

Pascatrauma Tokoh Utama Dalam Novel *Things We Never Got Over* Karya Lucy Score

Alya Nur Alisya

Universitas Pakuan Bogor

Email: Alyanuralisyaa@gmail.com

Abstract: *This research analyzes the representation of post-trauma in the main character of Lucy Score's novel Things We Never Got Over through a descriptive qualitative approach. The research aims to identify the forms of trauma experienced by the character Naomi and their impact on the self-healing process. The research method employs textual analysis with PTSD symptom classification according to Schiraldi (2009). The results show that Naomi experiences layered trauma including family emotional violence, identity suppression, sibling betrayal, and economic and legal exploitation. The trauma's impact manifests in trust issues, helplessness, identity loss, and fear of building interpersonal relationships. Naomi's healing process demonstrates transformation from victim to protector through social support, courage to open up, and active actions in seeking supportive environments. This research contributes to the development of trauma studies in literature by demonstrating the psychological accuracy of PTSD representation in contemporary literary works, while enriching understanding of the complexity of trauma experience and healing potential through narrative medium.*

Keywords: *trauma, PTSD, healing*

Abstrak: *Penelitian ini menganalisis representasi pascatrauma tokoh utama dalam novel Things We Never Got Over karya Lucy Score melalui pendekatan kualitatif deskriptif. Tujuan penelitian adalah mengidentifikasi bentuk trauma yang dialami tokoh Naomi dan dampaknya terhadap proses penyembuhan diri. Metode penelitian menggunakan analisis tekstual dengan klasifikasi gejala PTSD menurut Schiraldi (2009). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Naomi mengalami trauma berlapis yang mencakup kekerasan emosional keluarga, penindasan identitas, pengkhianatan saudara, serta eksploitasi ekonomi dan hukum. Dampak trauma memanifestasikan diri dalam bentuk trust issue, ketidakberdayaan, kehilangan identitas, dan ketakutan membangun hubungan interpersonal. Proses penyembuhan Naomi menunjukkan transformasi dari korban menjadi pelindung melalui dukungan sosial, keberanian membuka diri, dan tindakan aktif mencari lingkungan supportif. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan trauma studies dalam literatur dengan menunjukkan akurasi psikologis representasi PTSD dalam karya sastra kontemporer, sekaligus memperkaya pemahaman tentang kompleksitas pengalaman trauma dan potensi penyembuhan melalui medium naratif.*

Kata Kunci: *trauma, PTSD, penyembuhan*

PENDAHULUAN

Gangguan Stres Pascatrauma (PTSD) telah menjadi tema yang semakin signifikan dalam karya sastra kontemporer, mencerminkan kompleksitas pengalaman manusia dalam menghadapi trauma emosional dan fisik. Sastra memungkinkan eksplorasi mendalam mengenai dampak psikologis trauma, menampilkan bagaimana pengalaman traumatis memengaruhi struktur kognitif, emosional, dan perilaku individu. Sebagaimana dijelaskan oleh Pinchevski (2016), narasi trauma dalam sastra tidak hanya berfungsi sebagai representasi, tetapi juga sebagai medium pemahaman yang memungkinkan pembaca untuk mengakses pengalaman psikologis yang kompleks. Pendekatan sastra terhadap trauma memberikan ruang eksplorasi yang tidak terbatas pada diagnosis klinis, melainkan juga pada aspek kemanusiaan yang lebih luas, termasuk

proses penyembuhan dan transformasi diri. Melalui karakter-karakter yang menghadapi trauma emosional atau fisik, sastra menjadi jendela untuk memahami perjalanan psikologis individu dalam menghadapi dan mengatasi pengalaman traumatis yang mengubah hidup mereka.

Perkembangan trauma studies dalam literatur telah memberikan landasan teoritis yang kuat untuk memahami bagaimana narasi trauma berfungsi dalam teks sastra. Balaev (2018) menyoroti pentingnya ingatan dan narasi dalam membentuk identitas individu setelah mengalami peristiwa traumatis, yang menjadi fokus utama dalam analisis karakter sastra yang mengalami trauma. Studi trauma dalam literatur tidak hanya mengeksplorasi dampak langsung dari peristiwa traumatis, tetapi juga menyelidiki mekanisme psikologis yang kompleks dalam proses rekonstruksi identitas pasca-trauma. Karakter sastra yang mengalami trauma memberikan representasi yang kaya akan pengalaman emosional dan psikologis yang multidimensional, menciptakan ruang empati bagi pembaca untuk memahami kompleksitas kondisi mental manusia. Pendekatan interdisipliner antara sastra dan psikologi trauma memungkinkan analisis yang lebih mendalam tentang bagaimana pengalaman traumatis dibingkai, diproses, dan dipahami melalui medium naratif yang artistik.

