

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

Pada bagian ini, teori yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah Teori Psikologi Trauma yang disesuaikan dengan metode yang digunakan. Dengan menggabungkan Teori Psikologi Sastra dan Teori Psikologi Trauma sebagai alat bantu, penulis berharap dapat menganalisis kejiwaan dalam diri tokoh fiktif dalam sebuah karya sastra film ini.

#### **2.1 Psikologi Sastra**

Pada dasarnya psikologi sastra dibangun atas dasar perkiraan genesis, dalam kaitannya dengan asal usul karya, artinya psikologi sastra dianalisis dalam kaitannya menggunakan aspek-aspek kejiwaan pengarang (Minderop, 2018:52).

Psikologi sastra merupakan kajian yang mengkaji cerminan psikologis pada diri para tokoh yang diteliti sedemikian rupa oleh pengarang sehingga pembaca merasa terbuai oleh problema psikologis kisah yang kadang kala merasakan dirinya terlibat pada cerita. Karya-karya sastra memungkinkan ditelaah melalui pendekatan psikologi karena karya sastra menampilkan watak para tokoh, walaupun imajinatif, dapat menampilkan banyak sekali masalah psikologis (Endraswara dalam Minderop, 2018:55).

Ratna dalam Minderop (2018:53) menjelaskan bahwa terdapat beberapa pandangan yang menyatakan perkembangan psikologi sastra antara lain: pertama, psikologi sastra seolah-olah hanya berkaitan dengan manusia sebagai individu, kurang memberikan peranan terhadap subjek transindividual sebagai akibatnya analisis dipercaya sempit. Kedua, dikaitkan menggunakan tradisi intelektual, teori-teori psikologi sangat terbatas sebagai akibatnya para sarjana sastra kurang mempunyai pemahaman terhadap bidang psikologi sastra.

Teori psikologi sastra dapat melalui tiga cara, pertama, melalui pemahaman teori-teori psikologi kemudian dilakukan analisis terhadap suatu karya sastra. Kedua, menggunakan terlebih dahulu memilih sebuah karya sastra menjadi objek penelitian,

kemudian ditentukan teori-teori psikologi yang dianggap relevan untuk digunakan. Ketiga, secara simultan menemukan teori dan objek penelitian (Endraswara, 2008:89). Kendala yang juga menghambat psikologi sastra adalah antusiasme yang berlebihan ketika peneliti menerapkan pendekatan psikologi sastra (Minderop, 2018:53).

Tujuan psikologi sastra adalah untuk memahami aspek psikologis yang terkandung di dalam suatu karya. Melalui pemahaman terhadap para tokoh, misalnya masyarakat umum memahami perubahan, kontradiksi dan penyimpangan lain yang terjadi di masyarakat, terutama yang berkaitan dengan psikologi (Ratna, 2003:342).

Ada tiga cara yang dilakukan untuk memahami hubungan antara psikologi dengan sastra, yaitu:

- a. Memahami unsur-unsur kejiwaan pengarang sebagai penulis.
- b. Memahami unsur-unsur kejiwaan para tokoh fiksi dalam karya sastra.
- c. Memahami unsur-unsur kejiwaan pembaca.

Karya sastra, baik novel, drama dan puisi di zaman modern dengan unsur-unsur psikologis sebagai manifestasi: karakter fiksi dari cerita dan pembaca (Minderop, 2018:53). Karya fiksi psikologis merupakan suatu istilah yang digunakan untuk menjelaskan suatu novel yang bergumul dengan spiritual, emosional dan mental para tokoh dengan cara lebih banyak mengkaji perwatakan daripada mengkaji alur atau peristiwa (Cuddon dalam Minderop, 2018:53).

## **2.2 Unsur Instrinsik**

Nurgiyantoro (2013:30) menyatakan sebuah karya sastra memiliki unsur intrinsik dan ekstrinsik. Unsur intrinsik adalah unsur-unsur yang membangun sebuah karya sastra dari dalam, antara lain peristiwa, cerita, plot, tokoh dan penokohan, tema, latar, sudut pandang, gaya bicara, dan lain-lain. Sedangkan, unsur ekstrinsik adalah unsur luar yang membentuk dan mempengaruhi suatu karya sastra. Unsur ekstrinsik meliputi aspek-aspek seperti sosiologi, psikologi, sejarah, politik dan latar belakang kehidupan pencipta karya sastra tersebut.

