Cadence menghadapi traumanya dengan kembali tinggal bersama keluarga besar, mengalihkan kegiatannya kearah yang lebih positif, dan Cadence membangun imajinasi dalam dirinya agar tidak menghakimi diri sendiri serta memulihkan traumanya dapat mengalami depresi. Persamaan dengan penelitian yang sedang dilakukan yaitu pembahasan mengenai trauma dan bersumber dari buku/novel. Sedangkan perbedaannya yaitu pada subjek dan permasalahan yang diambil.<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> Irwanto dan Hani Kumala, *Memahami Trauma: Dengan Perhatian Khusus pada Masa Kanak-Kanak*, Edisi Digital (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2020).

<sup>11</sup> Kuni Kama Liyyah, "Psychological Trauma of The Main Character In E. Lockhart's We Were Liars" (Malang, Department of English Literature Faculty of Humanities Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2021).

Keempat, penelitian pada jurnal Memori, Trauma, dan Upaya Rekonsiliasi Perang Teluk II dalam Novel *Sa'atu Bagdad* Karya Syahdad Al-Rawiy oleh Arofah dan Muh. Arif Rokhman. Masalah dari jurnal ini yaitu bagaimana pengarang merekonstruksikan memori dan trauma yang menyebabkan guncangan psikologis subjek dan bagaimana subjek melakukan upaya rekonsiliasi terhadap memori dan trauma yang menyimpannya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peristiwa Perang Teluk II merupakan memori traumatis secara personal yang menjadi memori kolektif masyarakat Irak. Persamaan dalam penelitian ini yaitu mengenai trauma di masa lalu, sedangkan perbedaannya pada pembahasan masalah yang diambil.<sup>12</sup>

Kelima, jurnal dengan judul Membaca *Jatisaba*: Menelisik Memori, Trauma, Dan Jalan Pulang oleh Ahmad Zamzuri tahun 2020. Tujuan dari jurnal ini yaitu mendeskripsikan konstruksi memori dan trauma dalam *Jatisaba* karya Ramayda Akmal dengan menggunakan perspektif memori dan trauma. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa, pertama, memori pada novel *Jatisaba* berhubungan dengan memori traumatis yang timbul oleh rasa kehilangan dan peristiwa traumatis saat Mae menjadi buruh migran. Kedua, Mae adalah subjek traumatis (melankolia). Ketiga, Gao merupakan rekonstruksi “rumah” bagi jiwa Mae. Keempat, rekonstruksi memori pada novel *Jatisaba* sebenarnya merupakan upaya pulang pengarang untuk melengkapi kerinduan pada kampung halaman.<sup>13</sup>

## F. Sistematika Kepenulisan

Untuk memudahkan mengenai pembahasan penelitian ini, agar lebih sistematis, peneliti menyusun sistematika penulisan yang terbagi menjadi lima bab, sebagai berikut:

---

<sup>12</sup> Arofah Arofah dan Muh. Arif Rokhman, “Memori, Trauma, Dan Upaya Rekonsiliasi Perang Teluk II Dalam Novel SĀ’ATU BAGDĀD Karya Syahdad Al-Rawiy,” *Adabiyāt: Jurnal Bahasa dan Sastra* 4, no. 2 (11 November 2021): 139, <https://doi.org/10.14421/ajbs.2020.04201>.

<sup>13</sup> Ahmad Zamzuri, “Membaca *Jatisaba*: Menelisik Memori, Trauma, dan Jalan Pulang,” *Widyaparwa* 48, no. 2 (24 Desember 2020): 269–82, <https://doi.org/10.26499/wdprw.v48i2.629>.

BAB I. Pendahuluan terdiri dari, latar belakang masalah, penegasan istilah, rumusan masalah, tujuan penelitian dan manfaat penelitian, kajian pustaka, dan sistematika penulisan.

BAB II. Kajian Teori, dalam penelitian ini kajian teori berisi mengenai, trauma, yang meliputi definisi, tipe, jenis dan *symptom* trauma.

BAB III. Metode Penelitian, meliputi pendekatan dan jenis penelitian, waktu penelitian, obyek dan subyek penelitian, sumber data, metode pengumpulan data, dan metode analisis data.

BAB IV. Hasil Penelitian, berupa: 1). Gambaran umum buku Beauty Of Trauma dan biodata penulis 2). Trauma dalam perspektif Jung Yeoul.

BAB V. Penutup, terdiri dari kesimpulan, saran, dan kata penutup.



## BAB II KAJIAN TEORI

### A. Trauma

#### 1. Pengertian Trauma

Teori trauma dimunculkan pertama kali dalam bukunya Caruth, *Unclaimed Experience* (1996). Makna asli dari trauma berasal dari kata Yunani *travma* yang mengacu pada “luka” atau cedera pada tubuh. Tetapi, saat ini penggunaan kata trauma lebih mencerminkan pada luka pikiran dibandingkan luka tubuh. Caruth berpendapat bahwa trauma ini sebagai respon terhadap pengalaman atau peristiwa luar biasa yang mendadak atau sebuah bencana dalam bentuk halusinasi berulang yang tidak terkontrol dan fenomena intrusif lainnya. Caruth menegaskan bahwasanya fenomena ini dapat mengganggu dikemudian hari dengan berbagai gejala, antara lain *flashback*, *nightmare* (mimpi buruk), dan kejadian repetisi lainnya.

Trauma adalah salah satu luka psikologis yang sangat berbahaya bagi setiap orang yang mengalaminya, terutama bagi mereka yang mengalami trauma di masa kecil. Hal tersebut dikatakan berbahaya karena trauma dapat menurunkan daya intelektual, emosional, dan perilaku korban. Seperti yang disampaikan Caruth, bahwa trauma berkaitan erat dengan luka pada, jiwa, pikiran, dan mental dikarenakan pengalaman pribadi atau peristiwa yang melibatkan waktu di masa lalu, diri, dan suasana.<sup>14</sup>

Dalam profesi psikologi dan psikiatri yang diwakili oleh *American Psychological Assosiation* (APA), mendefinisikan trauma sebagai berikut:

“... adalah suatu kejadian luar biasa yang bersifat mengancam fisik dan harga diri individu serta dianggap dapat menyebabkan kematian sehingga menimbulkan rasa takut yang luar biasa, rasa tidak aman, dan rasa tidak berdaya ketika peristiwa terjadi.”

Dalam pengertian di atas dapat dilihat bahwasanya “trauma” (*wound of the soul*) memiliki hubungan dengan paparan langsung (*direct personal*

---

<sup>14</sup> Arofah dan Arif Rokhman, “Memori, Trauma, Dan Upaya Rekonsiliasi Perang Teluk II Dalam Novel SĀ’ATU BAGDĀD Karya Syahdad Al-Rawiy.”

*experience*) atau tidak langsung (*witnessing*) terhadap sebuah peristiwa atau kejadian yang intensitasnya di luar dari pengalaman manusia sehari-harinya, memunculkan rasa takut yang berlebih karena dipersepsikan akan mengancam pada kesejahteraan secara fisik dan jiwanya, rasa tidak berdaya untuk mempengaruhi peristiwa tersebut atau menyelamatkan diri, perasaan tidak aman setelah peristiwa terjadi, kebingungan mengapa hal tersebut terjadi dan mengapa menimpa dirinya. Berbagai perasaan dan pikiran setelah peristiwa terjadi disebut dengan *psychophysiological alarmed response* atau *emotional shock*. Dengan demikian, esensi dari trauma yaitu efek kejutan yang luar biasa, sifat-sifat peristiwa yang mengerikan, respon dari diri yang tidak memiliki daya.<sup>15</sup>

Paparan langsung merupakan ketika kejadian tersebut dialami oleh seseorang secara langsung, contohnya kecelakaan, pelecehan seksual, kekerasan, dan sebagainya. Sedangkan, paparan tidak langsung merupakan ketika peristiwa tersebut menimpa orang lain, tetapi disaksikan oleh orang itu sendiri, seperti saksi kekerasan, saksi kecelakaan, dan lain-lain. Dalam literatur dikenal dengan istilah *vicarious trauma* atau trauma yang disebabkan karena mendengarkan dan menyaksikan secara berkelanjutan orang-orang yang mengalami trauma, sehingga seakan-akan trauma tersebut menimpa dirinya sendiri (*vicarious*). Psikolog, dokter, psikiater, pekerja sosial, perawat, tokoh masyarakat, yang mengusahakan untuk selalu mendengarkan kisah atau pengalaman orang lain mengenai keluh kesah hidupnya dengan empatinya, memiliki risiko mengalami trauma jenis ini, terutama jika pengalaman pribadinya terdapat faktor risiko tertentu seperti pernah mengalami peristiwa yang memiliki kesamaan, penyintas kekerasan, pernah berprofesi sebagai tentara, dan lain sebagainya.<sup>16</sup>

Trauma adalah kondisi ketika seseorang atau individu mengalami gangguan baik secara fisik ataupun psikologis yang terjadi akibat

---

<sup>15</sup> Irwanto dan Kumala, *Memahami Trauma: Dengan Perhatian Khusus pada Masa Kanak-Kanak*.

<sup>16</sup> Irwanto dan Kumala, *Memahami Trauma: Dengan Perhatian Khusus pada Masa Kanak-Kanak*.

pengalaman yang cukup buruk dan menjadikan seseorang tidak berdaya. Dalam definisi lain trauma dihubungkan dengan keadaan individu yang tengah terpuruk akibat pengalaman pahit, tidak menyenangkan yang menimpa dirinya. Selain itu, trauma menggambarkan suatu keadaan emosional yang dirasakan secara *continue* yang dirasakan setelah suatu kejadian trauma, yang tidak menyenangkan, menyedihkan, menakutkan, mencemaskan dan membuat jengkel.

Trauma memiliki dua pengertian, yaitu secara media dan psikologis. Pengertian trauma dalam media merupakan seluruh aspek pada trauma fisik, seperti trauma pada kepala atau bagian tubuh lainnya yang disebut dengan cedera atau gangguan fungsi normal bagian tubuh yang mengalami benturan keras dari benda yang tumpul maupun tajam. Serena Jones menambahkan bahwa "*Trauma, means a "wound" or "an injury" inflicted upon the body by an act of violence". To be traumatized is to be slashed or stuck down by a hostile external force that threatens to destroy you*". Pengertian trauma yang dikemukakan Serena Jones dan Jeffret C. Alexander tersebut bahwa trauma merupakan luka atau cedera yang terjadi dalam tubuh disebabkan tindakan kekerasan. Mengalami trauma sama halnya dengan tersayat atau terjepit oleh kekuatan eksternal yang dapat mengancam dan menghancurkan diri seseorang.<sup>17</sup>

Menurut Shapiro trauma merupakan pengalaman hidup yang dapat menghambat keseimbangan biokimia dari sistem informasi yang mengelola psikologi otak. Ketidakseimbangan ini dapat menjadi penghalang proses informasi untuk diteruskan dalam mencapai suatu adaptif, sehingga menimbulkan terkuncinya informasi dalam sistem saraf. Jarnawi mengemukakan bahwa trauma merupakan gangguan psikologis yang dapat membahayakan dan dapat merusak keseimbangan kehidupan manusia. Dalam *Mental Health Channel* oleh Cavanagh menyatakan tentang pengertian trauma adalah peristiwa luar biasa yang terjadi, sehingga

---

<sup>17</sup> Cut Mutia Siregar dkk., "Dampak Trauma Kekerasan dalam Rumah Tangga Terhadap Perkembangan Psikis Anak," t.t.

menyebabkan luka serta perasaan sakit, tetapi dapat juga dikatakan sebagai suatu luka atau perasaan sakit yang berat yang ditimbulkan oleh kejadian yang di luar kendali yang menimpa individu, baik dirasakan secara langsung dan tidak langsung, fisik maupun psikis atau campuran dari keduanya. Trauma yang dirasakan berat atau ringannya akan sangat berbeda disetiap orang yang mengalaminya, sehingga kejadian yang berpengaruh pada perilaku juga berbeda antara satu orang dengan orang yang lainnya.<sup>18</sup>

Menurut Weaver, Flanelly, dan Preston dalam Nirwana, menyatakan bahwasanya trauma adalah suatu peristiwa jasmani ataupun secara emosional yang dapat dikategorikan serius yang menyebabkan kerusakan dan keseimbangan secara substansial pada fisik dan psikologis seseorang dalam jangka waktu yang relatif panjang. Dalam psikologi trauma psikis didefinisikan sebagai *anxiety*/kecemasan yang hebat dan datang secara mendadak diakibatkan oleh peristiwa yang ada di lingkungan individu yang melampaui batas dirinya untuk bertahan, menghindari atau menuntaskan. Trauma psikis terjadi pada saat seorang dipertemukan pada peristiwa yang memberikan tekanan, sehingga mengakibatkan tidak berdaya dan mengancam. Reaksi yang paling sering ditampilkan terhadap keadaan serta pengalaman yang traumatis, yaitu dengan berupaya menghapuskannya dari kesadaran, walaupun bayangan akan peristiwanya akan tetap ada di dalam memori. Dalam bidang psikologi, menurut Nurrochman trauma didefinisikan sebagai suatu pengalaman mental yang sangat menyakitkan karena yang terjadi diluar kemampuan seseorang dalam menanggung rasa sakitnya.<sup>19</sup>

Agus Sutiyono mengungkapkan bahwa trauma didefinisikan sebagai jiwa atau perilaku yang tidak normal karena adanya tekanan jiwa atau cedera jasmani akibat mengalami peristiwa yang sangat membekas dan tidak dapat dilupakan. Trauma dapat menimpa anak-anak yang pernah

---

<sup>18</sup> Kusumawati Hatta, *Trauma dan pemulihannya Sebuah Kajian Berdasarkan Kasus Pasca Konflik dan Tsunami*, 1 ed. (Banda Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press, 2016).

<sup>19</sup> Elfi Rimayati, "Konseling Traumatik Dengan CBT: Pendekatan dalam Mereduksi Trauma Masyarakat Pasca Bencana Tsunami di Selat Sunda," 2019.

melihat, mengalami, dan merasakan secara langsung pengalaman yang menyeramkan atau mengancam jiwanya, contohnya tabrakan, bencana alam, kebakaran, kematian seseorang terdekat, kekerasan fisik, psikis maupun seksual dan perkelahian orangtua.<sup>20</sup>

Nurrochman mengemukakan bahwa dalam bidang psikologi, trauma adalah suatu pengalaman mental yang sangat berat dan menyakitkan karena melewati batas dari kemampuan seseorang untuk menanggung atau menghadapinya. Trauma disebabkan dari pengalaman yang traumatik. Secara umum, pengalaman traumatik dapat dicirikan dengan terjadi di luar kuasa individu yang mengalaminya, mengancam kelangsungan hidup, dan mengakibatkan rasa takut dan traumatik yang mendalam. Nurihsan dalam Muthmainnah menyatakan individu yang terperangkap dalam situasi lingkungan yang tidak aman dan merugikan dengan berbagai jenis bencana, tekanan ataupun kekerasan, dan terjadi secara berkelanjutan dan sering terjadi dapat berdampak psikologis maka disebut dengan istilah trauma.<sup>21</sup>

Hal yang perlu diperhatikan dalam memahami trauma yaitu sifat subjektif dari pengalaman traumatis itu sendiri. Meskipun peristiwa traumatis dapat berdampak pada orang banyak seperti kecelakaan, kekerasan massal, dan bencana alam, tetapi yang menentukan apakah efek dari kejadian tersebut bersifat traumatis adalah pemaknaan dari perorangan itu sendiri. Pandangan psikoanalisis dalam hal ini oleh guru hipnotis Freud yang bernama Jean Martin Charcot menganggap bahwa trauma psikologis adalah biang keladi dari bermacam-macam gangguan mental serius. Setelah suatu peristiwa traumatis secara fisik, individu akan sering mengalami paralisis (gejala-gejala kelumpuhan) sebagai manifestasi histeria traumatis. Pengertian trauma yang dijelaskan oleh madzhab psikoanalisis yaitu, "*An event in the subject's life, defined by its intensity, by the subject's incapacity*

---

<sup>20</sup> Siregar dkk., "Dampak Trauma Kekerasan dalam Rumah Tangga Terhadap Perkembangan Psikis Anak."

<sup>21</sup> Rimayati, "Konseling Traumatik Dengan CBT: Pendekatan dalam Mereduksi Trauma Masyarakat Pasca Bencana Tsunami di Selat Sunda."

