

**PASCATRAUMA TOKOH UTAMA DALAM NOVEL *THINGS*
WE NEVER GOT OVER KARYA LUCY SCORE**

**Alya Nur Alisya
041121052**



**PROGRAM STUDI SASTRA INGGRIS
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU BUDAYA
PROGRAM STUDI SASTRA INGGRIS
UNIVERSITAS PAKUAN
BOGOR
MEI 2025**

**PASCATRAUMA TOKOH UTAMA DALAM NOVEL *THINGS
WE NEVER GOT OVER* KARYA LUCY SCORE**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Menempuh Gelar Sarjana Sastra Inggris
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya Universitas Pakuan

**ALYA NUR ALISYA
041121052**



**PROGRAM STUDI SASTRA INGGRIS
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU BUDAYA
PROGRAM STUDI SASTRA INGGRIS
UNIVERSITAS PAKUAN
BOGOR
MEI 2025**

**PELIMPAHAN HAK CIPTA
PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBERINFORMASI
SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA**

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi berjudul **Pascatrauma Tokoh Utama dalam Novel *Things We Never Got Over* karya Lucy Score** adalah benar karya saya dengan arahan dari komisi pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka di akhir skripsi ini.

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui dan memberikan kepada Universitas Pakuan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right) karya ilmiah ini. Universitas Pakuan berhak menyimpan, mengalihmediakan atau mengalihformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak. Dengan ini melimpahkan hak cipta karya tulis saya ini kepada Universitas Pakuan.

Bogor, Mei 2025

Alya Nur Alisya

041121052

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi berjudul Pascatrauma Tokoh Utama dalam Novel *Things We Never Got Over* karya Lucy Score ini adalah hasil karya saya sendiri, bukan merupakan hasil plagiarisme. Semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Bila terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil plagiarisme, maka Universitas Pakuan berhak membatalkan isi skripsi yang telah saya tulis dan saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Pakuan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dalam keadaan sehat dan sadar tanpa tekanan atau paksaan dari pihak mana pun.

Bogor, Mei 2025

Yang menyatakan,

Alya Nur Alisya

041121052

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang disusun oleh:

Nama Mahasiswa : Alya Nur Alisya

NPM : 041121052

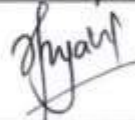
Judul : Pascatrauma Tokoh Utama dalam Novel
Things We Never Got Over karya Lucy Score

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Sastra Inggris Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Universitas Pakuan.

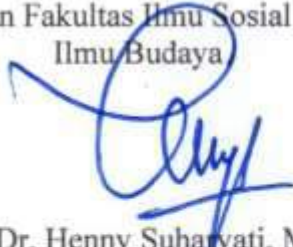
Ditetapkan di : Bogor

Tanggal : Mei 2025

DEWAN PENGUJI

Ketua Sidang	Sasongko S. Putro, M.M. NIK : 10497021275	
Pembimbing 1/ Penguji 1	Dyah Kristyowati, M.Hum. NIK : 1140118809	
Pembimbing 2/ Penguji 2	Jordy Satria Widodo, M.PP., M.Pd., M.Hum. NIK : 140621926	
Penguji Utama	Prof. Dr. Henny Suharyati, M.Si. NIP : 196006071990092001	

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan
Ilmu Budaya



Prof. Dr. Henny Suharyati, M.Si.
NIP: 196006071990092001



Ketua Program Studi
Sastra Inggris



Dyah Kristyowati, M.Hum.
NIK : 1140118809

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmatNya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Sastra pada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Universitas Pakuan.

Novel ini penulis rekomendasikan kepada yang suka dengan sebuah kisah yang penuh dengan pengalaman emosional dan perjuangan, serta mampu memberikan wawasan tentang trauma dan proses penyembuhannya dalam kehidupan manusia. Melalui tokoh utama, Naomi, pembaca diajak menyelami perjalanan emosional yang kompleks, mulai dari luka batin akibat kekerasan dan pengabaian, hingga proses pemulihan yang penuh tantangan dan keberanian. Kisah ini menggambarkan bahwa penyembuhan tidak terjadi secara instan, melainkan melalui langkah-langkah kecil yang penuh kesabaran dan dukungan dari lingkungan sekitar. Di antara karyanya yang lain, *Things We Never Got Over* yang dirilis pada tahun 2022 menonjolkan sebagai novel yang mengangkat tema perjalanan emosional, trauma, dan proses penyembuhan melalui kisah Naomi yang penuh liku dan keberanian, serta menggambarkan kekuatan komunitas dan harapan dalam menghadapi masa lalu yang kelam. Lucy Score dikenal karena kemampuannya menciptakan karakter yang kuat, manusiawi, dan penuh emosi, serta mampu menggambarkan perjalanan penyembuhan dan ketahanan dalam menghadapi trauma.

Bogor, Mei 2025

Alya Nur Alisya

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit untuk bisa samapi ke tahap ini. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dyah Kristyowati, S.S., M.Hum selaku dosen pembimbing I, serta bapak Jordy Satria Widodo, M.PP., M.Pd., M.Hum, selaku sekaligus dosen pembimbing II yang telah banyak membantu dan berbagi ilmu serta pengalaman luar biasa dan dengan sabar membimbing penulis hingga selesai membuat skripsi ini.
2. Ibu Prof. Dr. Henny Suharyati, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya yang telah banyak membantu dan berbagi ilmu serta pengalaman luar biasa.
3. Bapak Sasongko S. Putro, M.M. selaku Ketua Sidang yang telah banyak membantu dan berbagi ilmu serta pengalaman luar biasa.
4. Ibu Dyah Kristyowati, S. S, M.Hum selaku Kepala Program Studi Sastra Inggris yang telah banyak membantu dan berbagi ilmu serta pengalaman luar biasa.
5. Seluruh staff pengajar Fakultas Ilmu Sosial dan Budaya Universitas Pakuan khususnya Program Studi Sastra Inggris yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pengajaran selama penulis menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Sosial dan Budaya.
6. Terima Kasih juga untuk Bapak Komarudin dan Ibu Samsiyah selaku orang tua dari penulis, yang telah memberikan kasih sayang, doa, motivasi, dan pengorbanan yang tak terhingga.
7. Penulis panjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah diberikan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Terima kasih juga untuk Allysa, Amel, dan teman-teman seperjuangan lainnya yang telah menjadi tempat berbagi cerita, saling menyemangati, dan memberi warna dalam perjalanan akademik ini. Terima kasih atas bantuan, dukungan, dan kebersamaan. Kalian adalah bagian penting dari proses ini.
9. Terima kasih pada keluarga dan teman-teman yang sudah memberikan motivasi dan menemani penulis di setiap hari.

Akhir kata, peneliti berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

BIODATA

Nama	: Alya Nur Alisya
NPM	: 041121052
Tempat, tanggal lahir	: Bogor, 10 Mei 2003
Nomor Telepon	: 081290897506
Surel	: Alyanuralisyaa@gmail.com
Alamat	: Perumahan Bumi Pertiwi 1 Blok BF-11 Cilebut, Bogor
Riwayat Pendidikan Formal	: SD NEGERI PENGADILAN 3 BOGOR SMP NEGERI 2 BOGOR SMK NEGERI 3 BOGOR
Riwayat Pendidikan Nonformal	: -
Prestasi	: -
Pengalaman Organisasi	: -

ABSTRAK

ALYA NUR ALISYA. 041121052 Pascatrauma Tokoh Utama dalam Novel *Things We Never Got Over* karya Lucy Score. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Program Studi Sastra Inggris, Universitas Pakuan Bogor. Di bawah bimbingan Dyah Kristyowati dan Dyah Kristyowati.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis proses Pascatrauma yang dialami oleh tokoh utama dalam novel *Things We Never Got Over* karya Lucy Score. Pendekatan kualitatif deskriptif digunakan untuk memahami secara mendalam aspek-aspek psikologis, emosional, dan sosial yang membentuk pengalaman trauma tokoh utama setelah mengalami kejadian traumatis. Penelitian ini juga mengkaji penerapan teori trauma Schiraldi dalam konteks naratif serta faktor sosial dan budaya yang mempengaruhi proses penyembuhan dan pertumbuhan tokoh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman trauma yang dialami secara berkelanjutan mempengaruhi proses identitas, hubungan interpersonal, dan pengembangan diri tokoh. Selain itu, penelitian ini menegaskan pentingnya dukungan sosial, keberanian, dan kesadaran diri dalam proses pemulihan dari trauma. Temuan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pemahaman isu Gangguan Stres Pascatrauma melalui karya sastra.

Kata Kunci: trauma, PTSD, penyembuhan, Naomi, teori PTSD, simbol, konflik, perspektif naratif, *Things We Never Got Over*

ABSTRACT

ALYA NUR ALISYA. 041121052 Post-Traumatic of the Main Character in The Novel *Things We Never Got Over* by Lucy Score. Faculty of Social Sciences and Humanities, English Literature Program, Pakuan University, Bogor. Supervised by Ni Made Widisanti Swetasurya and Dyah Kristyowati.

This study aims to analyze the post-traumatic process experienced by the main character in the novel *Things We Never Got Over* by Lucy Score. A descriptive qualitative approach is employed to gain an in-depth understanding of the psychological, emotional, and social aspects that shape the trauma experiences of the protagonist following traumatic events. This research also examines the application of Schiraldi's trauma theory within the narrative context, along with social and cultural factors that influence the healing and growth process of the character. The results indicate that ongoing traumatic experiences affect the character's identity development, interpersonal relationships, and self-growth. Furthermore, this study emphasizes the importance of social support, courage, and self-awareness in the trauma recovery process. It is hoped that these findings will contribute to a better understanding of Post-Traumatic Stress Disorder issues through literary works.

Keywords: trauma, PTSD, healing, Naomi, PTSD teory, symbol, conflict, narrative perspective, *Things We Never Got Over*

DAFTAR ISI

COVER	i
PELIMPAHAN HAK CIPTA.....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
PRAKATA	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
BIODATA	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	x
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Isu Gangguan Stres Pasca Trauma	5
2.2 Unsur Intrinsik.....	7
2.3 Unsur Ekstrinsik	9
2.3.1. Trauma	9
2.3.2. Dampak dan Proses Penyembuhan Trauma.....	10
2.4 Penelitian Terdahulu.....	10
2.5 Alur Berpikir	12
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	14
3.1 Objek Penelitian	14
3.2 Metode Penelitian.....	14
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	16
4.1 Analisis	16
BAB 5 PENUTUP.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....	54

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Terdapat fenomena yang muncul dalam berbagai karya sastra kontemporer, di mana pasca-trauma atau gangguan stres pascatrauma (PTSD) sering kali digambarkan melalui karakter-karakter yang menghadapi trauma emosional atau fisik. Sastra memungkinkan eksplorasi kompleks mengenai trauma, menunjukkan bagaimana pengalaman traumatis memengaruhi kehidupan psikologis individu, serta bagaimana proses penyembuhan dapat diceritakan dan dirasakan oleh pembaca. Teori ini mengacu penjelasan dari Pinchevski. (2016). Sebagai bagian dari upaya memahami trauma dan penyembuhan dalam sastra, penelitian ini menggunakan karakter Naomi dalam novel tersebut sebagai objek analisis untuk mengeksplorasi dampak PTSD dan perjalanan penyembuhan yang dihadapinya.

Dalam literatur, tema trauma sering digunakan untuk menggambarkan pengalaman emosional yang mendalam, yang merujuk pada kajian trauma yang berkembang pesat sejak beberapa dekade terakhir. Trauma dalam sastra telah menjadi subjek yang semakin dipahami melalui trauma studies yang membantu mengungkap bagaimana cerita fiksi mencerminkan realitas trauma manusia. Balaev (2018) menyebutkan bahwa studi trauma dalam literatur menyoroti pentingnya ingatan dan narasi dalam membentuk identitas individu setelah mengalami peristiwa traumatis. Karakter sastra yang diceritakan mengalami trauma memberikan kesempatan kepada pembaca untuk melihat gambaran emosional dan psikologis yang kompleks akibat peristiwa yang mengubah hidup mereka.

Kajian trauma di bidang sastra juga mengeksplorasi hubungan antara trauma dan ingatan (Ball, 2021). Narasi tentang trauma sering kali menampilkan konflik internal yang intens, di mana kenangan traumatis terus membayang-bayangi kehidupan karakter. Konsep ini menjadi salah satu fokus penting dalam memahami trauma dalam literatur, mengingat bahwa trauma sering kali menimbulkan dampak jangka panjang pada aspek kognitif, emosi, dan perilaku individu yang mengalaminya. Pasca-trauma dalam karya sastra tidak hanya memberikan ruang bagi pemahaman mengenai dampak emosional dari trauma, tetapi juga menggambarkan perjalanan menuju pemulihan dan penyembuhan, yang bisa memberikan inspirasi dan pemahaman bagi pembaca mengenai mekanisme penyembuhan tersebut.