Struktur formal dari karya sastra dapat disebut dengan unsur-unsur yang merupakan karya sastra. Karya sastra seperti drama dan film pada dasarnya tersusun

dari unsur karya sastra seperti tema, alur atau plot, latar dan tokoh. Unsur karya sastra ini sering menjadi fokus kajian atau penelitian dalam struktur formal. Berikut penjelasan tentang unsur intrinsic.

### **A. Tema**

Tema adalah ide yang mendasari suatu cerita sehingga berperan juga sebagai pangkal tolak pengarang dalam memaparkan karya fiksi yang diciptakannya (Aminudin, 2011:91). Sumardjo & Saini (1988:56) menyatakan tema tidak perlu selalu berwujud moral, atau ajaran moral.

Tema merupakan sebuah dasar cerita atau makna cerita, dalam sebuah cerita fiksi, tema berfungsi mengikat dan menyatukan keseluruhan unsur fiksi tersebut (Nurgiyantoro, 2013:255).

Tema adalah yang berkaitan dengan hubungan antara makna dengan tujuan pemaparan cerita fiksi oleh pengarang, oleh karena itu untuk memahami tema, pembaca terlebih dahulu memahami isi suatu cerita, menyimpulkan makna dalam cerita fiksi, dan menghubungkannya dengan tujuan cerita yang dibuat oleh pengarang (Aminudin, 2011:91).

*Kiyoku Yawaku* menceritakan kisah tokoh utama yang bernama Kanna Seto yang mempunyai trauma psikologi akibat kehilangan orang yang dicintainya untuk selamanya.

### **B. Tokoh dan Penokohan**

Tokoh di dalam karya sastra menjadi penting karena tanpa tokoh karya sastra tidak akan berjalan atau menjadi sebuah cerita. Sayuti berpendapat bahwa tokoh memiliki derajat *lifelikeness* “kesepertihidupan”. Akan tetapi ukuran “kesepertihidupan” bukanlah satu-satunya ukuran yang cukup untuk menilai tokoh dalam fiksi. Dikatakan demikian karena pengertian *lifelikeness* hanya merupakan suatu bentuk penyederhanaan yang berlebihan (Sayuti, 2000: 68).

Menurut Abraham dalam Nurgiyatoro (2013:247) tokoh cerita adalah orang-orang yang ditampilkan dalam sesuatu karya naratif atau drama yang

memiliki kecenderungan tertentu seperti diekspresikan dalam ucapan maupun dalam tindakan.

Nurgiyantoro (2013:249) menjelaskan bahwa tokoh cerita mempunyai posisi sebagai penyampaian pesan, amanat, moral yang ingin disampaikan kepada pembaca.

Penokohan adalah unsur yang bersama dengan unsur-unsur lain yang membentuk sebuah totalitas. Penokohan merupakan unsur yang terpenting dalam cerita fiksi (Nurgiyantoro, 2013:254).

Penokohan adalah sebagai salah satu penting yang membangun unsur fiksi yang dapat dikaji dan dianalisis dengan unsur-unsur pembangun yang lain (Nurgiyantoro, 2013:254).

Menurut Nurgiyantoro (2013:258) tokoh dibedakan mejadi 2 kategori, yaitu:

1. Tokoh utama adalah tokoh yang diutamakan penceritaannya dalam cerita fiksi. Tokoh utama yang paling banyak diceritakan, baik sebagai pelaku maupun yang dikenai kejadian. Tokoh utama sangat menentukan perkembangan plot cerita secara keseluruhan, tokoh utama selalu hadir sebagai pelaku yang dikenai kejadian dan konflik dan penting juga sebagai pengaruh perkembangan plot.
2. Tokoh tambahan adalah tokoh yang lebih sedikit muncul dalam cerita dan lebih sedikit diceritakan. Hadirnya tokoh tambahan tidak begitu penting, tokoh tambahan hadir jika ada hubungannya dengan tokoh utama.