*to respond adequately to it and by the upheaval and long-lasting effects that it brings about in the psychical organization.”*

Dalam definisi psikoanalisis lebih menekankan pada ciri dari subjeknya, yaitu: bagaimana kapasitas subjek dalam menanggapi atau respon terhadap peristiwa yang dialami dan intensitas tertentu. Di dalam pengertian semacam ini maka kejadian yang terjadi tidak selalu bersifat “luar biasa” menurut pemahaman umum, namun memang bersifat “luar biasa” bagi seseorang yang bersangkutan. Sedangkan definisi lain yang telah didiskusikan oleh para ahli dan riset empiris yang ekstensif, yang menurut mereka dapat dengan mudah dipahami oleh masyarakat pada umumnya, profesional kesehatan mental, maupun birokrat sehingga dijadikan pedoman operasional guna membangun dan memperbaiki layanan kesehatan terkait dengan pengalaman traumatis. Pengertian dari SAMHAS adalah sebagai berikut:

*“Individual trauma result from an event, series of events, or set of circumstances that is experienced by an individual as physically or emotionally harmful or life threatening and that has lasting adverse effects of the individual’s functioning and mental, physical, sosial, emotional, or spritual wellbeing.”*

Definisi diatas lebih condong terhadap hubungan antara beberapa peristiwa atau serangkaian kejadian yang memiliki berbagai akibat jangka panjang negatif baik secara fisik, mental, sosial, dan spiritual individu yang mengalami. Maknanya, sifat serta intensitas dari sebuah peristiwa atau serangkaian yang terjadi bagaimanapun memiliki andil terhadap pemaknaan “keluarbiasaan pengalaman subjektif” individu. Kejadian besar seperti bencana kemanusiaan yang memiliki wujud konflik bersenjata, (peperangan, kerusuhan massal, terorisme, perlakuan salah pada anak, pelecehan seksual) yang tidak termasuk ke dalam pengalaman umum yang alami disetiap harinya. Sama halnya dengan bencana alam, seperti tsunami, tanah longsor, banjir bandang, kebakaran, dan lain-lain. Dikarenakan mempunyai skala yang besar dan intensitasnya yang masif, maka siapapun

yang mengalami peristiwa-peristiwa besar tersebut akan memiliki reaksi yang luar biasa pula.<sup>22</sup>

*American Psychiatric Association (APA)* dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (DSM.IV-TR)*, menjelaskan bahwa ledakan trauma merangkum ke dalam dua hal, diantaranya yaitu, pertama, orang yang menyaksikan, mengalami atau menghadapi pengalaman buruk yang menimbulkan kematian, cedera fatal, atau bahkan mengancam fisik diri atau orang lain. Kedua, respon yang diberikan individu terhadap ketakutan, putus asa, dan kejadian mengerikan. Trauma dapat menimpa siapapun yang mengalami peristiwa berat seperti biasanya terjadi setelah terjadi peristiwa peperangan, ditinggalkan orang-orang tercinta, bencana alam, pelecehan seksual, dan tindakan kekerasan baik secara fisik maupun psikis. Gangguan pasca trauma dapat dialami dalam rentan waktu yang cukup dekat setelah terjadinya peristiwa traumatis, atau dampak yang dirasakan setelah beberapa tahun berlalu. Korban dari peristiwa buruk akan mengalami gejala tegang, insomnia, kesulitan berkonsentrasi, atau bahkan merasa putus harapan pada kehidupannya.<sup>23</sup>

Beberapa faktor yang dapat diidentifikasi yang dapat mempengaruhi terjadinya trauma, antara lain pada jenis trauma, waktu trauma dalam tahapan hidup individu dalam arti trauma terjadi di masa kanak-kanak atau dewasa, tingkat keseriusan dari trauma. Untuk faktor pratrauma seperti pada gender, kepribadian dan pendidikan, kekuatan dan kerapuhan pribadi. Juga faktor interpersonal dari trauma yaitu terjadi pengalaman buruk di masa kanak-kanak, mengalami kesulitan yang kritis dan stres yang disebabkan oleh keluarga dan sebagainya.<sup>24</sup>

---

<sup>22</sup> Irwanto dan Kumala, *Memahami Trauma: Dengan Perhatian Khusus pada Masa Kanak-Kanak*.

<sup>23</sup> Hatta, *Trauma dan pemulihannya Sebuah Kajian Berdasarkan Kasus Pasca Konflik dan Tsunami*.

<sup>24</sup> Sarah-Jane Winders dkk., "Self-compassion, Trauma, and Posttraumatic Stress Disorder: A Systematic Review," *Clinical Psychology & Psychotherapy* 27, no. 3 (Mei 2020): 300–329, <https://doi.org/10.1002/cpp.2429>.

Akibat yang didapatkan ketika seorang mengalami trauma yaitu akan terbentuknya luka batin dan berpotensi untuk menggerogoti seseorang dalam melakukan kegiatan-kegiatan yang positif. Dampak yang didapatkan dalam kehidupan orang yang mengalami trauma adalah menjadikan kehidupan yang tidak tercatat dengan baik dan bahkan dikatakan menyedihkan. Trauma ditandai dengan kondisi jiwa atau tingkah laku tidak normal yang dialami penderita trauma, seperti beberapa kasus yang ditangani oleh psikolog anak. Hal tersebut disebabkan dari dampak dari tindakan kekerasan yang dialami baik secara fisik maupun psikis. Namun terdapat juga trauma yang terjadi dari efek gabungan antara kekerasan fisik berupa cedera yang dialami secara fisik seperti benturan yang keras dan mengakibatkan terganggunya fungsi sel saraf otak atau organ vital lainnya, sehingga menimbulkan anak menjadi trauma. Sebagai bentuk dari luka emosi, rohani dan fisik yang ditimbulkan oleh situasi yang mengancam diri, sehingga gejala dari trauma memiliki keberagaman pada setiap individu.

Berbeda dengan sakit yang dirasakan fisik atau tubuh yang dapat dikatakan lebih mudah dalam mengobati dengan melalui pengobatan medis atau dengan pengobatan tradisional. Trauma yang dialami pada jiwa seseorang tidak dapat dilihat secara kasat mata bahkan condong berbentuk abstrak atau tidak menggambarkan suatu peristiwa-peristiwa yang terjadi dari perilaku orang yang mengalami trauma. Susan Wright mengemukakan bahwasanya trauma bukan seperti fobia yang bisa dihindari, dikarenakan orang mengalami trauma merasa setiap saat hidupnya berada dengan pengalaman masa lalunya. Apabila seorang mengalami fobia terhadap binatang tertentu, maka orang tersebut cukup dengan menghindar untuk tidak melihat, menyentuh atau bertemu binatang tersebut. Namun, berbeda dengan orang yang mengalami trauma, walaupun peristiwa tersebut tidak terjadi berulang baik dilihat atau didengar, tetapi terkadang atas perintah otak alam bawah sadar menyebabkan kembali pada kejadian tersebut yang berimplikasi pada ketakutan yang muncul secara tiba-tiba.

## 2. Perspektif dalam Memahami Trauma

### a. Perspektif Medis: Pengalaman Traumatis Dianggap sebagai Gangguan (*Disorder*)

Pengalaman traumatis dikatakan sebagai salah satu gangguan mental yang ditimbulkan akibat adanya peristiwa atau sesuatu yang mempengaruhi kondisi dari mental individu. Dalam perspektif medis menganggap bahwa trauma adalah penyakit yang berawal dari individu, yang meliputi kondisi secara fisik dan psikis, intelektual, dan perilaku. Jones & Wessely dalam Irwanto dan Hani Kumala mengemukakan bahwasanya peristiwa traumatik adalah faktor tunggal yang menyebabkan ketakutan dan hilangnya kekuatan, sehingga memicu munculnya gejala-gejala pascatrauma. Pandangan medis dalam melihat hakikat dari gangguan ini sangat mempengaruhi komponen-komponen yang harus diintervensi, yaitu dengan membangun kepercayaan terhadap diri sendiri dan orang lain, membuka pandangan baru dalam menyikapi tantangan hidup, dan memperbaharui tujuan hidup.

### b. Perspektif Psikologi Positif

Psikologi positif memperspektifkan trauma dan pengalaman traumatis dalam sudut pandang yang lebih optimis. Dalam kritiknya, Fromm memandang bahwa tugas manusia adalah melepaskan diri dari naluri biologis untuk bisa lebih mencintai kehidupan dan menghindari kerusakan atau kesakitan. Dapat diambil kesimpulan bahwa perspektif ini menggambarkan bahwa trauma dapat dilalui atau sembuh dengan didukung pemikiran individu yang positif dengan mengarahkan pada pelajaran hidup dan menjadikan kehidupan masa depan yang lebih baik. Psikologi positif membuktikan dengan bukti empiris tentang *posttraumatic growth* (PTG), yaitu bahwasanya manusia dapat menjadi lebih dewasa dengan mampu mengambil pelajaran dari peristiwa traumatisnya dan menunjukkan pada kehidupan baru yang lebih positif.

### c. Perspektif Perkembangan Manusia

Pada perspektif perkembangan manusia, menjelaskan bahwasanya manusia mengalami perkembangan dengan baik dan buruk yang dapat diamati melalui lingkungan sekitarnya. Tidak dapat disangkal bahwa kejahatan dari pengalaman traumatis dapat terjadi berdasarkan lingkungan. Dalam perspektif perkembangan manusia diandaikan bahwa manusia tumbuh dan berkembang dalam interaksi lingkungan yang dinamis.<sup>25</sup>

### 3. *Symptom Trauma*

Menurut Everly et al. menjelaskan bahwasanya terdapat beberapa gejala atau *symptom* secara umum dari trauma, yaitu:

#### a. *Intrusive Symptoms*

*Intrusive Symptoms* merupakan beberapa gejala yang muncul dan mengganggu, antara lain: (a) dapat mengalami kembali pengalaman baik dalam gambaran, pikiran, kenangan, dan mimpi buruk, (b) bersikap dan merasa seakan-akan mengalami peristiwa yang sama, (c) ingatan yang kembali sehingga merasakan penderitaan yang alami.

#### b. *Avoidance Symptoms*

*Avoidance Symptoms* adalah gejala penghindaran terhadap trauma yang dialami, seperti menghindari pikiran, tempat atau hal yang berhubungan dengan trauma, mengingat peristiwa dengan jangka waktu yang panjang, dalam melakukan kegiatan penting sering kehilangan minat atau keinginan, memberikan batasan terhadap emosinya sendiri, serta berpikir bahwa tidak ada kesempatan di masa depan.

#### c. *Arousal Symptoms*

Beberapa gejala yang ada pada *arousal symptom*, yaitu *hyper vigilance*, memberikan respon kaget yang berlebihan, mengalami kesulitan untuk tidur, kesusahan untuk berkonsentrasi, dan mudah untuk meledak-ledak atau tidak dapat mengontrol kemarahan.<sup>26</sup>

---

<sup>25</sup> Ardani dan Ekalestari, "Symptoms and Causes of Traumatic Experiences in Leila S. Chudori's Novel For Nadira."

<sup>26</sup> Hatta, *Trauma dan pemulihannya Sebuah Kajian Berdasarkan Kasus Pasca Konflik dan Tsunami*.

#### 4. Penyebab Pengalaman Traumatis

Untuk memahami pengalaman traumatis, butuh mengamati sifat subjektif dari pengalaman itu sendiri. Ada berbagai sebab individu mengalami pengalaman traumatis. Irwanto dan Kumala menjelaskan bahwa penyebabnya dibedakan yaitu bencana alam, kecelakaan lalu lintas, perundungan, pemerkosaan, dan kehilangan orang yang dicintai.

##### a. Bencana Alam

Bencana alam dapat dikategorikan menjadi tiga jenis. Pertama, bencana disebabkan karena peristiwa biologis, bencana yang muncul akibat daripatogen bakteri atau virus yang dapat berupa pandemi, epidemi, dan wabah penyakit menular. Kedua, bencana karena peristiwa hidrometeorologi, bencana yang terjadi akibat curah hujan yang tinggi atau rendah, misalnya banjir, badai, dan kekeringan. Ketiga, bencana yang diakibatkan peristiwa geofisika, dimana bencana yang terjadi karena energi yang dihasilkan dari berbagai peristiwa geofisika. Bencana ini dibagi menjadi tiga yaitu bencana akibat energi seismik, energi vulkanik, dan energi gravitasi.

##### b. Kecelakaan Lalu Lintas

Kecelakaan lalu lintas merupakan sebuah kejadian di luar kendali dan tidak disengaja yang mana melibatkan kendaraan dengan atau tidaknya pengguna jalan lain yang menyebabkan korban manusia atau kerugian harta benda. Dari pernyataan tersebut korban yang dimaksudkan yaitu korban meninggal dunia, korban dalam luka berat atau ringan. Dari pernyataan sebelumnya korban masih mempunyai korban yang dalam keadaan hidup, dan ketidaksiapan dari korban hidup ini dapat memicu trauma karena prosesnya yang sangat cepat dan tidak disadari.

##### c. Perundungan atau Penindasan

Dalam KBBI mengartikan perundungan atau *bullying* sebagai tindakan penyalahgunaan pada kekuasaan untuk menyakiti orang lain atau kelompok baik secara verbal dan non verbal, sehingga korban

akan merasa tertekan dan tidak memiliki kekuatan. Perundungan dikakukan oleh-oleh orang-orang berkuasa dan menargetkan orang-orang yang tidak berdaya.

d. **Pemeriksaan**

Individu yang pernah mengalami kekerasan seksual menghadapi sektor ganda, antara lain empati, dikasihani, dan label negatif sebagai anak yang tidak baik dimasyarakat. Masyarakat membangun stigma pengalaman anak (khususnya kekerasan seksual) memberikan beban psikologis dan emosional tambahan yang justru memperkeruh keadaan, sehingga memiliki potensi timbulnya bermacam masalah seperti depresi dan gangguan pascatrauma.

e. **Kehilangan Orang yang Dicintai**

Kehilangan orang yang dicintai dalam hal ini contohnya anak yang kehilangan orangtuanya yang memiliki peran penting dalam kehidupan anak-anak. Kehilangan orang tua berdampak pada perkembangan anak karena meninggalkan kesedihan yang amat mendalam. Berdasarkan pada penelitian Suzanna dalam Hudria, pemaknaan dari kematian orangtua adalah rasa kehilangan, hilangnya kasih sayang, perhatian, dan teman untuk berbagi.<sup>27</sup>

## 5. Jenis Trauma

Dalam berbagai literatur trauma digolongkan berdasarkan jenis peristiwanya. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis pada trauma disebabkan oleh peristiwa yang berbeda jenis kemungkinan dengan disertai perbedaan intensitasnya. Seperti Briere yang menyampaikan perbedaan berbagai jenis trauma, yaitu:

- a. Trauma yang disebabkan karena kekerasan domestik dan antar pribadi, contohnya pada pendisiplinan dengan menggunakan hukuman fisik

---

<sup>27</sup> Ardani dan Ekalestari, "Symptoms and Causes of Traumatic Experiences in Leila S. Chudori's Novel For Nadira."

- yang keras atau kata-kata yang melecehkan, kekerasan seksual baik karena *incest* maupun oleh pihak yang dikenal atau tidak oleh korban.
- b. Trauma dikarenakan bencana alam seperti tsunami, banjir bandang, tornado, tanah longsor, meletusnya gunung berapi, kebakaran hutan atau kampung, dan lain-lain.
  - c. Trauma karena kecelakaan transportasi baik di darat, laut, ataupun udara.
  - d. Trauma karena kekerasan antarindividu yang bersifat massal seperti pada terorisme, tawuran, kerusuhan massal, konflik antarsuku atau konflik militer bersenjata.
  - e. Trauma disebabkan karena tindakan penyiksaan yaitu kekerasan yang dilakukan dengan sengaja untuk mencari informasi atau memiliki tujuan penyiksaan lainnya.
  - f. Trauma dikarenakan jenis pekerjaan (*vicarious trauma*) dimana memberikan akses pada peristiwa atau kisah pengalaman orang yang bersifat traumatis, contohnya pasukan pemadam kebakaran, pekerja humanitarian, tentara, psikolog, psikiater, pekerja sosial, dan lain sebagainya.

Trauma dalam jenis dibedakan atas jangka panjang atau lamanya kejadian yang disebut juga dengan stresor, yaitu trauma yang bersifat **akut** (hebat jangka panjang) dan yang bersifat **kronis** (hebat jangka pendek). Stresor akut misalnya pada bencana alam (gempa, tsunami), kecelakaan laut, lintas, pengeroyokan, pemerkosaan, kematian orang yang dicintai, menyaksikan peristiwa yang mengerikan, dan sebagainya. Stresor kronis seperti situasi peperangan dan kekejaman, *incest*, penderaan fisik terhadap anak (*child physical abuse*), perbudakan, pemenjaraan atau penyanderaan dalam jangka waktu yang lama dan berimplikasi terhadap prognosis dari upaya penyembuhan yang akan dilakukan.