Novel *Things We Never Got Over* karya Lucy Score mengisahkan perjalanan emosional seorang wanita bernama Naomi yang harus menghadapi masa lalunya yang traumatis. Naomi mengalami berbagai peristiwa yang membawa luka emosional mendalam, dan ini tergambarkan melalui perilaku serta hubungan sosialnya di sepanjang cerita. 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.

Lucy Score adalah seorang penulis yang karya-karyanya telah mencapai daftar buku terlaris #1 di New York Times, USA Today, dan Wall Street Journal. Dikenal karena novel romansa komedi kontemporer berlatar kota kecil, Lucy berhasil menghadirkan cerita yang menggabungkan humor, emosi, dan akhir bahagia yang memuaskan. Tumbuh dalam keluarga pecinta sastra, Lucy dibesarkan dengan kebiasaan membaca saat makan bersama, yang membentuk kecintaannya pada dunia literasi. Setelah meraih gelar jurnalistik, Lucy memulai karier menulisnya dengan menerbitkan novella secara mandiri pada tahun 2014, yang kemudian diterbitkan oleh penerbit kecil. Setelah menulis lima novel untuk penerbit tersebut, ia memutuskan beralih menjadi penulis indie sepenuhnya, didukung oleh suaminya, Tim (dikenal sebagai “Mr. Lucy”), yang mengelola aspek bisnis penerbitan mereka.

Sejak 2015, Lucy menulis penuh waktu, menghasilkan lebih dari 25 novel indie yang menarik pembaca di seluruh dunia dengan ceritanya yang jenaka, penuh perasaan, dan romantis. Buku-bukunya telah diterjemahkan ke berbagai bahasa, membuat pembaca dari berbagai budaya dapat tertawa, terpesona, dan terharu dengan kisah-kisah yang ia ciptakan. Di waktu luangnya, Lucy menikmati tidur, minum kopi dalam jumlah yang banyak, dan membaca novel romansa. Ia kini tinggal di Pennsylvania bersama Tim dan kucing peliharaan mereka, Cleo, yang terkenal nakal. Novel terbarunya akan diterbitkan oleh Hachette Books, diharapkan menjadi tambahan yang menggembirakan dalam katalog karya rom-kom-nya yang penuh warna.

Kendati telah banyak penelitian tentang pasca-trauma, tahap trauma dan dampaknya pada proses penyembuhan diri dalam sastra, masih terdapat gap atau celah penelitian khususnya terkait novel *Things We Never Got Over*. Belum banyak kajian yang mendalami jenis-jenis PTSD serta bagaimana proses penyembuhan diri terwakili dalam karakter utama novel ini. Dalam konteks ini, penelitian ini menjadi signifikan karena akan memberikan analisis mendalam mengenai dinamika psikologis Naomi, khususnya melalui pendekatan yang berbasis pada klasifikasi gejala PTSD oleh Schiraldi (2009). Klasifikasi ini mencakup gejala-gejala re-experiencing, avoidance, mood and cognitive changes, serta arousal and reactivity symptoms, yang semuanya relevan untuk memahami karakter Naomi secara lebih mendalam.

Keterbaruan dari penelitian ini terletak pada fokus yang komprehensif terhadap proses penyembuhan yang dihadapi oleh karakter utama. Penelitian ini tidak hanya mendeskripsikan gejala PTSD, tetapi juga bagaimana perkembangan karakter Naomi menggambarkan proses penyembuhan yang progresif. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan kontribusi baru dalam kajian literatur trauma melalui analisis karakter yang berlapis, yang mempertimbangkan aspek emosi, perilaku, serta interaksi sosial dalam perjalanan penyembuhan. Selain itu, penggunaan novel kontemporer seperti *Things We Never Got Over* memberikan wawasan baru tentang bagaimana trauma dan dampaknya berperan dalam konteks yang dekat dengan kehidupan modern, sehingga memberikan relevansi yang lebih luas bagi pembaca saat ini.

Dalam kerangka ini, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan tentang trauma, dampaknya dan mekanisme penyembuhan dalam sastra, khususnya pada karakter yang menghadapi trauma emosional. Hal ini juga dapat mendorong pembaca untuk lebih memahami kompleksitas trauma dan penyembuhan melalui

perspektif sastra, sehingga memperkaya pengalaman dan pemahaman mereka mengenai kondisi psikologis dalam kehidupan nyata.

1.2 Rumusan Masalah

Gangguan Stress Pasca Trauma merupakan isu sosial yang sangat kompleks dan sering kali dialami secara tersembunyi oleh banyak orang dalam relasi yang tidak setara. Dalam karya sastra, isu ini kerap diangkat sebagai refleksi terhadap realitas sosial, seperti yang tergambar dalam novel *Things We Never Got Over* karya Lucy Score. Melalui tokoh utama, yaitu Naomi, novel ini menyajikan gambaran nyata tentang pengalaman perempuan yang hidup dalam bayang-bayang luka emosional yang traumatis akibat hubungan yang manipulatif dan penuh pengabaian. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menjawab dua pertanyaan utama sebagai berikut:

1. Bagaimana bentuk trauma yang dialami oleh tokoh utama Naomi dalam novel *Things We Never Got Over* karya Lucy Score?
2. Bagaimana dampak trauma pada tokoh utama dan proses penyembuhan diri dalam novel *Things We Never Got Over*?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang mendalam mengenai Gangguan Stres Pascatrauma (PTSD) yang dialami oleh tokoh utama, yaitu Naomi, dalam karya sastra, serta dampak dan upaya terhadap pengalaman tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mendeskripsikan penyebab trauma yang dihadapi oleh tokoh utama Naomi dalam novel *Things We Never Got Over* karya Lucy Score
2. Mengkaji dampak trauma yang dialami oleh Naomi mencerminkan proses penyembuhan diri dalam novel *Things We Never Got Over*.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Praktis

Penelitian ini memiliki manfaat baik secara praktis maupun teoritis. Secara praktis, penelitian ini membantu pembaca, khususnya pembaca sastra, untuk lebih memahami bagaimana gangguan stres pasca-trauma (PTSD) dihadirkan dalam karya sastra, khususnya melalui karakter Naomi dalam *Things We Never Got Over*. Dengan menggali lebih dalam dampak psikologis yang ditimbulkan oleh trauma, penelitian ini memungkinkan pembaca untuk mengidentifikasi gejala-gejala PTSD yang mungkin tersembunyi di dalam karakter, sehingga memberikan wawasan yang lebih kaya tentang bagaimana trauma memengaruhi individu dalam kehidupan nyata. Selain itu, penelitian ini juga berperan penting dalam memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang proses penyembuhan diri setelah mengalami trauma, yang bisa menjadi sumber pembelajaran untuk individu yang menghadapi kondisi serupa.

2. Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan studi literatur trauma dengan memberikan analisis lebih mendalam tentang trauma, serta dampaknya pada proses penyembuhan dalam fiksi sastra. Dengan mengadopsi pendekatan sastra berbasis teori trauma, penelitian ini

menawarkan cara baru untuk melihat bagaimana karya sastra menggambarkan kondisi mental karakter, khususnya yang berkaitan dengan trauma dan pemulihannya. Selain itu, penelitian ini juga memperkaya kajian tentang hubungan antara trauma dan literatur dengan menghubungkan teori-teori psikologis, seperti teori PTSD yang dikemukakan oleh Schiraldi (2009), dengan analisis sastra karakter dalam novel. Ini mendukung pengembangan metodologi baru dalam studi sastra, di mana karakter dalam karya fiksi tidak hanya dianalisis berdasarkan alur atau tema, tetapi juga melalui lensa psikologis yang lebih mendalam. Dengan demikian, penelitian ini memperkaya teori literatur trauma dan membuka ruang untuk penelitian lebih lanjut dalam topik yang sama.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini, peneliti akan membahas secara mendalam mengenai isu gangguan stress pasca trauma, yang menjadi focus utama dalam penelitian ini. Pada bagian ini, akan diuraikan unsur-unsur intrinsik dan ekstrinsik yang terkait dengan gangguan stress pasca trauma, termasuk teori-teori yang relevan seperti teori Schiraldi (2009) yang menjadi dasar dalam mengidentifikasi gejala trauma pada karakter Naomi. Selain itu, bab ini juga akan meninjau berbagai penelitian terdahulu yang berkaitan dengan isu gangguan stress pasca trauma, serta menganalisis karakter dari sudut pandang psikologis untuk memperkaya pemahaman tentang proses penyembuhan trauma dalam karya sastra, sebagaimana dijelaskan dalam literatur terkait. Dengan demikian, bab ini bertujuan untuk membangun kerangka teoritis yang kuat sebagai landasan analisis terhadap pengalaman traumatis dan proses penyembuhan yang dialami oleh tokoh Naomi dalam novel "Things We Never Got Over".

2.1 Isu Gangguan Stres Pasca Trauma

Gangguan Stress Pasca Trauma atau *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) adalah kondisi psikologis yang muncul sebagai respons terhadap pengalaman traumatis yang mendalam. Teori pasca-trauma mencakup berbagai model yang menjelaskan bagaimana individu memproses dan merespons trauma. Berdasarkan penelitian Idema, Li, dan Widmer (2020), trauma memiliki akar sejarah yang dalam dan telah menjadi subjek dalam karya sastra sejak masa lampau. Dalam sastra tradisional, trauma sering kali dikaitkan dengan konsep transcendence atau transendensi, yaitu upaya untuk mencapai pemahaman atau makna yang lebih dalam setelah mengalami penderitaan. Mereka mengungkapkan bahwa pada literatur Tiongkok masa Qing, trauma diartikulasikan melalui kisah-kisah yang membawa pembaca menuju proses transendensi, di mana individu yang trauma menemukan makna baru dari penderitaan mereka dan mencapai tingkat pemahaman yang lebih tinggi terhadap dunia.

Dalam konteks modern, trauma dan pengalaman yang menyertainya telah didefinisikan lebih terstruktur melalui kriteria diagnostik yang mencakup gejala seperti *re-experiencing* (mengalami kembali trauma), *avoidance* (penghindaran), perubahan suasana hati, dan *hyperarousal* (kewaspadaan berlebihan). Klasifikasi ini dijelaskan dalam penelitian MR, Maca, dan Asyrafunnisa (2023), yang menyatakan bahwa PTSD dalam novel *Be Safe I Love You* karya Cara Hoffman ditampilkan melalui tindakan dan perasaan karakter utama yang menunjukkan gejala-gejala ini. Novel ini menggunakan PTSD sebagai alat naratif untuk menggambarkan dampak emosional dan psikologis yang mendalam yang dihadapi individu setelah mengalami trauma.

Lebih lanjut, Vickroy (2015) dalam *Reading Trauma Narratives* mengkaji bagaimana narasi trauma dalam novel modern memungkinkan pembaca untuk memahami trauma dalam konteks sosial dan psikologis yang lebih luas. Vickroy menunjukkan bahwa narasi pasca-trauma sering kali menggunakan elemen psikologis untuk mengeksplorasi dampak kekerasan, penindasan, dan ketidakadilan. Teori ini memperkuat pemahaman bahwa PTSD bukan sekadar kondisi psikologis yang berdiri sendiri, tetapi sering kali terkait erat dengan

dinamika sosial, seperti penindasan dan kekerasan sistemik. Menurut Vickroy, narasi trauma ini memfasilitasi diskusi mengenai pengaruh trauma terhadap identitas dan memori individu.

Penelitian Wright (2021) lebih lanjut memperkuat teori pasca-trauma dengan menganalisis bagaimana PTSD diwakili dalam film dan sastra sebagai sebuah pengalaman yang mengganggu realisme. Wright mengusulkan bahwa narasi yang mengandung elemen PTSD memiliki kecenderungan untuk memecah alur cerita dan menciptakan pengalaman yang *fragmented* (terpecah) bagi pembaca atau penonton, yang mencerminkan keadaan pikiran individu yang mengalami PTSD. Pendekatan ini menyoroti bagaimana trauma dapat mempengaruhi struktur naratif itu sendiri, menunjukkan bahwa cerita yang mengandung elemen PTSD sering kali dibentuk untuk mencerminkan ketidakstabilan dan gangguan yang dialami oleh individu yang mengalami trauma.

Pasca-trauma di media mencakup bagaimana media seperti sastra, film, dan karya seni lainnya menggambarkan dan menafsirkan pengalaman PTSD. Teori ini menunjukkan bahwa media memiliki peran penting dalam memperluas pemahaman publik mengenai pengalaman traumatis, memungkinkan mereka untuk merasakan dan memahami penderitaan individu yang mengalami PTSD. Idema et al. (2020) berpendapat bahwa sastra dapat berfungsi sebagai media bagi individu untuk memaknai pengalaman traumatis mereka, khususnya melalui penggunaan transendensi sebagai cara untuk menyalurkan penderitaan menjadi pembelajaran. Dalam konteks sastra Tiongkok masa Qing, misalnya, representasi pasca-trauma dipakai sebagai cara bagi pembaca untuk mendalami aspek emosional dan spiritual dari trauma, menunjukkan bahwa trauma tidak hanya membawa penderitaan tetapi juga dapat menjadi sumber kebijaksanaan.