### **C. Plot/Alur**

Plot atau alur ialah sebuah rangkaian cerita dari awal hingga akhir. Alur mengatur seperti tindakan-tindakan yang ada di dalam cerita dan harus berkaitan satu sama lain. Menurut Aminuddin (2000:83) plot atau alur adalah rangkaian cerita yang dibentuk oleh tahapan-tahapan peristiwa sehingga menjalin suatu cerita yang dihadirkan oleh para pelaku dalam suatu

cerita. Plot juga merupakan unsur terpenting dalam elemen karya sastra, dalam arti unsur ini memegang dominasi mempersatukan segala unsur yang ada dalam konteks isi karya sastra.

Ada tiga unsur yang amat esensial dalam pengembangan sebuah alur cerita yaitu peristiwa, konflik dan klimaks. Keberadaan alur dalam karya sastra yang saling berkaitan membuat pembaca dimudahkan dalam menangkap isi cerita. Kaitan antar kejadian dalam karya sastra biasa juga disebut plot atau alur. Plot atau alur menurut Waluyo (2002:145-146) merupakan kerangka atau struktur cerita yang merupakan jalin-menjalannya cerita dari awal hingga akhir. Plot berfungsi (1) Membawa pembaca kearah pemahaman cerita sebagai rinci, (2) Menyediakan tahap-tahap tertentu bagi penulis untuk melanjutkan cerita berikutnya. Beberapa ahli sastra menekankan bahwa peristiwa yang dirangkai tersebut harus memiliki hubungan sebab-akibat.

Waluyo (2002:147) menjelaskan alur juga berkaitan dengan pembagian waktu dan irama cerita. Pada awal cerita, irama waktu cukup longgar. Waktu bercerita makin dipercepat pada bagian perumitan dan lebih cepat lagi pada pengawatan agar secepatnya mencapai klimaks.

Menurut Nurgiyantoro (2012:142-146) menjelaskan tahap awal cerita, memperkenalkan situasi latar dan tokoh-tokoh cerita, konflik mulai dimunculkan. Masalah-masalah yang dihadapi tokoh terjadinya konflik, pertentangan-pertentangan, dan lain-lain yang akan memuncak dimunculkan di tahap tengah cerita, atau juga disebut sebagai tahap pertikaian. Pada tahap ini pengarang menampilkan pertentangan dan atau konflik yang telah mulai dimunculkan pada tahap sebelumnya, semakin meningkat, semakin menegangkan. Konflik yang diceritakan, bisa berupa konflik internal, konflik yang terjadi di dalam diri seorang tokoh, konflik eksternal, konflik yang terjadi antar tokoh cerita. Pada tahap inilah inti cerita disajikan. Kemudian pada tahap akhir atau bisa disebut juga sebagai tahap pelaraian,

pengarang menampilkan adegan tertentu sebagai klimaks yang terjadi di tahap tengah cerita. Jadi, bagian ini berisi akhir cerita.

#### **D. Latar atau *Setting***

Latar atau *setting* merupakan suatu peristiwa yang berlangsung dalam alur cerita. Di latar atau *setting* terdapat peralatan, waktu, pakaian, budaya, serta yang berhubungan dengan kehidupan para tokoh dalam cerita.

Unsur dalam latar dapat dibedakan ke dalam tiga unsur pokok, yaitu tempat, waktu dan sosial. Ketiga unsur tersebut walaupun menawarkan permasalahan yang berbeda dan dapat dibicarakan secara sendiri, pada kenyataannya saling berkaitan dan saling mempengaruhi satu dengan yang lainnya (Nurgiantoro, 1995 : 227).

Latar atau *setting* dikategorikan menjadi tiga bagian, yakni latar tempat, latar waktu, dan latar sosial. Latar tempat menyangkut deskripsi tempat suatu peristiwa dalam cerita terjadi dan keadaan geografisnya. Latar waktu mengacu pada saat terjadinya suatu peristiwa. Latar sosial merupakan lukisan status yang menunjukkan hakikat seseorang atau beberapa orang tokoh dalam masyarakat sekitarnya (Nurgiantoro, 2009: 127).

