

## Trauma Psikologis dan Penyembuhan Tokoh Utama dalam Novel *After Lassing You*: Kajian Psikologi Satra

Kurniatul Awalina<sup>1</sup>, Rensi Brilian Fil Ilmi<sup>2</sup>, Yuentie Sova Puspidalia<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Islam Negeri Kiai Ageng Muhammad Besari Ponorogo

<sup>2</sup>Universitas Islam Negeri Kiai Ageng Muhammad Besari Ponorogo

<sup>3</sup>Universitas Islam Negeri Kiai Ageng Muhammad Besari Ponorogo

Email: [awalinakurniatul@gmail.com](mailto:awalinakurniatul@gmail.com)

### Article History

Received: 9 December 2025

Revised: 24 May 2026

Accepted: 29 May 2026

Published: 16 June 2026

### Keywords

*Psychological Trauma, Freud's  
Psychoanalysis, Jung's Analytical  
Psychology, Individuation,  
Psychological Healing.*

### Kata Kunci

*Trauma Psikologis, Psikoanalisis  
Freud, Psikologi Analitik Jung,  
Individuasi, Penyembuhan  
Psikologis*

### ABSTRACT

*The novel *After Lassing You* (2023) by Wulan Nur Amalia has circulated widely among young Indonesian readers yet remains academically understudied, offering a complex portrayal of psychological trauma. This study aims to analyze the psychological trauma and healing process of the main character through a synthesis of Freud's psychoanalytic theory and Jung's analytical psychology. A qualitative-descriptive method with content analysis and thematic coding was employed; data validation was conducted through technique triangulation and member checking with literary psychology experts. Findings reveal that the character's trauma manifests in memory repression, anxiety projection, id-ego-superego conflict, and existential crisis; healing proceeds through shadow confrontation, anima/animus integration, and Self reconstruction. This study contributes a Freud-Jung synthesis as a comprehensive analytical framework for Indonesian literary psychology and offers practical implications for bibliotherapy and literary education. The findings indicate that the character's trauma is manifested in repressed memories, anxiety projection, and the disintegration of the Self, while the healing process occurs through the stages of confronting the shadow, integrating the anima/animus, and reconstructing the ego toward individuation. This study contributes to Indonesian trauma literature by showing that psychological healing is a dialectical process between the conscious and unconscious, forming a new identity after trauma.*

### ABSTRAK

*Novel *After Lassing You* (2023) karya Wulan Nur Amalia beredar luas di kalangan pembaca muda Indonesia dan menawarkan representasi trauma psikologis yang kompleks, namun belum mendapat perhatian akademis yang memadai. Penelitian ini bertujuan menganalisis trauma psikologis dan proses penyembuhan tokoh utama melalui*

**Read Online:**

<https://jurnal.iainponorogo.ac.id/index.php/dialektika/article/view/12605>

**Doi:**

<https://doi.org/10.21154/dialektika.v3i1.12605>

*sintesis teori psikoanalisis Freud dan psikologi analitik Jung. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan analisis isi dan coding tematik; validasi dilakukan melalui triangulasi teknik dan member checking dengan pakar psikologi sastra. Hasil penelitian menunjukkan bahwa trauma tokoh termanifestasi dalam represi memori, proyeksi kecemasan, konflik id-ego-superego, dan krisis eksistensial; proses penyembuhan berlangsung melalui konfrontasi shadow, integrasi anima/animus, dan rekonstruksi Self. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan kerangka analitis sintesis Freud-Jung bagi kajian psikologi sastra Indonesia, serta memberikan implikasi praktis bagi biblioterapi dan pendidikan sastra. Teknik analisis isi dan coding tematik untuk mengidentifikasi manifestasi trauma dalam narasi, dialog, dan simbol. Validasi data dilakukan melalui triangulasi teknik, yaitu analisis tekstual dan kontekstual, serta member checking dengan pakar psikologi sastra. Hasil penelitian menunjukkan bahwa trauma tokoh termanifestasi dalam represi memori, proyeksi kecemasan, konflik id-ego-superego, dan krisis eksistensial; proses penyembuhan berlangsung melalui konfrontasi shadow, integrasi anima/animus, dan rekonstruksi Self. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan kerangka analitis sintesis Freud-Jung bagi kajian psikologi sastra Indonesia, serta memberikan implikasi praktis bagi biblioterapi dan pendidikan sastra.*

## PENDAHULUAN

Perkembangan sastra kontemporer Indonesia menunjukkan kecenderungan kuat terhadap representasi trauma psikologis yang mencerminkan kondisi sosio-emosional masyarakat urban pascamodern. Fenomena ini sejalan dengan meningkatnya prevalensi gangguan mental emosional pada remaja dan dewasa muda Indonesia, di mana novel-novel bertema trauma dan pemulihan diri menjadi salah satu genre paling diminati di platform digital seperti Wattpad dan Gramedia Digital. Hal tersebut menandakan bahwa karya sastra telah bergeser fungsi dari sekadar hiburan menjadi medium refleksi dan pemrosesan pengalaman batin kolektif. Novel dapat berfungsi bukan sekadar sebagai objek estetis, melainkan juga medium yang merekam pengalaman traumatik individu serta mekanisme pemulihan yang berlangsung dalam lintas ruang sosial dan budaya. Kajian empiris terbaru mengenai trauma dalam karya sastra menekankan perlunya pendekatan yang sensitif pada aspek naratif, budaya, dan terapeutik agar interpretasi terhadap pengalaman traumatik tokoh tidak direduksi menjadi sekadar motif naratif semata (Wajiran, 2019). Novel *After Losing You* (2023) karya Wulan Nur Amalia menghadirkan narasi kompleks tentang trauma kehilangan dan pengkhianatan emosional yang belum dikaji secara akademis, padahal novel ini menawarkan kedalaman psikologis setara dengan karya sastra arus utama dan beredar luas di kalangan pembaca muda Indonesia.

Beberapa penelitian terdahulu telah memberikan kontribusi penting dalam memahami trauma dalam sastra Indonesia. Penelitian Ichtiar Syahru Ramadhan et al. (2025) menelusuri trauma seksual dalam *Perempuan yang Menangis kepada Bulan Hitam* dengan pendekatan psikologi sastra Freud. Penelitian tersebut mengungkap mekanisme represi dan *displacement* sebagai respon terhadap kekerasan seksual. Temuan ini menunjukkan bahwa teori Freud relevan untuk membaca dinamika trauma dalam teks Indonesia, namun fokusnya terbatas pada trauma seksual tanpa mengeksplorasi proses penyembuhan secara mendalam. Sementara itu, Radella Myra Khansa dan Anas Ahmadi (2024) mengidentifikasi bentuk trauma dan respon intrapsikis tokoh Kina dalam *Halaqah Cinta* menggunakan teori trauma kontemporer. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa trauma memunculkan

kecemasan, penarikan diri, dan ambivalensi emosional. Penelitian ini memberikan gambaran komprehensif tentang manifestasi trauma namun belum mengaitkannya dengan struktur kepribadian psikoanalitik atau proses individuasi Jungian. Kajian lain oleh Azizah Vina Muslikhah et al. (2024) terhadap *Leiden* memanfaatkan panduan DSM-V untuk menganalisis kondisi psikologis tokoh utama secara klinis, memberikan diagnosis yang sistematis namun kurang menyentuh dimensi simbolik dan naratif penyembuhan yang menjadi kekhasan pendekatan psikologi sastra.

