

## Trauma Tokoh Sae dalam Novel Shokuzai Sae's Trauma in the Novel Shokuzai

Ni Kadek Novianti Ayu Purnami<sup>1</sup>

Anak Agung Ayu Dian Andriyani

Made Henra Dwikarmawan Sudipa

<sup>1, 2, 3</sup>Universitas Mahasaraswati Denpasar

<sup>1, 2, 3</sup>Jl. Kamboja No.11A, Dangin Puri Kangin, Kec. Denpasar Utara, Kota Denpasar,  
Bali 80233

<sup>1</sup>Email: viiayu21@gmail.com

Diterima: 27 Oktober 2022      Direvisi: 18 Januari 2023      Disetujui: 20 April 2023

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak dari trauma yang dialami tokoh Sae yang merupakan salah satu tokoh dalam novel Jepang berjudul “Shokuzai” karya Minato Kanae yang terbit tahun 2009. Data primer yang digunakan adalah kutipan narasi yang merefleksikan situasi dampak trauma yang dialami tokoh Sae. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif, dan teori yang digunakan adalah PTSD (*post traumatic stress disorder*) yang diteorikan oleh Edna B. Foa yang terdiri dari tiga dampak trauma: *intrusion*, *hyperarousal*, dan *constriction*. Hasil analisis terhadap sebelas data kutipan menunjukkan bahwa: *pertama*, tokoh Sae digambarkan mengalami semua dampak trauma yaitu *intrusion*, *hyperarousal*, dan *constriction*. *Kedua*, dampak trauma *intrusion* yang dialami tokoh Sae digambarkan dalam bentuk sugesti negatif perasaan selalu terancam akan dibunuh. Hal ini merupakan sebuah kebaruan dalam dunia imajinasi sastra yang belum ada fakta di dunia nyata. *Ketiga*, dampak trauma *hyperarousal* tokoh Sae digambarkan memiliki ketakutan berlebihan dan bayangan ancaman akan dibunuh. *Keempat*, dampak trauma *constriction* tokoh Sae digambarkan mengalami semacam penyemitan emosional dalam bentuk ia tidak dapat berpikir secara rasional yang membuatnya mudah lupa akan hal yang krusial, yaitu wajah pembunuh. Selain itu, ia cenderung tidak bisa berpikir rasional karena memutuskan pergi yang justru membuatnya berisiko diintai pembunuh.

**Kata kunci:** *psikologi sastra, novel, trauma, PTSD, intrusion, hyperarousal, constriction.*

### Abstract

This study aims to analyze the impact of trauma experienced by the character Sae, who is one of the characters in the Japanese novel titled "Shokuzai" by Minato Kanae published in 2009. The primary data used are narrative quotes that reflect the situation of the trauma impact experienced by the character Sae. The method used is descriptive qualitative, and the theory used is PTSD (post-traumatic stress disorder) theorized by Foa, which consists of three trauma impacts: *intrusion*, *hyperarousal*, and *constriction*. The analysis of eleven quote data shows that: first, the character Sae is described as experiencing all trauma impacts, namely *intrusion*, *hyperarousal*, and *constriction*. Second, the *intrusion* trauma impact experienced by the character Sae is described in the form of a negative suggestion that she always feels threatened with

being killed. This is a novelty in the world of literary imagination that does not have facts in the real world. Third, the hyperarousal trauma impact on Sae is described as having excessive fear and the shadow of a threat of being killed. Fourth, the constriction trauma impact on Sae is described as experiencing a type of emotional constriction in the form of her being unable to think rationally, making her easily forget about the crucial thing, which is the killer's face. In addition, she tends to be unable to think rationally because she decides to leave, which actually makes her at risk of being stalked by the killer.

**Keywords:** *literary psychology, novel, trauma, PTSD, intrusion, hyperarousal, constriction.*

## PENDAHULUAN

Berbagai karya sastra dapat dinikmati sebagai hiburan di saat waktu luang atau di antara kegiatan sehari-hari. Karya sastra dapat diartikulasikan ke dalam beberapa jenis genre, yaitu cerita pendek, novel, drama, film dan lain-lain. Alur cerita di dalam karya sastra dapat terasa sangat imajinatif ataupun juga dapat terasa begitu dekat dengan kehidupan sehari-hari. Penikmat karya sastra bahkan dapat merasa bahwa pengalamannya di kehidupan nyata sesuai dengan beberapa bagian cerita di dalam karya sastra, sehingga karya sastra tidak hanya terasa sebagai hasil imajinasi para pengarang semata, yang tidak ada sangkut pautnya dengan kehidupan nyata. Hal tersebut dapat terjadi karena karya sastra merupakan perwujudan dari eksistensi kemanusiaan dan refleksi mengenai lingkungan sosial yang dituangkan dengan bahasa yang indah (Al-Ma'ruf dan Nugrahani 2017:5). Refleksi mengenai kehidupan manusia melahirkan berbagai keberagaman aspek di dalam karya sastra, sehingga perkembangan penelitian mengenai karya sastra melalui pendekatan interdisipliner mempertemukan ilmu sastra dengan berbagai teori dalam bidang studi lainnya seperti sosiologi, antropologi, gender dan psikologi (Wiyatmi, 2011:6). Interdisipliner antara sastra dan juga psikologi dapat disebut dengan psikologi sastra. Psikologi sastra merupakan kajian untuk menginterpretasikan karya sastra dengan menggunakan konsep-konsep dan teori psikologi (ibid, 2011:6).

Konsep dan teori psikologi dalam karya sastra diterapkan untuk mengkaji salah satu unsur yang terdapat dalam karya sastra, yaitu tokoh (Ahmadi, 2015:2). Tokoh menampilkan watak dan juga perilaku yang terkait dengan kejiwaan dan pengalaman psikologis ataupun konflik seperti yang dialami manusia di dunia nyata (Minderop 2018:1). Dalam sebuah cerita terdapat tokoh-tokoh yang memainkan peran sesuai dengan alur cerita. Tokoh-tokoh tersebut dibagi menjadi dua jenis, yaitu tokoh utama yang merupakan tokoh yang paling banyak muncul dalam cerita dan mengalami kejadian, sedangkan yang kedua adalah tokoh tambahan yang merupakan tokoh yang perannya tidak sebanyak tokoh utama (Nurgiyantoro, 2009: 177-178).