Hubungan antara trauma dan ingatan dalam narasi sastra menjadi aspek fundamental yang mengungkap dinamika psikologis karakter. Ball (2021) menjelaskan bahwa narasi trauma sering menampilkan konflik internal yang intens, di mana kenangan traumatis terus membayang-bayangi kehidupan karakter, menciptakan pola perilaku dan respons emosional yang spesifik. Konsep ini menjadi kunci dalam memahami bagaimana trauma mempengaruhi aspek kognitif, emosi, dan perilaku individu dalam jangka panjang. Dalam konteks sastra, manifestasi trauma tidak hanya terbatas pada flashback atau mimpi buruk, tetapi juga tercermin dalam pola hubungan interpersonal, mekanisme pertahanan diri, dan strategi coping yang dikembangkan karakter. Penggambaran trauma dalam literatur memberikan wawasan tentang kompleksitas proses penyembuhan, yang tidak selalu linear atau dapat diprediksi, melainkan melibatkan proses adaptasi dan transformasi yang berkelanjutan.

Novel *Things We Never Got Over* karya Lucy Score merupakan contoh signifikan dari representasi trauma dalam sastra kontemporer, yang menghadirkan karakter Naomi sebagai tokoh utama yang menghadapi masa lalu traumatis. Naomi digambarkan sebagai individu yang mengalami berbagai peristiwa traumatis yang meninggalkan luka emosional mendalam, tercermin melalui perilaku dan pola hubungan sosialnya sepanjang narasi. Novel ini tidak hanya menyajikan gambaran gejala PTSD secara klinis, tetapi juga mengeksplorasi dimensi manusiawi dari pengalaman trauma, termasuk pergulatan internal, ketakutan, dan upaya untuk membangun kembali kepercayaan diri. Karakter Naomi menjadi representasi yang autentik dari individu yang berjuang melawan dampak trauma, sambil berusaha membangun hubungan yang sehat dan

menemukan jalan menuju penyembuhan. Penggambaran yang realistis dan empatik ini memberikan pembaca pemahaman yang lebih dalam tentang kompleksitas hidup dengan trauma.

Latar belakang kehidupan Naomi yang penuh ketidakpastian dan tekanan emosional memberikan konteks yang kaya untuk analisis psikologis karakter. Novel ini menggambarkan bagaimana trauma mempengaruhi berbagai aspek kehidupan sehari-hari, mulai dari kesulitan mempercayai orang lain, perasaan cemas yang persisten, hingga tantangan dalam membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal yang sehat. Narasi Lucy Score berhasil menangkap nuansa psikologis yang halus namun mendalam, menunjukkan bagaimana trauma tidak hanya mempengaruhi momen-momen krisis, tetapi juga terintegrasi dalam rutinitas dan interaksi sosial sehari-hari. Penggambaran ini memberikan ilustrasi yang komprehensif tentang efek jangka panjang trauma, sekaligus mengeksplor kebutuhan akan penyembuhan yang holistik, mencakup aspek emosional, sosial, dan mental. Melalui perjalanan Naomi, pembaca dapat memahami bahwa penyembuhan trauma adalah proses yang kompleks dan memerlukan dukungan multidimensional.

Lucy Score, sebagai penulis yang telah mencapai status bestseller di New York Times, USA Today, dan Wall Street Journal, membawa perspektif unik dalam menghadirkan tema trauma dalam genre romansa kontemporer. Dikenal karena kemampuannya menggabungkan humor, emosi, dan akhir yang memuaskan, Score berhasil menciptakan narasi yang tidak hanya menghibur tetapi juga memberikan wawasan psikologis yang mendalam. Latar belakang pendidikan jurnalistik dan pengalaman menulis lebih dari 25 novel indie memberikan Score keahlian dalam menciptakan karakter yang autentik dan relatable. Pendekatan naratifnya yang menggabungkan elemen komedi dengan eksplorasi psikologis yang serius menciptakan keseimbangan yang memungkinkan pembaca untuk mengakses tema-tema berat seperti trauma tanpa kehilangan engagement emosional. Karya-karyanya yang telah diterjemahkan ke berbagai bahasa menunjukkan daya tarik universal dari pendekatan naratifnya dalam mengeksplorasi kompleksitas pengalaman manusia.

Meskipun penelitian tentang trauma dalam sastra telah berkembang pesat, masih terdapat gap signifikan dalam kajian spesifik tentang novel *Things We Never Got Over*, khususnya terkait analisis mendalam tentang jenis-jenis PTSD dan proses penyembuhan yang tergambar dalam karakter utama. Penelitian ini menjadi penting karena akan memberikan kontribusi pada pengembangan trauma studies dalam literatur dengan menggunakan pendekatan yang sistematis berdasarkan klasifikasi gejala PTSD oleh Schiraldi (2009). Klasifikasi ini mencakup gejala re-experiencing, avoidance, mood and cognitive changes, serta arousal and reactivity symptoms, yang memberikan kerangka analisis yang komprehensif untuk memahami manifestasi trauma dalam karakter Naomi. Pendekatan ini memungkinkan analisis yang lebih terstruktur dan

mendalam tentang bagaimana trauma direpresentasikan dalam sastra, sekaligus memberikan wawasan tentang akurasi psikologis dalam penggambaran karakter yang mengalami PTSD.