Dari kajian-kajian tersebut, teridentifikasi beberapa *gap* penelitian yang signifikan. Pertama, belum ada kajian yang mengintegrasikan teori psikoanalisis klasik Freud tentang struktur kepribadian (*id, ego, superego*) dan mekanisme pertahanan *ego* dengan psikologi analitik Jung tentang proses individuasi dan arketipe dalam menganalisis trauma dan penyembuhan tokoh sastra Indonesia kontemporer. Kedua, objek kajian umumnya masih terbatas pada karya penulis besar yang telah mendapatkan perhatian akademik luas, sementara novel-novel penerbit indie atau karya penulis muda yang beredar di ranah sastra populer belum banyak disentuh dalam penelitian akademik meskipun memiliki kedalaman psikologis yang setara. Ketiga, sebagian besar studi masih berfokus pada identifikasi bentuk trauma dan belum secara mendalam menelaah narasi penyembuhan atau rekonstruksi identitas yang muncul melalui strategi penceritaan seperti dialog reflektif, ingatan masa lalu, simbolisme, atau tindakan penebusan tokoh. Keempat, validasi data dalam kajian-kajian sebelumnya umumnya tidak eksplisit, sehingga kredibilitas interpretasi kurang terjamin.

Berdasarkan identifikasi *gap* tersebut, penelitian ini dirancang untuk mengisi kekosongan dengan menganalisis trauma psikologis dan proses penyembuhan tokoh utama dalam novel *After Losing You* menggunakan sintesis teori psikoanalisis Freud dan psikologi analitik Jung. Pemilihan objek ini didasarkan pada beberapa pertimbangan. Pertama, tema pusat novel berkaitan langsung dengan pengalaman kehilangan dan pengkhianatan emosional, fenomena yang kerap memunculkan trauma kompleks pada subjek remaja dan dewasa muda. Kedua, novel ini secara naratif memperlihatkan perjalanan psikologis tokoh dari fase trauma menuju pemulihan melalui refleksi, percakapan batin, dan pengalaman memori yang bersifat terapeutik, menjadikannya kasus yang ideal untuk mengkaji dinamika psikodinamika. Ketiga, status novel sebagai karya penulis muda yang beredar di ranah populer namun memiliki kedalaman psikologis menunjukkan potensi kontribusi orisinal penelitian ini dalam memperluas cakupan studi sastra Indonesia ke wilayah yang selama ini kurang terjamah. Keempat, keterbatasan studi akademik mengenai karya tersebut menunjukkan kebaruan empiris yang dapat memperkaya literatur psikologi sastra Indonesia.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini difokuskan pada analisis trauma psikologis dan proses penyembuhan tokoh utama dalam novel *After Losing You* melalui sintesis teori psikoanalisis Freud dan psikologi analitik Jung.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk dan penyebab trauma psikologis tokoh utama dalam novel *After Losing You* berdasarkan teori represi dan mekanisme pertahanan *ego* Freud. Lebih spesifik lagi penelitian ini bertujuan untuk (1) mengidentifikasi bentuk dan penyebab trauma psikologis tokoh utama berdasarkan teori represi dan mekanisme pertahanan *ego* Freud, (2) menganalisis manifestasi trauma dalam dinamika struktur kepribadian (*id, ego, superego*) dan proses ketidaksadaran menurut psikoanalisis Freud, serta (3) menginterpretasikan proses penyembuhan tokoh utama sebagai perjalanan individuasi Jung melalui konfrontasi *shadow*, integrasi anima/animus, dan rekonstruksi *self* yang membentuk identitas baru pascatrauma.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan psikologi sastra dengan kerangka teori psikoanalisis Freud dan psikologi analitik Jung, melalui metode kualitatif deskriptif dengan

analisis isi (*content analysis*) dan *coding tematik*. Data primer berupa kutipan teks, narasi, dialog, dan simbol psikologis dari novel *After Losing You*; data sekunder bersumber dari literatur psikoanalisis dan psikologi analitik. Pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahap: pembacaan menyeluruh (*comprehensive reading*), pembacaan kritis (*critical reading*) untuk mengidentifikasi indikator trauma Freudian, dan pembacaan simbolik (*symbolic reading*) untuk mengenali arketipe Jungian. Analisis mencakup identifikasi, *coding tematik* (misalnya kode “R-MEM” untuk represi memori, “SHAD-CONF” untuk konfrontasi *shadow*), klasifikasi, interpretasi simbolik, dan triangulasi tekstual-kontekstual. Validasi data dilakukan melalui triangulasi teknik dan member checking dengan dua pakar psikologi sastra.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Bentuk dan Penyebab Trauma Psikologis Tokoh Utama: Analisis Represi dan Mekanisme Pertahanan Ego Freud

Dalam bahasa sehari-hari, kata "trauma" telah sering digunakan untuk menggambarkan sebuah pengalaman negatif yang selalu diingat. Sebenarnya kata trauma berasal dari Bahasa Yunani "traumatos" yang berarti luka yang bersumber dari luar. Trauma memiliki pengertian ganda, yaitu secara medis dan psikologis. Trauma dalam paradigma medis adalah seluruh aspek trauma fisik, yaitu trauma pada kepala atau bagian tubuh lainnya yang juga dikenal sebagai cedera atau gangguan fungsi normal bagian tubuh yang berasal dari benturan keras dari benda tumpul maupun tajam. Pengertian trauma di masa awal dan secara medis berbeda dengan perspektif trauma secara psikologis yang diartikan sebagai sebuah peristiwa atau pengalaman yang menghancurkan rasa aman, rasa mampu, dan harga diri, sehingga menimbulkan luka psikologis yang sulit disembuhkan sepenuhnya (Kristianty et al., 2023).

Menurut Kartini Kartono dalam bukunya *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, trauma atau kejadian traumatis adalah luka jiwa yang dialami seseorang disebabkan oleh suatu pengalaman yang sangat menyedihkan atau melukai jiwanya. Trauma adalah pengalaman yang tiba-tiba mengejutkan, meninggalkan kesan mendalam pada jiwa orang yang bersangkutan, sehingga dapat membentuk sikap pribadi seseorang (Tanjung, 2023). Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa trauma adalah suatu tekanan dari peristiwa traumatik yang mengejutkan dan meninggalkan kesan dalam jiwa seseorang hingga merusak kondisi fisik dan psikologis atau jiwanya, atau kesimpulan lain bahwa trauma adalah luka jiwa ataupun luka berat dari pengalaman-pengalaman yang pahit sehingga menyebabkan manusia menderita lahir maupun batin.