Salah satu karya sastra yang dapat dikaji dengan teori psikologi adalah novel *Shokuzai*. Novel *Shokuzai* merupakan novel karya Minato Kanae yang diterbitkan tahun 2009 yang menceritakan mengenai kehidupan para tokoh utama pasca peristiwa pembunuhan salah satu teman mereka yaitu Emily. Peristiwa pembunuhan Emily terjadi saat Emily dan teman-temannya yang masih kelas 4 SD bermain di sekolah ketika liburan musim panas. Mayat Emily dengan kondisi pakaian yang berantakan ditemukan di ruang ganti kolam renang oleh teman-temannya yaitu Sae, Maki, Akiko dan Yuka. Sae yang merupakan salah satu tokoh utama mengalami rasa takut yang luar biasa saat penemuan mayat Emily, hingga rasa takut tersebut

membuat kehidupan Sae tidak seperti manusia normal pada umumnya. Sae hidup dengan menghindari laki-laki, bahkan ia tidak pernah mengalami menstruasi sekalipun meski telah menginjak usia 25 tahun.

Kisah kehidupan yang dialami oleh tokoh Sae sarat dengan unsur-unsur psikologis yang menyebabkan novel *Shokuzai* yang merupakan sumber data utama dalam penelitian ini dapat dikaji dengan teori psikologi, yaitu dengan teori pemrosesan emosi dari yang diteorikan Edna B. Foa, 1999 dalam (Irwanto & Kumala, 2020). Teori pemrosesan emosi adalah teori yang dijetuskan pada tahun 1985 yang mulanya berfokus pada ketakutan dan gangguan kecemasan. Teori tersebut kemudian terus disempurnakan untuk menjelaskan dampak trauma dan emosi lainnya (Foa dan Cahill, dikutip dari Friedman, Keane dan Resick, 2014: 169). Dampak trauma atau yang biasa disebut dengan PTSD (*post traumatic stress disorder*) merupakan masalah-masalah spesifik yang muncul karena peristiwa traumatis yang pernah dialami dan telah diakui oleh para profesional medis dan kesehatan mental (Carlson dan Ruzek, 2013:2). Menurut (Foa, ibid) dalam (Irwanto & Kumala, ibid: 38-40) terdapat 3 gejala PTSD yaitu:

(1) *Intrusion*

Ingatan yang melekat kuat dalam memori baik saat sadar ataupun tertidur. Ingatan tersebut berulang dan dapat menimbulkan depresi. Memori traumatis pada anak dapat menyebabkan kemunduran perkembangan, misalnya yang tadinya sudah bisa bicara, menjadi tidak bisa bicara lagi.

(2) *Hyperarousal*

Individu selalu dalam kondisi berjaga-jaga dengan tujuan untuk menghadapi jika peristiwa yang serupa terjadi kembali. Kondisi tersebut membuat individu mudah panik, ketakutan terus-menerus dan bersikap agresif, kehilangan kepercayaan dan respon emosional yang berlebihan pada hal yang terkait peristiwa traumatis.

(3) *Constriction*

Penyempitan Emosional adalah penghambatan berlebihan terhadap emosi, tindakan, atau ekspresi spontan, karena rasa malu atau terhina. Pengalaman ini dapat membuat seseorang merasa tertekan, cemas, sulit berpikir rasional dan membuat keputusan yang baik. Contohnya, tidak memiliki emosi atau perasaan apa pun pada saat seseorang seharusnya marah atau tidak dapat merasakan emosi apa-apa. Asal usul skema ini mungkin melibatkan lingkungan keluarga/teman sebaya/budaya di mana dorongan spontan harus ditekan/diabaikan, ekspresi emosi ditanggapi dengan ejekan, penghinaan, penilaian, pelecehan, dll., dan hubungan terlalu komunal terjalin/bersama-sama sehingga tidak ada ruang bagi individu untuk mengekspresikan diri atau berkembang secara emosional.

Asal usul skema ini mungkin melibatkan lingkungan keluarga/teman sebaya/budaya di mana dorongan spontan harus ditekan/diabaikan, ekspresi emosi ditanggapi dengan ejekan, penghinaan, penilaian, pelecehan, dll., dan hubungan terjalin/bersama-sama. bergantung. Teori pemrosesan emosi digunakan untuk mengkaji tokoh Sae karena tokoh Sae mengalami berbagai dampak dari peristiwa traumatis yaitu pembunuhan Emily sehingga membuat kehidupannya tidak berjalan dengan normal. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana trauma yang dialami oleh tokoh Sae karena dialaminya peristiwa traumatis.

Terdapat beberapa penelitian yang mengangkat tema serupa, misalnya yang pertama adalah skripsi dari Maulana (2021) yang berjudul “*An Analysis of Hannah Baker’s Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) in Jay Asher’s Novel Thirteen Reasons Why*”. Masalah yang diangkat yaitu apa saja gejala PTSD pada tokoh *Hannah* dan faktor apa yang menyebabkan *Hannah* mengalami PTSD. Teori yang digunakan adalah teori gejala PTSD Robin dan pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan metode deskriptif analitis. Hasil penelitiannya didapati bahwa tokoh *Hannah* digambarkan memiliki 4 gejala PTSD yaitu, perubahan mood, penghindaran, kognitif, dan gejala aktivitas gairah. Faktor yang menyebabkan tokoh *Hannah* mengalami PTSD adalah faktor psikologis terkait dengan kehidupan *Hannah* sebelum pindah ke *Crestmont*, dan juga faktor sosial yang berupa dukungan sosial dan kondisi keuangan keluarga *Hannah*.