Jenis-jenis trauma lainnya dikelompokkan berdasarkan pada tingkatan sistem yang mengalaminya, yaitu perorangan, kelompok,

keluarga, masyarakat, dan negara. Maka dari itu, penanganan yang disebabkan oleh peristiwa traumatisnya akan menjadi lebih kompleks akibat dari berbagai permasalahannya baik itu kekerasan, konflik atau bencana alam. Kemudian, terdapat dua jenis trauma yang seringkali tidak dipahami oleh individu, keluarga bahkan terapis sendiri, yaitu:

- a. *Delayed trauma* atau *delayed onset of PTSD* atau timbulnya gejala-gejala traumatis khususnya pada gejala PTSD kurang lebih enam bulan setelah paparan peristiwa traumatis. Trauma tersebut disebabkan oleh berbagai hal. Salah satu yang menyebabkan munculnya gejala-gejala PTSD di masa mendatang adalah bertambahnya stresor melebihi kekuatan individu pada saat itu. Pada pendapat lain dikatakan bahwa trauma terjadi karena penundaan simptomatik trauma bukan disebabkan karena tidak terdeteksinya gejala awal yang timbul setelah paparan, tetapi kegagalan dari profesional melihat berbagai macam *symtomp* karena persoalan dalam klinik. Jika terjadi keterlambatan dalam munculnya gejala, akan dimaknai sebagai bertambahnya keparahan simptomatik awal yang tidak terdeteksi. Faktor lainnya yaitu apabila terjadi luka di bagian kepala (*head injury*) yang menyebabkan kerusakan pada saraf secara perlahan (kronis) kemudian akan dibarengi dengan gejala fisik dan mentalyang berkaitan dengan PTSD, dan dapat diperparah jika hal tersebut mengakibatkan *dementia*. Dengan demikian, seorang terapis atau profesional yang menangani klien semacam itu harus memperingatkan mereka tentang adanya kemungkinan *delaynya* simptomatis trauma dan memberitakannya kepada keluarga atau orang terdekatnya.
- b. Dalam perjalanan hidupnya manusia dapat mengalami bermacam-macam trauma dalam masa-masa perkembangan yang berbeda. Diberbagai penelitian tentang pengalaman traumatis menunjukkan bahwasanya individu yang pernah mengalami trauma di masa lalunya, terutama di waktu anak-anak/ muda akan lebih mudah untuk mengalami

trauma setelahnya, penyebabnya karena perilaku tertentu yang dibentuk akibat trauma diawal yang disebut dengan reviktimisasi. Briere menyatakan bahwa simptomatik trauma yang manifestasinya dapat dilihat di periode dewasa sering kali memiliki sifat yang lebih kompleks karena perhitungan dari berbagai dampak trauma di masa sebelumnya. Briere memberikan ilustrasi terhadap pengalaman traumatis, sebagai berikut:

- 1) Pengalaman traumatis pada masa kecil (kekerasan fisik atau seksual) yang tidak mendapat penanganan secara profesional dan akan berdampak pada individu sampai menjadi dewasa.
- 2) Dampak perilaku seperti pada *learned helplessness*, merasa tidak berguna atau menghakimi diri sendiri dan perilaku seksual yang menyimpang, selain itu juga berkemungkinan penyalahgunaan obat tertentu yang menjadikan individu lebih riskan untuk mendapatkan kekerasan berikutnya. Terdapat banyak korban kekerasan seksual dewasa yang telah mengalami kekerasan seksual di masa kanak-kanak.
- 3) Akibat kekerasan di masa kecil dan dewasa terakumulasi. Perasaan dikhianati pada masa kanak-kanak dan pikiran serta perasaan yang menyalahkan diri sendiri akibat peristiwa, bercampur dengan amarah dan ketidakpercayaan pada orang-orang yang ada disekitarnya.
- 4) Perasaan dan pikiran yang negatif memperkeruh perilaku beresiko lainnya, seperti padapenyalahgunaan narkoba, menjadikan diri sebagai pekerja seks komersial, dan masih banyak lagi yang dalam menimbulkan kerentanan dalam diri terhadap berbagai risiko kekerasan dan eksploitasi.

Kompleksnya berbagai akibat dari pengalaman traumatis yang berkelanjutan dapat membentuk identitas seseorang karena telah terjadi perubahan kognitif bahwa dirinya memang harus menjalani kehidupannya dan menerima perlakuan tersebut dengan berfikir sebagai pihak yang

sepantasnya diperlakukan demikian, di dalam struktur kognitif yang dimiliki saat dewasa.<sup>28</sup>

## 6. Tipe Trauma

Trauma menurut Cavanagh terbagi kedalam empat tipe, dimana keempat tipe ini memiliki perbedaan masing-masing baik sisi kejadian, dan sisi tingkat traumanya, berikut penjelasannya.

### a. Trauma Situasional

Trauma ini lebih sering terjadi disebabkan karena adanya bencana alam, kecelakaan kendaraan, kebakaran, pemerkosaan, perceraian, ditinggalkan oleh orang yang dicintai, kegagalan dalam berbisnis, dan sebagainya.

### b. Trauma Perkembangan

Pada trauma perkembangan trauma terjadi seiring tahap perkembangan atau pertumbuhan, seperti penolakan yang dilakukan teman sebaya, kelahiran yang tidak diinginkan, pengalaman mengenai cinta, mengenai keluarga dll.

### c. Trauma Intrapsikis

Trauma intrapsikis terjadi karena adanya peristiwa internal yang dialami seseorang internal yang menyebabkan kecemasan yang sangat tinggi, contohnya pada perasaan benci terhadap orang yang seharusnya dicintai, serta perilaku menyimpang homo seksual.

### d. Trauma Eksistensi

Trauma yang terjadi dan munculnya sering disebabkan oleh merasa kurang atau tidak berarti didalam menjalani kehidupannya.<sup>29</sup>

---

<sup>28</sup> Irwanto dan Kumala, *Memahami Trauma: Dengan Perhatian Khusus pada Masa Kanak-Kanak*.

<sup>29</sup> Hatta, *Trauma dan pemulihannya Sebuah Kajian Berdasarkan Kasus Pasca Konflik dan Tsunami*.

## 7. Kategori Trauma

Secara umum, menurut Mendanto trauma terbagi menjadi tiga kategori, sebagai berikut:

### a. Trauma Fisik

Trauma fisik merupakan luka fisik yang membahayakan keselamatan diakibatkan oleh perubahan fisik, pengangkatan ginjal, patah tulang, pendarahan hebat, amputasi tangan atau kaki, dan sebagainya. Trauma dalam pengertian ini tidak begitu dikenal secara luas oleh masyarakat dan terbatas. Trauma fisik terbagi menjadi dua yaitu trauma tembus dan trauma tumpul.

Mendanto mengungkapkan bahwa trauma tembus adalah jenis trauma yang berupa tertembusnya kulit atau bagian tubuh lainnya dengan suatu benda (tertusuk, tertembak). Sedangkan, trauma tumpul yaitu yang disebabkan oleh benda tumpul.

### b. Trauma Pasca-Kultus

Trauma pasca-kultus merupakan masalah emosional yang muncul ketika menjadi salah satu anggota sekte atau gerakan keagamaan baru dengan mengalami perasaan terlibat atau menjadi anggota dari kelompok sekte tersebut, sehingga individu akan merasakan konflik batin antara memilih mengikuti atau meninggalkan kelompok tersebut.

### c. Trauma Psikologis

Trauma psikologid merupakan cedera yang dialami secara psikologis dikarenakan oleh peristiwa yang sangat mengerikan atau mengancam jiwa seseorang. Trauma psikologis ini adalah yang paling populer dan banyak dialami banyak pasien.<sup>30</sup>

---

<sup>30</sup> Liyyah, "Psycholoical Trauma of TheMain Character In E. Lockhart's We Were Liars."

## 8. Gejala-gejala Pascatrauma

Setelah mengalami pengalaman traumatis individu, baik itu anak-anak ataupun dewasa akan menunjukkan berbagai gejala perilaku tertentu sebagai bentuk respon atau reaksi terhadap pengalaman traumatisnya. Diantara gejala perilaku yang perlu diperhatikan, muncul gejala-gejala sebagai berikut:

### a. *Hyperarousal*

Gejala ini menunjukkan pada faali/fisiologis yang individunya selalu dalam keadaan siaga untuk menghadapi peristiwa apabila mengalaminya kembali, reaksi *hyperarousal* dianggap sebagai respon yang paling menonjol (*cardinal symptom*) dari pengalaman traumatisnya, seperti reaksi panik dan ketakutan yang berkelanjutan, keadaan yang menjadikan orang tersebut sensitif, hilangnya kepercayaan dan timbul rasa benci terhadap orang atau hal yang berhubungan dengan pengalamannya.

### b. *Intrusion*

Menggambarkan betapa kuat dan melekatnya ingatan atau memori dari kejadian traumatis itu, baik dalam keadaan sadar maupun tidak sadar, dan dalam tingkah laku mereka. Seperti ingatan berulang atas kejadian baik sadar ataupun tidak, intrusi yang sangat besar dapat mempengaruhi perkembangan anak, dan intrusi yang hebat akan memberikan kesan palsu pada seseorang seakan-akan masih hidup dalam konteks trauma tersebut.

### c. *Constriction*

Gejala ini menunjukkan ketidakberdayaan, perasaan, dan pikiran sempit sehingga semua bentuk dari pertahanan diri akan hancur total. Gejala ini menimbulkan perilaku dan pikiran untuk bunuh diri, perilaku menghindar (*avoidance*), mati rasa emosional (*emotional numbing*), dan seseorang yang tidak dapat menghilangkan pikiran tentang traumanya, akan berusaha mengalihkan pikirannya dengan

mengonsumsi alkohol, atau zat-zat psikoaktif yang bersifat depresan (hipnotik).<sup>31</sup>



---

<sup>31</sup> Ardani dan Ekalestari, "Symptoms and Causes of Traumatic Experiences in Leila S. Chudori's Novel For Nadira."

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

##### 1. Pendekatan penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif (*qualitative research*) adalah penelitian yang dapat menghasilkan penemuan yang tidak didapatkan melalui prosedur statistik atau dengan metode kuantitatif pada umumnya.<sup>32</sup> Menurut Kirk & Miller, keduanya mengungkapkan bahwasanya penelitian kualitatif merupakan tradisi dalam bidang ilmu pengetahuan sosial yang didasarkan pada manusia dengan mengamati serta memiliki hubungan dengan individu dalam bahasa dan istilahnya.<sup>33</sup>

Penelitian kualitatif merupakan suatu proses penelitian yang ditujukan untuk memahami fenomena yang dialami manusia atau sosial dengan menciptakan gambaran yang secara keseluruhan dan kompleks dengan menyajikan kata-kata, memasukkan pandangan secara detail yang diperoleh dari sumber informan, serta dilakukan pada latar setting yang alamiah.

Penelitian kualitatif adalah penelitian yang dilakukan dengan menggunakan *setting* tertentu yang ada di kehidupan riil (alamiah) dengan tujuan mengamati dan memahami fenomena: apa yang terjadi, mengapa terjadi, dan bagaimana terjadi, dalam hal ini dimaksudkan riset kualitatif berdasarkan pada konsep *going exploring* yang mengaitkannya dengan *in-depth and case-oriented study* atau beberapa kasus ataupun kasus tunggal. Sependapat dengan Denzin & Lincoln penelitian kualitatif merupakan penelitian dengan menggunakan latar alamiah dengan tujuan menjelaskan sebuah fakta yang terjadi dan dilakukan dengan melibatkan bermacam

---

<sup>32</sup> Farida Nugrahani, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*, 1 (Solo: Cakra Books, 2014).

<sup>33</sup> Zuhcri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*, 1 ed. (Makassar: Syakir Media Press, 2021).

metode yang telah ada. Penelitian kualitatif juga mengupayakan untuk mengungkapkan dan menggambarkan secara naratif aktivitas yang dilakukan dan pengaruh terhadap kehidupan dari melakukan tindakan yang telah dilakukan.<sup>34</sup>

Penelitian kualitatif merupakan salah satu metode penelitian yang ditujukan untuk memperoleh pemahaman mengenai sebuah realitas melalui proses berfikir induktif. Dalam riset ini, peneliti termasuk kedalam situasi serta *setting* fenomena yang sedang diteliti. Peneliti diharapkan untuk terus-menerus memusatkan perhatiannya pada fakta atau kejadian dalam konteks yang diteliti. Penelitian kualitatif berdasarkan pada filsafat *post-positivisme*, karena bertujuan untuk meneliti pada obyek yang alamiah (sebagai lawan dari eksperimen) peneliti ikut andil sebagai instrument kunci, pengambilan sampel, sumber data yang dilakukan dengan pertimbangan dan tertentu dan semakin bertambah, teknik pengumpulan data dengan menggunakan triangulasi (gabungan), analisis data yang memiliki sifat induktif/kualitatif, dan hasil dari penelitian kualitatif lebih mendorong pada makna dibandingkan dengan generalisasi.<sup>35</sup>

Menurut Bogda dan Taylor, pendekatan kualitatif merupakan menghasilkan sebuah data secara deskriptif yang didalamnya berupa kata tertulis, atau ucapan serta perilaku melalui pengamatan, yang ditujukan secara *holistic* pada latar dan individu atau perorangan.<sup>36</sup> Deskriptif didefinisikan sebagai pengumpulan data-data melalui kata-kata, kalimat, dan gambar, dimana dari data tersebut memiliki makna yang memunculkan pemahaman yang lebih nyata selain angka dan frekuensi. Dalam hal ini, peneliti mengupayakan analisis data memiliki kesesuaian dengan bentuk asli seperti pada saat dicatat dan dikumpulkan.

---

<sup>34</sup> Muhammad Rijal Fadli, "Memahami desain metode penelitian kualitatif" 21, no. 1 (2021).

<sup>35</sup> Miza Nina Adlini dkk., "Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka," *Edumaspul: Jurnal Pendidikan* 6, no. 1 (1 Maret 2022): 974–80, <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>.

<sup>36</sup> Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*.

Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang mengarahkan untuk memberikan berbagai gejala, fakta atau peristiwa secara sistematis dan terpercaya, berkaitan dengan sifat-sifat populasi atau suatu tempat tertentu. Dalam penelitian deskriptif cenderung tidak membutuhkan atau menjelaskan saling keterkaitan dan menguji hipotesis.

Ada beberapa jenis penelitian yang termasuk dalam penelitian deskriptif, antara lain yaitu:

- a. Penelitian survai merupakan penelitian yang dilakukan dengan pengumpulan informasi dari suatu sampel dengan melakukan tanya jawab melalui angket atau **interview** untuk menggambarkan bermacam aspek dari populasi
- b. Penelitian kasus menurut Jhon W. Best merupakan studi kasus mengenai segala sesuatu yang memiliki makna dalam sejarah atau bagian dari tahapan kehidupan individu (perorangan, keluarga, kelompok, pranata sosial masyarakat)
- c. penelitian perkembangan merupakan penelitian yang bertujuan untuk mencari tahu atau mengetahui adanya perkembangan pada subyek penelitian
- d. Penelitian tindak lanjut adalah penelitian yang mengarahkan untuk melakukan tindak lanjut dari hasil penelitian sebelumnya atau melakukan lanjutan dari penelitian perkembangan melalui metode alur panjang
- e. Penelitian analisis isi/ dokumen adalah penelitian yang dilaksanakan dengan secara sistematis yang terdapat pada catatan atau dokumen yang dijadikan sebagai sumber data dari penelitian, seperti buku baik yang bersifat teoritis maupun empiri
- f. Studi waktu dan gerak (*time and motion study*) adalah studi yang diarahkan untuk meneliti atau menguji jumlah waktu dan gerakan yang dibutuhkan dalam melakukan aktivitas atau proses. Tujuan dilakukannya analisis yaitu menemukan jumlah waktu dan gerakan minimal

- g. Studi kecenderungan (*trend study*) adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui prediksi dari keadaan lalu, kemudian memperkirakan situasi kondisi dimasa mendatang.<sup>37</sup>

Didalam penelitian kualitatif, penelitian pada jenis deskriptif merupakan penelitian yang sering digunakan dan sangat populer, terutama dalam penelitian bidang sosial dan humaniora. Metode penelitian deskriptif kualitatif, mempunyai ciri-ciri antara lain:

- a. Mampu menggambarkan tahapan disetiap prosesnya dari waktu ke waktu dalam kondisi yang alami tanpa adanya rekayasa
- b. Memiliki kemungkinan melakukan dokumentasi dengan sistematis mengenai pelaksanaan program, sehingga dapat dijadikan sebagai dasar atau landasan untuk pengembangan teori secara induktif
- c. Berkemungkinan melakukan analisis induktif yang memiliki orientasi pada eksplorasi, penemuan, dan logika induktif, untuk menemukan teori berada pada sumber pola dan kenyataan atau fakta yang terjadi sebenarnya
- d. Memungkinkan agar melakukan deskripsi terhadap perilaku manusia dalam konteks yang natural, yaitu konteks kebulatan menyeluruh. Mengingat bahwasanya sebuah fakta hanya dapat dipahami maknanya secara menyeluruh sesuai dengan konteksnya.<sup>38</sup>

Penelitian kualitatif lebih cenderung pada ketepatan dan kecukupan data. Kualitatif lebih menekankan pada validitas data, yaitu kesesuaian antara yang dicatat sebagai data dan yang sesungguhnya terjadi pada latar belakang yang sedang diteliti. Riset yang memiliki tujuan untuk lebih mengetahui fenomena tentang apa yang dirasakan oleh subek penelitian, misalnya pada perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dll., secara holistik, dengan menggunakan cara deskripsi berupa kata-kata dan bahasa, dalam

---

<sup>37</sup> Hardani dkk., *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu, 2020).

<sup>38</sup> Nugrahani, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*.

suatu konteks terutama yang alamiah dan dengan memanfaatkan bermacam metode alamiah dalam penelitian.