Penelitian Vickroy (2015) mendalami pentingnya representasi trauma dalam sastra kontemporer, yang memungkinkan pembaca untuk mengakses pengalaman-pengalaman emosional yang sulit melalui karakter dan plot yang menggambarkan penderitaan dan penyembuhan. Dalam bukunya, Vickroy mengkaji narasi yang didasarkan pada trauma untuk mengilustrasikan bagaimana elemen-elemen seperti penindasan sosial, kekerasan, dan ketidakadilan dipahami oleh pembaca dalam konteks modern. Ia menekankan bahwa representasi trauma dalam novel kontemporer sering kali memberikan kesempatan kepada pembaca untuk mengeksplorasi dan merefleksikan dampak psikologis trauma, yang sering kali diabaikan oleh masyarakat. Oleh karena itu, sastra bukan hanya merefleksikan trauma, tetapi juga menciptakan ruang bagi pembaca untuk membentuk pemahaman mendalam mengenai pengalaman trauma.

Dalam konteks yang lebih modern, Wright (2021) meneliti bagaimana PTSD yang diceritakan melalui media visual seperti film menciptakan pengalaman realisme yang menyimpang makna. Dalam disertasinya, Wright menunjukkan bahwa penggunaan teknik naratif yang *fragmented* dalam film dan sastra adalah salah satu cara untuk mengekspresikan pengalaman PTSD yang sesungguhnya, yang mencakup ingatan yang terpecah dan perasaan tidak terhubung. Teknik naratif ini tidak hanya memanifestasikan pengalaman traumatis dalam struktur cerita tetapi juga memberikan dampak emosional pada audiens, sehingga mereka dapat merasakan ketidakpastian dan ketidakstabilan yang dialami oleh karakter trauma. Pendekatan ini memperlihatkan bahwa media dapat secara efektif

merepresentasikan keadaan pikiran yang terganggu akibat trauma, memungkinkan audiens untuk lebih dekat dengan pengalaman traumatis karakter.

Lebih lanjut, MR, Maca, dan Asyrafunnisa (2023) berargumen bahwa representasi PTSD dalam novel *Be Safe I Love You* menyajikan trauma sebagai sebuah kondisi yang memengaruhi seluruh aspek kehidupan karakter utama, mulai dari interaksi sosial hingga hubungan pribadi. Mereka menunjukkan bahwa narasi trauma ini menggunakan sudut pandang yang introspektif dan mendalam untuk menggambarkan kompleksitas PTSD. Dalam novel ini, pembaca dapat merasakan bagaimana trauma memengaruhi emosi, pemikiran, dan tindakan karakter, sehingga menciptakan gambaran yang sangat mendalam tentang kehidupan individu dengan PTSD. Representasi ini menciptakan kesadaran akan dampak emosional dan psikologis trauma, yang pada gilirannya memberikan pemahaman baru bagi pembaca tentang trauma dan proses penyembuhan.

Secara keseluruhan, teori representasi pasca-trauma di media mencakup bagaimana trauma digambarkan dan dikomunikasikan kepada audiens melalui struktur naratif, sudut pandang, dan teknik penceritaan yang menggambarkan pengalaman psikologis karakter. Berdasarkan literatur ini, dapat disimpulkan bahwa representasi pasca-trauma dalam media berfungsi tidak hanya sebagai sarana untuk menggambarkan penderitaan tetapi juga sebagai alat edukatif yang memungkinkan audiens untuk memahami dan berempati terhadap pengalaman traumatis. Teori ini menekankan bahwa media tidak hanya merefleksikan realitas tetapi juga berfungsi sebagai jendela bagi audiens untuk melihat dunia batin orang-orang yang mengalami trauma.

2.2 Unsur Intrinsik

Unsur intrinsik adalah elemen-elemen yang membangun karya sastra dari dalam dan menjadi bagian integral dari struktur cerita. Unsur ini mencakup konflik, alur, tokoh, latar, sudut pandang, simbol, yang kesemuanya saling berhubungan untuk menciptakan kesatuan cerita. Gerdin (2016) menyebutkan bahwa pendekatan intrinsik bertujuan untuk menganalisis teks sastra secara mendalam dengan fokus pada elemen-elemen internalnya, tanpa melibatkan faktor eksternal seperti konteks sosial atau budaya. Dalam hal ini, analisis intrinsik berupaya mengungkap bagaimana elemen-elemen tersebut bekerja secara harmonis untuk memberikan makna dan pengalaman estetik kepada pembaca. Sebagai contoh, tema dan alur membentuk kerangka utama cerita, sementara karakter dan latar menambahkan kedalaman emosional dan logis.

Tokoh adalah elemen intrinsik yang merujuk pada individu atau karakter yang terlibat dalam jalannya cerita, baik sebagai pelaku utama maupun pendukung. Menurut Gerdin (2016), tokoh memainkan peran sentral dalam membangun emosi dan hubungan dalam cerita, karena pembaca sering kali terhubung secara emosional dengan perjuangan, motivasi, atau perkembangan karakter. Tokoh dapat dikategorikan menjadi protagonis, antagonis, tritagonis, dan tokoh tambahan, yang masing-masing memiliki fungsi tertentu dalam mendukung tema dan alur cerita. Kepribadian, latar belakang, dan hubungan antar tokoh sering kali menjadi medium untuk menyampaikan ide-ide penulis kepada pembaca.

Widayati (2020) menjelaskan bahwa karakterisasi, yaitu cara penulis menggambarkan tokoh, dilakukan melalui dialog, tindakan, dan deskripsi langsung. Hal ini membantu pembaca memahami peran dan tujuan tokoh dalam cerita. Selain

itu, keberadaan tokoh yang realistis dan kompleks dapat memberikan kedalaman pada cerita, memungkinkan pembaca untuk melihat konflik dan tema dari perspektif yang lebih mendalam. Dengan demikian, tokoh menjadi elemen yang tidak hanya menggerakkan cerita tetapi juga membangun koneksi emosional dan intelektual dengan pembaca.

Latar adalah elemen intrinsik yang menggambarkan tempat, waktu, dan suasana di mana cerita berlangsung. Gerdin (2016) menyatakan bahwa latar tidak hanya memberikan konteks fisik bagi cerita, tetapi juga membentuk suasana dan membantu memperkuat tema yang ingin disampaikan. Latar dapat berupa tempat geografis, waktu historis, atau elemen simbolis yang mencerminkan keadaan sosial dan emosional tokoh. Dengan menghadirkan latar yang detail dan relevan, pembaca dapat merasakan keaslian cerita dan lebih mudah memahami konflik serta perkembangan tokoh.

Menurut Widayati (2020), latar berfungsi sebagai bingkai yang menyatukan elemen-elemen cerita lainnya, seperti alur dan tokoh. Latar yang kuat dapat menambah dimensi baru pada cerita, seperti menunjukkan tekanan sosial atau dinamika budaya yang memengaruhi tokoh. Selain itu, suasana yang diciptakan oleh latar dapat memengaruhi pembaca secara emosional, membawa mereka masuk ke dalam dunia cerita. Dengan demikian, latar tidak hanya berfungsi sebagai pengaturan tempat dan waktu, tetapi juga sebagai alat narasi yang memperkuat makna cerita.

Alur adalah susunan peristiwa dalam sebuah cerita yang dirancang untuk menciptakan ketegangan, menarik perhatian pembaca, dan membawa mereka menuju klimaks dan resolusi. Gerdin (2016) menjelaskan bahwa alur terbagi menjadi beberapa tahap utama: pengenalan, perkembangan, klimaks, dan penyelesaian. Tahapan ini membentuk kerangka utama cerita dan membantu penulis menyampaikan konflik dan resolusi secara terstruktur. Alur yang baik harus mampu membangun momentum dan menjaga perhatian pembaca dari awal hingga akhir.

Widayati (2020) menambahkan bahwa alur tidak hanya sekadar rangkaian peristiwa, tetapi juga mencerminkan perkembangan emosional dan psikologis tokoh. Dalam beberapa cerita, alur dapat berbentuk linear, di mana peristiwa terjadi secara kronologis, atau non-linear, di mana cerita melompat-lompat melalui kilas balik atau prolepsis. Pemilihan struktur alur sering kali disesuaikan dengan tema cerita dan tujuan pengarang, memberikan fleksibilitas dalam menyampaikan pesan dan menciptakan efek tertentu pada pembaca.

Konflik adalah elemen intrinsik yang menjadi pendorong utama dalam perkembangan cerita, menciptakan ketegangan yang menarik perhatian pembaca. Gerdin (2016) menyebutkan bahwa konflik dapat berupa konflik internal, yaitu pergolakan dalam diri tokoh, atau konflik eksternal, yaitu pertentangan antara tokoh dengan kekuatan luar seperti tokoh lain, masyarakat, atau alam. Konflik tidak hanya memperkuat alur cerita tetapi juga memungkinkan pengembangan karakter melalui respons dan keputusan yang diambil oleh tokoh.

Menurut Widayati (2020), konflik adalah elemen kunci yang menggerakkan cerita dari awal hingga akhir, menciptakan dinamika yang membuat cerita menarik dan bermakna. Konflik juga menjadi sarana untuk mengeksplorasi tema cerita, seperti perjuangan melawan ketidakadilan, pencarian identitas, atau hubungan antar

tokoh. Dengan menyelesaikan konflik, cerita mencapai resolusi yang memberikan kesan mendalam bagi pembaca, baik secara emosional maupun intelektual.

Sudut pandang adalah posisi atau perspektif narator dalam menyampaikan cerita, yang memengaruhi cara pembaca memahami peristiwa dan tokoh. Gerdin (2016) menjelaskan bahwa sudut pandang dapat dibagi menjadi beberapa jenis, seperti sudut pandang orang pertama, orang ketiga, atau sudut pandang campuran. Pemilihan sudut pandang sangat penting karena menentukan sejauh mana pembaca dapat mengetahui pikiran, perasaan, dan motivasi tokoh dalam cerita.

Widayati (2020) menambahkan bahwa sudut pandang tidak hanya membentuk hubungan antara narator dan pembaca tetapi juga membantu menciptakan kedalaman psikologis dalam cerita. Misalnya, sudut pandang orang pertama memungkinkan pembaca merasakan pengalaman langsung tokoh utama, sementara sudut pandang orang ketiga serba tahu memberikan gambaran yang lebih luas dan objektif. Pilihan sudut pandang sering kali mencerminkan tema cerita dan menciptakan efek emosional yang mendalam bagi pembaca.

Simbol adalah elemen intrinsik yang menggunakan objek, tindakan, atau kata-kata tertentu untuk mewakili ide atau konsep yang lebih besar. Gerdin (2016) menyatakan bahwa simbol sering kali memberikan lapisan makna tambahan pada cerita, memungkinkan pembaca untuk mengeksplorasi tema-tema mendalam melalui interpretasi elemen-elemen yang tampaknya sederhana. Simbol dapat berupa benda fisik, warna, atau elemen alam yang memiliki makna tersirat sesuai dengan konteks cerita.

Widayati (2020) menegaskan bahwa simbol berfungsi sebagai alat narasi yang memperkuat pesan atau tema utama dalam cerita. Dengan menggunakan simbol, penulis dapat menyampaikan ide-ide kompleks tanpa harus menjelaskan secara eksplisit. Simbol juga membantu menciptakan hubungan emosional dan intelektual antara pembaca dan cerita, karena interpretasi simbol sering kali bersifat subjektif dan memancing refleksi mendalam. Dengan demikian, simbol menjadi elemen penting yang menambah kedalaman dan keindahan sebuah karya sastra.

2.3 Unsur Ekstrinsik

Unsur ekstrinsik adalah elemen-elemen di luar teks yang memengaruhi penciptaan dan interpretasi karya sastra, seperti latar belakang pengarang, konteks sosial, budaya, sejarah, dan psikologis. Widayati (2020) menjelaskan bahwa kajian ekstrinsik membantu memahami hubungan antara karya sastra dan dunia nyata, termasuk bagaimana isu-isu sosial atau pengalaman pribadi pengarang dapat tercermin dalam teks. Gerdin (2016) menambahkan bahwa pendekatan ekstrinsik memungkinkan pembaca melihat karya sastra sebagai cerminan nilai-nilai masyarakat, ideologi, atau dinamika sejarah pada masa pembuatannya. Dengan demikian, unsur ekstrinsik memberikan perspektif yang lebih luas terhadap makna karya sastra dengan menghubungkannya ke konteks eksternal yang relevan.