Pemahaman konseptual tersebut menjadi landasan penting bagi analisis selanjutnya, karena menunjukkan bahwa trauma bukan sekadar peristiwa tunggal melainkan proses psikologis kompleks yang memengaruhi seluruh dimensi kepribadian dan membutuhkan pendekatan integratif Freud–Jung untuk dipahami secara menyeluruh. Trauma psikologis dalam karya sastra merupakan refleksi dari luka batin yang dialami individu akibat pengalaman emosional ekstrem yang tidak dapat ditangani oleh mekanisme psikis secara wajar. Dalam novel *After Losing You* karya Wulan Nur Amalia, trauma tokoh utama muncul akibat kehilangan figur signifikan yang berperan penting dalam pembentukan identitas diri dan kestabilan emosional. Tokoh utama dalam novel ini mengalami kehilangan berlapis, yakni kehilangan orang yang dicintai, kehilangan kepercayaan dari orang tua, serta kehilangan rasa aman terhadap lingkungan sosialnya. Kondisi tersebut sejalan dengan konsep trauma kompleks yang dijelaskan oleh Van der Kolk (2014), yaitu trauma yang muncul akibat pengalaman berulang seperti pengkhianatan, penolakan, atau kekerasan emosional dalam relasi yang seharusnya memberikan rasa aman.

Bentuk trauma yang dialami tokoh utama dapat dianalisis melalui perspektif psikoanalisis Freud, khususnya konsep represi dan mekanisme pertahanan *ego*. Dalam narasi novel, tokoh utama memperlihatkan upaya untuk menekan memori traumatik ke dalam ketidaksadaran sebagai cara melindungi *ego* dari kecemasan yang tidak tertahankan. Hal ini tampak dalam kutipan berikut, "Aku mencoba tidak mengingat wajahnya, tidak mengingat janjinya yang tak pernah ditepati. Tapi kenapa setiap malam wajahnya selalu muncul dalam mimpi?" (Amalia, 2023). Kutipan tersebut menunjukkan mekanisme represi yang dijelaskan Freud (1957), di mana memori traumatik didorong keluar dari kesadaran namun tetap aktif dalam ketidaksadaran dan muncul dalam bentuk mimpi atau gejala neurotik lainnya. Represi ini tidak berhasil sepenuhnya karena energi psikis yang terikat pada memori trauma terus mencari jalan untuk dilepaskan, menciptakan kompulsi pengulangan di mana tokoh secara tidak sadar terus memikirkan dan membayangkan kembali peristiwa menyakitkan tersebut.

Penyebab trauma psikologis tokoh utama dapat dijelaskan melalui dua faktor utama menurut kerangka Freud, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berkaitan dengan struktur kepribadian tokoh yang memiliki *superego* yang sangat kuat dan *ego* yang relatif lemah. *Superego* tokoh utama telah menginternalisasi nilai-nilai dan harapan keluarga secara rigid, sehingga ketika kenyataan tidak sesuai dengan standar ideal tersebut, muncul rasa bersalah yang sangat intens. Hal ini terlihat dalam dialog internal tokoh berikut, "Seandainya aku menuruti kata ayah sejak awal, mungkin semua ini tidak akan terjadi. Ini semua salahku." (Amalia, 2023). Kutipan tersebut menunjukkan bahwa *superego* menyalahkan *ego* atas kegagalan memenuhi ekspektasi, menciptakan konflik internal yang memperdalam trauma. Freud (1923) menjelaskan bahwa *superego* yang terlalu keras dapat menjadi sumber patologi karena menghasilkan kritik diri yang destruktif dan menghambat fungsi adaptif *ego*. Sementara itu, *id* tokoh menuntut pemuasan kebutuhan kasih sayang dan pengakuan, namun terhalang oleh kenyataan pahit kehilangan dan penolakan, menciptakan frustrasi libidinal yang tidak tersalurkan.

Faktor eksternal yang memperburuk trauma adalah tekanan sosial dan konflik keluarga yang memperkuat perasaan tidak berharga dan keterasingan tokoh utama. Penolakan orang tua terhadap keputusan hidupnya menimbulkan luka batin yang memperkuat rasa kehilangan dan keterasingan. Hal ini sesuai dengan teori trauma relasional yang dikemukakan oleh Pearlman dan Saakvitne, yang menyatakan bahwa trauma sering muncul akibat pelanggaran kepercayaan dalam hubungan dekat yang seharusnya menjadi sumber perlindungan emosional (Setyodyah Lestari & Kusuma Damayanti, 2024). Dalam novel ini, figur orang tua yang seharusnya menjadi sumber rasa aman justru menjadi sumber ancaman emosional melalui penolakan dan penghakiman moral. Kutipan berikut menggambarkan kondisi tersebut, "Ibu menatapku dengan tatapan kecewa yang sudah terlalu sering kulihat. 'Kamu memalukan keluarga,' katanya dingin. Kata-kata itu menusuk lebih dalam dari pisau." (Amalia, 2023). Kutipan tersebut menunjukkan bahwa trauma tokoh tidak hanya berasal dari kehilangan figur kasih sayang, tetapi juga dari pengalaman ditolak dan dihakimi oleh figur otoritatif yang memiliki peran penting dalam pembentukan *superego*. Penolakan ini menciptakan luka narsistik yang mendalam karena menyerang harga diri dan identitas dasar tokoh sebagai anggota keluarga.

Mekanisme pertahanan *ego* lain yang muncul dalam narasi adalah proyeksi dan displacement. Proyeksi terlihat ketika tokoh utama mengatribusikan perasaan tidak nyamannya pada orang lain atau lingkungan eksternal. Misalnya, dalam kutipan "Semua orang pasti memandangkanku dengan pandangan menghakimi. Mereka semua sama, tidak ada yang benar-benar peduli." (Amalia, 2023). Pernyataan tersebut menunjukkan proyeksi perasaan bersalah dan tidak berharga tokoh ke dalam persepsi tentang sikap orang lain,

padahal sebenarnya adalah superego internal yang menghakimi dirinya sendiri. Freud (1915) menjelaskan bahwa proyeksi adalah mekanisme di mana individu mengatribusikan impuls atau perasaan yang tidak dapat diterima dari dalam dirinya kepada orang lain, sehingga mengurangi kecemasan internal namun menciptakan distorsi realitas sosial. Sementara itu, *displacement* muncul ketika tokoh mengalihkan emosi yang seharusnya ditujukan pada figur yang hilang atau orang tua yang menolak ke objek substitusi yang lebih aman. Misalnya, kemarahan yang sebenarnya ditujukan pada orang tua atau figur yang mengkhianatinya dialihkan menjadi kemarahan pada diri sendiri atau pada situasi-situasi sepele dalam kehidupan sehari-hari.