Karya penelitian kedua adalah skripsi karya dari Kamiliani Fajriati Maulidia (2018) yang berjudul “Analisis Tokoh Tanaka Makoto melalui Teori PTSD dan Konsep Naluri Kematian dalam Novel *Seibo (The Holy Mother)* Karya Akiyoshi Rikako”. Rumusan masalah pada skripsi Maulidia adalah bagaimana penokohan, alur dan latar dalam novel *Seibo*, serta bagaimanakah trauma psikologis yang dialami Makoto. Teori yang digunakan untuk mencapai tujuan tersebut adalah teori unsur intrinsik dan ekstrinsik dan didalam unsur ekstrinsik tersebut terdapat teori PTSD dan naluri kematian. Pendekatan penelitian adalah kualitatif dengan metode deskriptif analitis. Hasil penelitian yang didapatkan yaitu terdapat 5 tokoh yang diteliti dalam novel, dan terdapat latar waktu, tempat dan sosial budaya, alur yang digunakan adalah alur campuran. Peristiwa traumatis menyebabkan Makoto mengalami gangguan PTSD yaitu, ia takut hal yang sama akan menimpa anaknya, membenci semua orang dan meremang ketika mengingat ucapan yang pernah diucapkan oleh pelaku pemerkosaannya.

Artikel penelitian ketiga berjudul “Post Traumatic Stress Disorder Tokoh Aku dalam Novel *Asybahul Jahim*” karya Yasmina Khadra. Artikel ini bertujuan menganalisis bentuk-bentuk PTSD yang dialami oleh tokoh dalam novel “*The Sirens of Baghdad*” dan upaya yang dilakukan tokoh ‘aku’ untuk mengatasi PTSD. Analisis menggunakan pendekatan psikologi sastra dengan teori Kaplan & Sadock dan Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM). Kesimpulan dari artikel ini diketahui bahwa karakter ‘aku’ digambarkan mengalami bentuk PTSD yang dialami tokoh ‘aku’ dalam artikel ini adalah kesulitan dalam beristirahat terlebih lagi tidur, meningkatnya tingkat kemarahan, kesulitan dalam berkonsentrasi, meningkatnya kewaspadaan serta respon kaget yang berlebihan. Gejala-gejala yang ditimbulkan oleh tokoh ‘aku’ serupa dengan kriteria diagnostic PTSD menurut Kaplan & Sadock. PTSD tersebut disebabkan antara lain: 1. Kematian 2. Peristiwa pengeboman tentara AS 3. Penghinaan yang diterima keluarga tokoh ‘aku’.

Persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah sama-sama menganalisis trauma psikologis atau gejala PTSD yang dialami suatu karakter atau tokoh yang ada di dalam novel dengan pendekatan penelitian kualitatif. Perbedaan artikel ini dengan penelitian yang dilakukan adalah pertama dalam sumber data dan teori yang digunakan. Sumber data primer penelitian ini adalah novel Jepang berjudul *Shokuzai* berbahasa Jepang, sedangkan sumber data pada penelitian sebelumnya misalnya adalah novel berbahasa Inggris, dan Arab. Kedua, adalah jenis trauma yang dialami dan penyebabnya.

## **METODE**

Penelitian pada artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif analitis. Penelitian kualitatif bertujuan memahami sebuah fenomena secara apa adanya (khususnya dari perspektif subjek) yang dideskripsikan dalam bentuk verbal: kata, kalimat, atau narasi pada suatu konteks khusus yang alamiah dengan memanfaatkan berbagai konsep, teori, atau pendekatan yang ada didalamnya. Selain itu, pendekatan ini juga bertujuan mendapatkan gambaran dari sebuah fenomena dari sudut pandang subjek, tanpa harus membuktikan apapun. Oleh karena itu pendekatan kualitatif tepat untuk digunakan pada permasalahan yang bersifat: *explorative, descriptive, explanative* (Tobing, 2017: 8-10).

Teknik analisis data deskriptif kualitatif adalah gabungan dari teknik analisis data deskriptif dan kualitatif. Dalam analisis data kualitatif, data diperoleh dari berbagai macam sumber. Teknik pengumpulan data juga bermacam-macam dan dilakukan secara terus menerus sampai datanya jenuh. Analisis data kualitatif adalah bersifat induktif, yaitu suatu analisis berdasarkan data yang diperoleh, selanjutnya dikembangkan pola hubungan tertentu atau menjadi asumsi-asumsi, hipotesis, dan sejenisnya.

Langkah yang dilakukan adalah; *pertama*, data primer berupa novel “Shokuzai” disimak dari awal hingga akhir untuk ditemukan struktur cerita, plot, dan penokohan. *Kedua*, pengambilan data, yaitu berupa kata, frasa, atau kalimat yang merefleksikan dampak dari suatu trauma yang merujuk pada tokoh Sae. *Ketiga*, data-data tersebut kemudian dianalisis dengan menggunakan konsep dipilih dengan melihatnya dengan keseluruhan jalan cerita. *Keempat*, hasil analisis kemudian dideskripsikan dan disimpulkan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Sinopsis Novel**

Emily, siswa kelas empat, ditemukan tewas di ruang ganti kolam renang oleh teman-temannya Sae, Maki, Akiko, dan Yuka. Sae adalah gadis pendiam dengan kulit putih. Ketika dia, bersama Maki, Akiko, dan Yuka, menemukan tubuh Emily di ruang ganti kolam renang, teman-temannya meninggalkannya sendirian untuk menjaganya sementara mereka pergi mencari bantuan. Sae diliputi ketakutan dan mulai gemetar dan menjerit ketakutan. Ketakutan Sae membuatnya kewalahan, dan dia mulai berteriak histeris di depan ruang ganti. Peristiwa ini menyebabkan Sae menderita berbagai efek traumatis yang bertahan hingga dewasa.