### **2.3 Trauma Secara Umum**

Irwanto & Kumala (2020:1) menyatakan, “*trauma*” yang berarti “luka” (bahasa latin) adalah sebuah kosakata benda yang mendeskripsikan mengenai suatu kejadian atau pengalaman peristiwa tersebut. Menurut Irwanto & Kumala (2020:6) *trauma* atau kondisi *traumatis* terjadi karena adanya peristiwa (tunggal maupun berkelanjutan) yang intensitasnya di luar pengalaman sehari-hari manusia atau yang dimaknai sebagai luar biasa oleh individu sehingga menimbulkan perasaan cemas, takut, dan mempunyai dampak negatif pada kualitas hidup, mental, dan sosialnya.

Trauma psikologis dimaknai menjadi suatu yang mengganggu fungsi mental, neurologis, dan fisik penderitanya. Selain itu, pengalaman trauma yang paling mempengaruhi adalah “rasa takut” dan ketidakberdayaan individu (Irwanto & Kumala, 2020:12). Hatta (2016:19) menyatakan bahwa trauma ini bisa menimpa siapa saja

yang mengalami peristiwa luar biasa seperti perang, pemerkosaan, kematian orang yang dicintai, bencana alam seperti gempa bumi dan tsunami. Gangguan stres pascatrauma dapat dirasakan setelah peristiwa traumatis. Korban biasanya mengeluhkan stres, insomnia (sulit tidur), sulit berkonsentrasi dan merasa ada yang mengendalikan hidupnya, padahal yang bersangkutan sudah kehilangan makna hidupnya. Orang yang mengalami gangguan stres pascatrauma berada dalam kondisi stres berkepanjangan yang dapat mengakibatkan gangguan otak, penurunan kapasitas mental, gangguan emosional, dan gangguan kemampuan sosial.

Cavanagh dalam Hatta (2016:18) menjelaskan bahwa trauma adalah suatu kejadian yang tidak biasa yang menyebabkan luka dan rasa sakit yang disebabkan oleh suatu kejadian yang tidak terjadi secara langsung atau tidak langsung pada seseorang, baik itu trauma fisik atau cedera psikologis.

Hatta (2016:22) berpendapat bahwa gejala trauma sangat beragam dan trauma menyebabkan rasa sakit penderitaan yang bisa berlangsung lama. Jika seseorang yang mengalami trauma karena faktor luar, proses penyembuhannya relatif lebih mudah dan lebih cepat. Misalnya, luka bakar, kepedihan dan sakitnya relatif mudah diobati. Meski luka tersebut kemudian akan mengenai bagian dalam orang yang terbakar, namun masih ada rasa ketakutan yang menghantui ketika melihat api.

Irwanto & Kumala (2020:12) menyatakan bahwa pengalaman traumatis adalah bagian dari meruntuhkan asumsi umum (*shattered assumption*) tentang kehidupan. Membangun kesehatan dengan melihat sifat gangguan yang sangat mempengaruhi faktor-faktor yang memerlukan intervensi (membangun kepercayaan pada diri sendiri dan orang lain, mengembangkan perspektif baru untuk menghadapi tantangan hidup, membangun cita-cita baru, dan lain-lain).

### **2.3.1 Jenis- jenis Trauma**

Cavanagh dalam Hatta (2016:20) menyatakan bahwa trauma terbagi menjadi empat tipe yaitu: (1) Trauma Situasional, (2) Trauma Perkembangan, (3) Trauma

Intrapsikis, dan (4) Trauma Eksistensial. Keempat tipe ini berbeda dari sisi kejadian dan juga dari sisi tingkat traumanya. Berikut penjelasan tentang tipe trauma tersebut.