2.3.1. Trauma

Kajian pasca-trauma berfokus pada bagaimana pengalaman traumatis memengaruhi individu secara emosional, psikologis, dan sosial setelah peristiwa traumatis terjadi. Davis dan Meretoja (2020) mengemukakan bahwa studi literatur trauma memungkinkan kita untuk memahami bagaimana narasi-narasi sastra mencerminkan perjuangan individu dalam mengatasi trauma, terutama melalui perjalanan penyembuhan dan refleksi diri. Penelitian lain, seperti yang

dikemukakan oleh Ney, Schenker, dan Lipp (2022), menyoroti bahwa kombinasi paradigma film trauma dan proses conditioning ketakutan memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana PTSD berkembang setelah paparan trauma, serta bagaimana individu bereaksi terhadap stimulus yang memicu ingatan traumatis. Dalam hal ini, media visual, seperti film trauma, memainkan peran penting dalam aspek kompleksitas dampak pasca-trauma pada individu (Pinchevski, 2016).

Meretoja (2020) menekankan lebih lanjut bahwa trauma tidak hanya bersifat personal tetapi juga terkait dengan dimensi filosofis dan sosial yang memengaruhi bagaimana pengalaman tersebut dimaknai. Kajian ini menunjukkan pentingnya memahami trauma melalui pendekatan multidisipliner untuk menggali hubungan antara pengalaman pribadi dan konteks sosial yang lebih luas. Selain itu, Wright (2021) menggarisbawahi penggunaan teknik naratif *fragmented* dalam sastra dan film untuk menampilkan gangguan memori dan ketidakstabilan emosi yang sering dialami oleh individu pasca-trauma, menekankan pentingnya narasi dalam menciptakan ruang bagi pembaca dan audiens untuk memahami dampak trauma.

2.3.2. Dampak dan Proses Penyembuhan Trauma

Trauma dapat memberikan dampak mendalam pada individu, termasuk gangguan emosional, isolasi sosial, dan perubahan cara pandang terhadap dunia. Vincze (2016) menjelaskan bahwa fenomenologi trauma melibatkan pengalaman yang tak terdefinisi dan sulit diungkapkan, yang memengaruhi cara individu berinteraksi dengan diri sendiri dan lingkungannya. Dalam konteks ini, Eilefson (2015) menyoroti bagaimana trauma dalam sastra abad ke-20 menggambarkan dampaknya pada psikologi karakter serta proses pemulihan melalui hubungan interpersonal. Arnaudova dan Hagenars (2017) juga menunjukkan bahwa trauma film paradigma membantu memahami reaksi awal terhadap trauma dan dampak emosionalnya, memberikan wawasan tentang bagaimana trauma berakar dalam memori individu.

Proses penyembuhan pasca-trauma sering kali melibatkan perjalanan emosional yang panjang. Woodward dan Beck (2017) menjelaskan bahwa interaksi interpersonal setelah trauma dapat memainkan peran penting dalam memfasilitasi penyembuhan, karena dukungan sosial membantu individu memproses pengalaman traumatis mereka. Selain itu, Rodi-Risberg (2018) menyoroti tantangan dalam menggambarkan trauma, terutama dalam konteks literatur, karena trauma sering kali melibatkan perasaan tidak terucapkan yang membutuhkan ruang naratif untuk pemulihan. Davis dan Meretoja (2020) menambahkan bahwa sastra dapat menjadi medium yang efektif untuk mengeksplorasi proses penyembuhan, dengan menawarkan gambaran perjalanan emosional dan spiritual karakter dalam mengatasi trauma. Dengan demikian, kajian ini menekankan bahwa baik dalam literatur maupun kehidupan nyata, trauma membutuhkan waktu, refleksi, dan dukungan untuk mencapai pemulihan.

2.4 Penelitian Terdahulu

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji bagaimana pasca-trauma dan proses penyembuhan ditemukan dalam media, terutama dalam karya sastra. Dalam analisis Briedik (2021), PTSD pada karakter utama dalam novel *The Sun Also Rises* oleh Ernest Hemingway diulas untuk memahami bagaimana trauma masa perang mengubah pandangan hidup dan perilaku karakter utama. Briedik (2021) menunjukkan bahwa pengalaman traumatis dapat merusak identitas diri karakter

dan membentuk perilaku yang kompleks, yang sering kali mengarah pada isolasi dan ketidakmampuan untuk terhubung secara emosional dengan orang lain.

Penelitian Damayanti (2024) mengenai novel *Represi* oleh Fakhrisina Amalia juga menyoroti PTSD sebagai elemen penting dalam pengembangan karakter dan plot. Karakter dalam novel tersebut menunjukkan berbagai gejala PTSD yang mempengaruhi hubungan sosial dan internal mereka. Penelitian ini mendalami bagaimana peristiwa traumatis berulang kali mencuat dalam pikiran karakter, serta upaya karakter dalam mencari makna dan pemulihan diri. Hal ini menegaskan bahwa sastra sering kali berperan sebagai medium untuk mengeksplorasi dampak psikologis dari trauma serta proses menuju penyembuhan.

Davis dan Meretoja (2020) juga membahas dalam *The Routledge Companion to Literature and Trauma* bahwa literatur trauma memiliki kapasitas untuk menyoroti proses kompleks penyembuhan dari peristiwa traumatis. Menurut mereka, narasi pasca-trauma sering kali melibatkan elemen-elemen pengakuan, perlawanan terhadap stigma, dan rekonstruksi identitas. Trauma dan dampaknya ini membantu pembaca memahami dinamika penyembuhan karakter yang menghadapi trauma, memberikan pandangan tentang bagaimana narasi fiksi mampu menyampaikan pengalaman traumatis dan proses penyembuhannya.

Penelitian ini berfokus pada bagaimana trauma, dampaknya, dan proses penyembuhan diri tergambar melalui karakter Naomi dalam novel *Things We Never Got Over* karya Lucy Score. Studi oleh Briedik (2021) yang menganalisis dampak PTSD pada karakter utama dalam novel *The Sun Also Rises* menunjukkan bagaimana trauma memengaruhi perilaku sehari-hari serta cara pandang karakter terhadap diri sendiri dan lingkungannya. Hal ini relevan dengan pengalaman Naomi, yang juga menunjukkan pola perilaku akibat trauma, seperti ketakutan, keterasingan, dan perjuangan emosional dalam menjalani hidup.

Penelitian oleh Husna dan Kuswoyo (2022) pada novel *The Woman in the Window* mengeksplorasi gejala PTSD, seperti isolasi sosial dan ketakutan. Relevansi dengan kasus Naomi terletak pada pengalaman emosional serupa, di mana trauma masa lalunya menyebabkan penarikan diri dan ketidakpercayaan terhadap orang lain. Dalam konteks novel, Naomi menghadapi tantangan besar untuk mengatasi rasa takut dan keterasingannya, terutama dalam upayanya membangun hubungan baru, termasuk dengan Knox, yang memainkan peran penting dalam proses penyembuhannya.

Studi lain oleh MR, P. S., Maca, dan Asyrafunnisa (2023) pada novel *Be Safe I Love You* membahas pentingnya dukungan emosional dalam proses penyembuhan trauma. Naomi dalam *Things We Never Got Over* juga menemukan dukungan serupa dari komunitas kecil di Knockemout, yang membantunya menghadapi masa lalu dan membangun kembali kehidupannya. Dukungan ini menjadi salah satu elemen kunci dalam proses penyembuhan Naomi, memperlihatkan bagaimana trauma dapat diatasi dengan bantuan lingkungan sosial yang positif.

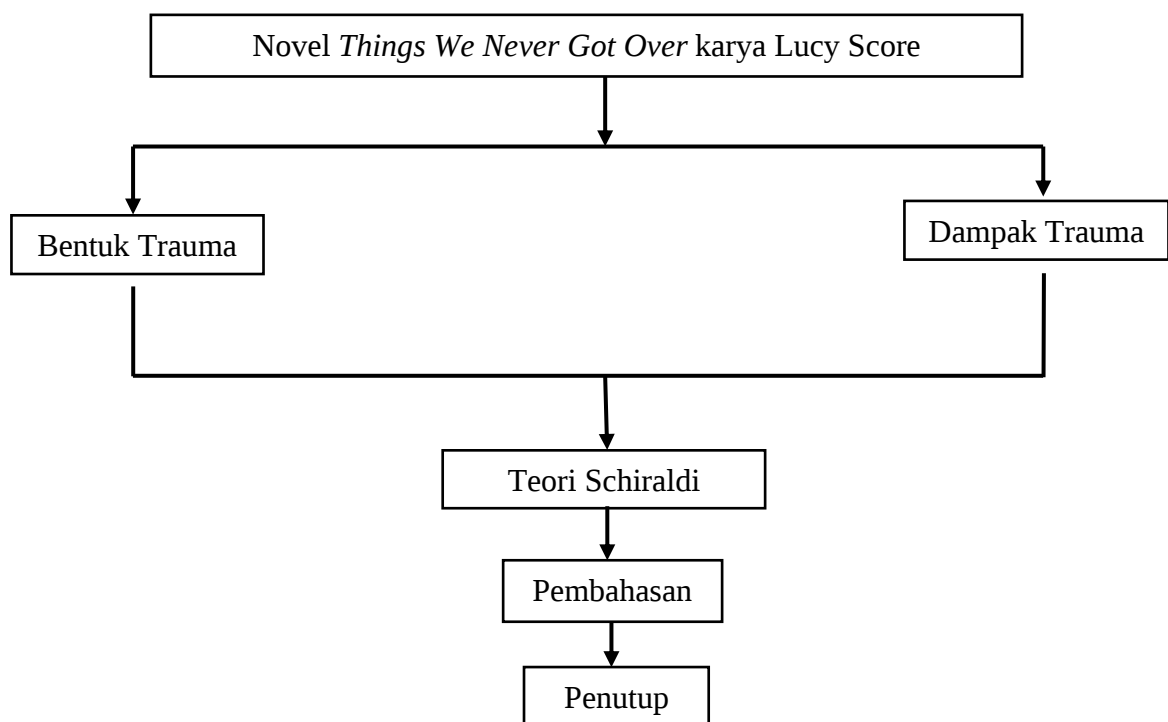
Penelitian skripsi ini memiliki perbedaan yang signifikan dengan penelitian terdahulu, terutama dalam fokus analisisnya. Jika penelitian sebelumnya lebih menitikberatkan pada gambaran umum trauma dan dampaknya secara psikologis tanpa mengaitkannya secara mendalam dengan karya sastra tertentu, maka skripsi ini secara khusus menganalisis representasi trauma dalam novel *Things We Never Got Over* karya Lucy Score. Penelitian ini tidak hanya mengidentifikasi gejala PTSD yang dialami Naomi, tetapi juga mengkaji proses penyembuhan yang dialami

karakter tersebut melalui pendekatan psikologis dan naratif, sehingga memberikan gambaran yang lebih komprehensif dan mendalam tentang perjalanan emosional dan psikologis karakter.

Penelitian ini berbeda dari penelitian terdahulu dalam penggunaan metode analisis yang lebih terintegrasi antara teori trauma dan analisis sastra. Penelitian sebelumnya cenderung menggunakan pendekatan satu dimensi, seperti analisis tema atau alur cerita saja, tanpa mengaitkannya dengan teori psikologis secara spesifik. Sebaliknya, skripsi ini menggabungkan teori PTSD dan trauma dari sudut pandang psikologi dengan analisis karakter dan narasi sastra, sehingga mampu menunjukkan bagaimana karya sastra dapat merepresentasikan pengalaman trauma secara lebih autentik dan mendalam. Pendekatan ini membuka peluang untuk pengembangan studi literatur trauma yang lebih holistik dan interdisipliner.

Kesamaan utama dari penelitian-penelitian ini adalah berfokus pada dampak trauma terhadap karakter dan proses penyembuhan emosional mereka. Gejala seperti ketakutan, isolasi, dan kecemasan muncul sebagai tantangan utama yang harus dihadapi karakter dalam perjalanan menuju pemulihan. Perbedaan terletak pada konteks latar cerita masing-masing, tetapi tema sentralnya tetap menunjukkan bahwa trauma tidak hanya meninggalkan luka mendalam, tetapi juga peluang untuk menemukan kekuatan baru melalui proses penyembuhan. Penelitian ini memberikan wawasan tentang bagaimana trauma Naomi memengaruhi dirinya secara emosional dan psikologis, serta bagaimana ia menemukan jalan menuju pemulihan melalui perjuangan pribadi dan dukungan dari orang-orang di sekitarnya.