Tujuan utama dari penelitian kualitatif yaitu untuk memahami (*to understand*) peristiwa atau gejala sosial yang cenderung menitikberatkan pada gambaran secara keseluruhan mengenai fenomena yang tengah dikaji dibandingkan memerinci menjadi variabel yang saling berhubungan satu sama lain. Tujuan lainnya adalah untuk memperoleh pemahaman yang lebih jauh tentang permasalahan manusia dan sosial, tidak dengan mendeskripsikan pada bagian permukaan sebuah kenyataan sebagaimana yang dilakukan pada penelitian kuantitatif dengan positivismenya. Disebabkan peneliti menginterpretasikan bagaimana subjek mendapatkan makna dari lingkungan sekitarnya, dan bagaimana perilaku mereka dipengaruhi oleh makna tersebut.<sup>39</sup>

Penelitian kualitatif memiliki karakteristik yang diperlukan sebelum peneliti sebelum melakukan proses penelitian. Peneliti dapat memahami dan mengerti mengenai karakteristik penelitian kualitatif bertujuan agar peneliti mendapat kemudahan pada saat proses penelitiandan dapat menjelaskan informasi kualitatif secara cermat dalam tahapannya yang deskripsi-analisis dan penuh dengan makna. Penelitian kualitatif dilaksanakan dengan karakteristik yang mendedeskripsikan fakta atau sebuah kondisi yang sebenarnya, tetapi dalam membuat laporan harus diperhatikan pada interpretasi ilmiah agar hasil yang diperoleh baik. Bogda & Biklen, Frankel & wallen, mengemukakan bahwasanya karakteristik dari penelitian kualitatif yaitu: (1) latar yang alamiah (*naturistic inquiry*), (2) peneliti merupakan instrument kunci, (3) memiliki sifat deskriptif, (4) penelitian kualitatif cenderung menekan pada proses dibandingkan dengan

---

<sup>39</sup> Miza Nina Adlini dkk., "Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka," *Edumaspul: Jurnal Pendidikan* 6, no. 1 (1 Maret 2022): 974–80, <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>.

hasil/*outcome*, (5) analisis data dilaksanakan secara induktif, dan (6) pada penelitian kualitatif lebih menekankan pada makna.<sup>40</sup>

## 2. Jenis penelitian

Penelitian yang sedang dilakukan menggunakan jenis penelitian yaitu studi pustaka atau penelitian kepustakaan (*library research*). Penelitian kepustakaan (*Library Reseach*) adalah mengumpulkan berbagai informasi serta data dengan bantuan berbagai jenis kepustakaan seperti pada buku, artikel, catatan, dan jurnal-jurnal yang berkaitan dengan permasalahan yang ada. Dalam prosesnya dilakukan secara sistematis, baik dalam mengumpulkan, mengolah serta mendapatkan kesimpulan dengan teknik atau metode yang sudah ditentukan. Penelitian kepustakaan menurut Mirzaqon. T, dan Purwoko merupakan suatu jenis studi yang mana dalam penelitiannya dengan melakukan pengumpulan informasi serta data yang dibantu dengan material yang beragam di perpustakaan, contohnya seperti dokumen, majalah, kisah sejarah, dan lain-lain.<sup>41</sup>

Menurut Sugiyono penelitian kepustakaan adalah kajian teoritis, referensi, dan literatur ilmiah lainnya yang memiliki hubungan dengan budaya, nilai, dan norma yang mengikuti perkembangan keadaan sosial yang diteliti. Sedangkan menurut Khatibah menyebutkan bahwa peneliitian kepustakaan adalah kegiatan yang dilakukan secara sistematis yang bertujuan untuk mengumpulkan, mengolah dan menyimpulkan data dengan menggunakan metode tertentu untuk mencari jawaban atas masalah yang sedang dihadapi melalui penelitian kepustakaan.

Danandjaja menyatakan bahwasanya penelitian kepustakaan merupakan cara penelitian dengan melalui bibliografi secara sistematik ilmiah, yang terdiri dari mengumpulkan bahan bibliografi yang memiliki hubungan dengan subjek penelitian, teknik pengumpulan dengan menggunakan cara kepustakaan, dan mengorganisasikan, serta menyajikan

---

<sup>40</sup> Fadli, "Memahami desain metode penelitian kualitatif."

<sup>41</sup> Milya Sari, "Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA," t.t., 13.

data. Jadi *library research* atau penelitian kepustakaan yaitu sebuah kegiatan penelitian dengan melakukan metode pengumpulan informasi dan data dengan menggunakan bantuan dari beragam material yang terdapat di perpustakaan, contohnya seperti buku referensi, hasil penelitian terdahulu yang memiliki jenis sama, artikel, catatan, serta berbagai jurnal yang berhubungan dengan permasalahan yang akan di pecakan.<sup>42</sup>

Menurut Mendes, Wohlin, Felizardo, & Kalinowski, mereka mengemukakan bahwasanya tahapan dari penelitian kepustakaan dilakukan dengan meninjau pada literatur dan menganalisis topik atau tema yang sesuai serta dikombinasikan. Pencarian pustaka dapat menggunakan yang bersumber dari jurnal, buku, kamus, dokumen, majalah, dan sumber yang lain tanpa perlu terjun ke lapangan secara langsung.

Landasan yang digunakan sebagai ciri tertentu untuk dilakukannya pengembangan pengetahuan penelitian diantaranya yaitu penelitian ini dipertemukan secara langsung dengan data atau teks yang telah disajikan, tidak melalui data lapangan atau dengan mengikutsertakan saksi mata berupa kejadian, peneliti hanya dihadapkan langsung dari sumber yang telah ada di perpustakaan atau data yang memiliki sifat siap pakai, serta menggunakan data sekunder yang telah disiapkan dalam penelitian.<sup>43</sup>

Menurut Zed, dalam melakukan kegiatan pada penelitian kepustakaan terdapat empat langkah yang perlu diikuti, antara lain:

- a. Menyiapkan alat-alat tulis atau perlengkapan. Alat perlengkapan untuk memulai penelitian kepustakaan yaitu berupa pensil, pulpen dan buku atau kertas untuk catatan
- b. Menyusun bibliografi kerja. Bibliografi kerja merupakan catatan tentang bahan sumber yang utama dan akan digunakan untuk kepentingan penelitian kepustakaan

---

<sup>42</sup> Rita Kumala Sari, "Penelitian Kepustakaan dalam Penelitian Pengembangan Pendidikan Bahasa Indonesia," *Jurnal Borneo Humaniora* 4, no. 2 (9 Desember 2021): 60–69, [https://doi.org/10.35334/borneo\\_humaniora.v4i2.2249](https://doi.org/10.35334/borneo_humaniora.v4i2.2249).

<sup>43</sup> Rizaldy Fatha Pringgar dan Bambang Sujatmiko, "Penelitian Kepustakaan (Library Research) Modul Pembelajaran Berbasis Augmented Reality pada Pembelajaran Siswa" 05 (2020).

- c. Mengatur waktu dalam proses penelitian. Dalam pengaturan waktu akan dikembalikan kepada pribadi atau peneliti yang bersangkutan untuk memanfaatkan waktunya sebaik mungkin dalam melakukan penelitian. Memungkinkan akan membuat rencana berapa jam dalam sehari atau dalam satu bulan, tergantung kepada personal yang sedang melakukan penelitian
- d. Membaca sumber dan membuat catatan kutipan penelitian. Artinya hal-hal penting yang diperlukan untuk menunjang penelitian, peneliti dapat membuat catatan-catatan penting, agar pada saat proses menganalisis tidak kebingungan.<sup>44</sup>

Pendapat lain dikemukakan oleh Mirshad yang menyatakan bahwa empat kegiatan yang ada dalam penelitian kepustakaan antara lain sebagai berikut:

- a. Mencatat semua hal penting yang berkenaan dengan “masalah penelitian” di setiap pembahasan penelitian yang diperoleh dalam literatur dan sumber atau penemuan yang terbaru tentang “masalah penelitian” tersebut.
- b. Mengkombinasikan segala temuan, seperti teori atau penemuan baru yang dapat menunjang penelitian.
- c. Melakukan analisis terhadap semua hal dari beragam bacaan, yang berhubungan dengan kekurangan setiap sumber, kelebihan atau korelasi dari masing-masing mengenai wacana yang dibahas didalamnya.
- d. Mengkritisi, dengan memberikan gagasan kritis pada hasil penelitian yang dilakukan terhadap wacana-wacana terdahulu dengan mendatangkan penemuan baru untuk dikolaborasikan pola pemikiran yang berbeda terhadap “masalah penelitian”.<sup>45</sup>

---

<sup>44</sup> Sari, “Penelitian Kepustakaan dalam Penelitian Pengembangan Pendidikan Bahasa Indonesia.”

<sup>45</sup> Sari, “Penelitian Kepustakaan dalam Penelitian Pengembangan Pendidikan Bahasa Indonesia.”

## **B. Objek dan Subjek Penelitian**

### 1. Obyek Penelitian

Obyek penelitian menurut Arikunto merupakan variabel dalam penelitian yaitu suatu hal yang menjadi inti dari sebuah problematika penelitian.<sup>46</sup>

Obyek dalam penelitian ini adalah difokuskan pada trauma dalam perspektif Jung Yeoul pada buku *Beauty Of Trauma*.

### 2. Subyek Penelitian

Subyek penelitian menurut Spradley merupakan sumber informasi dalam sebuah penelitian, sedangkan menurut Moleong subyek penelitian adalah orang yang ada pada latar penelitian atau sebagai pemberi informasi akan kondisi serta situasi latar penelitian.<sup>47</sup>

Subyek penelitian dalam penelitian ini yaitu pada buku *Beauty of Trauma* karya Jung Yeoul.

## **C. Sumber Data**

### 1. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah sumber data yang didapatkan secara langsung memberikan data atau informasi kepada pengumpul data.<sup>48</sup>

Sumber data primer pada penelitian ini yaitu pada Buku “*Beauty Of Trauma*” karya Jung Yeoul yang diterbitkan pertama kali oleh TransMedia Pustaka Jakarta pada tahun 2021. Buku yang dialih bahasakan oleh penerbit dari bahasa Korea ke dalam bahasa Indonesia.

### 2. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan sumber data yang digunakan sebagai tambahan yang diperoleh tidak secara langsung, tetapi melalui buku, dokumen, foto dan statistik. Sumber data ini dijadikan pelengkap

---

<sup>46</sup> Dwi Ferra Lisia Inami dan Rizki Nurislaminingsih, “Analisis Bentuk Personal Branding Pustakawan Melalui Media Sosial (Studi Kasus Pada Akun Media Sosial Pustakawan di Kota Semarang,” t.t.

<sup>47</sup> Nugrahani, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*.

<sup>48</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung, Jawa Barat: Alfabeta, 2017).

didalam penelitian yang sedang dilakukan, apabila narasumber tidak bersedia dalam fungsinya sebagai sumber data primer.<sup>49</sup>

Peneliti memperoleh sumber data sekunder dalam penelitian ini melalui jurnal, buku yang berkaitan dengan penelitian dan menjadi sumber referensi serta membantu dalam menganalisis penelitian ini.

#### **D. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data merupakan langkah yang digunakan dalam melakukan sebuah penelitian, yang didalamnya memiliki tujuan utama dari sebuah penelitian yaitu memperoleh data atau informasi. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode dokumentasi.

Dokumentasi atau dokumen dalam penelitian kualitatif adalah setiap bahan yang tertulis maupun dalam bentuk film yang dapat digunakan untuk mendukung bukti dari penelitian. Menggunakan dokumen sebagai sumber data dalam sebuah penelitian untuk menjadi pendukung dan penambah bukti nyata penelitian dilakukan. Menurut Yin dokumen dapat memberikan rincian yang lebih detail atau spesifik yang mendukung data serta informasi dari sumber yang lain.<sup>50</sup>

Dokumentasi atau dokumen juga dapat didefinisikan sebagai catatan sebuah peristiwa yang terjadi di masa lalu. Dokumen ini dapat berupa sebuah tulisan, seperti catatan harian, sejarah kehidupan (*life historis*), ceritera, biografi, peraturan, dan kebijakan. Dokumen yang berbentuk sebuah karya, contohnya karya seni berupa gambar, patung, film dan lain-lain. Studi dokumen juga menjadi salah satu pelengkap jika penelitian yang sedang dilakukan dengan melauai observasi dan wawancara.<sup>51</sup>

Pengumpulan data dalam penelitian ini dengan mengumpulkan data yang bersumber dari buku karya Jung Yeoul dengan judul “Beauty of

---

<sup>49</sup> Nugrahani, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*.

<sup>50</sup> Nugrahani, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*.

<sup>51</sup> Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&*, hlm 240.

Trauma” yang di cetak pada tahun 2021 oleh penerbit TransMedia Pustaka. Pengumpulan data dilakukan dengan tujuan untuk memahami, dan mencermati tulisan atau bacaan yang ada dalam buku tersebut, sehingga memperoleh informasi yang kemudian dituliskan didalam penelitian, yang didukung dengan sumber sekunder seperti yang sudah dituliskan.

#### **E. Metode Analisis Data**

Analisis data merupakan penjabaran atau penguraian data yang didapatkan, sehingga memperoleh kesimpulan. Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan analisis isi (*content analysis*). Metode analisis isi merupakan penelitian yang dilaksanakan secara sistematis dalam sebuah catatan atau dokumen sebagai sumber data. Dengan kata lain, ditujukan untuk mengumpulkan dan menganalisis data, dokumen-dokumen resmi, dokumen yang validitas serta keabsahannya terjamin, baik itu dokumen perundangan dan kebijakan ataupun hasil dari sebuah penelitian.

Analisis ini dapat juga dilakukan melalui buku-buku teks, baik yang bersifat teoritis atau empiris. Analisis dilakukan untuk mengetahui makna, kedudukan, dan korelasi antar bermacam konsep, kebijakan, program, kegiatan, peristiwa yang terjadi, guna setelahnya diketahui manfaat, hasil maupun dampak dari kegiatan analisis tersebut.<sup>52</sup>

Menurut Frankel & Wallen analisis isi merupakan metode yang digunakan sebagai alat penelitian yang berfokus pada konten aktual dan fitur internal media. Analisis data dapat digunakan peneliti dalam mengkaji perilaku manusia secara tidak langsung dengan analisis pada komunikasi, seperti pada buku, teks, essay, koran, novel, artikel, majalah, lagu, gambar iklan dan semua hal yang berkaitan dengan komunikasi dan dapat dianalisis. Analisis data diperlukan agar dapat menentukan keberadaan kata, konsep,

---

<sup>52</sup> Hardani et.al., *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. (Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2020).

tema atau lainnya didalam teks untuk mendapatkan informasi yang valid dalam penelitian.<sup>53</sup>

Teknik analisis *content* atau analisis isi ini dapat digunakan oleh peneliti untuk mengkaji perilaku manusia secara tidak langsung dengan menggunakan analisis pada komunikasi seperti, buku, teks, essay, koran, novel, artikel majalah, lagu, gambar iklan dan segala bentuk komunikasi yang dapat dilakukan analisis. Analisis yang digunakan guna menentukan keberadaan kata tertentu, konsep, tema, frase, karakter, atau kalimat didalam teks atau rangkaian sebuah teks. Fraenkel dan Wallen menjabarkan langkah-langkah atau prosedur dalam melakukan analisis isi, antara lain sebagai berikut:

- a. Peneliti membuat keputusan mengenai tujuan khusus yang ingin dicapai
- b. Mengartikan istilah-istilah yang penting diharuskan menjelaskan secara mendetail
- c. Mengkhususkan atau mengelompokan unit yang akan dilakukan analisis
- d. Mencari data yang sesuai dengan penelitian
- e. Membangun rasional atau keterkaitan konseptual untuk menjabarkan bagaimana suatu data berhubungan dengan tujuan
- f. Merencanakan penarikan sampel
- g. Merumuskan kode-kode dari berbagai kategori. Setelah peneliti menentukan sedetail mungkin mengenai beberapa aspek serta isi yang akan dikaji, maka diperlukan untuk merumuskan kategori atau pengelompokan yang relevan untuk diteliti.<sup>54</sup>

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu analisis isi yang mana bersumber dan diambil dari karya yang digunakan untuk penelitian. Dalam memperoleh data penelitian dengan melakukan analisis secara langsung terhadap karya dengan memaknai yang terkandung didalamnya. Berikut langkah-langkah yang dilakukan dalam menganalisis;

---

<sup>53</sup> Sari, "Penelitian Kepustakaan," hlm. 147.

<sup>54</sup> Sari, "Penelitian Kepustakaan dalam Penelitian Pengembangan Pendidikan Bahasa Indonesia."

1. Membaca keseluruhan isi dari buku *Beauty of Trauma* karya Jung Yeoul. Setelah itu, menentukan bab-bab yang berkaitan dengan objek penelitian yang di perlukan
2. Membuat kutipan untuk dipahami dan dipelajari dengan menggaris bawah poin-poin penting pembahasan
3. Peneliti memilah data-data yang sesuai dan berkaitan dengan kebutuhan penelitian atau *coding*
4. Menganalisis bacaan-bacaan yang memiliki pembahasan trauma dalam perspektif Jung dari buku *Beauty Of trauma*
5. Mengambil kesimpulan dari hasil yang sudah diperoleh dari bab yang mengandung data dan relevan dengan topik penelitian dalam buku *Beauty Of trauma*.



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **A. Deskripsi Buku *Beauty Of Trauma***

##### **1. Biodata Penulis**

Jung Yeoul merupakan penulis yang berasal dari Korea Selatan, kelahiran 1976. Karya yang telah dihasilkan oleh Jung terdapat lebih dari lima puluh karya tulisan. Dia memiliki hobi membaca dan menonton film. Selain berprofesi sebagai penulis, Jung adalah seorang pembicara seminar. Jung telah menghasilkan karya tulis di antaranya *What Might Have Been Good to Know* dan *Beauty Of Trauma*.

Selain menulis, sejak tahun 2019 dirinya juga aktif mengisi sebuah program di radio yaitu *KBS 1Radio*. Program radio yang banyak membahas berbagai macam pengetahuan dari konten budaya, seperti buku dan film yang banyak dijumpai oleh masyarakat modern kebanyakan. Jung juga sering mendapat panggilan sebagai narasumber diberbagai Universitas ternama di Korea Selatan. Sebagai narasumber, Jung banyak membawakan pembahasan seputar kesehatan mental, terutama tentang cara menerima dan hidup berdampingan dengan kekurangan diri sendiri.