Bentuk trauma tokoh utama juga dapat dibaca melalui simbol-simbol naratif yang digunakan oleh pengarang sebagai representasi ketidaksadaran. Penggambaran suasana hujan, kesunyian, dan penggunaan diksi kehilangan yang berulang menjadi representasi kondisi batin tokoh yang dilanda depresi eksistensial. Dalam perspektif Freud, simbol-simbol ini berfungsi sebagai "jalan kompromi" antara impuls ketidaksadaran dan sensor kesadaran, memungkinkan ekspresi tidak langsung dari material yang direpresi. Misalnya, motif hujan yang muncul berulang kali dalam novel dapat diinterpretasikan sebagai simbolisasi air mata yang tidak dapat menangis secara sadar, atau sebagai representasi pembersihan katarsis yang dibutuhkan namun belum tercapai. Kutipan berikut menggambarkan penggunaan simbol tersebut, "Hujan turun lagi malam ini, seperti langit ikut menangis bersamaku. Tapi aku tidak bisa menangis. Air mata sudah habis sejak lama." (Amalia, 2023). Kutipan ini menunjukkan bahwa tokoh mengalami alexithymia traumatik, yaitu ketidakmampuan mengekspresikan emosi secara langsung akibat represi yang sangat kuat. Simbol hujan menjadi proyeksi eksternal dari proses emosional internal yang tidak dapat diakses oleh kesadaran.

Berdasarkan analisis tersebut, trauma psikologis tokoh utama dalam *After Losing You* dapat dipahami sebagai hasil dari perpaduan antara pengalaman kehilangan, penolakan, dan pengkhianatan emosional yang terjadi berulang, baik dalam konteks hubungan keluarga maupun romantik. Dalam terminologi Freudian, trauma ini menciptakan konflik struktural yang melumpuhkan fungsi ego: id menuntut pemuasan kebutuhan kasih sayang yang tidak terpenuhi, superego menghukum ego dengan rasa bersalah yang berlebihan, dan ego sendiri tidak memiliki sumber daya psikis yang cukup untuk menengahi konflik ini sambil mempertahankan kontak dengan realitas eksternal. Trauma tersebut tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis secara internal, tetapi juga membentuk cara pandangnya terhadap dunia dan relasi sosial di sekitarnya melalui mekanisme proyeksi dan *displacement* yang mendistorsi persepsi interpersonal. Hal ini menunjukkan bahwa Wulan Nur Amalia berupaya menggambarkan realitas psikologis yang autentik dan relevan dengan teori psikoanalisis Freud tentang dinamika trauma, represi, dan konflik internal struktur kepribadian.

Temuan ini menunjukkan bahwa trauma tokoh utama bersumber dari multilayer loss yang mencakup dimensi relasional, identitas, dan eksistensial. Sintesis Freud–Jung mampu mengungkap bahwa represi tidak hanya melemahkan fungsi ego, tetapi juga memblokir energi psikis yang dibutuhkan untuk pertumbuhan kepribadian, sebagaimana yang kemudian dapat dilepaskan melalui proses individuasi Jung.

### **Manifestasi Trauma dalam Struktur Kepribadian: Konflik Id, Ego, dan Superego**

Trauma psikologis yang dialami tokoh utama dalam novel *After Losing You* karya Wulan Nur Amalia menjadi pusat dinamika kejiwaan yang membentuk keseluruhan jalan cerita. Kehilangan figur yang sangat dicintai dan pengalaman emosional yang mengguncang memunculkan krisis identitas dan ketidakseimbangan batin yang mendalam. Trauma tersebut

tidak hanya menjadi luka emosional, tetapi berkembang menjadi kekuatan destruktif yang memengaruhi seluruh aspek kehidupan tokoh utama mulai dari cara berpikir, berperilaku, hingga memandang dunia di sekitarnya. Dalam konteks psikologi sastra dengan pendekatan psikoanalisis Freud, trauma semacam ini menandai terbentuknya gangguan pada struktur kepribadian yang membuat individu tidak lagi mampu mempertahankan keseimbangan dinamis antara tuntutan *id*, tekanan *superego*, dan realitas eksternal yang dihadapi *ego*.

Manifestasi trauma dalam diri tokoh utama dapat dianalisis melalui gangguan pada fungsi *ego* sebagai mediator antara *id* dan *superego*. *Ego* tokoh utama mengalami "*ego depletion*" atau kelelahan psikis akibat konflik internal yang terus-menerus. Hal ini terlihat melalui perilaku pasif, diam, dan tertutup terhadap lingkungan sosialnya. Tokoh utama kehilangan minat untuk menjalin relasi baru dan cenderung mengisolasi diri dari orang lain. Reaksi ini merupakan bentuk mekanisme pertahanan diri terhadap ancaman emosional yang serupa dengan masa lalunya. Penarikan diri (*withdrawal*) menjadi cara tokoh utama untuk menghindari kemungkinan rasa sakit yang berulang, sebuah manifestasi dari prinsip kesenangan (*pleasure principle*) yang telah terdistorsi oleh trauma. Dalam kutipan berikut terlihat jelas mekanisme *withdrawal* ini, "Lebih baik aku sendiri. Setidaknya kalau sendiri, tidak ada yang bisa menyakitiku lagi." (Amalia, 2023). Kutipan tersebut menunjukkan bahwa *ego* telah mengadopsi strategi isolasi sebagai cara untuk melindungi diri dari ancaman berulang, namun strategi ini justru menghambat fungsi adaptif *ego* dalam menjalin relasi sosial yang sehat dan memperoleh dukungan eksternal yang dibutuhkan untuk pemulihan.

Di sisi lain, tokoh utama seringkali menunjukkan ekspresi emosional yang tidak stabil, mudah marah, menangis tanpa sebab yang jelas, dan merasa bersalah secara berlebihan. Hal ini menunjukkan adanya ketegangan batin yang terus berulang akibat bayangan pengalaman traumatis yang belum terselesaikan. Dalam perspektif Freud, ketidakstabilan emosional ini merupakan hasil dari "*return of the repressed*", di mana material yang direpresi dalam ketidaksadaran terus mencoba masuk ke kesadaran dalam bentuk-bentuk yang tersamar seperti ledakan emosi, mimpi buruk, atau gejala somatik. Kutipan berikut menggambarkan kondisi ini, "Tiba-tiba saja air mata mengalir. Aku tidak tahu kenapa. Rasanya seperti ada yang pecah di dalam dadaku, sesuatu yang sudah lama kusimpan dan kucoba lupakan." (Amalia, 2023). Kutipan tersebut menunjukkan bahwa represi tidak berhasil sepenuhnya menahan energi emosional yang terkait dengan trauma, dan ketika pertahanan *ego* melemah (misalnya saat kelelahan atau menghadapi *trigger*), material yang direpresi menerobos masuk ke kesadaran dalam bentuk afek yang tidak terkontrol.