2.5 Alur Berpikir



Menurut Widayat dan Amirullah (2002), kerangka berpikir atau kerangka konseptual merupakan suatu model yang menghubungkan teori - teori yang relevan dengan factor - faktor penting yang terdapat dalam suatu penelitian. Kerangka ini berfungsi sebagai landasan untuk menjelaskan fenomena atau gejala yang menjadi fokus penelitian, sekaligus memberikan arah dan struktur dalam menganalisis permasalahan yang diteliti. Selain itu, kerangka berpikir juga berperan penting dalam merumuskan hipotesis penelitian, dengan mengacu pada teori - teori yang ada serta pengalaman empiris yang telah terbukti secara ilmiah. Dengan demikian, kerangka konseptual menjadi fondasi utama dalam menyusun langkah - langkah sistematis guna mencapai tujuan penelitian secara lebih terarah dan logis (Syahputri et al., 2023).

Dalam penelitian ini, peneliti akan menganalisis tentang pengalaman tokoh utama, yaitu Naomi, dalam menghadapi trauma berdasarkan novel *Things We Never Got Over* karya Lucy Score. Analisis dalam novel ini akan berfokus pada bentuk - bentuk trauma yang dialami oleh Naomi, dampak psikologis dan emosional yang ditimbulkan, serta upaya - upaya yang dilakukannya untuk membebaskan diri dari trauma masa lalunya. Penelitian ini menggunakan teori PTSD yang dikembangkan oleh Schiraldi (2009), yang membagi gejala PTSD ke dalam empat kategori utama, yaitu *re-experiencing symptoms* (mengalami kembali peristiwa traumatis), *avoidance symptoms* (penghindaran terhadap hal-hal yang mengingatkan pada trauma), *negative mood and cognitive changes* (perubahan suasana hati dan pola pikir), serta *arousal and reactivity symptoms* (gejala kewaspadaan berlebih dan reaksi emosional yang intens). Dengan menggunakan kerangka ini, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi secara sistematis bagaimana trauma memengaruhi kondisi psikologis Naomi dan bagaimana ia menjalani proses penyembuhan. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam kajian trauma dalam sastra, khususnya dalam representasi gangguan stress pascatrauma pada tokoh perempuan dalam novel kontemporer.

BAB 3

METODE PENELITIAN

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. Penting untuk membedakan metode penelitian dari teknik pengumpulan data, karena metode penelitian mencakup keseluruhan kerangka kerja penelitian, sedangkan teknik pengumpulan data hanya merupakan salah satu bagian dari metode yang lebih spesifik dalam proses pengambilan data di lapangan. Sementara itu, menurut 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 ketidaksesuaian, memberikan pandangan, meringkas dan menggabungkan menjadi sebuah pemikiran baru

3.1 Objek Penelitian

Things We Never Got Over adalah sebuah novel romantis yang ditulis oleh Lucy Score yang diterbitkan pada tahun 2022. Novel 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. Novel ini mengisahkan perjalanan emosional seorang wanita bernama Naomi yang harus menghadapi masa lalunya yang traumatis. Naomi mengalami berbagai peristiwa yang membawa luka emosional mendalam, dan ini tergambarkan melalui perilaku serta hubungan sosialnya di sepanjang cerita. 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.

3.2 Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang mengacu pada analisis teks dari novel sebagai sumber utama untuk memahami trauma dan dampaknya pada proses penyembuhan diri yang dialami tokoh Naomi. 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. Dalam penelitian ini, metode ini digunakan untuk menginterpretasikan dan mengidentifikasi elemen-elemen naratif yang relevan dengan tema PTSD.

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*. 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. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menyoroti aspek-aspek PTSD yang dialami karakter melalui eksplorasi naratif yang kaya.

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.

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.

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: 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.

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.

BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini diawali dengan penyajian ringkasan cerita, yang kemudian dilanjutkan dengan analisis terhadap tokoh utama melalui pendekatan unsur intrinsik dan ekstrinsik dalam novel *Things We Never Got Over* karya Lucy Score. Fokus analisis dalam novel ini diarahkan pada pengalaman hidup Naomi yang mengalami berbagai bentuk kekerasan emosional, verbal, mental, manipulasi dalam hubungan dan pengabaian. Dampak dari kekerasan tersebut ditinjau dari sisi psikologis dan emosional yang menyebabkan Naomi mengalami trauma, rasa ketidakamanan, kecemasan, isolasi sosial, depresi, keputusasaan, kesulitan menjalin hubungan baru, pemikiran negatif yang berulang. Selanjutnya, pembahasan juga mencakup upaya Naomi dalam mengatasi traumanya, serta bagaimana Naomi berjuang untuk menemukan kembali kehidupan yang lebih baik.

4.1 Analisis

Things We Never Got Over karya Lucy Score mengisahkan perjalanan emosional Naomi Witt, seorang wanita yang meninggalkan kehidupannya di belakang untuk memulai lembaran baru. Naomi, yang selama ini menjalani hidup dengan penuh keteraturan, mendadak terjatuh dalam kekacauan setelah menerima panggilan dari saudara kembarnya, Tina, yang meminta pertolongan. Dengan harapan memperbaiki hubungan mereka, Naomi menuju Knockemout, Virginia sebuah kota kecil yang penuh dengan kehangatan komunitas, namun juga sarat dengan gosip dan masalah. Sayangnya, kedatangannya tidak disambut dengan kebahagiaan, melainkan pengkhianatan: Tina menipunya, mencuri mobil, uang, dan meninggalkan Naomi dengan seorang anak perempuan kecil, Waylay, yang ternyata adalah keponakan kandungnya. Terjebak tanpa harta benda, Naomi harus menghadapi kenyataan pahit bahwa hidupnya telah berubah seketika. Ia menemukan dirinya berada di kota asing, tanpa sumber daya, tanpa keluarga, dan dengan tanggung jawab baru untuk mengurus Waylay yang terluka dan penuh ketidakpercayaan terhadap dunia. Dalam perjuangannya untuk bertahan, Naomi berusaha keras untuk membangun kembali kehidupannya dari awal, mencari tempat tinggal, pekerjaan, dan mencoba membangun ikatan dengan Waylay. Namun, trauma masa lalunya terutama luka emosional akibat hubungan yang penuh manipulasi dan pengabaian terus menghantuinya, membuat Naomi sulit untuk mempercayai orang lain dan menyesuaikan diri dengan kehidupan barunya. Di tengah kekacauan ini, Naomi bertemu dengan Knox Morgan, seorang pria lokal yang berperilaku keras kepala, dan terkenal karena prinsipnya untuk menjauhi masalah orang lain. Knox, pemilik bar yang disegani di Knockemout, pada awalnya bersikap dingin terhadap Naomi. Ia tidak tertarik untuk terlibat dalam kehidupan Naomi yang rumit. Namun, di balik sikap acuh tak acuhnya, Knox memiliki hati yang peduli. Perlahan, ia merasa tertarik dan terdorong untuk membantu Naomi, terutama setelah melihat bagaimana wanita itu berjuang sendirian melindungi Waylay dan memperbaiki hidupnya. Interaksi mereka yang semula penuh ketegangan berubah menjadi hubungan yang lebih dalam seiring waktu. Seiring berkembangnya hubungan antara Naomi dan Knox, keduanya harus bergulat dengan ketakutan dan luka masa lalu mereka. Naomi, yang selalu menghindari

keterikatan karena takut dikhianati lagi, mulai merasakan sesuatu yang berbeda bersama Knox sebuah rasa aman yang sudah lama hilang. Sementara itu, Knox juga harus berjuang melawan ketakutannya sendiri akan kehilangan orang yang ia cintai. Kehadiran Waylay memperkuat ikatan ini, menciptakan gambaran keluarga baru yang sederhana namun penuh makna. Namun, ancaman dari masa lalu Naomi, termasuk bahaya yang ditimbulkan oleh Tina, membuat hubungan mereka diuji oleh keadaan yang jauh lebih besar dari sekadar rasa takut pribadi. Lucy Score dengan cerdas membangun dunia Knockemout menjadi lebih dari sekadar latar; kota ini menjadi simbol perubahan, tempat di mana orang-orang yang terluka bisa menemukan harapan baru. Melalui perjalanan Naomi, novel ini mengeksplorasi tema tentang kekuatan untuk memulai kembali, tentang bagaimana keberanian untuk mempercayai kembali adalah bentuk kekuatan yang sejati. Kisah ini juga menyoroti pentingnya komunitas, dukungan emosional, dan ketulusan dalam membangun hidup yang lebih baik setelah mengalami pengkhianatan dan kekecewaan berulang kali. Dengan gaya penulisan yang penuh emosi, Score berhasil membawa pembaca untuk merasakan setiap luka, harapan, dan kemenangan kecil yang diraih Naomi. *Things We Never Got Over* adalah kisah yang menyentuh tentang ketahanan, cinta, dan penyembuhan. Ini adalah cerita tentang bagaimana luka lama tidak harus mendefinisikan masa depan seseorang, tentang bagaimana keluarga bukan selalu tentang darah, melainkan tentang siapa yang memilih untuk tetap tinggal. Naomi Witt bukan hanya menemukan rumah baru di Knockemout, tetapi juga menemukan dirinya sendiri seorang wanita yang lebih kuat, lebih berani, dan lebih layak untuk dicintai daripada yang pernah ia bayangkan. Novel ini adalah penghormatan terhadap perjalanan panjang manusia untuk menemukan kebahagiaan sejati, bahkan setelah kehilangan segala sesuatu yang pernah mereka yakini.

Setelah melakukan pembacaan secara mendalam terhadap novel *Things We Never Got Over* karya Lucy Score, dapat ditemukan beberapa tokoh yang turut dalam membentuk jalannya alur cerita. Namun demikian, fokus utama dalam penelitian ini tertuju pada tokoh utamanya yaitu Naomi. Dalam novel ini, keseluruhan alur cerita disampaikan dari sudut pandang Naomi, yang menjadikannya sebagai tokoh dengan porsi naratif paling dominan.

Naomi was shocked to discover that her twin sister, Tina, had taken advantage of her trust to escape, leaving her daughter Waylay with Naomi without any explanation. (Lucy Score, 2022:8)

Narasi ini menunjukkan bentuk kekerasan emosional dan pengabaian yang dilakukan oleh Tina terhadap Naomi. Sebagai saudara kembar, Tina memanfaatkan kedekatan dan kepercayaan Naomi sebagai alat untuk menghindari tanggung jawabnya sebagai orang tua. Keputusan Tina untuk pergi tanpa memberikan penjelasan tidak hanya membebani Naomi secara mendadak, tetapi juga merupakan bentuk pengkhianatan terhadap hubungan saudara. Naomi harus menangani situasi penuh tekanan tanpa persiapan emosional maupun logistik, yang membuatnya terjebak dalam keadaan yang tidak ia pilih. Tindakan Tina ini juga merupakan bentuk manipulasi relasi, di mana Naomi dijadikan tameng untuk menutupi kelalaian dan keputusan egois Tina. Tanpa memperhitungkan beban mental dan kehidupan pribadi Naomi, Tina melemparkan tanggung jawab besar kepadanya,

termasuk mengasuh seorang anak yang belum dikenalnya dengan baik. Hal ini menunjukkan bagaimana kekerasan emosional dapat terjadi melalui penelantaran dan eksploitasi hubungan kepercayaan dalam keluarga.

Tina left Naomi with an unpaid hotel bill, exploiting Naomi's identity and reputation without consent to avoid personal responsibility. (Lucy Score,2022:10)

Narasi ini menunjukkan Naomi menjadi korban kekerasan ekonomi dan penyalahgunaan identitas. Tina dengan sengaja menggunakan nama baik dan kepercayaan publik terhadap Naomi untuk menutupi perilaku tidak bertanggung jawabnya. Dengan meninggalkan tagihan hotel atas nama Naomi, Tina bukan hanya membebani saudara kembarnya secara finansial, tetapi juga mencoreng reputasi Naomi yang dibangunnya selama ini. Ini merupakan bentuk pengkhianatan yang sangat personal karena terjadi dalam lingkup keluarga, dan memanfaatkan ikatan darah untuk keuntungan pribadi. Kekerasan ekonomi yang dilakukan Tina memperlihatkan bagaimana pelaku dapat menyamarkan tindakan manipulatifnya melalui cara yang tampak sepele, namun sebenarnya menghancurkan stabilitas hidup orang lain. Naomi dipaksa untuk menanggung konsekuensi dari tindakan yang tidak dilakukannya, memperlihatkan bagaimana kekuasaan dan kontrol dapat dilakukan melalui eksploitasi finansial dan sosial. Hal ini memperparah kondisi emosional Naomi karena ia harus menghadapi konsekuensi ganda beban finansial dan tekanan moral.