Keterbaruan penelitian ini terletak pada fokus komprehensif terhadap proses penyembuhan yang progresif, tidak hanya mendeskripsikan gejala PTSD tetapi juga menganalisis evolusi karakter Naomi sebagai representasi perjalanan recovery. Penelitian ini mengadopsi pendekatan holistik yang mempertimbangkan aspek emosi, perilaku, dan interaksi sosial dalam konteks penyembuhan trauma, memberikan perspektif yang lebih lengkap tentang dinamika psikologis karakter. Penggunaan novel kontemporer sebagai objek kajian juga memberikan relevansi yang tinggi dengan konteks kehidupan modern, di mana trauma dan dampaknya sering kali muncul dalam bentuk yang lebih halus namun tidak kalah signifikan. Analisis ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam memahami bagaimana sastra dapat berfungsi sebagai medium untuk mengeksplorasi dan memahami kompleksitas pengalaman trauma dalam masyarakat kontemporer.

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab dua pertanyaan fundamental: pertama, bagaimana bentuk trauma yang dialami oleh tokoh utama Naomi dalam novel *Things We Never Got Over* karya Lucy Score; dan kedua, bagaimana dampak trauma tersebut mempengaruhi proses penyembuhan diri yang digambarkan dalam narasi. Melalui analisis mendalam terhadap karakter Naomi, penelitian ini berusaha untuk memberikan pemahaman yang komprehensif tentang mekanisme psikologis trauma dan recovery sebagaimana direpresentasikan dalam sastra. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian literatur trauma dengan memberikan wawasan baru tentang bagaimana karya sastra kontemporer menghadirkan tema-tema psikologis yang kompleks, sekaligus memberikan kontribusi pada pengembangan metodologi analisis karakter dalam studi sastra. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan perspektif yang lebih luas tentang peran sastra dalam memfasilitasi pemahaman dan empati terhadap pengalaman trauma dalam kehidupan nyata.

METODE PENELITIAN

Objek Penelitian

Novel *Things We Never Got Over* karya Lucy Score yang diterbitkan pada tahun 2022 menjadi objek utama dalam penelitian ini. Novel romantis ini mengangkat tema hubungan cinta, keluarga, dan proses penyembuhan dari trauma masa lalu dengan alur yang mendalam dan karakter-karakter yang kuat. Lucy Score mengajak pembaca untuk menyelami emosi dan kerumitan yang dihadapi oleh setiap tokoh, khususnya melalui perjalanan emosional Naomi yang harus menghadapi masa lalunya yang traumatis. Novel ini memperlihatkan bagaimana Naomi berjuang untuk menerima dan mengatasi traumanya, serta proses penyembuhan diri yang dilaluinya. Dengan latar belakang kehidupan yang penuh ketidakpastian dan tekanan emosional,

Naomi digambarkan melalui perspektif yang manusiawi dan realistis. Kisahnya menyentuh aspek-aspek kehidupan sehari-hari yang kerap dialami individu pasca-trauma, seperti kesulitan mempercayai orang lain, perasaan cemas, serta tantangan dalam menjalin hubungan. Narasi ini memberikan ilustrasi yang jelas mengenai efek jangka panjang dari trauma dan kebutuhan untuk penyembuhan yang tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga sosial dan mental.

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif untuk mendalami trauma dan dampaknya terhadap proses penyembuhan dalam pengalaman tokoh utama, Naomi, dalam novel *Things We Never Got Over*. Menurut Sultan Syarif Kasim (2025), metode penelitian merupakan suatu pendekatan atau strategi menyeluruh yang dirancang untuk menemukan atau memperoleh data yang diperlukan dalam rangka menjawab pertanyaan penelitian atau memecahkan suatu masalah secara ilmiah. Pendekatan kualitatif deskriptif dipilih karena cocok untuk mengeksplorasi fenomena yang kompleks seperti trauma melalui interpretasi naratif yang mendalam. Chali, Eshete, dan Debela (2022) menyatakan bahwa penelitian kualitatif memungkinkan peneliti memahami konteks dan pengalaman hidup karakter melalui deskripsi detail, sedangkan Fadli (2021) menambahkan bahwa metode ini membantu peneliti memeriksa data secara menyeluruh dengan fokus pada interpretasi. Menurut Pahleviannur et al. (2022), pendekatan ini sesuai untuk mengidentifikasi tema-tema yang berhubungan dengan pengalaman emosional dan psikologis karakter dalam narasi sastra. Penelitian kualitatif memungkinkan peneliti memahami berbagai dimensi pengalaman traumatis yang dialami karakter, serta perubahan emosional yang muncul dalam proses penyembuhan.