Pengalaman traumatis ini meninggalkan dampak mendalam pada kehidupan Sae dan terus mempengaruhinya bahkan setelah dia pindah ke kota lain dan mulai bekerja. Dia menjadi takut berbicara dengan laki-laki. Namun akhirnya Sae menemukan cinta dan menikahi seseorang yang sangat menyayanginya. Mereka pindah ke luar negeri, tapi trauma Sae belum sepenuhnya sembuh. Dia dengan tragis membunuh suaminya karena memori trauma yang masih menyisa.

### **Analisis**

Terdapat 11 kalimat yang mendeskripsikan kondisi psikologi traumatis yang dialami oleh tokoh Sae pada novel *Shokuzai*. Data tersebut akan dibahas dengan menggunakan teori pemrosesan emosi Foa yang dibagi menjadi 3 dampak trauma yaitu *intrusion* (*kenangan traumatis*), *constriction* (*kecemasan/depresi*) dan

*hyperarousal* (ketakutan berlebihan). Berikut merupakan hasil analisis yang telah dilakukan oleh peneliti terkait dengan dampak trauma yang dialami tokoh Sae.

### **Intrusion**

#### Data (1)

おとなになったら殺される。生理が始まったら殺される。最初は意識的に、そして徐々に無意識に、わたしは自分のからだに暗示をかけ続けていたのです、事件のことを思い出さなくなっても、頭の奥深い部分はずっと事件にとらわれたままだったので。

*Otona ni nattara korosareru. Seiri ga hajimattara korosareru. Saisho wa ishiki-teki ni, soshite jojoni muishiki ni, watashi wa jibun no karada ni anji o kake tsudzuketeita nodesu, jiken no koto o omoidasanaku natte mo, atama no okubukai bubun wa zutto jiken ni torawareta mamadatta nodesu.*

"Jika menjadi dewasa, akan dibunuh. Jika haid dimulai, akan dibunuh. Pada awalnya secara sadar, dan kemudian secara bertahap, tanpa disadari, saya terus mensugesti tubuh saya. Bahkan jika saya tidak ingat insiden itu pun, insiden itu selalu terjebak di bagian dalam kepala saya."

(Novel *Shokuzai*: Bab I, hal 323)

Kalimat di atas merupakan perkataan Sae yang menunjukkan ia mensugesti dirinya sendiri secara negatif bahwa jika ia mengalami menstruasi, maka ia akan dibunuh. Sugesti atau pemikiran negatif tersebut muncul karena korban pembunuhan yang bernama Emily merupakan satu satunya teman Sae yang sudah mengalami menstruasi meski saat itu mereka masih kelas 4 SD. Dikatakan sugesti negatif karena sugesti itu mengandung resiko atau dampak yang tidak baik atau wajar. Sugesti semacam ini membuktikan bahwa Sae masih menyimpan memori trauma atas kematian Emily yang telah lewat. Kematian yang disebabkan bukan karena diri Sae sebenarnya tidak perlu terlalu dicemaskan. Tetapi, dikarenakan peristiwa itu merupakan peristiwa luar biasa terlebih di hadapan seorang anak dengan kondisi psikologi belum dewasa membuatnya trauma dan hal itu digambarkan berpengaruh pada fisologinya. Sesuatu yang dalam dunia nyata sangat jarang terjadi.

Sugesti yang terkait dengan peristiwa traumatis yang melekat kuat dalam pikiran Sae, dikisahkan membuat dirinya benar-benar tidak mengalami menstruasi hingga usianya menginjak 25 tahun. Bahkan saat Sae memeriksakan kondisi tubuhnya ke dokter ginekolog, ia mendapati bahwa penyebab dirinya tidak kunjung mendapatkan menstruasi adalah karena masalah psikologis. Seperti yang dapat dilihat pada kalimat berikut:

検査の結果に特に異状は見つからず、精神的なことが原因ではないか、と言われ、学校や家庭で何かストレスを抱えているようなことはないか、と訊ねられました。

*Kensa no kekka ni tokuni ijō wa mitsukarazu, seishin-tekina koto ga gen'in dewanai ka, to iware, gakkō ya katei de nanika sutoresu o kakaeteiru yōna koto wanaika, to tazunerare mashita.*

"Berdasarkan hasil tes, tidak ada kelainan khusus yang ditemukan, dokter bilang mungkin penyebabnya ada di kejiwaan, dia bertanya apakah ada tekanan stres di sekolah atau di rumah."

(Novel *Shokuzai*: Bab I, hal 321)

Kalimat di atas merupakan perkataan Sae yang menyatakan hasil tes dari dokter ginekolog yang ia datangi terkait kondisi tubuhnya. Dokter tersebut menyatakan bahwa kemungkinan penyebab Sae tidak kunjung mengalami menstruasi adalah karena masalah kejiwaan. Kondisi Sae yang tidak bisa terlepas dari ingatan terkait peristiwa traumatis yang ia alami tidak hanya ditunjukkan dari perkataannya sendiri, melainkan juga melalui perkataan Asako seperti pada data di bawah.

Data (2)

彼女がからだに支障をきたすほどの恐怖にとらわれていたのは、事件のことを忘れられなかったからだ。確かに、視線はときどき感じていたのかもしれない。

*Kanojo ga karada ni shishō o kitasu hodo no kyōfu ni torawarete ita no wa, jiken no koto o wasure rarenakatta-karada. Tashika ni, shisen wa tokidoki kanjite ita no kamo shirenai.*

"Alasan ia terbelenggu oleh rasa takut sampai tubuhnya mengalami kecacatan seperti itu adalah karena ia tidak bisa melupakan pembunuhan itu. Dia pun terkadang merasa sedang diamati."