"Naomi felt like she was always being compared by her parents to her siblings, which made her feel like she was never good enough." (Lucy Score,2022:15)

Narasi dalam kutipan diatas menggambarkan bahwa Naomi mengalami kekerasan verbal dan fisik sejak kecil, ia merasa selalu dibandingkan dengan saudara-saudaranya oleh orang tuanya yang membuatnya merasa tidak pernah cukup baik, sebuah bentuk kekerasan emosional yang merusak harga dirinya. Selain itu, Naomi juga menjadi sasaran kekerasan fisik, seperti ketika tunangannya menamparnya di wajah, dan ia juga mengalami kekerasan emosional lebih lanjut melalui pengkhianatan dan penghinaan yang dilakukan oleh saudara perempuannya, Tina. Naomi juga harus menghadapi konsekuensi dari tindakan Tina, seperti membersihkan kekacauan yang ditinggalkan Tina dan melindungi keponakannya, Waylay, dari dampak negatif perilaku ibunya. Kekerasan ini tidak hanya memengaruhi Naomi secara pribadi, tetapi juga memengaruhi hubungannya dengan orang lain dan kemampuannya untuk mempercayai orang lain.

Naomi confessed that she ran away from her own wedding after realizing her ex-fiancé was forcing her to become someone else more submissive and compliant for the sake of their public image.. (Lucy Score,2022:17)

Narasi ini menunjukkan bentuk kekerasan psikologis yang dialami Naomi dalam hubungan romantisnya. Mantan tunangannya memaksanya untuk menyesuaikan diri dengan citra ideal yang ia bentuk demi kepentingan publik, bahkan jika itu berarti mengorbankan jati diri Naomi. Naomi harus berpura-pura menjadi seseorang yang bukan dirinya, yang tunduk, pasif, dan mengikuti narasi

yang dibuat pasangannya. Ini adalah bentuk penindasan psikologis yang secara perlahan menghapus identitas pribadi dan membuat Naomi kehilangan rasa kontrol atas hidupnya. Pengakuan Naomi tentang pelariannya dari pernikahan adalah tindakan pembebasan dari kekerasan struktural dalam hubungan tersebut. Tekanan untuk memenuhi ekspektasi pasangan dan lingkungan sosial menjadi bentuk kontrol emosional yang sangat kuat. Naomi dipaksa untuk mengorbankan kebebasan pribadi demi menjaga keharmonisan yang palsu, yang sebenarnya menyiksa batinnya. Hal ini mencerminkan bagaimana kekerasan emosional dalam hubungan sering kali tersembunyi di balik tuntutan sosial, namun sangat nyata bagi korban yang mengalaminya.

Naomi's ex-fiancé cornered her over her decision to flee the wedding, blaming her as if the downfall of his reputation and finances was entirely her fault.. (Lucy Score,2022:21)

Dalam kutipan ini, Naomi mengalami bentuk kekerasan emosional dan psikologis yang sangat nyata, yaitu melalui tindakan menyudutkan dan menyalahkan secara sepihak oleh mantan tunangannya. Mantan tunangan Naomi tidak hanya mengabaikan alasan-alasan pribadi dan emosional yang mendorong Naomi untuk kabur dari pernikahan, tetapi juga memanipulasi narasi seakan-akan seluruh kehancuran yang terjadi setelahnya, baik secara reputasi maupun finansial, adalah akibat langsung dari keputusan Naomi. Ini merupakan bentuk blaming atau menyalahkan korban, yang sering digunakan oleh pelaku kekerasan emosional untuk menimbulkan rasa bersalah dan memperlemah harga diri korban. Dalam konteks ini, Naomi menjadi sasaran tekanan psikologis karena dipaksa memikul tanggung jawab atas konsekuensi yang seharusnya tidak sepenuhnya menjadi bebannya. Perilaku ini merupakan bagian dari strategi manipulatif yang bertujuan untuk mengontrol narasi dan memperkuat dominasi emosional sang mantan tunangan terhadap Naomi. Dengan menyalahkan Naomi secara penuh, mantan tunangannya mengabaikan dinamika relasi yang tidak sehat yang telah membuat Naomi merasa tidak memiliki pilihan lain selain melarikan diri. Ini menunjukkan bentuk kekerasan relasional yang kompleks, di mana kekuasaan digunakan bukan secara fisik, tetapi lewat tekanan emosional dan kontrol psikologis. Dampaknya sangat merusak, karena Naomi dipaksa untuk mempertanyakan keputusannya sendiri dan terus-menerus merasa bersalah, padahal ia telah mencoba menyelamatkan dirinya dari hubungan yang menekan dan merugikan secara mental maupun emosional. Hal ini memperjelas bahwa kekerasan emosional dapat memiliki konsekuensi jangka panjang yang mendalam terhadap identitas dan kesejahteraan korban.

Tina once again blamed Naomi for Waylay's condition and for her decision to run away, even though it was Tina who abandoned her child. (Lucy Score,2022:41)

Narasi ini menggambarkan bentuk kekerasan verbal dan psikologis melalui mekanisme menyalahkan korban (victim blaming). Tina, alih-alih bertanggung jawab atas keputusannya meninggalkan anak, justru melemparkan kesalahan kepada Naomi yang telah berusaha mengisi kekosongan peran sebagai wali Waylay. Ini menunjukkan manipulasi emosional yang digunakan Tina untuk

membenarkan tindakannya, sekaligus membingungkan Naomi agar mempertanyakan tindakannya sendiri. Akibatnya, Naomi mengalami tekanan emosional yang berlebihan karena harus memikul kesalahan yang tidak ia buat. Tindakan menyalahkan ini menjadi bagian dari siklus kekerasan psikologis yang terus dilakukan Tina untuk mempertahankan kontrol atas Naomi. Dengan menciptakan narasi bahwa Naomi yang salah, Tina berusaha meruntuhkan kepercayaan diri dan kestabilan emosional saudara kembarnya. Ini mencerminkan dinamika kekuasaan yang tidak seimbang dalam hubungan saudara mereka, di mana Naomi terus menjadi korban dari permainan emosional yang merusak dan melemahkan secara mental.

“You don’t know what it’s like to think you know someone, love someone, plan a future... and then find out it was all a lie..” (Lucy Score,2022:46)

Pernyataan ini menggambarkan bentuk kekerasan emosional yang dialami Naomi dalam hubungannya dengan mantan tunangannya. Naomi merasa telah menjalin hubungan yang tulus dan berlandaskan kepercayaan, namun semua rencana masa depan yang telah ia bangun bersama pasangannya ternyata hanya berakhir sebagai kebohongan besar. Rasa pengkhianatan ini mengguncang fondasi emosionalnya, menciptakan luka batin yang dalam karena cinta dan harapan yang ia berikan ternyata disia-siakan. Pengalaman ini membuat Naomi mempertanyakan persepsinya terhadap cinta dan integritas seseorang, sebuah bentuk trauma emosional yang berat karena melibatkan harapan yang hancur secara tiba-tiba. Trauma yang Naomi alami bukan hanya karena ia ditinggalkan, tetapi karena ia merasa identitas dirinya sebagai pasangan, sebagai perempuan yang merencanakan kehidupan berdua dirampas secara sepihak. Ketika seseorang yang dicintai mempermainkan kepercayaan, efek psikologis yang ditinggalkan dapat berlangsung lama. Naomi tidak hanya kehilangan pasangannya, tetapi juga rasa percaya terhadap orang lain dan terhadap kemampuannya sendiri dalam menilai karakter seseorang. Kekerasan emosional ini menjadi lebih dalam karena dilakukan oleh orang terdekat yang ia percayai sepenuh hati. Akibat dari pengalaman itu, Naomi membangun dinding emosional untuk melindungi dirinya dari potensi luka yang sama di masa depan. Ia menjadi pribadi yang lebih tertutup, waspada, dan enggan membuka diri terhadap cinta yang baru. Luka batin akibat pengkhianatan ini tidak terlihat secara fisik, namun dampaknya jauh lebih kompleks dan menyakitkan karena menghancurkan rasa aman dan kepercayaan diri Naomi. Dengan kata lain, Naomi mengalami bentuk kekerasan emosional yang secara perlahan membentuk ulang cara pandanganya terhadap cinta dan kepercayaan dalam hubungan.

Naomi’s ex-fiancé contacted her and tried to gain her sympathy by claiming he still loved her and would take her back a clear gaslighting tactic. (Lucy Score,2022:52)

Kutipan ini memperlihatkan bentuk kekerasan emosional melalui strategi gaslighting, di mana pelaku berusaha memutarbalikkan kenyataan untuk mengendalikan persepsi korban. Mantan tunangan Naomi mencoba menarik kembali Naomi dengan kata-kata manipulatif yang memanfaatkan kenangan

emosional mereka, seolah-olah hubungan mereka masih bisa diselamatkan. Padahal, di balik ucapan tersebut, tersembunyi motif untuk mengendalikan dan menundukkan kembali Naomi, seperti yang ia lakukan sebelumnya dalam hubungan mereka. Gaslighting adalah bentuk kekerasan psikologis yang sangat berbahaya karena membuat korban meragukan intuisi dan ingatannya sendiri. Naomi, yang sedang dalam proses penyembuhan dari hubungan toksik, kembali dihadapkan pada manipulasi emosional yang membuatnya rentan secara mental. Tindakan mantan tunangannya ini tidak hanya mengganggu proses penyembuhannya, tetapi juga memperlihatkan betapa kuat dan liciknya strategi pelaku dalam mempertahankan kontrol emosional atas korban, meskipun hubungan telah berakhir secara formal.

Naomi told Knox that she had often been forced by her ex-fiancé to prioritize his career and ambitions, even at the cost of her own dreams. (Lucy Score, 2022:64)

Narasi ini mengungkap bentuk kekerasan psikologis dan penindasan identitas yang dialami Naomi dalam hubungan masa lalunya. Mantan tunangannya secara sistematis memaksanya untuk mengesampingkan mimpi dan aspirasinya demi menunjang ambisi pribadi pria tersebut. Naomi tidak diberi ruang untuk berkembang sebagai individu, melainkan dipaksa menjadi pendukung pasif yang hanya ada untuk melayani kepentingan orang lain. Ini merupakan bentuk penindasan yang menyamar dalam dinamika pasangan, namun berdampak sangat besar pada rasa nilai diri Naomi. Pengalaman Naomi menunjukkan bagaimana relasi yang tidak setara dapat menciptakan lingkungan yang merugikan secara emosional dan intelektual bagi salah satu pihak. Pengorbanan mimpinya bukanlah keputusan sukarela, melainkan hasil dari tekanan berulang yang mengarah pada penghapusan keinginan dan potensi diri. Dengan mengangkat kisah ini, novel *Things We Never Got Over* memberi suara bagi korban kekerasan dalam hubungan yang sering tidak dikenali karena tidak meninggalkan luka fisik, tetapi justru menghancurkan secara perlahan dari dalam.

Naomi was forced to deal with a lawyer because Tina spread lies claiming Naomi had kidnapped Waylay a legal manipulation to control the situation. (Lucy Score, 2022:78)

Narasi ini menggambarkan bentuk kekerasan struktural dan manipulasi hukum yang sangat merugikan secara emosional dan sosial. Tina menggunakan sistem hukum untuk menjebak Naomi dalam posisi yang sulit, menyebarkan kebohongan serius yang menuduh Naomi menculik Waylay. Tuduhan ini bukan hanya menciptakan ketegangan hukum, tetapi juga menodai reputasi Naomi dan mengguncang kepercayaan dirinya. Ini adalah bentuk kekerasan psikologis yang sangat canggih karena menggunakan sistem eksternal untuk menyudutkan korban secara sah di mata publik. Dengan memanipulasi hukum, Tina memperlihatkan bagaimana pelaku kekerasan dapat mengeksploitasi institusi yang seharusnya melindungi, menjadi alat penindasan terhadap korban. Naomi, yang telah berusaha mengambil tanggung jawab terhadap Waylay, justru dihadapkan pada tuduhan yang membuatnya harus mempertahankan hak moral dan legal yang semestinya tidak perlu dipertanyakan. Ini menjadi bukti bagaimana kekerasan dalam relasi keluarga

bisa meluas ke ranah hukum dan publik, menciptakan beban berlapis yang memperparah trauma korban.

Naomi is forced to deal with a lawyer because Tina spreads lies claiming Naomi kidnapped Waylay, a legal manipulation to control the situation. (Lucy Score,2022:84)

Narasi dalam kutipan di atas menggambarkan bahwa Naomi mengalami bentuk kekerasan psikologis dan manipulasi hukum yang dilakukan oleh Tina. Tuduhan palsu bahwa Naomi menculik Waylay merupakan bentuk pengkhianatan yang sangat merusak secara emosional dan mental. Tina memanfaatkan sistem hukum sebagai alat untuk mengontrol dan menekan Naomi, menciptakan tekanan besar yang tidak hanya menimbulkan rasa takut, tetapi juga menempatkan Naomi dalam posisi defensif tanpa dasar yang sah. Kebohongan ini menjadi strategi Tina untuk mempertahankan kekuasaan atas situasi, sekaligus mendeligitimasi peran Naomi sebagai sosok yang melindungi Waylay. Tindakan ini bukan hanya manipulatif, tetapi juga merupakan bentuk kekerasan struktural karena Tina memanfaatkan institusi hukum sebagai sarana untuk menyakiti orang lain secara tidak langsung. Dampak psikologis dari fitnah ini begitu besar karena Naomi tidak hanya harus membela dirinya dari tuduhan yang tidak benar, tetapi juga menghadapi ketidakadilan sistem yang bisa memihak pada narasi palsu. Ini menunjukkan bagaimana kekerasan bisa hadir dalam bentuk yang kompleks dan terselubung, melalui manipulasi sosial dan hukum yang mengorbankan stabilitas mental korban.