Dalam setiap karyanya, Jung selalu berhasil membawakan hal baru dalam gaya berceritanya. Dia kerap memasukkan peristiwa yang dialami oleh tokoh dalam buku, film atau dirinya sendiri kedalam narasi, sehingga membuat pembaca lebih mudah untuk memahami maksud tujuan dari tulisan tersebut.

##### **2. Gambaran Buku *Beauty Of Trauma***

###### **a. Latar Belakang Penulisan Buku *Beauty Of Trauma***

Buku *Beauty Of Trauma* ini, di latar belakangnya oleh kisah dari penulis sendiri, yaitu Jung Yeoul. Peristiwa yang terjadi di masa lalu menjadikan sebuah luka yang berakhir dengan trauma, hingga Jung tumbuh dewasa. Trauma yang disebabkan oleh orang-orang terdekatnya, bahkan oleh ibunya sendiri, yang seharusnya ibu memberikan perlindungan dan kasih sayang, tetapi yang dilakukan oleh ibu Jung justru sebaliknya. Luka

yang tertanam sejak Jung duduk dibangku sekolah, seperti ibu yang selalu mendikte Jung untuk membanggakan keluarga melalui obsesi dan ekspektasi terhadap prestasi selama Jung bersekolah. Selain mewujudkan keinginan orang tuanya, Jung juga mendapatkan perlakuan tidak baik dari wali kelas yang ada disekolahnya. Guru yang menunjukkan rasa tidak suka, yang bahkan Jung tidak mengerti di mana letak kesalahannya. Guru yang tidak mencerminkan sebagai guru yang membimbing, tapi justru membuat siswanya merasa tidak nyaman. Satu persatu luka yang menjadi ketakutan tersendiri bagi Jung, ketakutan tidak mendapat kasih sayang ketika tidak mendapat nilai tinggi, ketakutan untuk sekedar bangun pagi dan bertemu dengan guru di sekolahnya, hal itu terus dirasakan oleh Jung.

Luka yang dialami menjadi trauma yang cukup berat bagi Jung, masa lalu yang membawa Jung menjadi orang di masa depan dengan keterbatasan sosial, dengan ketakutan sekedar mengungkapkan pendapat dan terganggunya aktivitas-aktivitas yang Jung lakukan. Trauma yang menjadi gangguan di sepanjang hidup Jung, sampai pada akhirnya Jung bisa berdamai dengan dirinya melalui ilmu psikologi. Ilmu yang membawa Jung merasakan bahagia walaupun tidak berada diposisi yang dengan orang lain.

Selain bertemunya Jung dengan ilmu psikologi, dia juga mulai menyalurkan kembali bakatnya melalui tulisan. Dia menghadapi luka dengan melakukan konfrontasi dengan menuliskan luka-lukanya melalui tulisan, walaupun pada saat proses penulisan berlangsung Jung mengalami kesulitan karena harus mengingat kembali luka atau traum di masa lalu. Namun, seiring dengan berjalannya waktu Jung mulai terbiasa dengan luka yang pernah dialami, setelah dia mampu menghadapi atau berkonfrontasi dengan luka tersebut. Tulisan yang membawa Jung untuk dapat pulih dari traumanya, dan menjadikan dirinya untuk menyadari keberadaan dari luka yang selama ini hanya dapat ditutupi.

Dengan lahirnya buku ini, Jung sangat mengharapkan trauma yang dialaminya bisa menjadi pelajaran hidup bagi pembaca, buku yang berisi tentang pencerahan psikologi yang menjadi kekuatan besar bagi siapapun

ketika sedang dalam keadaan terpuruk, buku yang diharapkan agar pembaca menemui dirinya yang lebih baik. Jung juga berharap buku ini menjadi jalan untuk melawan rasa takut dan menjalani hidup sebagai diri sendiri tanpa tuntunan dan beratnya kritik dari orang lain.

Meskipun harapan yang disampaikan penulis sangat besar terhadap pembacanya, perlu digaris bawahi bahwa keluar dalam rasa sakit bukan hal yang mudah, sehingga penulis mengembalikan usaha tersebut kepada diri masing-masing dari pembaca. Penulis hanya berharap pembaca dapat tumbuh bersama dengan luka, setelah memeluknya dengan indah.

b. Ikhtisar Buku *Beauty Of Trauma*

Judul buku : *Beauty Of Trauma*  
 Pengarang : Jung Yeoul  
 Penerbit : TransMedia Pustaka  
 Tempat : Jakarta  
 Tahun : 2021  
 ISBN : 978-623-7100-60-7  
 Ukuran : 14 x 20 cm  
 Tebal buku : 346 halaman  
 Cetakan : 1

Di dalam buku *Beauty Of Trauma*, terdapat lima belas halaman judul dengan pembahasan, antara lain, Prolog; Rahasia proses Pertumbuhan Diriku; Konfrontasi; Berkonfrontasi dengan Luka; Ilmu Psikologi untuk yang Sehat; Bertemu Diriku yang Lain; Keindahan Ritual Kedewasaan yang Hilang; Melampaui Persona Menuju Dunia Bayangan; Akhirnya Terbebas setelah Bayangan Ditaklukan; Introver dan Ekstrover; Anima dan Animus; Momen untuk Bertemu dengan Bayangan Gelap di Diriku; Menghidupkan Legenda dalam Diriku di Era Lenyapnya Legenda; Kecanduan, Terjauh ke Jebakan Mengekang, dan Ketergantungan Tanpa Ujung; Fobia; Gangguan Ledakan Amarah yang Mengancam Kaum Modern; dan Epilog.

Adapun uraian dari judul-judul yang disebutkan diatas, sebagai berikut :

### 1) Prolog

Ilmu psikologi membawa penulis dengan menyadari hal besar yang ada dalam dirinya, melatih diri untuk lebih mengenal masalah pada diri sendiri. Salah satu teknik yang penulis pelajari dalam psikologi adalah konfrontasi, yaitu teknik untuk menghadapi kesedihan, kecemasan, ketakutan dan kemurungan. Dengan teknik tersebut, penulis mengetahui penyebab emosi negatif yang ada dalam dirinya, seperti “beban menanggung keluarga” dan “beban untuk selau berprestasi dimanapun berada”, kenangan buruk pada sekolah dasar, serta kasih sayang yang tidak didapat dimasa lalu. Ingatan serta peristiwa buruk menjadikan hubungan sosial penulis hancur dan memunculkan berbagai emosi buruk.

Penulis menyampaikan bahwa dengan mengadapi luka tersebut, maka kita akan menemui hal besar dalam diri kita sendiri. Dan penulis mengharapkan bukunya menjadi jalan tempat pembaca bertemu dirinya dan mampu berdamai dengan dirinya.<sup>55</sup>

### 2) Rahasia proses Pertumbuhan Diriku

Kritik serta penilaian negatif menjadi salah satu penghalang bagi proses pertumbuhan diri, yang bahkan bisa dilakukan oleh orang terdekat. Semua orang akan mengalami luka tanpa memandang latar belakang yang dimiliki, baik dari segi pendidikan atau tubuh yang sehat. Terluka bisa menjadi bukti bahwa seorang manusia sedang hidup, namun dengan adanya kritik, penilaian serta luka sebaiknya tidak menjadikan proses pertumbuhan diri terganggu. Melakukan pembentukan karakter, mengurangi ego dan memperdalam diri akan jauh lebih baik dalam menjalani hidup.<sup>56</sup>

### 3) Konfrontasi

Faktor yang menyebabkan trauma tidak hanya terjadi karena adanya peristiwa yang buruk, seperti aksi teror, perang atau bencana alam, melainkan dapat disebabkan juga karena stres yang berlebihan, adanya

---

<sup>55</sup> Yeoul, *Beauty Of Trauma*, xiv-xviii.

<sup>56</sup> Yeoul, *Beauty Of Trauma*, 2-14.

proyeksi atau tindakan memaksa, kekerasan, diskriminasi, keterasingan, atau bahkan amarah kepada keluarga.

Konfrontasi dengan trauma merupakan salah jalan untuk diri sendiri dapat berdamai dengan *inner child* yang ada didalam diri kita, menjadikan keikhlasan untuk lebih mengenali luka dengan apa adanya. Dengan mengenali luka dan diri sendiri, konfrontasi dapat dilakukan dengan bertemu, bernegosiasi, dan berdiskusi sedikit demi sedikit mengenai luka trauma yang dirasakan. Ketika trauma hanya dibiarkan begitu saja akan menyebabkan kehancuran dalam hidup, maka dari itu menemui luka yang ada didalam diri bukan suatu hal yang salah, melainkan sebagai langkah awal pemulihan.<sup>57</sup>

#### 4) Berkonfrontasi dengan Luka

Mengalami trauma sekecil apapun tidak seharusnya disepelekan, karena jika diabaikan maka akan sangat berdampak buruk bagi kesehatan psikis seseorang. Sama halnya trauma yang dirasakan penulis, mungkin terlihat kecil, namun pada kenyataannya membawa banyak perubahan dalam dirinya. Ciri dari trauma sendiri adalah akan terus teringat, meskipun tidak diharapkan keberadaanya.

Mengkonfrontasi luka dengan tidak melakukan proyeksi dan memberikan harapan berlebih, lebih khususnya pada anak-anak yang seharusnya tidak diberikan beban yang berat. *Mindfulness* menjadi salah satu cara untuk meminimalisir adanya trauma berkelanjutan, dengan merawat dan berdamai *innerchild* yang terluka, dan tidak berputus asa walaupun harus berjuang sendirian.<sup>58</sup>

#### 5) Ilmu Psikologi yang Sehat

Pemulihan trauma tidak seluruhnya bergantung pada pendekatan profesional seperti dokter atau ahli terapi melalui obat-obatan untuk menunjang pemulihan. Alternatif lain yang dapat dilakukan untuk memulihkan trauma yaitu dengan melakukan kegiatan sehari-hari yang

---

<sup>57</sup> Yeoul, *Beauty Of Trauma*, 18-44.

<sup>58</sup> Yeoul, *Beauty Of Trauma*, 48-66.

disukai dan hal itu dapat dilakukan oleh siapapun. Sama halnya, dengan ilmu psikologi yang tidak hanya diperuntukan bagi orang yang sakit, melainkan juga bagi orang-orang sehat untuk menjaga kesehatan mentalnya.

Konfrontasi atau berhadapan dengan trauma menjadi salah satu teknik dalam ilmu psikologi untuk menyalurkan luka agar tidak memberikan dampak negatif dimasa depan. Ilmu psikologi mengajarkan cara untuk berproses, tumbuh dan memulihkan diri dari luka dengan melewati tiga fase tatanan kehidupan, yaitu tatanan imajiner, simbolik, dan riil yang dapat mengantarkan kita pada kekuatan kebahagiaan selamanya.<sup>59</sup>

#### 6) Bertemu dengan Diriku yang Lain

Ego dan jati diri menjadi salah satu proses menemui diri didalam diri yang lain. Proses dengan membentuk karakter yang membawa perubahan diri yang lebih berharga. Dengan jati diri individu tidak akan terpengaruh dengan kritik dan penilaian negatif orang lain, sebaliknya jika mengedepankan ego maka seseorang akan terus dibawah tuntutan masyarakat.

Menjadi diri sendiri tidak harus mengikuti tren masa kini, tetapi mengikuti kesenangan yang berasal dalam diri seseorang untuk menemukan potensi dirinya yang lebih besar.<sup>60</sup>

#### 7) Keindahan Ritual Kedewasaan yang Hilang

Cinta menjadi salah satu menuju kedewasaan yang membantu pada proses pertumbuhan manusia, selain memberikan dampak yang baik, cinta juga memiliki sisi kehancuran bagi manusia. Cinta dapat mengantarkan pada sesuatu yang tidak logis, rela melepaskan kedamaian dan kenyamanan dalam hidup, seperti pada kisah cinta mitologi Yunani antara Psike dan Eros.

Kisah cinta yang menggambarkan kegigihan dewa dan manusia yang memperjuangkan cinta keduanya, dengan melewati berbagai

---

<sup>59</sup> Yeoul, *Beauty Of Trauma*, 70-98.

<sup>60</sup> Yeoul, *Beauty Of Trauma*, 102-126.

rintangan baik dalam itu dalam diri atau lingkungannya. Perjuangan untuk menuju keindahan kedewasaan dengan melawan ketakutan dalam diri untuk mendapatkan cinta dan kebahagiaan dalam diri keduanya.<sup>61</sup>

#### 8) Melampaui Persona Menuju Dunia Bayangan

Kebanyakan orang akan menunda untuk mengonfrontasi bayangan gelap dalam dirinya, menghindar dari mengingat-ingat peristiwa buruk yang pernah dialami. Penghalang yang nyata adalah pertahanan ego, dimana selalu ingin melindungi trauma yang dialami, yang pada akhirnya akan dirasakan disetiap mengingat atau peristiwa tersebut dialami orang lain.

Menghapuskan trauma dan masalah dikatakan hampir mustahil, dan bukan cara yang bijak dalam berdamai dengan trauma. Konfrontasi bayangan gelap akan mencapai kesadaran dalam diri dan kemampuan dalam menyelesaikan masalah. Dengan begitu, diri lebih dapat menerima kegagalan ego, walaupun perkembangannya terlihat lambat.<sup>62</sup>

#### 9) Akhirnya Terbebas setelah Bayangan Ditaklukkan

Bayangan bukan hanya tempat bernaungnya energi negatif atau buruk, tetapi juga sebagai tempat seluruh potensi yang belum disadari. Mengubah bayangan atau trauma dengan energi yang positif, untuk lebih mengarahkan pada proses pertumbuhan yang lebih baik, dan menjadikan diri berdamai dengan peristiwa menyakitkan dimasa lalu.

Dalam proses pertumbuhan diri keseimbangan antara ego dan jati diri untuk membentuk karakter baru dalam diri. Dengan mengalahkan ego akan mudah untuk menyadari keberadaan trauma, melakukan konfrontasi hingga trauma dalam diri berangsur membaik.<sup>63</sup>

#### 10) Introver dan Ekstrover

Sifat introver dan ekstrover dikatakan hanya sebuah persona, keduanya bukan suatu yang menentukan esensi seseorang dalam menjalani

---

<sup>61</sup> Yeoul, *Beauty Of Trauma*, 130-149.

<sup>62</sup> Yeoul, *Beauty Of Trauma*, 152-170.

<sup>63</sup> Yeoul, *Beauty Of Trauma*, 174-194.

hidupnya. Intover dan ekstrover akan lebih sehat jika keduanya diseimbangkan dan menempatkannya seperti hidup berdampingan, contohnya pada menempatkan sifat introver untuk melatih daya konsentrasi, sedangkan sifat ekstrover untuk mengekspresikan diri.

Jika dapat diibaratkan introver sebagai sentripetal mental, sifat ekstrover adalah daya sentrifugal mental. Layaknya bumi yang membutuhkan daya sentripetal dan daya sentrifugal, sama halnya sifat introver dan ekstrover dibutuhkan manusia agar dapat menjalani kehidupan sosial. Keduanya juga dapat berdampak pada proses pemulihan jika tidak ada keseimbangan dari keduanya.<sup>64</sup>

#### 11) Anima dan Animus

Animus adalah sisi maskulin yang ada dalam alam bawah sadar perempuan. Animus memiliki kekuatan untuk menghadapi masalah, menyelesaikan suatu hal sampai akhir tanpa menyerah dan memiliki energi untuk mengembangkan jiwa kepemimpinan yang sukses. Sedangkan, anima merupakan sisi feminim yang ada dalam bawah sadar laki-laki. Orang-orang yang memiliki sisi ini, cenderung memiliki keinginan untuk menyelamatkan hidup orang lain atau diri sendiri menggunakan energi pemulihan dan perhatian.

Animus dan anima merupakan dua sisi yang bertolak belakang yang dapat hidup secara berdampingan dalam diri manusia, jga memiliki energi positif yang berpengaruh pada kehidupan individu.<sup>65</sup>

#### 12) Momen untuk Bertemu dengan Bayangan Gelap di Diriku

Bayangan dalam diri akan berangsur pulih ketika terjadinya pertemuan antara bayangan lainnya atau bertemu dengan orang-orang yang memiliki trauma serupa, dengan melalui kasih sayang diantara keduanya. Terjadinya pertemuan bayangan penulis dan pembaca yang sempat menjadi benang kusut, tetapi setelahnya menjadikan jalan untuk saling bertemu dengan *innerchild* dalam diri masing-masing.

---

<sup>64</sup> Yeoul, *Beauty Of Trauma*, 198-220.

<sup>65</sup> Yeoul, *Beauty Of Trauma*, 224-245.