(Novel *Shokuzai*: Bab V, hal 2826)

Kalimat di atas merupakan perkataan ibu Emily yang bernama Asako, yang menunjukkan bahwa Sae terbelenggu oleh ketakutan hingga mengalami kecacatan. Kecacatan yang dimaksud tersebut adalah kondisi Sae yang tidak kunjung mengalami menstruasi meskipun usianya sudah menginjak 25 tahun. Ingatan terkait peristiwa pembunuhan Emily yang melekat kuat seperti yang ditunjukkan pada data (1) dan data (2) hingga menyebabkan Sae mengalami kecacatan merupakan salah satu dampak trauma yang tergolong *intrusion*. *Intrusion* merupakan ingatan mengenai peristiwa traumatis yang melekat kuat saat sadar ataupun tertidur dan bahkan ingatan tersebut dapat menyebabkan depresi (Irwanto dan Kumala, 2020: 38). Bila diurutkan didapatkan alur yaitu peristiwa – trauma – intrusion – kelainan fisiologis. Apa yang dikisahkan dalam novel sejalan dengan apa yang diteorikan dalam psikologi klinis mengenai intrusion, dan bahkan lebih parah yaitu menghasilkan kelainan fisiologis. Hal ini masih dalam tataran hipotesis karena harus dibuktikan dalam dunia nyata bahwa apakah ada preseden kasus riil yang mana intrusion bisa mengakibatkan kelainan fisiologis seperti tidak terjadinya menstruasi yang semestinya dialami perempuan dewasa yang telah menginjak usia 25 tahun.

Salah satu yang dapat diperkirakan sebagai penyebab Sae tidak bisa melupakan peristiwa kematian Emily selain rasa takutnya karena melihat mayat Emily, adalah karena amarah dari Asako yang merupakan ibu Emily, yang menuduh Sae dan ketiga anak lainnya sebagai pelaku pembunuh Emily, seperti yang dapat di lihat pada data (3) di bawah.

Data (3)

あの日、わたしがあなたたちに言い放った言葉、彼女は「約束」と呼んでいた。そのせいで、彼女は事件のことを忘れることができず、心もからだも、とらわれてしまったままになっていた。それでも、彼女は約束も含めて忘れようとしていたのに。

*Ano hi, watashi ga anata-tachi ni iihanatta kotoba, kanojo wa 'yakusoku' to yonde ita. Sono sei de, kanojo wa jiken no koto o wasureru koto ga dekizu, kokoro mo karada mo, torawarete shimatta mama ni natte ita. Soredemo, kanojo wa yakusoku mo fukumete wasureyou to shite ita no ni.*

"Kata-kata yang saya lontarkan kepada kalian pada hari itu, gadis itu menyebutnya sebagai janji. Karena itu, dia tidak bisa melupakan kasus pembunuhan tersebut, dan hati serta tubuhnya tetap terbelenggu olehnya. Meski demikian gadis itu berusaha untuk melupakan semuanya, termasuk janji tersebut."

(Novel *Shokuzai*: Bab V, hal 2837)

Kalimat di atas merupakan tanggapan Asako yang menyatakan bahwa Sae (gadis itu) tidak bisa melupakan kasus pembunuhan Emily karena Sae menganggap kata-kata yang dilontarkan Asako sebagai sebuah janji. Kata-kata yang dimaksud adalah kata-kata Asako saat 3 tahun setelah peristiwa pembunuhan Emily terjadi. Asako mengatakan bahwa Sae, Maki, Akiko dan Yuka adalah pelaku pembunuh Emily dan menyuruh keempat anak tersebut untuk mengganti rugi kematian Emily. Asako juga mengancam jika keempat anak tersebut tidak mengganti rugi, maka Asako akan balas dendam dengan menggunakan uang dan kekuasaan yang ia miliki. Tuduhan dan ancaman dari Asako membuat Sae berjanji untuk mengganti rugi kematian Emily. Oleh karena itu semasa hidupnya, Sae tidak bisa melupakan peristiwa kematian Emily. Tuduhan tanpa bukti dan ancaman di sini digambarkan dapat menyebabkan gejala *intrusion* yang berupa ingatan mengenai peristiwa traumatis sehingga membuat terus melekat dalam pikiran Sae.

## Hyperarousal

Data (4)

事件から日が経ち、町の人たちが事件のことを口にしなくなるにつれ、わたしの中の恐怖心はふくれ上がっていきました。

*Jiken kara hi ga tachi, machi no hito-tachi ga jiken no koto o kuchi ni shinaku naru ni tsure, watashi no naka no kyōfu kokoro wa fukure agatte ikimashita.*

"Ketakutan dalam diri saya semakin membengkak seiring hari setelah kejadian itu berlalu, padahal penduduk kota sudah berhenti membicarakan kejadian itu."

(Novel *Shokuzai*: Bab I, hal 297)

Kalimat di atas adalah ungkapan Sae mengenai perasaannya yang menunjukkan bahwa Sae mengalami ketakutan yang semakin membesar seiring berjalannya waktu. Padahal penduduk kota sudah mulai melupakannya. Memperlihatkan bahwa Sae digambarkan memang memiliki trauma sehingga menghasilkan ketakutan. Ketakutan yang semakin besar itu timbul diperkirakan karena pelaku pembunuhan Emily masih belum ditemukan, dan Sae merasa mungkin saja penjahat tersebut mengincar dirinya saat orang-orang sedang tidak bersamanya.

Ketakutan yang dialami Sae bahkan juga diketahui oleh temannya yang bernama Maki, seperti kalimat pada data (5) berikut.

Data (5)

いつもびくびくと怯えた様子の紗英や、不登校を繰り返すようになった晶子、夜遊びや万引きなどの非行に走るようになった由佳。

*Itsumo bikubiku to obieta yōsu no Sae ya, futokō o kurikaesu yō ni natta Akiko, yoasobi ya manbiki nado no hikō ni hashiru yō ni natta Yuka.*

"Sae yang selalu terlihat ketakutan dan gemeteran, Akiko yang terus-menerus tidak mau masuk ke sekolah, dan Yuka yang melarikan diri dengan bersenang-senang pada tengah malam, mengutil, dan perbuatan nakal lainnya."