1. Trauma Situasional adalah trauma yang disebabkan oleh situasi seperti bencana alam, perang, kemalangan kendaraan, kebakaran, rompakan, perkosaan, perceraian, kehilangan pekerjaan, ditinggal mati oleh orang yang dicintai, gagal dalam perniagaan, tidak naik kelas bagi beberapa pelajar, dan sebagainya.
2. Trauma Perkembangan adalah trauma dan stres yang terjadi pada setiap tahap perkembangan, seperti penolakan dari teman sebaya, kelahiran yang tidak diinginkan, peristiwa yang berhubungan dengan kencing, berkeluarga, dan sebagainya.
3. Trauma Intrapsikis adalah trauma yang disebabkan kejadian dalaman seseorang yang memunculkan perasaan cemas yang sangat kuat seperti perasaan homo seksual, benci kepada orang yang seharusnya di cintai, dan sebagainya trauma eksistensial, trauma ini sering terjadi akibat munculnya kekurangberartian dalam kehidupan.
4. Trauma Eksistensial yaitu trauma yang diakibatkan karena kurang berhasil dalam hidup.

Selain itu pengelompokan lain dilakukan mengikut pada jenis kejadiannya seperti kekerasan baik seksual maupun perkataan, bencana alam, serangan binatang maupun manusia, konflik atau peperangan. Ada juga yang mengelompokkan mengikut rentang waktu peristiwa yang dialami seseorang seperti *one-time trauma* yaitu trauma yang disebabkan satu kali peristiwa yang menyakitkan seperti bencana alam, perkosaan, perampokan, kecelakaan lalu lintas, dan sebagainya (Hatta, 2016:32).

Hatta (2016:32) menjelaskan bahwa prolog trauma, diakibatkan oleh tebusan, penculikan, pemenjaraan atau penyekapan. Penggolongan lain juga ada berdasarkan pada munculnya gejala-gejala gangguan stres pasca trauma, yaitu: *Acute PTSD* bila gejala muncul di bawah tiga bulan setelah terjadi peristiwa traumatik,

*Cronic PTSD* bila gejala muncul setelah tiga bulan dari waktu terjadi peristiwa traumatik, dan *Delayed Onset PTSD* bila gejala muncul setelah enam bulan dari waktu terjadi trauma. Orang-orang yang mengalami keadaan trauma akan mempunyai risiko yang sangat tinggi kepada kesehatan fisik dan mental, serta pada perilaku dan daya kreativitasnya, jika tidak mendapatkan bantuan dan penanganan yang profesional maka penderita akan terus mengalami trauma berkepanjangan.

Dalam penelitian ini penulis membahas trauma dan gangguan stress pascatrauma atau *Post Trauma Stress Disorder (PTSD)*.

### **2.3.2 Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)**

Tentama (2014:134) menjelaskan trauma jenis *Post Traumatic Stress Disorder* merupakan salah satu jenis trauma yang terjadi karena karena pengaruh dari masa lalu dalam kehidupan. Hatta (2016:42) menjelaskan bahwa penggunaan istilah PTSD ini dapat digolongkan dari gejala: (1) Sifat yang terlalu berlebihan dan mudah terkejut, (2) Penghindaran dan menarik diri, (3) Pengalaman berulang, atau memori yang mengganggu menyangkut peristiwa trauma atau yang berhubungan dengan trauma, (4) Jangka waktu paling sedikit satu bulan, dan (5) Menyebabkan rasa bersalah yang signifikan.

Hatta (2016:4) menjelaskan ketika seseorang mengalami peristiwa traumatis, ia akan menanggapi dan memperbaikinya dengan mekanisme pemulihannya sehingga tidak memiliki efek negatif di masa depan. Namun pada beberapa orang, jika tidak diselesaikan secara tuntas, akan meninggalkan bekas luka atau rasa sakit, dalam jangka waktu yang cukup lama yang kemudian berpengaruh terhadap perilakunya. Sehingga dapat dikatakan bahwa seseorang yang mengalami stres pasca traumatic (*Post Traumatic Stress Disorder*). Orang yang mengalami hal ini akan memiliki risiko gangguan kesehatan mental seperti fobia, serangan panik, depresi, kebingungan, kecemasan (*anxiety*), dan gangguan obsesif-kompulsif (Hatta, 2016:4-5).