Luka bukan tempat pemberhentian terakhir dari perjalanan hidup, melainkan sebagai awal cerita yang tumbuh dari trauma atau luka dan diakhiri dengan kesadaran dan pemulihan, atau diawali dengan kebencian dan amarah, lalu berakhir dengan cinta dan kebersamaan.<sup>66</sup>

### 13) Menghidupkan Legenda dalam Diriku di Era Lenyapnya Legenda

Hidup dengan mengedepankan perasaan adalah anugrah bagi siapapun. Cinta dan kasih sayang tanpa syarat adalah hal yang tidak mungkin terjadi, tetapi hal itu digambarkan dalam novel *Little women*. Dalam jalan cerita, memberikan kasih sayang dan cinta yang tulus dan tanpa syarat, yang dapat dikatakan hal semacam itu tidak muncul secara alami hanya sebatas saling mengenal, tetapi membutuhkan keberanian yang besar. Seperti yang dilakukan penulis tanpa syarat untuk dalam menulis, membaca, saling mencintai dan menghargai tanpa syarat untuk menemukan legenda dalam dirinya.<sup>67</sup>

### 14) Kecanduan, Terjauh ke Jebakan Mengekang, dan Ketergantungan Tanpa Ujung

Proses pemulihan kecanduan terdapat tiga poin, yaitu pertama, memahami bahwa sasaran pemulihan tidak hanya berlaku untuk “satu individu” melainkan orang-orang yang ada di lingkungan pecandu. Kedua, transparansi dan kejujuran dari pihak pecandu maupun keluarga. Ketiga, bertujuan bukan hanya menghilangkan “candu” sendiri, melainkan juga memperluas gambaran diri untuk masa mendatang.

Tujuan dari pemulihan sendiri adalah mengembalikan kehidupan yang normal seperti orang pada umumnya, dan mendapatkan hak-hak hidupnya kembali.<sup>68</sup>

### 15) Fobia

Sara Latta mengkategorikan fobia menjadi tiga, antara lain pertama, fobia spesifik (*spesific-phobia*) yang disebabkan oleh benda atau situasi.

---

<sup>66</sup> Yeoul, *Beauty Of Trauma*, 248-263.

<sup>67</sup> Yeoul, *Beauty Of Trauma*, 266-282.

<sup>68</sup> Yeoul, *Beauty Of Trauma*, 286-298.

Kedua, gangguan kecemasan sosial yang disebabkan karena ketakutan didiskriminasi oleh orang lain. Ketiga, gangguan panik (agorafobia) disebabkan oleh pikiran berlebih dari penderitanya.

Teknik pemulihan fobia, yaitu pertama, teknik pemulihan “desensitasi sistematis” atau meringankan rasa takut yang dirasakan amigdala. Pemulihan yang dilakukan dengan mengubah persepsi negatif terhadap lingkungan atau benda kearah yang lebih positif. Kedua, terapi perilaku kognitif atau memperkuat reaksi logis korteks prefrontal, dengan memperkuat keyakinan mengontrol pikiran untuk menghilangkan rasa takut.<sup>69</sup>

#### 16) Gangguan Ledakan Amarah yang Mengancam Kaum Modern

Gangguan ledakan amarah atau *intermittent explosive disorder* merupakan kondisi saat seseorang tidak mampu mengekspresikan amarahnya secara sehat, melainkan dengan meledak-ledak, sehingga dapat menimbulkan bahaya untuk dirinya maupun orang lain. Amarah tidak akan menyelesaikan permasalahan yang terjadi, justru akan menimbulkan keberanian untuk melakukan tindakan apapun. Oleh karena itu, memberikan ruang dalam hati ketika amarah menyelimuti, dengan lebih memahami, mengamati dan berfikir tindakan apa yang sebaiknya dilakukan.<sup>70</sup>

#### 17) Epilog.

Penulis menuliskan akhir dari konfrontasi yang dilakukan pada lukanya, penggambaran perubahan dalam diri setelah melalui proses panjang berdamai dengan trauma yang dialaminya. Serta harapan penulis bagi pembaca untuk lebih berani mengambil langkah berkonfrontasi dengan trauma yang dimiliki saat ini, sehingga pembaca bisa menjadi diri yang terlahir kembali dalam versi yang berbeda. Melakukan konfrontasi dengan menghadapi luka itu tidak akan membuat kita semakin lemah,

---

<sup>69</sup> Yeoul, *Beauty Of Trauma*, 302-315.

<sup>70</sup> Yeoul, *Beauty Of Trauma*, 318-335.

justru seseorang akan lebih kuat dan tahan banting ketika mampu menyelesaikan setiap permasalahan yang tengah menyimpannya.<sup>71</sup>

## **B. Trauma dalam Perspektif Jung Yeoul**

Dalam buku *beauty of trauma*, narasi trauma dirasakan langsung oleh penulisnya sendiri. Trauma yang dirasakan semasa hidup Jung diawali dari dia kecil yang saat itu berumur tujuh tahun. Jung sudah mengalami tekanan yang diberikan oleh orang tuanya berupa beban berat untuk selalu berprestasi dimanapun dia berada. Memikul ekspektasi dari orang tua di usia yang terbilang masih sangat kecil untuk mengambil berbagai keputusan di dalam hidupnya. Jung banyak menggambarkan dirinya pada saat mengalami, menghadapi sampai dengan mampu bersahabat dengan lukanya.

Trauma dari Jung tidak disadari, sampai pada titik Jung merasa ada yang salah di dalam dirinya, seperti tidak mengenal dirinya dengan dengan baik, mengalami kesulitan dalam melakukan proses sosial baik dengan teman ataupun orang terdekatnya, bahkan mengalami kerenggangan hubungan dengan ibunya sendiri. Berikut ini merupakan penjabaran mengenai memaknai trauma dalam perspektif Jung Yeoul.

### **1. Trauma Masa Kecil**

Memori trauma dari Jung Yeoul dalam buku *Beauty Of Trauma* adalah dimulai saat dirinya anak-anak. Jung mengawali dengan berbicara bahwa dirinya mengalami trauma akibat dari harapan-harapan yang berlebihan dari orang tua, khususnya ibunya. Jung merasa membawa beban akibat dari tekanan yang diberikan usia yang sangat muda. Dia harus berjuang agar dapat membanggakan dan menyenangkan hati kedua orang tuanya. Di Korea terdapat istilah untuk orang-orang yang akan melakukan ujian atau ingin masuk ke dalam Universitas ternama di Seoul. “*sadang orak*” istilah bahasa Korea yang artinya belajar secara terus-menerus dan tidur cukup hanya empat jam jika ingin lulus ujian Universitas, karena

---

<sup>71</sup> Yeoul, *Beauty Of Trauma*, 338-340.

ketika tidur lebih dari empat jam akan membuat ujiannya mengalami kegagalan. Seringkali Jung terkena omelan dari ibunya karena dia bangun agak kesiangan atau tertidur pada saat belajar satu hari sebelum ujian berlangsung. Tidur seperti hal yang tidak boleh dilakukan pada saat menjelang ujian tiba, sampai Jung membenci tidur. Hal ini menjadikan Jung dewasa yang kesulitan tidur dan menganggap bahwasanya tidur hanya membuang-buang waktu, sesuatu yang sia-sia dalam menjalani hidup.

Harapan berlebih dari orangtua dan rasa takut tidak dicintai ketika tidak dapat mewujudkan keinginan keduanya merupakan hal yang mendasari trauma Jung. Berfikir bahwa ketika tidak dengan prestasi, maka tidak akan ada kasih sayang dari kedua orangtua. Tidak akan ada yang bisa melawan hal tersebut, harapan berlebih yang diselimuti atas nama cinta dan kasih sayang. Semua anak akan melakukan yang terbaik untuk kedua orang tuanya, tanpa adanya proyeksi atau paksaan pun anak-anak melakukannya. Kekerasan yang tidak terlihat begitu nyata yang banyak dilakukan orangtua kepada anaknya dengan dalih memberikan kebaikan akan masa depan dan memberikan alibi atas nama cinta yang di dalam kalimatnya terselip begitu banyak ekspektasi dan beban untuk anaknya.

*“Harapan berlebih orang tua dan rasa takut tidak akan dicintai jika tidak bisa memenuhi harapan itu. Keduanya adalah traumaku yang paling mendasar. Aku tidak bisa melawan karena harapan itu merupakan kekerasan yang dilakukan atas nama cinta. Orangtua berkata, ‘ini semua karena kami mencintaimu’.”*

Sosok orangtua yang menjadikan sebuah cinta dan kasih sayang untuk menutupi bentuk kekerasan tanpa disadari. Motivasi Jung dalam mendapatkan prestasinya adalah ingin mendapatkan rasa bangga dan kasih sayang kedua orang tuanya, meskipun dilakukan di bawah tekanan. Jung menganggap bahwa hal tersebut sama saja dengan memberikan permen dengan bentuk menarik tetapi mengandung racun yang mematikan yang kemudian diberikan kepada anak-anak mereka. Jung membangun pikirannya dengan kata sabar, karena hanya dengan hal itu dia mendapatkan cinta orang tuanya. *“Namun, cinta seperti itu tidak ada bedanya dengan*

*permen berlapis racun mematikan yang diberikan ke anak-anak. Aku tidak dapat melawan dan menolak sekalipun. Aku selalu berfikir, aku harus sabar, mereka begitu karena mencintaiku.*"<sup>72</sup>

Obsesi atau keinginan yang dimiliki orang tua terhadap anak karena dirinya tidak mampu mewujudkannya di masa muda mereka, sehingga melemparkannya dan melakukan proyeksi kepada anak untuk memenuhi setiap obsesi dalam diri orang tua. Obsesi yang dimiliki orangtua Jung sangat berpengaruh pada proses belajar Jung. Akibat dari tekanan yang dirasakan Jung dia mengalami kesulitan dalam belajar sehingga pada saat pembagian raport tidak mendapatkan nilai yang memuaskan. Selain tekanan dari orangtua nya Jung mengalami tekanan oleh gurunya sehingga Jung mendapatkan tekanan dari berbagai sudut. Sampai pada dimana Jung mengalami hari paling buruk, dia tidak memenuhi standar dari nilai yang biasanya dia dapatkan. Ibu Jung mendengar hal tersebut sangat marah dan berakhir dengan merobek-robek raport Jung. Disisi lain ada hal yang lebih menakutkan dari ibu yang merobek raport bahwa Jung harus menyambung, menempelkannya dan merekatkannya dengan setrika kemudian meminta orang tua untuk memberikan cap agar bisa dikembalikan kepada guru Jung.

*“Orangtuaku juga tidak membantu akibat obsesi mereka terhadap nilai. Aku takut setengah mati pada standar nilai akademis. Nilaiku selalu bagus sampai kelas tiga, tetapi nilai seperti, ‘mi (21-30)’ dan ‘yang (11-20)’ keluar untuk pertama kalinya di kelas 4. Aku kesulitan belajar karena takut pada guruku.”*<sup>73</sup>

Di sisi lain peristiwa traumatis datang dari lingkungan sekolah Jung saat dirinya di berada di kelas 4 SD. Dia mendapatkan pengalaman yang tidak menyenangkan atas perlakuan gurunya. Bahkan Jung membenci untuk sekedar berangkat ke sekolah dan dirinya ketakutan dengan salah satu guru yang merangkap sebagai wali kelasnya. Perlakuan gurunya mengakibatkan pemikiran Jung yang terlalu negatif dengan menganggap dirinya tidak akan

---

<sup>72</sup> Yeoul, *Beauty Of Trauma*, hlm 33.

<sup>73</sup> Yeoul, *Beauty Of Trauma*, hlm 52.

memiliki masa depan. Pengalaman traumatis yang membawa pada rasa pesimis dalam diri, menyangka bahwa tidak akan ada teman dan tidak ada yang menyukai Jung. Dalam buku Jung menjelaskan bahwa dirinya semasa sekolah selalu merasa sendirian, walupun dirinya menyadari bahwa hanya wali kelasnyalah yang membencinya tetapi berdampak pada semua orang. Terlebih seorang wali kelas yang mengorganisir kelas secara keseluruhan seperti mata pelajaran, seni, musik, dan lain-lain. Jung mengalami hari yang dapat dikatakan sangat buruk, hari dimana sangat mencekam hingga Jung sudah berada di usia 30 tahun, tetapi dia masih bisa merasakan bahwa Jung kecil sangat ketakutan atas kejadian itu. Meskipun bukan diakibatkan oleh hal besar seperti bencana, teror atau perang, namun kenyataan bahwa hal tersebut menjadi sebuah trauma memang benar adanya.

Tepat di laboratorium itu, saat Jung kecil berumur 11 tahun memecahkan mangkuk kaca percobaan, firasatnya mengatakan bahwa wali kelasnya akan sangat marah pada dirinya, dengan menunjukkan ekspresi mengerikan dan membuat Jung mati kutu hanya dengan dua kata yang keluar dari mulut wali kelasnya “kamu lagi?”. Jika dipikirkan kembali memang salah dia sebelumnya apa, karena memang Jung tidak tahu sama sekali apa yang membuat gurunya tidak menyukai Jung. Ruangan yang seharusnya diisi dengan menyenangkan, tetapi justru hal tersebut berbanding balik dengan Jung. Atmosfer ruangan yang terasa berat baginya, hanya ada tatapan mengerikan dari guru dan teman-teman yang mematung tanpa ada yang membantuku untuk membereskan serpihan kaca mangkuk percobaan. Bagi Jung kecil kejadian traumatis itu menghancurkan dunianya.

*“Bagi anak sebelas tahun, itu adalah trauma yang meruntuhkan dunia. Saat itu aku dipaksa menanggung sebuah trauma padahal aku belum tahu apa itu trauma. Tidak ada yang mau menolongku, tidak ada yang mau mencintaiku, jadi wajar jika aku diabaikan atau dikucilkan. Bibit mentalitas korban yang memilukan akhirnya bersarang di hatiku yang masih kecil. Yang lebih berbahaya dari trauma itu sendiri adalah*

*kemampuannya untuk menumbuhkan benih kebiasaan di hati untuk membenci, mengutuk dan mendendam pada diri sendiri sejak kecil.”<sup>74</sup>*

Jung menganggap bahwa peristiwa yang membuatnya luka akan hilang dan berlalu begitu saja karena dirinya sudah berusaha untuk menghapus ingatan itu. Banyaknya rasa sakit yang dirasakan Jung menjadikan dirinya tidak dapat bercerita banyak karena dia masih bisa merasakan rasa sakit ketika harus mengungkitnya kembali. Jung di usianya yang bahkan sangat muda berfikir untuk melakukan bunuh diri, dia ingin mengakhiri hidupnya karena merasa hidupnya sangat suram. Dimana dia dikelilingi oleh ketakutan kepada ayah, ibu dan gurunya sendiri. Jung juga merasa tidak pantas untuk mewujudkan cita-citanya menjadi seorang penulis, ditengah kondisi dirinya yang tidak percaya diri dan membenci keberadaan dirinya.

*“Aku merasa seakan mau mati saja. Masa yang sangat suram bagi anak kelas 4 SD yang takut pada ayah, ibu dan gurunya. Mencengangkannya, aku masih bisa berharap untuk tumbuh dewasa dan menjadi seorang penulis dalam kondisi minder dan membenci diri sendiri. Aku diumur sebelas tahun benar-benar penuh penderitaan.”<sup>75</sup>*

*Innerchild* umur sebelas tahun yang menanamkan pikiran pesimis di kepala Jung setiap peristiwa yang menyakitkan terjadi. Pikiran-pikiran yang seolah mengatakan bahwa aku tidak bisa melakukan apapun, menjadi biang dari setiap masalah yang datang dan tidak bisa memiliki teman. Dalam ingatannya disetiap merasa kesepian, Jung merasa dirinya dibawa kembali pada laboratorium sains yang sangat mengerikan dan menyedihkan. Jung mengalami *flashback* dari kejadian tersebut, kembali merasakan ketakutan akibat dari tatapan tajam dari wali kelasnya itu.

Jung menggambarkan trauma sebagaimana kura-kura yang ada di dalam cangkang dan tidak mau menjulurkan lehernya serta manampakkan wajahnya. Trauma menjadikan seseorang untuk melindungi diri sendiri secara berlebihan, membuatnya merasa dikelilingi rasa takut yang luar biasa

---

<sup>74</sup> Yeoul, *Beauty Of Trauma*, hlm 51-52.

<sup>75</sup> Yeoul, *Beauty Of Trauma*, hlm 53.

walaupun hanya karena hal-hal kecil yang sebenarnya tidak untuk ditakuti dan ditangani dengan berlarut-larut. Disamping menjadikan perasaan menjadi negatif, Jung merasakan kekuatan dari trauma juga dapat mengubah total kehidupannya setelah trauma terjadi. “... *sepertinya dulu aku bukan tipe orang yang introver dan sensitif. Saat masih kecil, aku justru mau naik panggung untuk bernyanya tanpa disuruh orang dewasa. Namun, sifatku berubah drastis menjadi sangat sensitif dan muram sejak kelas 4 SD.*”<sup>76</sup>

Jung merasakan perubahan dalam dirinya setelah mengalami trauma, perubahan dalam tingkah laku dan mempengaruhi aktivitas dalam keseharian Jung. Terkurung dalam emosi negatif, kehilangan harapan bahwa tidak akan ada orang yang bersedia menghargai keberadaan dirinya, dan membantu menghilangkan rasa kesepian disetiap harinya. Disini Jung banyak mengungkapkan kekhawatiran akan masa depannya, karena dirinya semakin mengecil diantara interaksi antara satu teman dan teman lainnya. Dan dia hanya bisa sendiri dan terus menanamkan bahwa tidak ada orang yang mau menjadi temanku karena selalu bermasalah. Sampai akhirnya Jung sampai dititik mendapatkan jalan untuk lebih memahami traumanya, lebih mengenali dirinya yaitu dengan mempelajari trauma dan menjadikannya salah satu cara untuknya berkonfrontasi atas luka traumanya.