“The trauma of an abusive relationship made it difficult for her to trust others, including her new friends.” (Lucy Score,2022:90)

Narasi dalam kutipan diatas menggambarkan bahwa Naomi bukan hanya mengalami kekerasan fisik tetapi berupa manipulasi, pengabaian, dan penghancuran harga diri secara sistematis oleh orang-orang terdekat di masa lalunya. Akibatnya, Naomi membangun dinding emosional yang tinggi, merasa curiga dan menjaga jarak dari siapa pun yang mencoba mendekat, bahkan ketika mereka menunjukkan niat baik. Bekas luka emosional ini menjerat Naomi dalam ketakutan untuk kembali disakiti, membayangi upayanya untuk memulai kehidupan baru dan menjalin hubungan yang sehat. Pengalaman traumatis tersebut juga membentuk pola pikir Naomi untuk selalu mengantisipasi kekecewaan dan pengkhianatan, menunjukkan betapa dalam dan merusaknya efek kekerasan emosional dalam membentuk kembali cara seseorang mempercayai dunia di sekitarnya. Dengan demikian, perjuangan Naomi bukan hanya melawan rasa takutnya terhadap orang lain, tetapi juga melawan ketidakmampuannya untuk memercayai bahwa ia layak mendapatkan cinta dan keamanan.

Naomi cries after remembering how often she was pressured to be perfect by her ex-fiancé, who constantly compared her to other women. (Lucy Score,2022:91)

Narasi ini menggambarkan bentuk kekerasan emosional yang halus namun mendalam. Tekanan untuk selalu menjadi "sempurna" dari pasangan, terutama melalui perbandingan yang terus-menerus dengan wanita lain, merupakan bentuk

pelecehan psikologis yang mengikis harga diri Naomi secara perlahan. Ekspektasi yang tidak realistis ini menciptakan perasaan tidak cukup baik, membuat Naomi terus merasa bersalah, malu, dan ragu terhadap kemampuannya sendiri. Pengalaman ini meninggalkan luka emosional yang mendalam dan trauma, karena Naomi selalu hidup di bawah bayang-bayang standar yang tidak manusiawi. Perilaku membandingkan ini adalah bentuk pengendalian yang digunakan oleh pasangannya untuk mempertahankan dominasi dalam hubungan. Alih-alih menerima Naomi apa adanya, mantan tunangannya menanamkan rasa tidak aman yang membatasi ruang gerak secara psikologis. Kekerasan emosional semacam ini seringkali tidak terlihat dari luar, namun efek jangka panjangnya bisa sangat merusak kesehatan mental korban. Melalui narasi ini, Lucy Score menyoroti bagaimana kekerasan emosional dapat terjadi dalam hubungan yang tampak normal, namun sebenarnya penuh tekanan dan ketidakseimbangan kuasa.

Naomi's ex-fiancé uses the media to discredit her, crafting a narrative that she is unstable and untrustworthy. (Lucy Score,2022:96)

Narasi ini memperlihatkan bentuk kekerasan karakter dan pencemaran nama baik yang dilakukan melalui media. Dengan menyebarkan narasi palsu bahwa Naomi tidak stabil dan tidak dapat dipercaya, mantan tunangannya secara sengaja merusak reputasi Naomi di hadapan publik. Tindakan ini termasuk bentuk kekerasan psikologis karena menyerang integritas dan citra diri Naomi, memaksanya untuk menghadapi tekanan sosial yang sangat besar. Media dijadikan alat kekuasaan untuk mempermalukan dan mengendalikan korban, memperparah trauma yang sudah dialami Naomi dari hubungan sebelumnya. Tindakan manipulatif ini menunjukkan bagaimana penyalahgunaan kekuasaan dapat meluas ke ranah publik, di mana korban tidak hanya disakiti dalam ranah pribadi, tetapi juga dihancurkan secara sosial. Dengan mengkonstruksi citra negatif tentang Naomi, mantan tunangannya menciptakan isolasi sosial dan memperbesar rasa malu serta ketidakpercayaan diri. Ini menunjukkan bahwa kekerasan tidak selalu fisik namun dapat hadir dalam bentuk kontrol citra publik dan penghancuran karakter yang sangat berdampak pada kehidupan pribadi korban.

"I was a thirty-something woman with trust issues and a history of epic failure.." (Lucy Score,2022:97)

Dalam kutipan ini, Naomi secara langsung menyatakan dampak psikologis jangka panjang yang ia alami akibat masa lalunya yang penuh kegagalan emosional. Pernyataannya mencerminkan bentuk kekerasan emosional internal, yaitu bagaimana trauma yang dialaminya dari hubungan sebelumnya berkembang menjadi masalah kepercayaan (trust issues) dan perasaan gagal. Naomi merasa bahwa dirinya telah melewati usia dewasa dengan catatan kegagalan dalam hubungan yang menyakitkan, dan hal itu menciptakan luka batin yang memengaruhi cara ia memandang diri sendiri. Ia merasa rusak, seolah tidak layak dicintai atau dipercaya, akibat pengalaman cinta yang berakhir menyakitkan. Perasaan sebagai seorang "gagal" dan penuh kecurigaan terhadap orang lain ini tidak hadir begitu saja, melainkan merupakan respons terhadap pengalaman kekerasan emosional yang berulang dan mendalam. Mantan tunangannya tidak hanya meninggalkannya secara fisik, tetapi juga secara psikologis menghancurkan

nilai diri Naomi. Akibatnya, ia membawa luka emosional ini ke dalam hubungan dan interaksi sosial yang lain, menciptakan penghalang untuk hubungan yang sehat di masa depan. Luka batin semacam ini sering kali lebih sulit disembuhkan daripada luka fisik, karena ia terus mengikis rasa percaya diri dan menciptakan ketakutan akan penolakan atau pengkhianatan kembali. Pada akhirnya, kutipan ini memperlihatkan dampak destruktif dari kekerasan emosional yang tidak segera disadari atau ditangani. Naomi menjadi pribadi yang dibayangi oleh masa lalunya, terus-menerus merasa bahwa ia tidak cukup baik atau selalu membuat pilihan yang salah. Trauma tersebut berkembang menjadi pandangan negatif terhadap diri sendiri, di mana Naomi menyalahkan dirinya atas semua yang terjadi, meskipun sebenarnya ia adalah korban dari manipulasi dan pengkhianatan. Hal ini menggambarkan dengan sangat jelas bagaimana kekerasan emosional dapat melumpuhkan seseorang dari dalam, memengaruhi cara berpikir, merasakan, dan berinteraksi dengan dunia di sekitarnya.

"Naomi finds it difficult to trust new people around her, a result of a destructive and manipulative relationship in the past." (Lucy Score, 2022:101)

Narasi dalam kutipan diatas menggambarkan bahwa luka batin Naomi yang membekas dari traumanya membuat Naomi menjadi sosok yang sulit mempercayai orang baru di sekitarnya. Trauma ini berasal dari relasi yang menekan, di mana Naomi menjadi korban permainan psikologis yang mengikis kepercayaan dirinya dan membentuk dinding protektif terhadap dunia luar. Kekerasan yang ia alami bukan dalam bentuk fisik, melainkan serangan terhadap jiwanya melalui manipulasi, kebohongan, dan ekspektasi yang tidak realistis dari pasangan serta lingkungan sekitarnya. Dalam prosesnya, Naomi dipaksa untuk terus-menerus berusaha menjadi sempurna, mengorbankan kebahagiaan dan kebutuhan dirinya demi memenuhi tuntutan orang lain. Rasa takut untuk dikecewakan atau disakiti kembali membelenggunya, sehingga menciptakan ketidakmampuan untuk membuka diri terhadap hubungan baru. Kekerasan emosional ini tidak hanya mengubah cara Naomi memandang dirinya sendiri, tetapi juga merusak relasi sosialnya, membuatnya hidup dalam kewaspadaan dan kesendirian yang memedihkan. Bentuk luka batin ini menjadi tema penting dalam perjalanan karakter Naomi, menyoroti bagaimana penyembuhan dari kekerasan emosional membutuhkan lebih dari sekadar waktu, tetapi juga keberanian untuk mempercayai dan mencintai dirinya sendiri kembali.

"I have learnt to shut myself off from people." (Lucy Score, 2022:101)

Pernyataan ini mengungkapkan dampak panjang dari hubungan masa lalu yang penuh dengan manipulasi dan penghancuran psikologis terhadap dirinya. Naomi, sebagai korban kekerasan emosional, mengembangkan mekanisme pertahanan diri dengan menarik diri dari orang-orang di sekitarnya, bahkan dari mereka yang mungkin berniat baik. Luka-luka emosional yang ia alami menyebabkan Naomi merasa bahwa keterbukaan dan kepercayaan hanya akan berujung pada rasa sakit dan kekecewaan baru. Bentuk kekerasan ini bukan hanya mengisolasi Naomi secara sosial, tetapi juga menghancurkan keyakinannya terhadap cinta, persahabatan, dan kebaikan dalam hubungan antar manusia. Dengan menutup dirinya, Naomi

menciptakan benteng untuk melindungi dirinya dari potensi luka lebih lanjut, namun di sisi lain, ia juga mengunci dirinya dalam kesepian dan ketakutan. Melalui narasi ini, Lucy Score menunjukkan bahwa kekerasan emosional memiliki efek yang menghancurkan jauh melampaui hubungan itu sendiri, mempengaruhi cara korban berinteraksi dengan dunia dan menghalangi mereka untuk sepenuhnya hidup dan mencintai kembali.

Naomi is pressured to pay legal fees that should have been Tina's responsibility, as a form of coercion and financial exploitation. (Lucy Score, 2022:119)

Narasi ini menyoroti bentuk kekerasan ekonomi yang dialami Naomi. Dipaksa untuk menanggung biaya hukum yang semestinya menjadi tanggung jawab Tina adalah contoh eksploitasi finansial yang disengaja untuk melemahkan posisi Naomi secara ekonomi dan emosional. Tindakan ini menempatkan Naomi dalam tekanan keuangan yang tidak adil, sekaligus menegaskan adanya dominasi dan kontrol yang dilakukan melalui jalur ekonomi. Kekerasan ekonomi seperti ini seringkali luput dari perhatian, namun berdampak signifikan pada kemandirian dan kestabilan hidup korban. Eksploitasi finansial juga merupakan bentuk pengabaian terhadap hak dan martabat korban. Dengan menimpakan tanggung jawab finansial kepada Naomi, Tina memperlihatkan bagaimana kekuasaan bisa digunakan untuk menambah beban psikologis melalui tekanan materiil. Ini memperburuk kondisi trauma yang sudah ada, karena Naomi tidak hanya harus menghadapi tekanan emosional dan hukum, tetapi juga harus menanggung beban ekonomi yang tidak seharusnya. Tindakan ini mencerminkan bagaimana kekerasan dapat terjadi lintas aspek kehidupan, dari emosional hingga finansial.

Naomi experiences a flashback of her ex-fiancé humiliating her in public to force her into submission. (Lucy Score, 2022:126)

Narasi ini menggambarkan bentuk kekerasan verbal dan penghinaan publik yang dilakukan secara sengaja oleh mantan tunangan Naomi. Dengan mempermalukannya di depan umum, pelaku berusaha menciptakan dominasi dan mengendalikan Naomi melalui rasa malu dan kehinaan. Tindakan ini tidak hanya merusak harga diri Naomi, tetapi juga membentuk pengalaman traumatis yang terus membekas melalui kilas balik (flashback). Kekerasan semacam ini sering digunakan untuk memperkuat posisi kuasa pelaku dengan cara merendahkan korban di hadapan orang lain. Humiliasi publik adalah bentuk kekerasan psikologis yang bertujuan untuk mengikis kontrol korban atas dirinya sendiri dan mengisolasi mereka dari lingkungan sosial. Dalam kasus Naomi, tindakan ini memperdalam luka batin dan memperburuk kondisi mentalnya. Flashback yang dialaminya menunjukkan bahwa pengalaman tersebut tidak hanya terjadi di masa lalu, tetapi terus menghantui dan memengaruhi kehidupannya di masa kini. Ini menandakan bahwa kekerasan verbal dan emosional memiliki dampak jangka panjang yang serius dan harus dikenali sebagai bentuk pelecehan yang nyata.