Hatta (2016:5) menjelaskan kejadian traumatis akan terulang kembali apabila terdapat suatu pemicu yang mengingatkan kembali ingatan terhadap kejadian tersebut, seperti kesamaan tempat, warna, suara, konteks peristiwa dan sebagainya. Orang yang mengalami gangguan pasca sosial biasanya berada pada keadaan stres berkepanjangan, yang dapat menyebabkan gangguan otak, berkurangnya kemampuan intelektual, gangguan emosional, maupun gangguan kemampuan sosial.

Brewin et al. dalam Hatta (2016) menyatakan, faktor-faktor yang menyebabkan seseorang berisiko untuk mengalami PTSD adalah seseorang yang hidup dalam peristiwa trauma dan bahaya, mempunyai sejarah sakit mental, mendapat cedera, melihat orang cedera atau terbunuh, perasaan seram, tidak berdaya, atau ketakutan yang melampau, tidak mendapat dukungan sosial setelah peristiwa tersebut, berurusan dengan tekanan tambahan setelah peristiwa itu, seperti kesakitan kehilangan orang yang dikasihi, dan kecederaan, atau kehilangan kerja atau rumah.

Hatta (2016:42) menjelaskan, penggunaan istilah PTSD ini dapat digolongkan dari gejala:

1. Sifat yang terlalu berlebihan dan mudah terkejut.
2. Penghindaran dan menarik diri.
3. Pengalaman berulang, atau memori yang mengganggu menyangkut peristiwa trauma atau yang berhubungan dengan trauma.
4. Jangka waktu paling sedikit satu bulan.
5. Menyebabkan rasa bersalah yang signifikan.

Hatta (2016:44-45) menjelaskan, reaksi yang alamiah jika orang merasa takut ketika berada dalam bahaya, namun keraguan akan terpecah dan membuat perubahan dalam tubuh untuk mempertahankan atau mengelak respon terhadap bahaya adalah reaksi sehat yang bertujuan untuk melindungi seseorang dari bahaya. Tetapi di dalam PTSD respon ini diubah atau dirusak. Orang-orang yang mempunyai PTSD mungkin merasa tertekan atau takut walaupun mereka tidak lagi dalam keadaan bahaya.

### 2.3.2.1 Dampak PTSD (Post Traumatic Stress Disorder)

Hatta (2016:48) menyebutkan bahwa salah seorang psikolog yang sering menangani korban di Aceh, yaitu Nurjanah Nitura menyatakan kasus gejala PTSD yang sering dialami korban pascakonflik bersenjata di Aceh antara lain, dari segi emosional akan timbul perasaan marah, benci, stres karena kedukaan yang dalam, kekecewaan dan kegelisahan, ketakutan yang berlebihan, dan sebagainya. Berikut penjelasan mengenai dampak dari PTSD.

#### 1. Perasaan Marah

Marah dapat diartikan sebagai emosi yang bersifat negatif yang biasanya dapat menyebabkan pencerobohan, menyakiti dan bahkan dapat merusakkan (Hatta, 2016:49). Utman Najati dalam Hatta (2016:49) menyatakan bahwa kemarahan adalah emosi yang wajar dan akan muncul ketika salah satu motif dasarnya seseorang tidak terpenuhi. Jika ada sesuatu yang menghalangi seseorang untuk mencapai tujuan tertentu untuk memenuhi kebutuhannya, maka dia akan marah, memberontak dan melawan rintangan tersebut. Manusia juga rela berkorban untuk mengatasi dan menyingkirkan rintangan yang ada di hadapannya. Tingkat kemarahan yang ditimbulkan tergantung seberapa pentingnya pemenuhan kebutuhan tersebut. Berikut ini adalah penjelasan mengenai pengaruh marah baik terhadap perilaku dan terhadap otak.