## **2. Berkonfrontasi dengan Trauma**

Bukan hanya ahli terapi dan seorang dokter yang memiliki kemampuan untuk memulihkan trauma, karena mengobati dan memulihkan merupakan hal yang berbeda. Diperlukan pendekatan secara profesional untuk melakukan pengobatan, dan lebih efektif apabila ditunjang dengan bantuan dokter dan obat. Sedangkan pada pemulihan dapat dilakukan oleh siapapun dan bahkan bisa terjadi melalui hal-hal kecil yang dilakukan

---

<sup>76</sup> Yeoul, *Beauty Of Trauma*, hlm 54.

sehari-hari. Jung mengatakan bahwa dengan menikmati hal-hal kecil seperti berkeliling rumah, membaca dengan berbagai intonasi suara, membaca puisi dan memberikan sentuhan terhadap diri sendiri akan menjadikan hati lebih merasa lega. Proses pemulihan tidak hanya soal dokter, rumah sakit dan obat karena saah satunya bisa dilakukan dengan lebih ringan, seperti menceritakan berbagai luka atau hal yang menyakitkan kepada teman terdekat merupakan cara yang bisa ditempuh.

Sangat disayangkan masih banyak orang yang belum mengerti mengenai pemulihan semacam ini. Padahal, menerapkannya dalam keseharian akan membawa dampak yang baik dibandingkan hanya bergantung dengan pengobatan profesional yang menggunakan obat sebagai sarana. Jung mengajak untuk mencoba melakukan hal-hal kecil yang bisa dilakukan dengan mudah dan disukai, agar luka yang dirasakan jauh lebih baik dan merasakan kesakitan dan justru semakin mendalam rasa sakitnya. Seperti ilmu psikologi tidak hanya diperuntukkan bagi para pasien akut dan para pprofesinal melainkan juga menjadi guru untuk orang-orang awam karena sifatnya yang berada ditengah antara normal dan tidak normal.

Jung mengonfrontasikan luka traumanya dengan menulis dan membacanya di setiap hari. Awalnya memang Jung merasakan takut bahkan untuk sekedar melihat tulisannya, tetapi seiring berjalannya waktu Jung mampu membaca lukanya dan menemukan dirinya secara dan perlahan dapat mengakrabkannya. Walaupun belum sampai pada titik mencintai lukanya. Tetapi Jung dapat lebih terbuka atas luka traumanya. Luka yang tadinya sangata mengerikan, tetapi kini telah menjadi sesuatu yang sangat dekat dan mulai menjadikannya sebagai bagian dari kehidupan Jung, 'bagian hidup yang seharusnya untuk dipeluk'.<sup>77</sup>

Mengadopsi dan memanggil *innerchild* untuk melakukan konfrontasi dengan luka masa lalu. Konfrontasi dilakukan demi proses

---

<sup>77</sup> Yeoul, *Beauty Of Trauma*, hlm 72.

pemulihan, walaupun harus melewati kepiluan dalam melakukannya. Namun dengan rasa sakit dan penderitaan yang dilewati batin Jung, dia akan mendapatkan pemulihan trauma, meskipun juga dengan proses dan waktu yang panjang. Dengan rasa sakit dan berat, Jung harus bisa menaklukkannya. Dan suatu saat dia dapat memeluk, dan memberikan kasih sayang terhadap *innerchild*-nya. Jung harus mendengarkan segala luka yang ada di dalam dirinya sebelum dia mengalahkannya, menerima semua keluh kesah, rasa sakit dan bahkan jika menjerit kesakitan maka aku harus memeluknya dengan erat. *“Konfrontasi dengan luka awal atau trauma inti di masa kecil yang masih sangat berpengaruh memang sulit. Namun, itu adalah tugas yang harus dilalui demi pertumbuhan psikologis kita.”*<sup>78</sup>

Salah satu jalan yang ditempuh oleh Jung dalam melakukan konfrontasi lukanya yaitu dengan menulis. Melatih menuangkan trauma ke dalam tulisan dapat menjadi langkah untuk meningkatkan keberanian dalam mengonfrontasikan luka akibat trauma masa lalu hingga pada titik dimana dapat melewati rintangan di dalam diri sendiri. Jung mengatakan bahwa dirinya mendapatkan kekuatan untuk bisa memberikan jarak dengan lukanya melalui proses menulis. Jung mengatakan bahwasanya ketika tidak memberikan jarak dengan rasa sakit itu, maka hanya ada perasaan-perasaan negatif dalam diri.

*“Jika tidak bisa memberi jarak dengan luka, kita terpaksa hidup menuruti perintah trauma dan rasa minder. Berhenti mencoba atau tidak mau berubah akibat trauma yang sudah membatu merupakan kondisi yang paling berbahaya. Sebelum semakin terlambat, kita harus bisa menatap lurus-lurus luka di diri. Kita harus bisa memisahkan antara ‘aku yang kesulitan dan terluka di masa itu’ dengan ‘aku yang kini sudah sedikit membaik, aku yang kini sudah bisa menyelamatkan diriku sendiri’ agar bisa berpikir jernih.”*<sup>79</sup>

Bagi Jung menuliskan sebuah trauma adalah pertarungan antara hidup dan mati dengan diri sendiri. Karena rasa sakit yang luar biasa dapat

---

<sup>78</sup> Yeoul, *Beauty Of Trauma*, hlm 63.

<sup>79</sup> Yeoul, *Beauty Of Trauma*, hlm 215.

menjerat ketika sedang melakukan konfrontasi dengan luka. Namun, ketika kita mampu dan tidak menyerah dengan mengekspresikan penderitaan ke dalam kata-kata yang sesuai dengan diri sendiri di masa-masa yang penuh dengan kesakitan, akan ada proses dimana kembali lainnya “sosok lain dari diri yang bisa mengekspresikan trauma melalui tulisan” akan segera dimulai. Jung menjadikan sebuah tulisan sebagai saran dirinya untuk berkonfrontasi dan memulihkan traumanya.

Jung melakukan konfrontasinya bukan hanya mengakui secara jujur adanya sebuah bayangan. Melainkan dengan Jung masuk kedalam lapisan yang dipenuhi dengan trauma masa lalu dan segala kerumitan di dalamnya. Sampai dimana Jung bisa melihat eksistensi yang lebih besar dan lebih dalam dari dirinya. Ketika sedang berusaha meningat masa-masa menyakitkan dengan tanpa sengaja menemukan harta besar yang ada di dalam dirinya yang bahkan tidak hilang saat di serang oleh luka-luka yang sangat mengerikan. Jung menemukan bahwasanya dia memiliki kegigihan untuk mempertahankan sebuah hubungan dengan seseorang meskipun sering mendapat luka.

Jung memperlihatkan dirinya dengan sosok yang jauh dari kata sempurna, tapi dia dapat melakukan konfrontasi atas traumanya. Dia menyadari bahwa hanya ini jalan yang dapat ditempuh untuk dirinya kembali pulih. Mengakui keberadaan luka dan mengonfrontasi lukanya dengan jalan menuliskan segala rasa sakitnya, mengekspresikannya melalui kata-kata yang data dari dirinya. Sampai dimana datang masa dirinya dapat menerima dan bersahabat dengan traumanya karena kegigihannya dalam melakukan konfrontasi, bahkan dengan mengonfrontasi lukanya, dia menemukan sosok yang luar biasa dalam dirinya.

*“Dengan begitu, aku bisa berdamai dengan innerchild. Dengan begitu, terciptalah kekuatan untuk secara simbolis ‘mengadopsi’ innerchild atau sesosok eksistensi ciut akibat trauma di dalam diriku.*

*Walau berat, jalan menuju pemulihan baru bisa terbuka saat kita berhasil berkonfrontasi dengan sosok itu.”<sup>80</sup>*

Dari pernyataan Jung dirinya memandang bahwa dengan melakukan konfrontasi dirinya mampu berkembang lebih jauh dari perkiraanya sendiri. Jung mampu melahirkan sosok dirinya yang baru, dengan menuliskan segala rasa sakitnya dengan tulisan yang memang berasal dari dirinya. Dirinya telah melakukan konfrontasi dengan tidak mudah, maka dia memberikan nasehat untuk para pembacanya. Namun disamping kesakitan yang menjerat ada keindahan setelahnya

### **3. Memaknai Trauma dalam Perpektif Jung Yeoul**

Sekilas dari pernyataan yang telah ditulis, tampak bahwa memori dari Jung terkonstruksi oleh peristiwa dari masa lalu yang memicu hancurnya hubungan sosial Jung. Dapat dikatakan bahwa Jung memang mengalami luka psikis. Akibat luka psikis inilah menyebabkan dirinya menjadi salah satu orang yang teridentifikasi subjek traumatis. Subjek traumatis melekat pada respon yang diberikan individu akibat dari peristiwa masa laludalam setiap perilakumenyimpang dengan tanda-tanda seperti halusinasi, mimpi buruk, melamun, dan insomnia. Ketika seseorang tersebut tidak dapat mengontrol responnya terhadap kejadian traumatis tersebut , maka subjek traumatis sangat berkemungkinan besar mengalami depresi dan lebih parahnya muncul keinginan untuk mati (*death drive*).<sup>81</sup>

Dalam perkara Jung, harapan berlebih orang tua dan rasa takut tidak akan dicintai jika tidak bisa memenuhi harapan itu serta perlakuan guru yang tidak menyenangkan menjadi pemicu dari trauma. Paksaan semacam itu membuat Jung hidup di bawah tekanan dan menjadikan Jung tidak menikmati masa-masa bermainnya. Setiap kali dirinya bangun tidur maka dipundaknya hanya berisi obsesi dan harapan orang tua. Dimanapun dia berada maka harus membanggakan orangtuanya. Jung berada di titik dirinya

---

<sup>80</sup> Yeoul, *Beauty Of Trauma*, hlm 26.

<sup>81</sup> Zamzuri, “Membaca Jatisaba: Menelisik Memori, Trauma, dan Jalan Pulang”, hlm 277.

tidak mampu melawan dan menolak permintaan orang tuanya karena mereka akan mengatakan bahwa itu semua adalah bentuk dari kasih sayang keduanya.

Jung dapat memaknai traumanya setelah dia berada di usia 30 tahun menuju 40 tahun. Pada saat itu dirinya masih belum berani dan tidak mengambil melangkah untuk pemulihan traumanya. Sampai pada akhirnya dia bertemu dengan salah satu ilmu yang sampai saat ini menjadi penolong atas luka traumanya yaitu ilmu psikologi. Ilmu yang memberikan kedarasan atas apa yang menyimpannya, dan yang membawa pada pengakuan terhadap adanya luka di dalam diri dan luka tersebut tidak hanya dirasakan sendiri melainkan juga orang lain.

*“Aku merasa bersyukur saat belajar saat belajar ilmu psikologi karena jadi tahu bukan aku seperti ini. Ketika mulai menulis dan mengajar tentang psikologi, aku jadi tahu bahwa banyak sekali orang yang dengan luka yang mirip dengan aku, khususnya yang harus merangkul luka seumur hidup akibat orang tua mereka.”<sup>82</sup>*

Jung mengatakan bahwa trauma memiliki sifat khas di dalamnya yaitu ‘terus teringat walau tidak diharapkan’. Trauma akan terus berada disetiap sudut kenangan dalam diri sendiri, meskipun sudah berusaha keras untuk menghalangi ingatan itu kembali. Trauma akan terus hidup dalam memori-memori kita, dan akan terus membayangi kita melalui mimpi-mimpi buruk di waktu tertentu. Ketika kita mengira bahwasanya semuanya telah membaik, namun justru trauma kembali menusuk dari belakang dan mengacaukan aktivitas sehari-hari kita.

Jung dewasa telah mampu mengubah persepsinya mengenai trauma. Dia kian membuka diri atas luka yang menyimpannya, dengan konfrontasinya melalui menulis dan mengajak damai *innerchild*nya Jung menemukan dirinya yang lebih besar. Dalam kutipan bukunya Jung mengungkapkan bahwa trauma dalam dirinya saat ini telah seperti temannya dan bahkan

---

<sup>82</sup> Yeoul, *Beauty Of Trauma*, hlm 55.

dapat menjadi senjata yang kuat untuk dirinya. *“Aku (trauma) tidak akan pernah hilang, tetapi aku bisa berhenti menjadi monster. Aku bisa menjadi teman dan senjata kuat untuk mu asal kamu bisa tulus menerimaku, asal kamu tidak membuang atau menghapusku dan siap untuk memelukku”*<sup>83</sup>

*“Aku yang dulu ingin kabur dari trauma, kini sudah tidak menjauhkannya lagi dan malah menjadikannya rekan terbaik untuk menari bersama. Menari bersama bayangan rasa sakit bukanlah sandiwara untuk berpura-pura kuat sebagai upaya untuk menghapusnya, melainkan sebuah keajaiban atas keberhati-hatian yang bersumber dari kejujuranku untuk menjadi diri sendiri setelah menerima rasa sakit itu apa adanya.”*<sup>84</sup>

Jung mengatakan trauma tidak selamanya menjadi musuh dan monster mengerikan yang sewaktu-waktu akan meledak. Namun, dapat menjadi seperti teman atau partner yang akan menjadikan dirinya lebih kuat apabila ingatan atau kejadian terulang kembali. Peristiwa traumatisnya menjadikan pelajaran dalam menghadapi luka atau penderitaan yang akan datang. Sebelumnya, Jung tidak akan menyangka bahwa ilmu psikologi lah yang akan menjadi lorong dirinya memulihkan traumanya, mengizinkan dirinya kembali untuk berinteraksi dengan orang banyak di luar sana.

Ketika kita memiliki kemauan untuk mengenali trauma dalam diri kita, maka di masa yang akan datang akan ada dialog yang dapat memberikan jawaban-jawaban atas pertanyaan yang muncul dibenak kita. Jung mengatakan bahwa untuk mewujudkan hal itu kita harus menjadi “mata-mata” yang bisa masuk ke dalam alam bawah sadar. Mengambil langkah untuk menjaga jarak dengan trauma, agar dapat melihat segala sesuatu dengan sudut pandang dari pihak ketiga. Jung menuliskan konsep yang membawa harapan pada dirinya, konsep yang membawa Jung pada pikiran yang lebih terbuka mengenai traumanya. Menjadika hilangnya

---

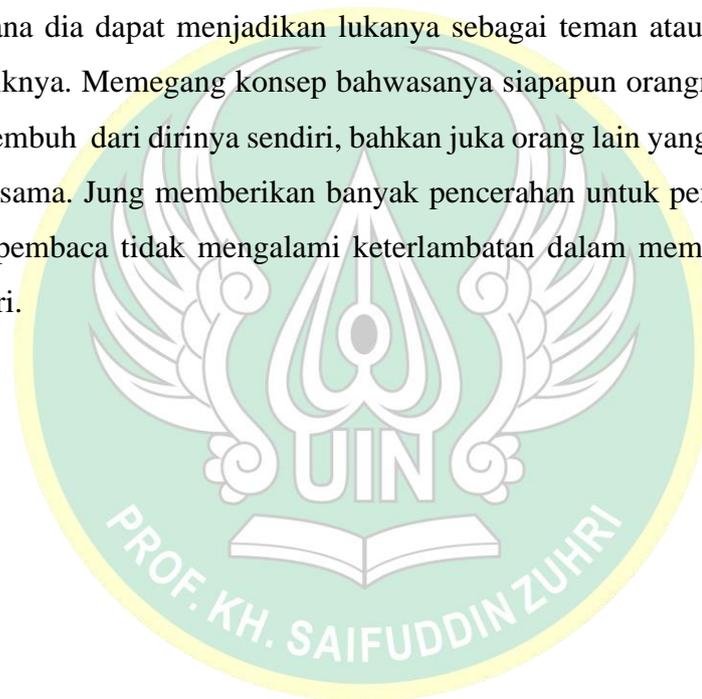
<sup>83</sup> Yeoul, *Beauty Of Trauma*, hlm 65.

<sup>84</sup> Yeoul, *Beauty Of Trauma*, hlm 66.

pemikiran bahwa dirinya tidak percaya diri, tidak memiliki kesempatan dan merasa tidak pantas untuk dihargai dan dicintai oleh siapapun.

*“Aku menemukan harapan dari konsep ‘sang penyembuh yang terluka (wounded healer)’. Konsep itu berhasil menyeretku keluar dari pikiran ‘aku cacat karena terluka parah, aku tidak berharga’. Jung memahami peran penting ‘sang penyembuh yang terluka. Orang yang terluka memiliki kekuatan untuk memulihkan lukanya maupun orang lain. Orang yang terluka memahami sifat dasar sebuah luka dan ini bisa membuatnya bisa merawat luka orang lain.’”<sup>85</sup>*

Jung memaknai traumanya dengan sangat dalam hingga pada titik di mana dia dapat menjadikan lukanya sebagai teman atau partner bukan sebaliknya. Memegang konsep bahwasanya siapapun orangnya, dia adalah penyembuh dari dirinya sendiri, bahkan jika orang lain yang memiliki luka yang sama. Jung memberikan banyak pencerahan untuk pembacanya agar para pembaca tidak mengalami keterlambatan dalam memahami lukanya sendiri.