Sumber Data

Data dalam penelitian ini terbagi menjadi dua jenis: data primer dan data sekunder. Data primer berupa kutipan langsung dari novel *Things We Never Got Over*, yang mencakup deskripsi pengalaman trauma dan manifestasi gejala PTSD pada karakter Naomi. Data sekunder diperoleh dari kajian pustaka dan teori relevan, termasuk teori tentang PTSD, trauma, dan dampaknya serta penelitian terdahulu yang relevan. Menurut Chali et al. (2022), penggunaan data primer dan sekunder secara bersamaan dapat memperkaya hasil analisis karena memungkinkan triangulasi informasi dari berbagai sumber untuk memperdalam pemahaman. Yusuf (2017) menyatakan bahwa metode penelitian adalah sebuah metode yang digunakan untuk menemukan pengetahuan atau teori terhadap penelitian terdahulu melalui buku, jurnal nasional maupun internasional. Dalam proses pengkajian, peneliti mencari kesamaan, menemukan ketidaksamaan, memberikan pandangan, meringkas dan menggabungkan menjadi sebuah pemikiran baru. Data primer yang dikumpulkan meliputi dialog, monolog internal, dan deskripsi naratif yang menggambarkan

kondisi psikologis Naomi, sementara data sekunder mencakup teori-teori psikologi trauma dan studi literatur yang mendukung analisis.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode dokumentasi, yaitu mengekstraksi dan mengidentifikasi kutipan dari novel yang menunjukkan trauma dan dampaknya. Seperti yang dijelaskan oleh Fadli (2021), teknik ini umum digunakan dalam penelitian kualitatif karena dapat mendokumentasikan data naratif secara komprehensif. Kutipan yang terpilih adalah yang sesuai dengan klasifikasi gejala PTSD menurut Schiraldi (2009), sehingga data tersebut bisa merefleksikan pengalaman traumatis dan perkembangan emosional Naomi dalam cerita. Proses pengumpulan data dilakukan dengan membaca novel secara menyeluruh dan sistematis, kemudian mengidentifikasi bagian-bagian yang relevan dengan manifestasi trauma dan proses penyembuhan. Setiap kutipan yang dikumpulkan dikategorikan berdasarkan jenis gejala PTSD dan tahapan penyembuhan yang digambarkan. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan data yang komprehensif dan representatif dari seluruh narasi novel.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini melibatkan tiga langkah utama. Pertama, identifikasi gejala PTSD, trauma dan dampaknya pada Naomi, di mana peneliti mengumpulkan dan mengkategorikan kutipan yang relevan dengan gejala PTSD. Kedua, kategorisasi gejala dengan mengelompokkan adegan-adegan berdasarkan empat kategori gejala PTSD menurut Schiraldi (2009): re-experiencing symptoms, avoidance symptoms, perubahan suasana hati dan kognisi, serta arousal and reactivity symptoms. Langkah ketiga adalah menganalisis perubahan perilaku atau dampak trauma pada Naomi yang mencerminkan proses penyembuhan, dengan berfokus pada perkembangan emosionalnya. Pahleviannur et al. (2022) mencatat bahwa metode ini efektif dalam menggali dinamika perubahan karakter melalui analisis pola dan tema dalam data. Setiap langkah analisis dilakukan secara sistematis untuk memastikan konsistensi dan keakuratan interpretasi data.

Penyajian Data

Data disajikan dalam bentuk deskripsi naratif untuk memberikan gambaran yang rinci dan mendalam tentang pengalaman PTSD Naomi serta proses penyembuhannya. Seperti yang dijelaskan oleh Fadli (2021), penyajian data dalam bentuk naratif dapat membantu menampilkan hasil analisis secara komprehensif dan menarik. Data disusun berdasarkan kategori gejala PTSD yang relevan, serta perubahan perilaku yang menunjukkan proses penyembuhan karakter.