(Novel *Shokuzai*: Bab II, hal 960)

Data (5) tersebut merupakan perkataan Maki yang menjelaskan kondisi teman-temannya setelah peristiwa kematian Emily. Dalam kalimat tersebut Sae dikatakan selalu ketakutan bahkan hingga gemeteran. "びくびく"/*biku-biku* adalah sebuah ungkapan dalam bahasa Jepang yang digunakan untuk menggambarkan perasaan takut atau ketakutan yang terus-menerus atau berulang-ulang. Ungkapan ini biasanya digunakan untuk menggambarkan seseorang yang merasa takut atau khawatir dalam situasi yang menegangkan atau sulit, atau yang merasa cemas karena adanya ancaman yang tidak jelas. Serupa dengan kosa kata びくびく, "怯えた"/*obieta* adalah kata sifat dalam bahasa Jepang yang menggambarkan perasaan takut atau ketakutan yang intens atau hebat. Kata ini biasanya digunakan untuk menggambarkan seseorang yang merasa takut atau ketakutan yang parah dalam situasi yang menegangkan atau sulit. Kedua kosa kata ini serupa, sama-sama menggambarkan 'ketakutan yang berlebihan'. Ketakutan terus menerus yang disebabkan oleh peristiwa traumatis merupakan salah satu dampak trauma yang tergolong *hyperarousal* yang diderita oleh Sae.

Tidak hanya data (4) dan data (5) yang menunjukkan Sae mengalami ketakutan terus menerus, namun data (6) di bawah juga menunjukkan hal yang serupa.

Data (6)

何が安心なものか。この町で約八年間、わたしがどんなに怯えながら過ごしてきたのか、あなたたちが一番わかってくれていたのではなかったのか。

*Nani ga anshin'na mono ka. Kono machi de yaku hachi-nenkan, watashi ga don'nani obienagara sugoshite kita no ka, anata-tachi ga ichiban wakatte kureteita node wa nakatta no ka.*

"Tenang apanya? Seharusnya kalian paling mengerti betapa takutnya saya melewati delapan tahun di kota ini."

(Novel *Shokuzai*: bab I, hal 32)

Data (6) di atas merupakan perkataan Sae kepada kedua orang tuanya yang menunjukkan bahwa Sae selalu ketakutan selama delapan tahun berada di kota tempat asalnya tersebut, sekaligus kota tempat peristiwa pembunuhan Emily terjadi. Rasa takutnya menyebabkan Sae memutuskan untuk pergi dari kota asalnya untuk

kuliah dan bekerja, namun saat bekerja, Sae kembali dikejutkan oleh hal yang berkaitan dengan peristiwa traumatis, seperti pada data (7) berikut.

Data (7)

足立製作所。空気のきれいなあの田舎町の工場でこんなものが作られていたのか、と親近感を覚えると同時に、あの町に待ち伏せをされていたような嫌悪感がこみ上げ、就職した早々、複雑な気分になったことを憶えています。

*Adachi seisakusho. Kūki no kireina ano inakamachi no kōjō de kon'na mono ga tsukurarete ita no ka, to shinkin-kan o oboeru to dōjini, ano machi ni machibuse o sarete ita yōna ken'o-kan ga komiage, shūshoku shita hayabaya, Fukuzatsuna kibun ni natta koto o oboete imasu.*

"Pabrik Adachi. Mesin seperti inilah yang dibuat di pabrik di desa yang udaranya bersih itu? Bersamaan dengan ingatan yang terasa akrab, meluap juga perasaan tidak enak, seolah saya sedang dipergoki oleh kota tersebut. Demikianlah, perasaan saya jadi campur aduk segera setelah saya bekerja."

(Novel *Shokuzai*: Bab I, hal 340)

Kalimat di atas adalah perkataan Sae yang menunjukkan bahwa ia terkejut dan merasa tidak enak ketika melihat suatu mesin yang diproduksi oleh pabrik Adachi. Pabrik adachi adalah pabrik yang didirikan di kota tempat asal Sae, sekaligus pabrik yang merupakan tempat ayah Emily bekerja. Sebuah mesin dan pabrik suatu entitas yang sama sekali berbeda dengan situasi psikologis Sae, bisa menjadi pemicu teringatnya trauma ketika memiliki ikatan baik langsung maupun tidak langsung dengan sumber trauma. Bila diurutkan, maka mesin dan pabrik Adachi => tempat ayah Emily bekerja => Emily anak dari ayah tersebut => Emily tewas beberapa tahun lalu => memicu trauma => memicu ketakutan. Dengan demikian Mesin/pabrik identik dengan memicu ketakutan Sae.

Perasaan mudah terkejut ketika terdapat hal-hal yang berkaitan dengan peristiwa traumatis merupakan salah satu gejala trauma yang diderita oleh Sae, yang termasuk dalam *hyperarousal*.

Data (8)

紗英ちゃんのこともあったし、真紀ちゃんや晶子ちゃんも、あの事件の影響を受けてか、少し男性不信になっているようなところがあったから。

*Sae-chan no koto mo attashi, Maki-chan ya Akiko-chan mo, ano jiken no eikyō o uke teka, sukoshi dansei fushin ni natte iru yōna tokoro ga attakara.*

"Ada masalah pada Sae chan, juga Maki chan dan Akiko chan. Mereka ada sedikit rasa tidak percaya kepada laki-laki, mungkin karena pengaruh kasus tersebut."