##### a) Pengaruh Marah Terhadap Perilaku

Hatta (2016:50) menjelaskan bahwa berbagai reaksi fisik yang berbeda akan terjadi ketika seseorang sedang marah dan akan menyebabkan banyak perubahan pada organ fisiknya, beberapa di antaranya, seperti jantung berdebar-debar, perut berkontraksi, dan aliran darah mendesak ke dada sampai akhirnya membuat wajah memerah. Sedangkan yang bersifat eksternal seperti perubahan ekspresi wajah, perubahan suara, dan ketegangan otot pada bagian tubuh. Organ-organ dalam tubuh akan dipenuhi darah karena jantung

memompa darah kebagian atas tubuh terutama bagian kepala, seperti telinga dan wajah memerah, dan suhu tubuh memanas.

#### **b) Pengaruh Marah Terhadap Otak**

Hatta (2016:50) menjelaskan bahwa ketika seseorang sedang marah dan emosional, otak tidak berfungsi dengan baik, sehingga seringkali seseorang akan menyesali setiap keputusan dan tindakan yang dilakukan ketika sedang marah. Kemarahan terhadap orang-orang dengan emosi mengarah pada perasaan benci. Ledakan kemarahan secara fisik berbahaya karena dapat meningkatkan tekanan darah, mempercepat alat pacu jantung, dan jika pembuluh darah tidak lancar atau tersumbat bahkan dapat menyebabkan pecahnya pembuluh darah dan menyebabkan kematian.

### **2. Kebencian**

Kebencian juga dapat dipahami dalam berbagai cara antara lain seperti yang disebutkan oleh Hatta (2016:54).

- a. Kebencian sebagai perasaan penolakan atau ketidaksukaan
- b. Kebencian bersifat menjauhkan, menghindar atau permusuhan
- c. Kebencian merupakan emosi yang bertolak-belakang dengan kasih sayang
- d. Kebencian bisa muncul dari kemarahan

Kebencian ini juga merupakan salah satu kasus yang ditinggalkan pascakonflik, karena dalam konflik banyak keluarga kehilangan orang yang dicintai, dan seringkali para korban yang pernah mengalami konflik bersenjata atau yang dengan menyakitkan menolak atau membenci hal-hal yang berkaitan dengan kejadian tersebut (Hatta, 2016:55).

### **3. Kekerasan**

Hatta (2016:55) mengatakan bahwa kekerasan adalah: (1) Tindakan menyerang orang lain atau sesuatu, (2) Kekerasan dipicu oleh kemarahan dan kebencian, (3) Reaksi kekerasan sama dengan reaksi ketakutan, hanya

arahnya yang berbeda. Kekerasan bisa saja membuat seorang mengalami trauma. Kelemahan utama kekerasan adalah ia seperti angin pusing yang menghancurkan segala sesuatu yang dilaluinya. Dia tidak menghilangkan kejahatan, tetapi menggandakannya. Dengan kekerasan seseorang bisa membunuh pembohong, tapi tidak bisa membunuh pembohong. Dengan membunuh seseorang membunuh pembenci, tetapi bukan kebencian (Hatta, 2016:56).

#### **4. Depresi**

Hatta (2016:56) menyatakan bahwa depresi adalah gangguan kesehatan jiwa yang ditandai hilangnya perasaan (*affect*) positif, penurunan *mood*, dan sejumlah sikap lain seperti: kehilangan minat dan kesenangan terhadap hal-hal sehari-hari, biasanya penurunan *mood* menetap, tidak merasa baik terpengaruh oleh situasi, tetapi juga kembali normal dan kemudian turun. Orang yang mengalami depresi dapat dilihat dari gejala yang ditimbulkan pada fisik dan perilaku.