Penyajian data dilakukan dengan mengintegrasikan kutipan-kutipan dari novel dengan analisis teoritis yang mendalam, sehingga memberikan pemahaman yang holistik tentang pengalaman trauma dan penyembuhan yang dialami tokoh Naomi. Setiap kategori gejala PTSD disajikan dengan contoh-contoh konkret dari teks novel, disertai dengan interpretasi psikologis yang sesuai dengan kerangka teori yang digunakan. Pendekatan penyajian ini memungkinkan pembaca untuk memahami kompleksitas pengalaman trauma dan proses penyembuhan yang digambarkan dalam novel secara lebih mendalam dan komprehensif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Tokoh dan Latar Pascatrauma

Naomi Witt merupakan tokoh utama dalam novel *Things We Never Got Over* karya Lucy Score, seorang perempuan dewasa yang menghadapi tekanan psikologis dan emosional sepanjang hidupnya. Kisah Naomi dimulai dari situasi krisis yang dipicu oleh pengkhianatan saudara kembarnya, Tina. Naomi yang awalnya hidup dalam keteraturan mendadak kehilangan semuanya ketika Tina menipunya, mencuri mobil dan uangnya, serta meninggalkannya bersama Waylay, keponakan yang belum pernah dikenalnya. "*Naomi was shocked to discover that her twin sister, Tina, had taken advantage of her trust...*" (Score, 2022:8). Peristiwa ini menjadi titik balik yang menyentak kehidupan Naomi, menggiringnya menuju pengalaman baru yang penuh trauma dan rasa kehilangan. Setiba di Knockemout, kota kecil yang asing, Naomi menghadapi tekanan ekonomi akibat tagihan hotel yang dibebankan Tina padanya. "*Tina left Naomi with an unpaid hotel bill, exploiting Naomi's identity and reputation without consent...*" (Score, 2022:10). Selain harus bertahan hidup di tempat baru, ia juga harus menghadapi kenyataan bahwa ia kini menjadi wali seorang anak yang ditelantarkan. Naomi harus mengatur kembali seluruh aspek hidupnya, mulai dari tempat tinggal, pekerjaan, dan membangun hubungan dengan Waylay yang penuh luka batin.

Latar kota Knockemout bukan hanya sekadar lokasi fisik, tetapi juga simbol dari proses transisi dan penyembuhan. Kota ini menjadi ruang transformatif di mana Naomi perlahan belajar memulihkan diri dari kekacauan masa lalunya. Lucy Score menciptakan Knockemout sebagai ruang yang mempertemukan trauma dengan kesempatan untuk sembuh. Ini tergambar dalam relasi Naomi dengan Knox, seorang pria lokal yang awalnya acuh namun kemudian menjadi sosok pendukung dalam hidupnya. Interaksi antara mereka menjadi salah satu pilar emosional dalam narasi, menggarisbawahi perjuangan Naomi untuk membuka diri dan mempercayai kembali orang lain. Dengan latar yang kuat dan kompleksitas karakter Naomi, novel ini menggambarkan perjuangan seorang perempuan dalam menghadapi dampak berlapis dari pengkhianatan, eksploitasi, dan tanggung jawab baru yang tidak pernah ia minta. Latar dan alur awal ini menjadi fondasi bagi analisis lebih lanjut mengenai bentuk-bentuk kekerasan dan gejala pascatrauma yang dialami Naomi sepanjang cerita.

Bentuk Kekerasan dan Dampaknya terhadap Psikologi Tokoh

Naomi mengalami berbagai bentuk kekerasan yang berlapis—verbal, emosional, psikologis, hingga struktural. Sejak kecil, ia telah merasakan tekanan dalam keluarganya sendiri. *“Naomi felt like she was always being compared by her parents to her siblings, which made her feel like she was never good enough”* (Score, 2022:15). Komparasi berulang oleh orang tua mengikis kepercayaan diri Naomi dan menanamkan perasaan rendah diri sejak dini. Ini merupakan bentuk kekerasan emosional dalam lingkup keluarga yang membentuk luka batin jangka panjang. Tak berhenti pada masa kecil, kekerasan berlanjut dalam hubungan Naomi dengan mantan tunangannya. Ia dipaksa menjadi pribadi yang patuh demi citra publik. *“Naomi confessed that she ran away from her own wedding after realizing her ex-fiancé was forcing her to become someone else...”* (Score, 2022:17). Hal ini adalah bentuk penindasan identitas yang membuat Naomi kehilangan kendali atas dirinya sendiri. Setelah kabur, ia kembali menjadi korban blaming: *“Naomi’s ex-fiancé cornered her..., blaming her as if the downfall... was entirely her fault”* (Score, 2022:21). Blaming ini memperparah trauma psikologis yang ia derita.

Kekerasan juga terjadi dalam bentuk eksploitasi ekonomi. Naomi dipaksa membayar tanggungan yang seharusnya menjadi tanggung jawab Tina (Score, 2022:119). Bahkan, ia dituduh menculik Waylay—sebuah manipulasi hukum yang menyudutkannya secara legal dan sosial. *“Naomi was forced to deal with a lawyer because Tina spread lies...”* (Score, 2022:78). Tuduhan ini menempatkan Naomi dalam tekanan emosional yang berat dan memperlihatkan bagaimana sistem hukum dapat menjadi alat kekerasan dalam relasi disfungsional. Kekerasan psikologis yang dialami Naomi juga ditunjukkan melalui strategi gaslighting oleh mantan tunangannya yang berusaha menarik simpati palsu (Score, 2022:52). Relasi manipulatif seperti ini membingungkan Naomi dan menghambat proses penyembuhan emosionalnya. Kekerasan verbal dan tindakan memalukan secara publik, seperti membandingkan Naomi dengan perempuan lain (Score, 2022:91), semakin memperparah dampak psikologis yang dirasakan. Semua bentuk kekerasan tersebut bukan hanya melukai secara langsung, tetapi juga mengakar dalam jiwa Naomi, membentuk ketidakstabilan emosi dan ketakutan jangka panjang.