(Novel *Shokuzai*: Bab V, hal 2921)

Kalimat tersebut adalah perkataan Asako yang menunjukkan bahwa Sae, Maki dan Akiko agak tidak percaya terhadap laki-laki. Itu disebabkan karena pelaku pembunuhan Emily adalah seorang laki-laki. Sae yang telah kehilangan kepercayaan terhadap laki-laki bahkan tidak bisa berbincang normal dengan laki-laki, hingga ia baru bisa berbincang normal saat ia telah bekerja. Kehilangan kepercayaan dengan

hal yang terkait dengan peristiwa traumatis merupakan salah satu dampak trauma yang Sae alami. Setelah Sae perlahan mulai bisa berbicara normal dengan laki-laki, ia akhirnya berhasil menikah dengan seorang laki-laki yang bernama Takahiro. Akan tetapi pernikahan mereka harus kandas begitu saja karena Sae akhirnya membunuh Takahiro, seperti pada kalimat dalam data (9) berikut.

Data (9)

この手紙を書いているダイニングテーブルの少し向こう、ソファの手前に、孝博さんが倒れています。頭から流れていた血はすでに止まり、黒く固まりつつあります。頭の横には、血がべったりとついた置時計が転がっています。離れていても息をしていないことは一目でわかります。きっと、わたしが殺してしまったのだと思います。

*Kono tegami o kaite iru dainingu tēburu no sukoshi mukō, sofa no temae ni, Takahiro-san ga taorete imasu. Atama kara nagareteita chi wa sudeni tomari, kuroku katamaritsutsu arimasu. Atama no yoko ni wa, chi ga bettori to tsuita okidokei ga korogatte imasu. Hanarete ite mo iki o shite inai koto wa ichimoku de wakarimasu. Kitto, watashi ga koroshite shimatta noda to omoimasu.*

"Takahiro san sedang berbaring di depan sofa, sedikit di depan meja makan tempat surat ini ditulis. Darah yang mengalir dari kepalanya sudah berhenti dan menghitam. Di sebelah kepalanya menggelinding jam meja dengan darah yang lengket. Meskipun jauh, dengan sekali lihat, saya bisa mengetahui bahwa dia sudah tidak bernyawa. Saya pikir pasti saya yang membunuhnya"

(Novel *Shokuzai*: Bab I, hal 594)

Kalimat di atas merupakan perkataan Sae yang menyatakan bahwa suaminya yang bernama Takahiro telah meninggal dunia dan yang membunuhnya adalah Sae. Saat itu Sae sedang tidak enak badan, namun Takahiro memaksa Sae untuk melakukan hubungan suami istri. Sae menolak ajakan tersebut, akibatnya ia ditampar oleh Takahiro. Saat itulah peristiwa pembunuhan Emily terbayang dalam pikiran Sae sehingga membuatnya berpikir bahwa ia akan dibunuh oleh suaminya, sehingga menyebabkan Sae menjadi agresif dan membunuh Takahiro.

Trauma ternyata digambarkan tidak hanya mengakibatkan ketakutan, kecemasan terus menerus, kelainan fisiologis, tetapi juga penyimpangan perilaku misalnya sangat sensitif, tidak suka dengan laki-laki atau tindakan kejahatan. Sebuah penamparan adalah tindakan salah dan berlebihan, tetapi memabalaskan dengan membunuh juga merupakan tindakan berlebihan. aspada dalam tataran tertentu adalah sikap yang baik, namun bila dilakukan berlebihan juga menimbulkan dampak negatif, seperti membunuh. Di dalam novel tersebut digambarkan kewaspadaan yang berlebihan yang dipadukan dengan rasa kecemasan dan takut dapat memunculkan tindakan kejahatan yaitu pembunuhan. Tindakan agresif Sae yang dipicu oleh adanya hal-hal yang berkaitan dengan peristiwa traumatis merupakan salah satu dampak dari trauma dapat digolongkan ke dalam *hyperarousal* yang dialami oleh Sae.

### ***Constriction***

Data (10)

あの日のことはテレビの映像のように、はっきりと頭の中に浮かべることができるのに、どうしてもあの男の顔だけが思い出せないのです。

*Ano hi no koto wa terebi no eizō no yō ni, hakkiri to atama no naka ni ukaberu koto ga dekiru no ni, dōshitemo ano otoko no kao dake ga omoidasenai nodesu.*  
"Padahal kejadian pada hari itu terbayang dengan jelas di kepala saya bagaikan gambar di televisi, tapi entah mengapa hanya wajah laki-laki itu saja yang tidak bisa saya ingat."

(Novel *Shokuzai*: Bab I, hal 273)

Kalimat di atas merupakan perkataan Sae yang menyatakan bahwa meskipun ingatan mengenai peristiwa traumatis yang Sae alami sangat melekat kuat dalam pikirannya, Sae tetap tidak bisa mengingat wajah pelaku pembunuhan Emily. Sebagai saksi mata, Sae dan ketiga anak-anak lainnya sudah berkali-kali dimintai keterangan oleh polisi terkait wajah pelaku pembunuhan Emily, namun mereka sama sekali tidak ingat bagaimana ciri-ciri wajah ataupun pakaian yang dikenakan pelaku pembunuhan saat itu. Ketidakmampuan Sae dalam mengingat hal-hal yang semestinya bisa diingatnya karena mengalami trauma ini dapat disinyalir merupakan penyempitan emosi yang dapat digolongkan sebagai gejala *constriction*. Dampak dari peristiwa traumatis digambarkan bisa berupa amnesia ataupun tidak mau membicarakan hal-hal yang terkait dengan peristiwa traumatis (Irwanto dan Kumala, 2020: 40). Selain itu, bentuk penyempitan emosi lainnya yang dilakukan oleh Sae adalah pergi ke Tokyo, seperti pada data (11) di bawah.

Data (11)

実は自分でもそのような恐ろしい想像をしたことが何度かありました。それでも、東京に行きたいと強く願っていたのです。

*Jitsuwa jibun de moso no yōna osoroshī sōzō o shita koto ga nando ka arimashita. Soredemo, Tōkyō ni ikitai to tsuyoku negatte-ita nodesu.*

"Sejujurnya saya sendiri pun pernah beberapa kali membayangkan hal mengerikan seperti itu. Meski demikian, dengan sungguh-sungguh saya berharap ingin pergi ke Tokyo."