Manifestasi trauma juga tampak dalam cara tokoh utama memaknai dirinya, yang mengalami distorsi terhadap citra diri. Tokoh merasa tidak berharga dan menyalahkan diri atas peristiwa kehilangan yang dialami. Pola pikir ini merupakan bentuk internalisasi trauma, di mana korban tidak hanya terluka oleh peristiwa itu sendiri, tetapi juga oleh persepsi negatif terhadap diri yang dibentuk oleh *superego* yang sadistik (Saskirana Athaputri Calysta, 2024). Dalam terminologi Freud, *superego* yang terlalu keras dan menghukum (*punitive superego*) menjadi sumber patologi karena terus-menerus menyerang *ego* dengan kritik dan rasa bersalah. Kutipan berikut menggambarkan internalisasi tersebut, "Semua ini terjadi karena aku. Aku yang tidak cukup baik, tidak cukup kuat, tidak cukup berharga untuk dipertahankan." (Amalia, 2023). Kutipan tersebut menunjukkan bahwa *superego* telah mengambil alih fungsi evaluatif dan terus menghakimi *ego* dengan standar yang tidak realistis dan merusak. Freud (1923) menjelaskan bahwa dalam kasus trauma, *superego* dapat menjadi sangat keras karena mengidentifikasi dengan figur otoritatif yang menolak atau mengkhianati, sehingga kritik eksternal diinternalisasi menjadi kritik diri yang destruktif.

Tokoh utama mengalami degradasi rasa percaya diri yang serius sehingga kehilangan motivasi untuk melanjutkan hidup dengan penuh makna. Hal ini diperkuat dengan munculnya perasaan kosong dan kehilangan arah yang membuat tokoh seolah hidup dalam ruang antara masa lalu dan masa kini. Dalam perspektif Freud, kondisi ini dapat dipahami sebagai "*melancholia*" atau depresi narsistik, di mana kehilangan objek cinta tidak hanya menyebabkan berduka normal tetapi juga kehilangan sebagian dari ego itu sendiri karena ego telah mengidentifikasi diri dengan objek yang hilang (Freud, 1917). Kutipan berikut menggambarkan kondisi melankolik tersebut, "Aku merasa seperti bayangan, ada tapi tidak benar-benar hidup. Hari-hari berlalu begitu saja tanpa warna, tanpa makna." (Amalia, 2023). Kutipan tersebut menunjukkan bahwa trauma telah mengakibatkan depersonalisasi dan derealisasi, di mana *ego* kehilangan kontak dengan perasaan vitalitas dan makna eksistensial. Freud (1917) menjelaskan bahwa dalam *melancholia*, kemarahan yang seharusnya ditujukan pada objek yang mengecewakan dialihkan ke dalam diri sendiri (*introjected aggression*), menciptakan siklus kritik diri dan depresi yang sulit diputus.

Dampak trauma terhadap kepribadian tokoh utama sangat signifikan dalam mengubah struktur karakternya. Tokoh mengalami transformasi dari individu yang hangat dan optimis menjadi pribadi yang sinis dan penuh kecurigaan. Hubungan interpersonal menjadi sulit karena ketakutan akan pengkhianatan dan kehilangan yang sama terulang kembali. Sikap defensif yang dibangun membuatnya cenderung menolak bantuan dan enggan berbagi cerita, sehingga memperdalam keterasingan psikologisnya. Dalam hal ini, trauma membentuk kepribadian yang didominasi oleh rasa takut, kewaspadaan berlebihan (*hypervigilance*), dan keengganan untuk mempercayai siapa pun. Proses ini memperlihatkan bahwa trauma tidak hanya meninggalkan luka emosional, tetapi juga menata ulang struktur kepribadian seseorang (Irwanto & Kumala, 2020). Kutipan berikut menggambarkan transformasi kepribadian, tersebut, "Dulu aku percaya pada kebaikan manusia. Sekarang aku tahu, semua orang punya agenda tersembunyi. Tidak ada yang tulus." (Amalia, 2023). Kutipan tersebut menunjukkan bahwa trauma telah menciptakan skema kognitif negatif (*negative cognitive schema*) yang mendistorsi persepsi sosial dan menghambat pembentukan relasi yang sehat.

Trauma juga memengaruhi aspek moral dan spiritual tokoh utama, menciptakan krisis eksistensial yang mendalam. Tokoh mulai mempertanyakan makna hidup, keadilan Tuhan, dan tujuan keberadaan manusia setelah kehilangan orang yang dicintainya. Pergulatan spiritual ini mencerminkan dimensi eksistensial dari trauma, di mana penderitaan tidak hanya dirasakan secara emosional tetapi juga menyentuh ranah makna hidup yang paling dalam (Suhantoro et al., 2025). Tokoh utama berhadapan dengan pertanyaan-pertanyaan filosofis yang mengguncang keyakinannya. Kutipan berikut menggambarkan krisis eksistensial tersebut, "Kalau Tuhan itu Maha Pengasih, kenapa Dia membiarkan ini semua terjadi? Apa aku salah percaya selama ini?" (Amalia, 2023). Kutipan tersebut menunjukkan bahwa trauma tidak hanya mengganggu struktur kepribadian psikologis tetapi juga menghancurkan "*assumptive world*" atau sistem keyakinan dasar tentang kebaikan, keadilan, dan keteraturan dunia (Janoff-Bulman, 1992). Dalam perspektif Freud, krisis spiritual ini juga dapat dipahami sebagai konflik dengan *superego* religius yang telah diinternalisasi dari figur otoritatif dan ajaran moral, di mana kegagalan memahami penderitaan menciptakan kemarahan terhadap figur Tuhan sebagai representasi *superego* kosmis.

Secara naratif, pengarang menggambarkan trauma ini melalui simbol-simbol dan gaya bahasa yang melankolis. Penggunaan metafora tentang kehilangan, ruang kosong, hujan, dan bayangan menjadi medium ekspresif yang merepresentasikan kesedihan mendalam tokoh utama. Simbol-simbol ini berfungsi sebagai jembatan antara dunia batin tokoh dan realitas di sekitarnya, serta sebagai "bahasa ketidaksadaran" yang mengekspresikan apa yang tidak

dapat dikatakan secara langsung oleh kesadaran. Pengulangan narasi tentang kesepian dan kerinduan menunjukkan bahwa trauma bukan sekadar kenangan buruk, tetapi realitas psikologis yang terus hadir dalam kehidupan sehari-hari melalui kompulsi pengulangan. Melalui teknik penceritaan seperti monolog internal dan kilas balik (*flashback*), pengarang menegaskan bahwa masa lalu selalu menjadi beban yang menghantui perjalanan psikologis tokoh utama, sesuai dengan konsep Freud bahwa "*the past is never dead, it's not even past*" dalam kehidupan psikis.

Dengan demikian, manifestasi dan dampak trauma terhadap kepribadian tokoh utama dalam *After Losing You* memperlihatkan kompleksitas hubungan antara pengalaman emosional dan pembentukan identitas diri menurut kerangka psikoanalisis Freud. Trauma menjadi titik balik yang mengubah struktur psikologis tokoh dari sosok yang penuh harapan menjadi individu yang rapuh, tertutup, dan kehilangan arah hidup. Namun di balik kehancuran itu, terselip potensi bagi penyembuhan dan rekonstruksi diri yang akan muncul seiring dengan kesadaran dan penerimaan terhadap masa lalu. Novel ini dengan demikian tidak hanya menggambarkan penderitaan akibat kehilangan, tetapi juga membuka ruang bagi pembaca untuk memahami bagaimana manusia bertahan dan bangkit dari luka yang paling dalam melalui proses psikodinamika yang kompleks namun dapat dipahami secara teoretis.