Gejala Pascatrauma: Trust Issue, Ketidakberdayaan, dan Kehilangan Identitas

Kekerasan berulang yang dialami Naomi menyebabkan berbagai gejala pascatrauma yang kompleks. Salah satu yang paling dominan adalah masalah kepercayaan. *“The trauma of an abusive relationship made it difficult for her to trust others...”* (Score, 2022:90). Naomi menunjukkan kecenderungan untuk menarik diri dan sulit membuka diri bahkan pada orang-orang yang berusaha mendekatinya dengan niat baik. Ini adalah bentuk trust issue yang mengakar akibat pengalaman ditinggalkan, dikhianati, dan dieksploitasi. Perasaan tidak berdaya menjadi salah satu ciri lain dari trauma yang ia alami. *“I’ve felt helpless.”* (Score, 2022:210)

adalah pengakuan yang menyiratkan rasa pasrah Naomi terhadap keadaan yang menimpanya. Ia juga mengungkapkan ketakutannya untuk mencintai kembali: *"I'm scared to fall in love again"* (Score, 2022:207). Ketakutan ini bersumber dari pengalaman sebelumnya yang membuat Naomi merasa bahwa cinta hanya membawa luka dan pengkhianatan. Dampaknya sangat besar terhadap kehidupan sosial dan relasi emosionalnya.

Gejala pascatrauma juga muncul dalam bentuk kehilangan jati diri. *"I couldn't recognise myself anymore."* (Score, 2022:158) menggambarkan perubahan besar dalam cara Naomi memandang dirinya sendiri. Identitas yang selama ini ia bangun luluh karena pengaruh luar yang penuh tekanan. Bahkan dalam interaksi sosial biasa, ia merasa dibayangi oleh trauma: *"I tried to be sociable, but my shadow always followed me."* (Score, 2022:182). Naomi pun mengalami gejala depersonalisasi, yakni merasa asing dengan dirinya sendiri. Ia menyatakan bahwa setiap luka yang ia alami adalah simbol kerusakan dirinya: *"Every scar, every bruise, felt like a mark of my own brokenness."* (Score, 2022:248). Dalam konteks ini, Naomi menginternalisasi rasa bersalah dan merasa bahwa semua penderitaan adalah akibat dari dirinya yang gagal. Perasaan ketidakpastian akan masa depan juga menjadi ciri gejala pascatrauma Naomi. *"This uncertainty makes me afraid to plan for the future."* (Score, 2022:198). Ia merasa terjebak dalam pola trauma yang terus berulang, tidak mampu membayangkan kehidupan yang lebih baik. Dengan demikian, trauma yang dialami Naomi tidak hanya berdampak sesaat, tetapi membentuk struktur psikologis yang membelenggu dirinya dalam ketakutan, keraguan, dan rasa tidak layak.

Proses Pemulihan dan Transformasi Emosional Tokoh

Meskipun Naomi mengalami berbagai bentuk kekerasan, ia tidak sepenuhnya terjebak dalam posisi korban. Ia menunjukkan proses pemulihan emosional yang berlapis dan penuh tantangan. Salah satu momen krusial adalah ketika ia mulai menerima kehadiran Knox dan lingkungan barunya. *"Naomi learns to accept the presence of Knox and his friends..."* (Score, 2022:130). Ini adalah langkah awal dalam membuka diri terhadap dukungan dan membangun kepercayaan kembali. Transformasi Naomi ditandai oleh keberaniannya untuk memperjuangkan keadilan. *"Naomi shows strength by fighting for justice and protecting others from abuse."* (Score, 2022:267). Tindakan ini menandai perubahan peran dari korban menjadi pelindung. Ia tidak hanya membela dirinya, tetapi juga memperjuangkan orang lain agar tidak mengalami kekerasan yang sama.