(Novel *Shokuzai*: Bab I, hal 28)

Kalimat tersebut merupakan perkataan Sae saat dilarang oleh orang tuanya untuk pergi ke Tokyo. Orang tua Sae mengatakan bahwa di Tokyo bisa saja ada penjahat dan penipu yang dapat melukai Sae. Namun meski Sae pernah berpikiran atau membayangkan hal-hal mengerikan yang mungkin bisa terjadi di Tokyo, Sae tetap bersikeras untuk pergi ke Tokyo. Tindakan Sae yang sangat ingin pergi ke Tokyo disebabkan karena ia takut berada di kota tempat tinggalnya tersebut, yang di mana kota tersebut merupakan tempat peristiwa pembunuhan Emily terjadi. Tindakan Sae menghindari hal-hal yang berkaitan dengan peristiwa traumatis merupakan salah satu dampak trauma yang ia alami.

## SIMPULAN

Dari 11 data yang dianalisis diketahui bahwa; *pertama*, tokoh Sae digambarkan mengalami sebuah trauma dan hal itu memberikan dampak terhadap dirinya. Bila dilihat dengan konsep PTSD (*post traumatic stress disorder*) tokoh Sae digambarkan mengalami tiga dampak yaitu: *intrusion*, *hyperarousal*, dan *constriction*. Hal ini sejalan dengan apa yang diteorikan oleh Foa dalam (Irwanto & Kumala, op cit: 38-40)

*Kedua*, dampak trauma yang dapat digolongkan *intrusion* adalah tokoh Sae digambarkan memiliki sugesti negatif yaitu perasaan selalu terancam akan dibunuh bilamana ia sampai mengalami menstruasi. Sugesti ini dikisahkan terjadi sungguh bahwa Sae benar-benar tidak mengalami menstruasi hingga usia 25 tahun. Menandakan trauma berdampak munculnya sugesti negatif dan kelainan fisiologis. Ini adalah sebuah kebaruan dalam dunia imajinasi sastra yang belum ada faktanya di dunia riil, bahwa traum bisa membuat seorang perempuan tidak menstruasi pada usia dewasa dan ketika diperiksa tidak ada kelainan yang terjadi.

*Ketiga*, dampak trauma yang dapat digolongkan *hyperarousal* ialah bahwa tokoh Sae digambarkan memiliki ketakutan berlebihan karena merasa dibayangkan-bayangi ancaman akan dibunuh dan terus menerus mengalami trauma memori pembunuhan. Ketakutan tidak hanya dipicu oleh trauma memori pembunuhan, tetapi juga oleh hal-hal yang secara tidak langsung terkait misalnya ayah korban, produk, dan tempat produk dihasilkan.

*Keempat*, dampak trauma yang dapat digolongkan *constriction*, bahwa tokoh Sae digambarkan mengalami semacam penyemitan emosional. Ia tidak dapat berpikir secara rasional sehingga wajah pembunuh yang semestinya mudah ia ingat menjadi terlupa. Selain itu pula, ia cenderung menghindari dan pergi yang membuat resiko dirinya diintai oleh pembunuh makin tinggi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Anas. 2015. Psikologi Sastra. Surabaya: Unesa University Press.
- Al-Ma'ruf, Ali Imron. & Nugrahani, Farida. 2017. Pengkajian Sastra Teori dan Aplikasi. Surakarta: CV. Djiwa Anarta Press.
- Carlson, Eve B. & Ruzek, Josef. 2013. "Effect of Traumatic Experiences." A National Center for PTSD Fact Sheet, 1-7. [https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient\\_Education\\_Handouts/Effects\\_of\\_Traumatic\\_Experiences\\_Version\\_3.pdf](https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient_Education_Handouts/Effects_of_Traumatic_Experiences_Version_3.pdf). Diakses tanggal 27 Agustus 2022.
- Fridahla, Annastasiah & Qolbi, Faradiela. 2022. "Post Traumatic Stress Disorder Tokoh Aku dalam Novel Asybahul Jahim Karya Yasmina Khadra Tinjauan Psikologi Sastra". 'A Jamiy: Jurnal Bahasa dan Sastra Arab, Vol 11 , No. 2, September 2022, 286-297. DOI: 10.31314/ajamiy.11.2.286-297.2022
- Friedman, M.J., Keane, T.M. & Resick, P.A. 2014. *Hanbook of PTSD: Science and Practice*. New York: The Guilford Press.
- Irwanto. & Kumala, Hani. 2020. Memahami Trauma: Dengan Perhatian Khusus pada Masa Kanak – Kanak. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Kanae, Minato. 2012. *Shokuzai*. Tokyo: Futabasha Publishers Ltd. ISBN 978-4575515039.
- Maulana, Muhammad. 2021. "An Analysis of Hannah Baker's Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) in Jay Asher's Novel *Thirteen Reasons Why*." Medan: Universitas Sumatera Utara.

- Maulidia, Kamiliani Fajriati. (2018). “*Analisis Tokoh Tanaka Makoto melalui Teori PTSD dan Konsep Naluri Kematian dalam Novel Seibo (The Holy Mother).*” Jakarta: Universitas Darma Persada.
- Minato, Kanae. 2012. *Shokuzai (Kindle Edition)*. Tokyo: Futabasha Publishers Ltd.
- Minderop, Albertine. 2018. Psikokologi Sastra: Karya Sastra, Metode, Teori, dan Contoh. Jakarta: Yayasan Putaka Obor Indonesia.
- Nurgiyantoro, Burhan. 2002. Teori Pengkajian Fiksi. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Tobing, Hiskia et al. 2017. *Pendekatan Dalam Penelitian Kualitatif*. Denpasar: Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran UNUD.
- Wiyatmi. 2011. Psikologi Sastra Teori dan Aplikasinya. Yogyakarta: Kanwa Publisher.