Temuan subbab ini memperlihatkan bahwa trauma tidak sekadar meninggalkan luka emosional, tetapi juga merombak arsitektur kepribadian secara menyeluruh. Konflik *id-ego-superego* yang tidak terselesaikan menjadi hambatan utama bagi pemulihan, sekaligus menandai titik awal yang harus dilampaui melalui proses individuasi Jungian.

### **Proses Penyembuhan dan Pemulihan Psikologis: Perspektif Individuasi Jung**

Proses penyembuhan dan pemulihan psikologis tokoh utama dalam novel *After Losing You* karya Wulan Nur Amalia merupakan perjalanan batin yang panjang dan kompleks yang dapat dibaca melalui konsep individuasi Carl Gustav Jung. Setelah mengalami fase trauma yang mendalam akibat kehilangan dan pengkhianatan, tokoh utama perlahan mulai menapaki tahap penerimaan dan rekonstruksi diri. Pada awalnya, tokoh menolak kenyataan dan berusaha melupakan masa lalu melalui penyangkalan (*denial*) serta pengalihan aktivitas sebagai bentuk mekanisme pertahanan *ego* Freudian. Namun seiring waktu, mekanisme pertahanan diri tersebut tidak lagi mampu menahan tekanan emosional yang terus muncul dari ketidaksadaran. Titik balik penyembuhan dimulai ketika tokoh utama mulai menyadari bahwa upaya melarikan diri dari masa lalu justru memperpanjang penderitaannya.

Kesadaran ini menandai dimulainya fase penerimaan, di mana individu mulai berdamai dengan peristiwa traumatis yang sebelumnya ingin dihapus dari ingatan. Dalam perspektif Jung, fase ini merupakan awal dari proses individuasi, yaitu perjalanan psikologis menuju integrasi kesadaran dan ketidaksadaran, serta pembentukan *self* yang utuh dan autentik (Jung, 1968).

Penerimaan menjadi fondasi utama dalam proses pemulihan psikologis tokoh utama dan dapat dipahami sebagai tahap awal konfrontasi dengan *shadow*. *Shadow* dalam psikologi Jung adalah aspek kepribadian yang tidak diterima oleh *ego* dan ditekan ke dalam ketidaksadaran karena dianggap tidak sesuai dengan citra diri ideal atau norma sosial (Jung, 1959). Dalam kasus tokoh utama, *shadow* mencakup emosi-emosi "gelap" seperti kemarahan terhadap orang tua yang menolaknya, kebencian terhadap figur yang mengkhianatinya, rasa malu atas kegagalan relasinya, dan bahkan keinginan untuk menyerah pada kehidupan. Tokoh mulai mengakui bahwa kehilangan adalah bagian dari kehidupan dan bahwa penderitaan tidak dapat dihindari sepenuhnya. Lebih penting lagi, ia mulai mengakui dan menerima emosi-emosi negatif yang selama ini ditolak oleh kesadarannya. Kutipan berikut

menggambarkan awal konfrontasi dengan *shadow*, "Aku marah. Sangat marah. Pada dia, pada orang tuaku, pada diriku sendiri. Dan untuk pertama kalinya, aku membiarkan kemarahan itu keluar. Aku menangis, berteriak, dan merasakan semua luka yang selama ini kusimpan." (Amalia, 2023). Kutipan tersebut menunjukkan bahwa tokoh telah melewati tahap represi dan mulai mengintegrasikan aspek *shadow* ke dalam kesadaran. Jung (1968) menjelaskan bahwa konfrontasi dengan *shadow* adalah langkah penting dalam individuasi karena membebaskan energi psikis yang sebelumnya terikat pada represi dan memungkinkan pembentukan kepribadian yang lebih utuh dan jujur.

Kesadaran tentang aspek *shadow* membuka ruang bagi refleksi diri yang lebih dalam, di mana tokoh mulai memahami makna di balik luka yang dialaminya. Dalam fase ini, pengarang menggambarkan perubahan suasana batin tokoh melalui narasi yang lebih tenang dan penuh introspeksi. Tokoh utama mulai berbicara kepada dirinya sendiri dengan nada yang lebih lembut dan penuh empati, menandakan adanya proses pengenalan ulang terhadap jati diri. Kutipan berikut menggambarkan perubahan tersebut, "Mungkin aku tidak sempurna. Mungkin aku membuat banyak kesalahan. Tapi aku juga manusia yang berhak untuk dicintai, termasuk oleh diriku sendiri." (Amalia, 2023). Kutipan ini menunjukkan pergeseran dari kritik diri yang sadistik (dominasi *superego* Freudian) menuju *self-compassion* yang merupakan tanda integrasi yang lebih sehat antara *ego* dan *shadow*. Penerimaan diri ini menjadi langkah awal bagi pemulihan batin, karena seseorang tidak akan benar-benar sembuh sebelum mampu mengakui dan menerima realitas kehidupannya termasuk aspek-aspek yang tidak sempurna dan menyakitkan.

Dukungan sosial memainkan peran penting dalam proses penyembuhan tokoh utama dan dapat dipahami sebagai katalis eksternal yang memfasilitasi proses individuasi internal. Kehadiran figur sahabat dan lingkungan yang memahami kesedihan tokoh menjadi kontainer yang aman bagi eksplorasi emosional dan konfrontasi dengan material traumatik. Melalui interaksi yang hangat dan tanpa tekanan, tokoh utama perlahan mulai membuka diri dan membangun hubungan sosial baru. Proses ini menggambarkan bagaimana keterhubungan emosional dengan orang lain menjadi terapi yang efektif dalam mengatasi keterasingan akibat trauma. Komunikasi yang jujur dan empatik membantu tokoh utama memulihkan rasa percaya diri serta memulihkan kembali fungsi sosialnya sebagai individu yang utuh di tengah masyarakat (Pasha et al., 2023). Dalam perspektif Jung, dukungan sosial tidak hanya memberikan kenyamanan eksternal tetapi juga memfasilitasi proyeksi dan penarikan proyeksi yang memungkinkan individu untuk melihat proyeksi *shadow* dan *anima/animus*-nya pada orang lain dan kemudian mengintegrasikan aspek-aspek tersebut kembali ke dalam kesadaran diri. Kutipan berikut menggambarkan peran dukungan sosial, "Kamu tidak sendirian,' katanya lembut. Kata-kata sederhana itu entah kenapa membuat sesuatu di dalam diriku mencair. Mungkin selama ini aku memang terlalu keras pada diri sendiri." (Amalia, 2023). Kutipan tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan cermin positif yang membantu tokoh melihat dirinya dari perspektif yang lebih *compassionate*, memfasilitasi integrasi aspek-aspek yang sebelumnya dipandang negatif.