---

<sup>85</sup> Yeoul, *Beauty Of Trauma*, hlm 39.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan terhadap *buku beauty of trauma*, maka peneliti mengambil kesimpulan bahwasanya, trauma dalam perspektif Jung Yeoul yaitu *pertama*, dengan menjadikannya sebagai teman atau partner bukan monster yang mengerikan. Jung memaknai traumanya dengan tidak menghakimi, tapi justru merangkulnya agar tidak semakin parah. *Kedua*, dengan trauma tidak lantas membuat kita lemah dan tak berdaya, tetapi Jung menganggap trauma kita dapat belajar untuk berkonfrontasi dengan cara mencari pangkal atau sumber dari trauma itu sendiri. *Ketiga*, berdamai dan bersahabat dengan trauma untuk melihat potensi yang lebih besar di dalam diri serta memaknai trauma sebagai jembatan untuk kita bisa menikmati setiap penderitaan atau kesedihan yang akan datang di masa depan.

#### **B. Saran**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan menelaah dan menganalisis mengenai Trauma dalam Perspektif Jung Yeoul Pada Buku *Beauty Of Trauma*, maka diperoleh saran-saran diantaranya, sebagai berikut :

1. Bagi orangtua, penulis berharap agar lebih memperhatikan setiap pertumbuhan anaknya, menghargai setiap keinginan atau keputusan yang diambil anak tanpa melakukan sebuah paksaan untuk memenuhi obsesi dari orang tua agar anak tidak mengalami kekerasan secara psikis dan mengalami trauma.
2. Bagi masyarakat umum, penulis mengharapkan adanya kepekaan terhadap lingkungan sekitar dengan memiliki rasa empati dan memberikan dukungan kepada orang-orang yang mengalami trauma, bukan dengan melakukan kritik keras melainkan dengan cara yang lebih positif.

3. Bagi penelitian selanjutnya, trauma dapat dilihat dengan perspektif yang berbeda dan sebagai sebuah referensi bagi penelitian selanjutnya.

### C. Kata Penutup

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT, segala puji atas segala nikmat, rahmat serta hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian dengan lancar. Penyusunan skripsi yang merupakan kajian tentang “**Memaknai Trauma dalam Perspektif Jung Yeoul pada Buku *Beauty Of Trauma***”. Shalawat serta salam senantiasa kita haturkan kepada Baginda Nabi Agung Muhammad SAW yang selalu kita nanti-nantikan syafa’atnya di dunia maupun di akhirat.

Peneliti sangat menyadari bahwa penelitian yang dilakukan masih banyak keterbatasan dan jauh dari kata sempurna, karena hakikat kesempurnaan hanya milik Allah SWT. Untuk itu, dalam hal kritik dan saran sangat diharapkan oleh peneliti guna untuk kemajuan dimasa mendatang yang lebih baik lagi. Sangat besar harapan dari peneliti, semoga skripsi ini bermanfaat untuk peneliti sendiri, pembaca serta dapat menjadi bahan referensi kajian selanjutnya.

Peneliti sampaikan banyak terimakasih kepada pihak yang telah mendukung dari awal hingga akhir skripsi ini, semoga Allah SWT meridhoi kita semua. Aamin Ya Allah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Zuhcri. *Metode Penelitian Kualitatif*. 1 ed. Makassar: Syakir Media Press, 2021.
- Adlini, Miza Nina, Anisya Hanifa Dinda, Sarah Yulinda, Octavia Chotimah, dan Sauda Julia Merliyana. "Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka." *Edumaspul: Jurnal Pendidikan* 6, no. 1 (1 Maret 2022): 974–80. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>.
- Afriyenti, Lenny Utama. "Studi Kasus: Forgiveness Therapy untuk Mengurangi Trauma Masa Lalu." *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia* 7, no. 2 (21 Februari 2022): 806. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i2.6323>.
- Anggadewi, Brigitta Erlita Tri. "Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-kanak Pada Remaja" 2, no. 2 (2020).
- Ardani, Elsa, dan Susi Ekalestari. "Symptoms and Causes of Traumatic Experiences in Leila S. Chudori's Novel For Nadira." *JOURNAL OF LANGUAGE* 5, no. 1 (26 Mei 2023): 292–303. <https://doi.org/10.30743/jol.v5i1.6902>.
- Arofah, Arofah, dan Muh. Arif Rokhman. "Memori, Trauma, Dan Upaya Rekonsiliasi Perang Teluk II Dalam Novel SĀ'ATU BAGDĀD Karya Syahdad Al-Rawiy." *Adabiyāt: Jurnal Bahasa dan Sastra* 4, no. 2 (11 November 2021): 139. <https://doi.org/10.14421/ajbs.2020.04201>.
- Fadli, Muhammad Rijal. "Memahami desain metode penelitian kualitatif" 21, no. 1 (2021).
- Hardani, Nur Hikmatul Auliyah, Helmina Andriani, Roushandy Asri Fardani, Jumari Ustiawaty, Evi Fatmi Utami, Dhika Juliana Sukmana, dan Ria Rahmatul Istiqomah. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu, 2020.
- Hatta, Kusumawati. *Trauma dan pemulihannya Sebuah Kajian Berdasarkan Kasus Pasca Konflik dan Tsunami*. 1 ed. Banda aceh: Dakwah Ar-Raniry Press, 2016.
- Inami, Dwi Ferra Lisia, dan Rizki Nurislaminingsih. "Analisis Bentuk Personal Branding Pustakawan Melalui Media Sosial (Studi Kasus Pada Akun Media Sosial Pustakawan di Kota Semarang," t.t.

- Irwanto, dan Hani Kumala. *Memahami Trauma: Dengan Perhatian Khusus pada Masa Kanak-Kanak*. Edisi Digital. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2020.
- Junaedi, Iin Wahyu. "Dampak Kekerasan dalam Rumah Tangga pada Anak dan Post Traumatic Stress Disorder (The Impact of Violence in the Household on Children and Post Traumatic Stress Disorder)." Thesis, Program Studi Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar, 2020.
- Liyah, Kuni Kama. "Psycholoical Trauma of TheMain Character In E. Lockhart's We Were Liars." Department O English Literature Faculty Of Humanities Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2021.
- Nugrahani, Farida. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*. 1. Solo: Cakra Books, 2014.
- Pringgar, Rizaldy Fatha, dan Bambang Sujatmiko. "Penelitian Kepustakaan (Library Research) Modul Pembelajaran Berbasis Augmented Reality pada Pembelajaran Siswa" 05 (2020).
- Rimayati, Elfi. "Konseling Traumatik Dengan CBT: Pendekatan dalam Mereduksi Trauma Masyarakat Pasca Bencana Tsunami di Selat Sunda," 2019.
- Sari, Milya. "Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA," t.t., 13.
- Sari, Rita Kumala. "Penelitian Kepustakaan dalam Penelitian Pengembangan Pendidikan Bahasa Indonesia." *Jurnal Borneo Humaniora* 4, no. 2 (9 Desember 2021): 60–69. [https://doi.org/10.35334/borneo\\_humaniora.v4i2.2249](https://doi.org/10.35334/borneo_humaniora.v4i2.2249).
- Siregar, Cut Mutia, Feby Sahfitri Siregar, Khairunnisa Nasution, dan Hotmalina Pasaribu. "Dampak Trauma Kekerasan dalam Rumah Tangga Terhadap Perkembangan Psikis Anak," t.t.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung, Jawa Barat: Alfabeta, 2017.
- Sumarsih, Siti, Anita Kurnia Rachman, dan Susandi Susandi. "Trauma Healing Pascabencana pada Anak-Anak Korban Gempa Bumi Melalui Pelatihan DA SUMINAGASHI (Melukis di Atas Air) di Desa Rembun, Kecamatan Dampit Kabupaten Malang." *PAMBUDI* 5, no. 02 (20 Desember 2021): 80–85. <https://doi.org/10.33503/pambudi.v5i02.1705>.

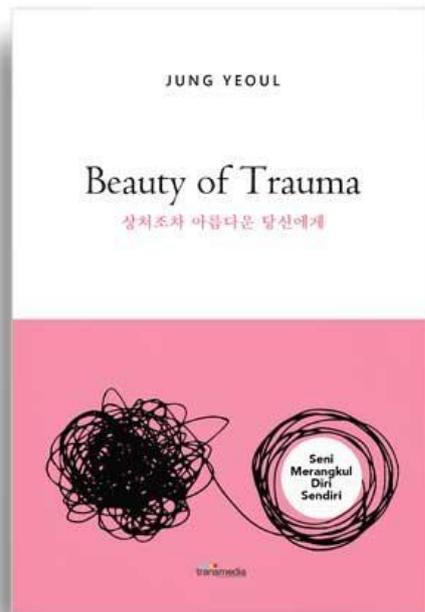
Winders, Sarah-Jane, Orlagh Murphy, Kathy Looney, dan Gary O'Reilly. "Self-compassion, Trauma, and Posttraumatic Stress Disorder: A Systematic Review." *Clinical Psychology & Psychotherapy* 27, no. 3 (Mei 2020): 300–329. <https://doi.org/10.1002/cpp.2429>.

Yeoul, Jung. *Beauty Of Trauma*. 1 ed. Jakarta: TransMedia Pustaka, 2021.

Zamzuri, Ahmad. "Membaca Jatisaba: Menelisik Memori, Trauma, dan Jalan Pulang." *Widyaparwa* 48, no. 2 (24 Desember 2020): 269–82. <https://doi.org/10.26499/wdprw.v48i2.629>.



**LAMPIRAN**  
**BAGIAN 1**  
**BUKU BEAUTY OF TRAUMA**



Judul Buku	: Beauty Of Trauma
Penulis	: Jung Yeoul
Jumlah Halaman	: 346
Penerbit	: TransMedia Pustaka
Tahun terbit	: 2021
ISBN	: 978-623-7100-60-7

Beauty of Trauma mengajak kita untuk tak takut terhadap luka. Luka merupakan sesuatu yang harus dihadapi walau prosesnya sangat menyakitkan. Jika kita biarkan luka begitu saja, tanpa benar-benar bisa sembuh dan pulih, yang terjadi adalah luka akan berkembang menjadi trauma yang lebih mendalam.

Memang, memang perlu keberanian untuk berbicara dengan *innerchild* dalam diri kita agar dapat menemukan sumber luka. Perlu waktu dan tenaga untuk

mengatasi luka hati. Semua ini bukan hal yang sulit, jika kita mulai menerima diri sendiri. Semua ini mampu membaik, jika kita bisa mengakui keberadaan dan berdamai dengan sosok *innerchild* yang masih menangis itu.

Jung Yeoul bercerita dengan jujur bagaimana mengatasi luka sehingga tak perlu menjadi trauma mendalam. Dibahas melalui analogi dan berbagai kisah sastra mitologi, dan film populer dari kacamata psikologi, *Beauty of Trauma* menunjukkan jalan menuju pemulihan. Terutama dalam pembahasannya, Jung Yeoul menyertakan berbagai pertanyaan yang mengajak kita mengenal diri dengan lebih baik lagi sehingga dapat merangkul dan mencintai diri.



## BAGIAN II

### TRAUMA DALAM PERSPEKTIF JUNG YEOUL PADA BUKU BEAUTY OF TRAUMA

No	Trauma dalam perspektif Jung Yeoul	Kutipan	Halaman
1.		<p>Harapan berlebih orang tua dan rasa takut tidak akan dicintai jika tidak bisa memenuhi harapan itu. Keduanya adalah traumaku yang paling mendasar. Aku tidak bisa melawan karena harapan itu merupakan kekerasan yang dilakukan atas nama cinta. Orangtua berkata, 'ini semua karena kami mencintaimu'.</p> <p>Namun, cinta seperti itu tidak ada bedanya dengan permen berlapis racun mematikan yang diberikan ke anak-anak. aku tidak dapat melawan dan menolak sekalipun. Aku selalu berfikir, aku harus sabar, mereka begitu karena mencintaiku</p>	Halaman 33
2.		<p>Orangtuaku juga tidak membantu akibat obsesi mereka terhadap nilai. Aku takut setengah mati pada standar nilai akademis. Nilaiku selalu bagus sampai kelas tiga, tetapi nilai seperti, '<i>mi (21-30)</i>' dan '<i>yang (11-20)</i>' keluar untuk pertama kalinya di kelas 4. Aku kesulitan belajar karena takut pada guruku</p>	Halaman 52
3.		<p>Bagi anak sebelas tahun, itu adalah trauma yang meruntuhkan dunia. Saat itu aku dipaksa menanggung sebuah trauma padahal aku belum tahu apa itu trauma. <i>Tidak ada yang mau menolongku, tidak ada yang mau mencintaiku, jadi wajar jika aku diabaikan atau dikucilkan.</i> Bibit mentalitas korban yang memilukan akhirnya bersarang di hatiku yang masih kecil. Yang lebih berbahaya dari trauma itu sendiri adalah kemampuannya untuk menumbuhkan benih kebiasaan di hati untuk membenci, mengutuk dan mendendam pada diri sendiri sejak kecil.</p>	Halaman 51-52

4.		Aku merasa seakan mau mati saja. Masa yang sangat suram bagi anak kelas 4 SD yang takut pada ayah, ibu dan gurunya. Mencengangkannya, aku masih bisa berharap untuk tumbuh dewasa dan menjadi seorang penulis dalam kondisi minder dan membenci diri sendiri. Aku diumur sebelas tahun benar-benar penuh penderitaan	Halaman 53
5.		Sepertinya dulu aku bukan tipe orang yang introver dan sensitif. Saat masih kecil, aku justru mau naik panggung untuk bernyanya tanpa disuruh orang dewasa. Namun, sifatku berubah drastis menjadi sangat sensitif dan muram sejak kelas 4 SD	Halaman 54
6.		Konfrontasi dengan luka awal atau trauma inti di masa kecil yang masih sangat berpengaruh memang sulit. Namun, itu adalah tugas yang harus dilalui demi pertumbuhan psikologis kita	Halaman 63
7.		Jika tidak bisa memberi jarak dengan luka, kita terpaksa hidup menuruti perintah trauma dan rasa minder. Berhenti mencoba atau tidak mau berubah akibat trauma yang sudah membuat merupakan kondisi yang paling berbahaya. Sebelum semakin terlambat, kita harus bisa menatap lurus-lurus luka di diri. Kita harus bisa memisahkan antara 'aku yang kesulitan dan terluka di masa itu' dengan 'aku yang kini sudah sedikit membaik, aku yang kini sudah bisa menyelamatkan diriku sendiri' agar bisa berpikir jernih."	Halaman 215
8.		Dengan begitu, aku bisa berdamai dengan <i>innerchild</i> . Dengan begitu, terciptalah kekuatan untuk secara simbolis 'mengadopsi' <i>innerchild</i> atau sesosok eksistensi ciut akibat trauma di dalam diriku. Walau berat, jalan menuju pemulihan baru bisa terbuka saat kita berhasil berkonfrontasi dengan sosok itu.	Halaman 26
9.		Aku merasa bersyukur saat belajar saat belajar ilmu psikologi karena jadi tahu bukan aku seperti ini. Ketika mulai menulis dan mengajar tentang psikologi, aku jadi tahu bahwa banyak sekali orang yang dengan luka yang mirip	Halaman 55

		dengan aku, khususnya yang harus merangkul luka seumur hidup akibat orang tua mereka	
10.		<p>Aku (trauma) tidak akan pernah hilang, tetapi aku bisa berhenti menjadi monster. Aku bisa menjadi teman dan senjata kuat untuk mu asal kamu bisa tulus menerimaku, asal kamu tidak membuang atau menghapusku dan siap untuk memelukku</p> <p>Aku yang dulu ingin kabur dari trauma, kini sudah tidak menjauhkannya lagi dan malah menjadikannya rekan terbaik untuk menari bersama. Menari bersama bayangan rasa sakit bukanlah sandiwara untuk berpura-pura kuat sebagai upaya untuk menghapusnya, melainkan sebuah keajaiban atas keberhati-hatian yang bersumber dari kejujuranku untuk menjadi diri sendiri setelah menerima rasa sakit itu apa adanya</p>	Halaman 65-66
11.		<p>Aku menemukan harapan dari konsep 'sang penyembuh yang terluka (<i>wounded healer</i>)'. Konsep itu berhasil menyeretku keluar dari pikiran 'aku cacat karena terluka parah, aku tidak berharga'. Jung memahami peran penting 'sang penyembuh yang terluka. Orang yang terluka memiliki kekuatan untuk memulihkan lukanya maupun orang lain. Orang yang terluka memahami sifat dasar sebuah luka dan ini bisa membuatnya bisa merawat luka orang lain</p>	Halaman 39

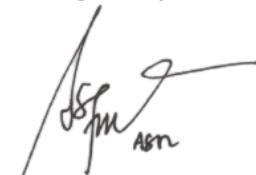
## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Aditya Syifa Nurani  
NIM : 1917101033  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat  
Tahun Ajaran : 2018/2019  
Tempat/Tanggal lahir : Brebes, 20 Oktober 2000  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Usia : 22 tahun  
Alamat : Dk. Sawangan 002/004, Kec. Bumiayu, Kab.  
Brebes, Jateng  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Agama : Islam  
Status Perkawinan : Belum Menikah  
No. Hp : 0852 2511 3086  
Email : syifaaditya96@gmail.com

### **Riwayat Pendidikan**

SD : SD Islam Ta'alamul Huda (2007-2013)  
SMP : SMP N 2 Bumiayu (2013-2016)  
SMA : MAN 2 Brebes (2016-2019)  
Universitas : UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto Dalam proses

Purwokerto, 7 Juni 2023  
Yang Menyatakan



**Aditya Syifa Nurani**  
**1917101033**