#### **5. Kecemasan**

Hatta (2016:58) menyatakan kecemasan adalah perasaan takut dan gugup. Dalam beberapa situasi, hal ini biasa terjadi, tetapi menjadi penyakit apabila berlangsung lama (lebih dari 2 minggu), mengganggu kehidupan pasien, atau menyebabkan gejala yang parah. Gejala tersebut terbagi menjadi sebagai berikut:

- a. Gejala pada fisik, seperti: Merasakan jantungnya berdebar-debar, Merasa tercekik, Pusing, Gemetar, Sakit kepala, Merasa ditusuk-tusuk jarum di kaki dan wajah.
- b. Gejala pada perasaan, seperti: Merasa sesuatu yang sangat buruk akan terjadi pada dirinya, Ketakutan.
- c. Gejala pada pikiran, seperti: Cemas yang berlebihan tentang waktu atau kematian dirinya, pikiran akan mati, kehilangan

kendali atau menjadi gila, memikirkan berulang-ulang pikiran yang membuat stres, walaupun mencoba menghentikannya.

- d. Gejala pada perilaku, seperti: menghindari situasi yang ditakuti, seperti pasar.

Hatta juga menyebutkan tentang penyebab seseorang merasa cemas, yaitu: waktu yang dihabiskan dalam suatu hubungan, kehilangan orang dicintai, kehilangan pekerjaan, penyakit, kesulitan dalam pekerjaannya, kesulitan ekonomi (Hatta, 2016:58).

#### **2.4 Penanganan Trauma**

Berdasarkan pengertian mengenai psikologis trauma, seseorang yang mengalami psikologis trauma bisa segera mendapatkan penanganan trauma secara khusus dari seorang psikiater atau dokter yang berpengalaman. Hatta (2016:63) menjelaskan untuk pengawalan korban trauma akibat peperangan dan kekerasan, ada beberapa hal yang dapat dilakukan yaitu:

1. Tingkatkan sensitivitas, kenali gejala trauma pada orang-orang di sekeliling, lakukan pendekatan dengan lembut dan penuh kasih sayang, empati, bertindak hati-hati, tawarkan bantuan rujukan kepada profesional.
2. Respon profesional (psikolog, psikiater, dan konselor) untuk membantu penyintas trauma terkait: (1) *Incident Stress Debriefing* (CISD), (2) Menceritakan kembali peristiwa traumatik yang dialami secara berstruktur dalam waktu 24-72 jam pasca terjadinya peristiwa traumatik (hal ini masih diperdebatkan apakah baik untuk digunakan atau tidak), (3) Konseling stres pascatrauma, (4) Normalisasi reaksi, (5) Membantu proses *coping*.

Sementara itu Kaplan et al. dalam Hatta (2016:63) menyatakan ada dua macam terapi pengobatan yang dapat dilakukan penderita PTSD, yaitu dengan menggunakan farmakoterapi dan psikoterapi. Pengobatan farmakoterapi dapat berupa terapi obat hanya dalam hal kelanjutan pengobatan pasien yang sudah dikenal

walaupun terapi anti depresif pada gangguan stres pascatraumatik ini masih kontroversial. Pengobatan psikoterapi dimana para terapis percaya bahwa ada tiga tipe psikoterapi yang dapat digunakan dan efektif untuk penanganan PTSD, yaitu: *anxiety management, cognitive therapy, exposure therapy*.

Pada *anxiety management*, terapis akan mengajarkan beberapa keterampilan untuk membantu mengatasi gejala PTSD dengan lebih baik melalui:

- a. *Relaxation Training*, yaitu belajar mengontrol ketakutan dan kecemasan secara sistematis dan merelaksasikan kelompok otot-otot utama.
- b. *Breathing Retraining*, yaitu belajar bernafas dengan perut secara perlahan-lahan, santai dan menghindari bernafas dengan tergesa-gesa yang menimbulkan perasaan tidak nyaman, bahkan reaksi fisik yang tidak baik seperti jantung berdebar dan sakit kepala.
- c. *Positive Thinking* dan *Self-talk*, yaitu belajar untuk menghilangkan pikiran negatif dan mengganti dengan pikiran positif ketika menghadapi hal-hal yang membuat stres (*stressor*).
- d. *Assertiveness Training*, yaitu belajar bagaimana mengekspresikan harapan, opini dan emosi tanpa menyalahkan atau menyakiti orang lain.
- e. *Thought Stopping*, yaitu belajar bagaimana mengalihkan pikiran ketika kita sedang memikirkan hal-hal yang membuat kita stres.