Pemulihan psikologis juga ditandai oleh perubahan cara berpikir dan pandangan hidup tokoh utama, yang dalam terminologi Jung dapat dipahami sebagai transformasi persona dan pembentukan *self* yang lebih autentik. Persona adalah topeng sosial atau citra diri yang ditampilkan kepada dunia luar, sementara *self* adalah pusat totalitas kepribadian yang mengintegrasikan kesadaran dan ketidaksadaran (Jung, 1959). Jika sebelumnya tokoh memandang dunia sebagai tempat penuh kekecewaan dan penderitaan (persona yang terluka dan defensif), maka pada fase penyembuhan ia mulai melihat kehidupan dengan perspektif yang lebih seimbang. Tokoh menyadari bahwa kebahagiaan tidak selalu berarti tanpa luka,

melainkan kemampuan untuk tetap bertahan dan tumbuh meski pernah terluka. Pemahaman ini melahirkan bentuk kebijaksanaan emosional yang baru, di mana tokoh utama mulai mengintegrasikan pengalaman traumatisnya sebagai bagian dari perjalanan spiritual dan pembentukan identitas diri. Kutipan berikut menggambarkan transformasi pandangan hidup, "Aku menyadari sekarang bahwa luka-luka itu tidak membuatku lemah. Justru dari sanalah aku belajar tentang kekuatan sejati. Kekuatan untuk bangkit, untuk memaafkan, untuk mencintai lagi." (Amalia, 2023). Kutipan tersebut menunjukkan bahwa tokoh telah mencapai tingkat kesadaran yang lebih tinggi di mana trauma tidak lagi dipandang semata sebagai penderitaan tetapi sebagai katalis pertumbuhan psikologis. Proses ini menunjukkan bahwa penyembuhan tidak sekadar menghapus luka, tetapi menata ulang makna hidup berdasarkan pengalaman masa lalu, sesuai dengan konsep individuasi Jung sebagai proses menjadi diri yang utuh dan bermakna (Jung, 1968).

Perubahan perilaku yang muncul juga memperlihatkan bahwa tokoh utama telah melalui fase rekonstruksi diri dan pembentukan *self* yang lebih matang. Tokoh mulai menulis kembali sebagai bentuk sublimasi kreatif, berkegiatan sosial yang menunjukkan rekoneksi dengan dunia eksternal, dan berinteraksi dengan lingkungan dengan cara yang lebih terbuka dan autentik. Aktivitas tersebut menjadi simbol pemulihan dari isolasi emosional menuju kehidupan yang lebih produktif dan bermakna. Melalui aktivitas tersebut, ia menemukan kembali rasa kendali atas hidupnya (*agency*), yang sebelumnya hilang akibat trauma. Dalam perspektif Jung, aktivitas kreatif seperti menulis merupakan bentuk "*active imagination*", yaitu teknik untuk berkomunikasi dengan ketidaksadaran dan mengintegrasikan material arketipik ke dalam kesadaran (Jung, 1968). Kutipan berikut menggambarkan proses tersebut, "Aku mulai menulis lagi. Kali ini bukan untuk melarikan diri, tapi untuk memahami. Setiap kata yang kutuliskan membawa kedamaian, seolah aku sedang berdialog dengan bagian diriku yang selama ini tersembunyi." (Amalia, 2023). Kutipan tersebut menunjukkan bahwa menulis berfungsi sebagai jembatan antara kesadaran dan ketidaksadaran, memungkinkan tokoh untuk mengekspresikan dan mengintegrasikan pengalaman traumatik dalam bentuk yang bermakna. Proses kreatif dan sosial ini menggambarkan pemulihan dalam bentuk aktualisasi diri, di mana individu yang pernah terluka kini menggunakan pengalamannya untuk tumbuh dan memberi makna bagi kehidupan orang lain.

Proses penyembuhan tokoh utama mencapai puncaknya ketika ia mampu memaafkan, baik terhadap orang yang menyebabkan luka maupun terhadap dirinya sendiri. Pemaafan dalam perspektif Jung dapat dipahami sebagai simbol puncak individuasi karena menunjukkan integrasi penuh antara *shadow* (aspek yang marah dan sakit hati) dengan *self* (pusat kesadaran yang lebih tinggi yang mampu melampaui *ego personal*). Melalui tindakan memaafkan, individu melepaskan beban emosional yang selama ini mengekanginya dan mencapai liberasi psikologis. Pemaafan bukan berarti melupakan atau membenarkan tindakan yang menyakitkan, tetapi memahami bahwa masa lalu tidak dapat diubah, sementara masa depan masih bisa dibangun dengan kesadaran dan ketenangan batin (Wulandari, 2016). Kutipan berikut menggambarkan momen pemaafan, "Aku memaafkanmu, bukan karena kamu pantas dimaafkan, tapi karena aku pantas mendapat kedamaian. Dan aku juga memaafkan diriku sendiri, karena aku sudah cukup lama menghukum diri." (Amalia, 2023). Kutipan tersebut menunjukkan bahwa pemaafan adalah tindakan yang dilakukan untuk diri sendiri, bukan untuk orang lain, mencerminkan pencapaian otonomi psikologis dan pembebasan dari proyeksi dan internalisasi yang destruktif. Jung (1959) menjelaskan bahwa pemaafan sejati hanya dapat terjadi setelah individu mengintegrasikan *shadow* dan mencapai tingkat kesadaran yang lebih tinggi di mana

*ego* personal tidak lagi terjebak dalam pembalasan atau selfblame tetapi mampu melihat situasi dari perspektif Self yang lebih luas dan penuh *compassion*.

Proses pemulihan psikologis dalam novel ini memperlihatkan bahwa trauma dapat menjadi sumber kekuatan batin apabila dihadapi dengan kesadaran dan kasih terhadap diri sendiri, sesuai dengan konsep *alchemical transformation* dalam psikologi Jung di mana penderitaan (*nigredo/kehitaman*) dapat ditransformasi menjadi emas spiritual (*aurification*) melalui proses individuasi (Jung, 1968). Tokoh utama tidak lagi menjadi korban dari masa lalunya, melainkan individu yang matang secara emosional dan spiritual. Pengalaman pahit yang semula melemahkan, pada akhirnya menjadi pondasi bagi kebijaksanaan dan keberanian untuk melangkah ke masa depan. Melalui perjalanan ini, pengarang menegaskan pesan bahwa penyembuhan adalah proses manusiawi yang membutuhkan waktu, dukungan, dan cinta baik dari diri sendiri maupun dari orang lain. Lebih dari itu, novel ini menunjukkan bahwa penyembuhan sejati adalah proses individuasi, yaitu perjalanan menjadi diri yang utuh melalui integrasi aspek-aspek kepribadian yang terpisah, konfrontasi dengan *shadow*, pengembangan *anima/animus*, dan pembentukan *self* yang autentik dan bermakna.