Tindakan empatiknya terhadap orang lain merupakan bentuk terapi emosional. *"Naomi tries to treat others with compassion and stands up for them against violence and neglect."* (Score, 2022:251). Pengalaman traumatis justru membentuk sensitivitas sosial Naomi terhadap penderitaan orang lain. Melalui empati, Naomi menemukan makna dan nilai baru dalam hidupnya. Naomi juga mulai menyadari pentingnya merawat luka emosional, sebagaimana

tergambar ketika ia merawat Nash pasca-kecelakaan. “*Naomi begins to understand the importance of tending to both her physical and emotional wounds...*” (Score, 2022:312). Merawat orang lain menjadi cermin dari proses perawatannya terhadap diri sendiri. Ia tidak lagi menyangkal rasa sakit, tetapi menghadapinya dan belajar dari pengalaman tersebut. Proses penyembuhan Naomi memang tidak instan. Ia harus melewati banyak tahap, dari menerima rasa sakit, memahami sumber traumanya, hingga berani membangun masa depan yang baru. Namun, langkah-langkah kecil inilah yang menandakan bahwa Naomi sedang menjalani transformasi emosional yang nyata. Ia bukan lagi sekadar korban trauma, tetapi seorang perempuan yang sedang membangun kekuatannya kembali, perlahan namun penuh tekad.

Refleksi Akhir: Trauma sebagai Siklus dan Potensi Penyembuhan

Pengalaman Naomi dalam novel ini menggambarkan bahwa trauma bukan sekadar reaksi terhadap peristiwa, melainkan siklus panjang yang berulang dan menjerat korban dalam ketidakpastian, ketakutan, dan kehilangan. Kutipan “*The physical wounds heal, but the pain from those nights still lingers in my mind.*” (Score, 2022:251) menjadi simbol bahwa luka fisik memang bisa sembuh, tetapi luka emosional menetap lebih lama dan lebih dalam. Naomi hidup dalam bayang-bayang masa lalu yang mengontrol cara berpikir dan berperasaannya. Setiap kenangan tentang kekerasan yang dialaminya terus muncul dalam bentuk kilas balik, seperti saat ia tersentak ketika seseorang mengangkat tangan secara tiba-tiba: “*Even now, I flinch when someone raises their hand suddenly. Those memories never truly fade.*” (Score, 2022:246). Reaksi tubuh Naomi memperlihatkan bahwa trauma bukan hanya persoalan mental, melainkan juga terekam secara somatik.

Namun di balik semua itu, novel ini juga menghadirkan harapan akan penyembuhan. Naomi tidak menyerah pada luka masa lalu. Ia mulai mencari aktivitas dan lingkungan yang mendukung proses pemulihannya. “*Naomi actively seeks out new activities and environments that support her healing journey.*” (Score, 2022:302). Langkah ini menjadi tanda bahwa penyembuhan bukan sekadar pasif, tetapi membutuhkan tindakan aktif dan kesadaran diri. Lucy Score menunjukkan bahwa penyembuhan bisa hadir dalam bentuk relasi yang sehat, ruang aman, serta keberanian untuk mencintai dan menerima diri sendiri kembali. Naomi perlahan menyadari bahwa masa lalu tidak bisa dihapus, tetapi bukan berarti harus menentukan seluruh masa depan. Dengan dukungan dan ketulusan dari orang-orang di sekitarnya, Naomi memutus siklus trauma dan mulai menulis ulang narasi hidupnya.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis yang dilakukan terhadap novel *Things We Never Got Over* karya Lucy Score, penelitian ini berhasil mengidentifikasi bentuk-bentuk trauma yang dialami tokoh

utama Naomi serta dampaknya terhadap proses penyembuhan diri. Pertama, trauma yang dialami Naomi bersifat berlapis dan kompleks, mencakup kekerasan emosional dari keluarga sejak kecil, penindasan identitas oleh mantan tunangan, pengkhianatan saudara kembar, serta eksploitasi ekonomi dan hukum. Bentuk-bentuk kekerasan ini menciptakan struktur trauma yang tidak hanya berdampak sesaat, tetapi mengakar dalam psikologi Naomi dan membentuk pola perilaku jangka panjang. Kedua, dampak trauma tersebut memanifestasikan diri dalam berbagai gejala pascatrauma yang sesuai dengan klasifikasi PTSD, meliputi trust issue yang mendalam, perasaan ketidakberdayaan, kehilangan identitas diri, serta ketakutan untuk membangun hubungan interpersonal. Trauma tidak hanya mempengaruhi aspek mental, tetapi juga terekam secara somatik dalam tubuh Naomi, menciptakan reaksi fisiologis yang persisten terhadap stimuli yang mengingatkan pada peristiwa traumatis. Proses penyembuhan Naomi menunjukkan bahwa recovery dari trauma bukanlah proses linear, melainkan perjalanan yang membutuhkan dukungan sosial, keberanian untuk membuka diri, dan tindakan aktif dalam mencari lingkungan yang mendukung. Transformasi Naomi dari korban menjadi pelindung menunjukkan bahwa trauma, meskipun menyakitkan, dapat menjadi katalis untuk pertumbuhan empati dan kekuatan personal. Penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan trauma studies dalam literatur dengan menunjukkan akurasi psikologis dalam representasi PTSD pada karya sastra kontemporer, sekaligus memperkaya pemahaman tentang kompleksitas pengalaman trauma dan potensi penyembuhan melalui medium naratif.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnaudova, I., & Hagenaaers, M. A. (2017). Lights... action: Comparison of trauma films for use in the trauma film paradigm. *Behaviour Research and Therapy*, 93, 67-77.
- Balaev, M. (2018). Trauma studies. *A companion to literary theory*, 360-371.
- Ball, K. (2021). Trauma and Memory Studies. *Oxford Research Encyclopedia of Literature*, 23(February).
- Briedik, A. (2021). Post-Traumatic Stress Disorder in "The Sun Also Rises". *The International Journal of Literary Humanities*, 19(2), 143.
- Chali, M. T., Eshete, S. K., & Debela, K. L. (2022). Learning How Research Design Methods Work: A Review of Creswell's Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches. *The Qualitative Report*, 27(12), 2956-2960.
- Damayanti, S. (2024, March). Post Traumatic Stress Disorder Dalam Novel Represi Karya Fakhrisina Amalia. In *Prosiding Seminar Nasional Sosial dan Humaniora* (Vol. 1, pp. 112-121).
- Davis, C., & Meretoja, H. (2020). Introduction to literary trauma studies. In *The Routledge Companion to Literature and Trauma* (pp. 1-8). Routledge.
- Eilefson, S. (2015). *The trauma thesis: Medical and literary representations of psychological trauma in the twentieth century* (Doctoral dissertation, Loyola University Chicago).

- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(1), 33-54.
- Gerdin, R. (2016). *An Intrinsic and an Extrinsic Approach to Reading Enclave*. Linneuniversitet.
- Gumelar, L. A. M., & Hermawati, Y. (2020). Representasi Re-Experiencing, Avoidance, dan Hyperarousal of Mental Health dalam Novel Lanang. *Nuances of Indonesian Language*, 1(2), 71-85.
- Gu, Q. (2024). The Application of Trauma/PTSD Studies to Translation: Take Several Japanese Novels as an Example. *Theory and Practice in Language Studies*, 14(1), 79-87.
- Gus' ap Setiawan, A., & Puspita, D. (2022). Trauma on the Main Character in Get Out Movie By Jordan Peele: Psychological Approach. *Linguistics and Literature Journal*, 3(1), 69-78.
- Husna, F. S., & Kuswoyo, H. (2022). The Portrayal of Post Traumatic Stress Disorder as Seen in The Main Character in the Woman in the Window Novel. *Linguistics and Literature Journal*, 3(2), 122-130.
- Idema, W. L., Li, W. Y., & Widmer, E. (Eds.). (2020). *Trauma and Transcendence in Early Qing Literature* (Vol. 250). BRILL.
- Meretoja, H. (2020). Philosophies of trauma. In *The Routledge companion to literature and trauma*. Taylor & Francis.
- MR, P. S., Maca, S., & Asyrafunnisa, A. (2023). Post-Traumatic Stress Disorder As Reflected On Cara Hoffman Be Safe I Love You Novel. *Humaniora: Journal of Linguistics, Literature, and Education*, 3(1), 35-44.
- Ney, L. J., Schenker, M., & Lipp, O. V. (2022). Combining the trauma film and fear conditioning paradigms: A theoretical review and meta-analysis with relevance to PTSD. *Behaviour research and therapy*, 152, 104081.
- Pahleviannur, M. R., De Grave, A., Saputra, D. N., Mardianto, D., Hafrida, L., Bano, V. O., ... & Sinthania, D. (2022). *Metodologi penelitian kualitatif*. Pradina Pustaka.
- Pinchevski, A. (2016). Screen trauma: Visual media and post-traumatic stress disorder. *Theory, Culture & Society*, 33(4), 51-75.
- Rodi-Risberg, M. (2018). Problems in representing trauma. *Trauma and literature*, 110-123.
- Wright, E. (2021). *PTSD and Narration: Traumatic Stories' Impact on Realism in Film and Literature* (Doctoral dissertation, University of Maryland, Baltimore County).
- Vickroy, L. (2015). *Reading trauma narratives: The contemporary novel and the psychology of oppression*. University of Virginia Press.
- Vincze, T. (2016). The Phenomenology of Trauma. *Acta universitatis sapientiae, Film and media studies*, (13), 107-126.
- Widayati, S. (2020). *Buku Ajar Kajian Prosa Fiksi*. Sulawesi Tenggara: LPPM Universitas Muhammadiyah Buton Tenggara.
- Woodward, M. J., & Beck, J. G. (2017). Using the trauma film paradigm to explore interpersonal processes after trauma exposure. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*, 9(4), 445.

Muksin, A. (2018). *Pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe STAD terhadap hasil belajar mahasiswa pada mata kuliah pendidikan ekonomi*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.