Temuan subbab ini menunjukkan bahwa penyembuhan psikologis dalam novel ini bukan proses linear, melainkan dialektis antara kesadaran dan ketidaksadaran. Sintesis Freud–Jung mampu menjelaskan secara komprehensif bagaimana tokoh bergerak dari represi menuju integrasi, dari fragmentasi kepribadian menuju keseluruhan Self yang autentik. Hal ini sejalan dengan temuan Zoellner dan Maercker (2006) tentang pertumbuhan pasca-trauma sebagai hasil dari pemrosesan kognitif dan emosional yang aktif, bukan sekadar berlalunya waktu.

## SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa trauma psikologis tokoh utama dalam novel *After Losing You* karya Wulan Nur Amalia muncul akibat kehilangan berlapis, penolakan figur otoritatif, dan pengkhianatan emosional yang menciptakan ketidakseimbangan dalam struktur kepribadian menurut psikoanalisis Freud, yang kemudian termanifestasi melalui represi, proyeksi, *displacement*, serta konflik antara *id*, *ego*, dan *superego*, sehingga memunculkan perilaku penarikan diri, ketidakstabilan emosi, distorsi citra diri, dan krisis eksistensial. Proses penyembuhannya berlangsung melalui tahapan individuasi Jung, mulai dari konfrontasi *shadow*, integrasi *anima*, pembentukan persona baru, hingga sublimasi kreatif melalui menulis yang akhirnya mencapai puncak pada pemaafan diri dan integrasi *self*. Penelitian ini membuktikan bahwa trauma dalam karya sastra tidak hanya menjadi beban psikologis, tetapi juga katalis pembentukan identitas yang lebih matang, dengan sintesis Freud–Jung yang menawarkan kerangka analitis komprehensif bagi kajian psikologi sastra Indonesia, sekaligus memberikan implikasi teoretis berupa model analisis trauma-penyembuhan dan implikasi praktis bagi biblioterapi dan pendidikan sastra. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya menganalisis satu novel dan menggunakan perspektif psikoanalisis klasik, sehingga penelitian lanjutan disarankan untuk membandingkan beberapa novel, mengintegrasikan teori trauma modern, melakukan studi resepsi pembaca, mengeksplorasi dimensi gender, serta meneliti efektivitas jangka panjang biblioterapi berbasis novel trauma-penyembuhan.

Sebagai peneliti, kami berpendapat bahwa temuan ini memiliki dampak teoretis dan praktis. Secara teoretis, sintesis Freud–Jung yang diajukan mengisi kekosongan kerangka analitis dalam kajian psikologi sastra Indonesia yang selama ini cenderung memilih salah satu teori secara eksklusif. Model analisis trauma–penyembuhan ini dapat diterapkan lebih luas pada karya sastra populer penulis muda yang selama ini luput dari perhatian akademis. Secara

praktis, temuan ini memberikan implikasi langsung bagi pengembangan biblioterapi—penggunaan karya sastra sebagai medium pemulihan psikologis—khususnya dalam pendampingan remaja dan dewasa muda yang mengalami trauma kehilangan dan pengkhianatan emosional di konteks pendidikan dan konseling Indonesia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, W. N. (2023). *After Losing You*. Mediakita.
- Freud, S. (1917). *Mourning and Melancholia*. Dalam J. Strachey (Ed. & Penerjemah), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIV (1914–1916): On the History of the Psycho-Analytic Movement, Papers on Metapsychology and Other Works* (hlm. 237–258). London: The Hogarth Press.
- Freud, S. (1923). *Ego dan Id* (Penerjemah tidak disebutkan).
- Freud, S. (1957). The unconscious. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 14, pp. 159–215). Hogarth Press.
- Irwanto, & Kumala, H. (2020). *Memahami Trauma: Dengan Perhatian Khusus pada Masa Kanak-Kanak* (Fajarianto, Ed.). PT Gramedia Jakarta.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Asumsi-Asumsi yang Hancur: Menuju Psikologi Baru tentang Trauma*. Free Press.
- Jung, C. G. (1959). *Arketipe dan Ketidaksadaran Kolektif*. Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1968). *Manusia dan Simbol-Symbolnya*. Dell Publishing.
- Khansa, R. M., & Ahmadi, A. (2024). Bentuk Trauma dan Respons Trauma Tokoh Kina dalam Novel *Halaqah Cinta* karya Lin Aiko. *BAPALA*, 11(03), 400–411.
- Kristianty, Y. A., Allo, K., & Kunci, K. (2023). Kajian terhadap Model *Trauma Healing* Pendeta terhadap Anak Keluarga Korban Pembunuhan Teroris di Desa Kalemago, Poso. *Missio Ecclesiae*, 12(1), 61–78. <https://doi.org/10.52157/ME.V12I1.190>
- Pasha, S. S. W. D., Indrayanti, Fatimah, J. M., & Sari, Z. P. (2023). Memahami Dinamika Konseling Gangguan Stres Pascatraumatik (PTSD) pada Remaja Indonesia. *Jurnal Ilmu Komunikasi UHO*, 8(4), 656–669. <https://doi.org/10.52423/JIKUHO.V8I4.129>
- Ramadhan, I. S., Dzarna, D., & Susetyo, A. M. (2025). Trauma Seksual dalam Novel *Perempuan yang Menangis kepada Bulan Hitam* karya Dian Purnomo. *Jurnal Pendidikan Bahasa*, 15(2), 103–108. <https://doi.org/10.37630/JPB.V15I2.2767>
- Saskirana Athaputri Calysta. (2024). *Dinamika Psikologis Korban Kekerasan Seksual*. <https://lib.unair.ac.id>
- Setyodyah Lestari, H., & Kusuma Damayanti, A. (2024). *Psikologi Kepribadian* (Jilid 1). PT Nasya Expanding Management (Penerbit NEM).
- Suhantoro, Dimas Ramadhan, D., Rohim, T., Maulidiyah, Na., Pratiwi, A., & Firdausi, F. (2025). *Psikologis Agama pada Remaja* (Cetakan Pertama). KRAMANTARA JS.
- Tanjung, I. (2023). Konseling traumatik dalam pendidikan Islam. *Jumper: Journal of Educational Multidisciplinary Research*, 2(2), 50–60. <https://doi.org/10.56921/JUMPER.V2I2.91>
- Van der Kolk, B. A. (2014). *Tubuh Menyimpan Skor: Otak, Pikiran, dan Tubuh dalam Penyembuhan Trauma*. Penguin Books.
- Vina Muslikhah, A., Andri Retno Martini, L., & Widyawati, M. (2024). Kondisi Trauma Tokoh Utama Novel *Leiden* Karya Dwi Nur Rahmawati (Kajian Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders V). *Sabda: Jurnal Kajian Kebudayaan*, 19(2), 53–69.

<https://doi.org/10.14710/SABDA.19.2.53-69>

- Wajiran. (2019). *Buku Ajar Teori Sastra* (Damaya, Ed.; Cetakan Pertama). Uwais Inspirasi Indonesia.
- Wulandari, R. (2016). *Memutus Rantai Dendam: Menuju Kesehatan Mental dan Fisik yang Berdaya* (Wungkul, Ed.; Cetakan Pertama). Goresan Pena.
- Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology—A critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review*, 26(5), 626–653. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.01.008>