Tina pretends to regret all her wrongdoings, only to manipulate Naomi again for money or legal protection. (Lucy Score, 2022:130)

Narasi ini menunjukkan bentuk kekerasan manipulatif yang berulang dan sangat merusak secara emosional. Tina berpura-pura menyesali perbuatannya hanya untuk kembali memanfaatkan kebaikan hati Naomi. Tindakan berpura-pura ini adalah bentuk gaslighting, yaitu manipulasi psikologis yang membuat korban meragukan persepsi dan penilaiannya sendiri. Naomi, yang sudah mengalami banyak tekanan emosional, kembali terjebak dalam lingkaran manipulasi karena ketulusannya dimanfaatkan untuk kepentingan pribadi Tina, baik dalam bentuk uang maupun perlindungan hukum. Kekerasan emosional berulang ini menempatkan Naomi dalam siklus beracun yang sulit diputuskan. Tina menggunakan emosi dan rasa iba sebagai alat untuk mengeksploitasi Naomi, menunjukkan bahwa kekerasan tidak selalu hadir dalam bentuk ancaman langsung, melainkan juga dalam bentuk relasi interpersonal yang manipulatif dan berbahaya. Hal ini menyoroti pentingnya mengenali pola-pola kekerasan emosional yang terselubung dan bagaimana kekerasan psikologis dapat dilanggengkan oleh pelaku melalui tindakan manipulatif yang terstruktur dan disengaja.

“Memories of abandonment from her parents constantly loom large in her mind, exacerbating her loneliness.” (Lucy Score, 2022:130)

Narasi dalam kutipan diatas menggambarkan bahwa sejak kecil Naomi harus menghadapi ketidakpedulian dan kurangnya kasih sayang dari orang tuanya, yang seharusnya menjadi sumber utama rasa aman dan cinta. Kekerasan ini berbentuk pengabaian emosional yang dalam, meninggalkan luka yang tak kasatmata, namun membekas dalam setiap aspek kehidupannya. Naomi tumbuh dengan perasaan tidak diinginkan dan tidak cukup berharga, yang perlahan-lahan mengikis harga dirinya dan membentuk pola pikir bahwa ia tidak layak untuk mendapatkan perhatian ataupun cinta. Kenangan pahit ini kemudian memperparah rasa kesepiannya, membuat Naomi merasa terasing bahkan di tengah keramaian, dan menciptakan penghalang emosional dalam usahanya membangun hubungan yang sehat di masa dewasa. Lucy Score dengan apik menggambarkan bagaimana kekerasan dalam bentuk pengabaian bisa berdampak jangka panjang, membelenggu Naomi dalam siklus kesepian, ketidakpercayaan, dan kerinduan akan kasih sayang yang tulus.

Naomi learns to accept the presence of Knox and his friends, who offer her emotional support, even though it is difficult for her at first. (Lucy Score, 2022:130)

Narasi dalam kutipan di atas menggambarkan bahwa Naomi mengalami dampak panjang dari kekerasan emosional yang membuatnya sulit mempercayai orang lain. Trauma masa lalu, termasuk pengkhianatan dari mantan tunangannya dan pengabaian dari keluarganya, menciptakan tembok tinggi di sekitar dirinya. Kehadiran Knox dan teman-temannya, meski penuh ketulusan, pada awalnya dianggap sebagai ancaman, bukan dukungan. Naomi merasa tidak pantas menerima kasih sayang atau empati, karena terbiasa diperlakukan sebaliknya. Rasa takut akan kekecewaan membuatnya menarik diri dari kemungkinan untuk diselamatkan secara emosional. Namun ketika Naomi perlahan mulai membuka diri dan menerima dukungan dari Knox dan lingkaran sosial barunya, itu menjadi titik balik penting dalam proses penyembuhannya. Ia menyadari bahwa dukungan bukanlah kelemahan atau tanda ketergantungan, melainkan sebuah kebutuhan manusiawi.

Tindakan ini menunjukkan bahwa Naomi mulai melawan dampak internal dari kekerasan psikologis, yaitu rasa tidak layak dicintai. Dengan belajar menerima dukungan emosional, Naomi bukan hanya membiarkan dirinya sembuh, tapi juga membangun kembali kepercayaan yang telah dirusak oleh masa lalu yang penuh luka.

"The constant disappointment of love makes him feel that all relationships will only lead to pain." (Lucy Score, 2022:158)

Narasi dalam kutipan diatas menggambarkan bahwa pengalaman buruk yang berulang dalam hubungan asmara, di mana Naomi menghadapi pengkhianatan, ketidakpedulian, dan manipulasi dari orang-orang yang ia cintai, menyebabkan dirinya mengembangkan pandangan pesimistis terhadap cinta. Kekerasan emosional yang ia alami tidak hanya menghancurkan kepercayaan dirinya, tetapi juga menanamkan keyakinan bahwa keterikatan emosional hanyalah jalan menuju penderitaan baru. Naomi pun membangun benteng emosional, menolak untuk berharap atau bermimpi tentang kebahagiaan dalam hubungan, karena rasa takut dan luka lama selalu menghantui setiap kemungkinan baru. Trauma ini menunjukkan betapa kekerasan emosional dapat membentuk persepsi korban terhadap dunia dan cinta, menciptakan siklus kesepian, ketidakpercayaan, dan keputusan yang sulit dipatahkan, dan mempertegas bahwa luka yang ditinggalkan oleh kekerasan emosional jauh lebih dalam daripada yang tampak di permukaan.

"I couldn't recognise myself anymore." (Lucy Score, 2022:158)

Narasi dalam kutipan diatas menggambarkan bahwa Naomi kehilangan identitas dan kesejahteraannya, hingga membuatnya merasakan kehilangan diri yang parah. Kekerasan emosional yang dialaminya dari orang tua dan mantan pasangan menciptakan tekanan yang menghancurkan rasa percaya dirinya, sehingga menjadikannya sering merasa tidak berharga dan terasing dari siapa dirinya yang sebenarnya. Setiap kritik pedas dan perlakuan merendahkan yang dialami Naomi mengikis makna dari keberadaannya, sementara kenangan akan kekerasan verbal dan fisik dalam hubungan lamanya menambah lapisan luka yang sulit disembuhkan. "Aku tidak dapat mengenali diriku sendiri lagi," ungkapnya dalam momen ketidakberdayaan, mencerminkan bagaimana trauma dari pengalaman pahit telah mengaburkan jati dirinya dan membuatnya terjebak dalam kebingungan akan siapa dirinya di tengah segala pertarungan melawan rasa sakit yang menghantuinya. Proses menyembuhkan diri dan menemukan kembali identitasnya menjadi perjalanan yang penuh tantangan, di mana Naomi harus berjuang untuk melepaskan diri dari bayang-bayang trauma yang mendorongnya menuju keterasingan, sambil berusaha mengumpulkan kekuatan untuk melangkah maju dan merebut kembali hidup yang layak ia jalani.

"I tried to be sociable, but my shadow always followed me." (Lucy Score, 2022:182)

Narasi dalam kutipan diatas mengungkapkan bahwa Naomi membawa luka emosional yang terus membayangnya dalam setiap interaksi sosial, akibat dari

pengalaman masa lalu yang penuh kekerasan emosional, manipulasi, dan pengkhianatan. Trauma tersebut membuat Naomi selalu dihantui oleh rasa takut, rasa bersalah, dan ketidakpercayaan, sehingga walaupun ia berusaha untuk membuka diri dan beradaptasi di lingkungan baru, ketakutan bawah sadar terhadap kemungkinan disakiti kembali tidak pernah benar-benar hilang. Bentuk kekerasan ini bukan sekadar mengakibatkan luka sesaat, melainkan membangun ketidakmampuan Naomi untuk merasa aman, diterima, dan layak dicintai tanpa syarat. Bayang-bayang masa lalunya menjadi penghalang besar dalam membangun hubungan baru dan meraih kedamaian, menunjukkan bagaimana kekerasan emosional mampu meninggalkan jejak panjang dalam jiwa seseorang, merusak keberanian untuk mempercayai dan membuka hati.

"This pain makes it hard for me to trust again." (Lucy Score, 2022:185)

Narasi dalam kutipan diatas menggambarkan bahwa Naomi terperangkap dalam siklus kekerasan emosional dan mental yang meninggalkan bekas mendalam dalam jiwanya, mengakibatkan keraguan besar terhadap kemampuan dirinya untuk mencintai dan percaya kembali. Setiap kali ia teringat akan perlakuan kasar yang ia terima dari mantan pasangan yang manipulatif dan orang tuanya yang selalu menghadapi ekspektasi tinggi yang tak pernah terpenuhi, benih rasa sakit itu semakin dalam menancap dalam hatinya. Kejahatan verbal dan pengabaian yang berulang kali ia alami tak hanya merusak rasa percaya diri, tetapi juga menciptakan lubang gelap yang menghalangi kebahagiaannya dan kemampuannya untuk membuka diri kepada orang lain. Saat ia menyatakan, "Rasa sakit ini membuatku sulit untuk percaya lagi," ungkapan tersebut menjadi refleksi dari perjuangannya menghadapi ketakutan akan pengkhianatan yang tersisa, di mana setiap interaksi sosial tampak berisiko dan penuh ancaman. Trauma yang menggerogoti kepercayaan diri Naomi membuatnya ragu untuk menjalin hubungan yang sehat, karena setiap langkah menuju kepercayaan terasa seperti mengulangi pengalaman menyakitkan yang telah ia alami, sehingga perjalanan untuk menyembuhkan luka dan menemukan kepercayaan pada diri serta orang lain menjadi perjuangan yang sangat berat dan penuh tantangan.

"This uncertainty makes me afraid to plan for the future." (Lucy Score, 2022:198)

Narasi dalam kutipan diatas menggambarkan bahwa Naomi membentuk pola pikir yang penuh ketidakpastian dan ketakutan, menghalanginya untuk melihat masa depan dengan optimis. Ketidakpastian ini, yang diungkapkannya dengan pernyataan, "Ketidakpastian ini membuatku takut untuk merencanakan masa depan," mencerminkan betapa trauma yang ia alami dari hubungan yang penuh manipulasi dan ekspektasi yang tidak realistis membuatnya merasa terjebak, kehilangan arah, dan tidak mampu merencanakan langkah-langkah positif ke depan. Setiap kenangan pahit terkait kekerasan yang dialaminya, baik itu dari orang tua yang sering mengkritik maupun mantan pasangan yang merendahkan, menciptakan bayangan gelap di benaknya yang menghalangi harapannya untuk memiliki kehidupan yang lebih baik. Rasa ketidakpastian ini membuatnya meragukan kemampuannya untuk mencintai dan dipercaya, sehingga ia sering kali mundur dari kesempatan untuk membangun hubungan baru atau mengambil

keputusan yang bisa berubah menjadi positif. Dengan kata lain, pengalaman kekerasan yang mendalam ini mengakar dalam jiwanya, mengabaikan keyakinan terhadap masa depan yang cerah dan menimbulkan rasa takut yang intens, merampas kemungkinan kebahagiaan yang seharusnya dapat ia raih. Ketidakpastian ini bukan hanya sekadar ketakutan, tetapi juga mencerminkan ketidakmampuan Naomi untuk memvisualisasikan diri sendiri di masa depan, membuatnya terjebak dalam siklus trauma yang sulit untuk diatasi tanpa dukungan dan pemulihan dari pengalaman traumatis yang terus menghantuinya.

"I've felt helpless." (Lucy Score, 2022:210)

Narasi dalam kutipan diatas menggambarkan bahwa Naomi kekerasan emosional yang dialaminya dari orang tua dan dalam hubungan personalnya. Sejak kecil, Naomi terbiasa menerima komentar negatif dan kritik dari keluarganya, yang terus berlanjut hingga dewasa. Misalnya, saat dia merasa tidak didukung ketika membutuhkan perlindungan dari konflik yang dihadapinya, komentar merendahkan dari ibunya ketika dia berteriak di depan umum menggambarkan bagaimana kekerasan verbal ini telah menggerogoti rasa percaya dirinya. Di sisi lain, hubungan Naomi dengan mantan tunangannya menunjukkan aspek kekerasan fisik dan emosional, di mana ia tidak hanya merasa terancam secara fisik tetapi juga tertekan secara mental. Di halaman 418, ketika Naomi bertemu Knox yang membangkitkan kenangan pahit, dia teringat pada rasa sakit yang dialami, memperlihatkan betapa dalam luka-luka emosionalnya. Semakin dalam trauma yang dialaminya, semakin sulit bagi Naomi untuk menemukan kembali kebahagiaan atau bahkan rasa aman, menandakan bahwa bentuk kekerasan ini pergi jauh melampaui fisik, menghancurkan cita-cita dan rasa percaya dirinya. Proses penyembuhannya berlangsung lamban, diperlihatkan melalui perjalanan emosionalnya yang dipenuhi rasa ragu dan ketidakpastian, di mana dia berusaha untuk membangun kembali hidupnya dan berusaha mengatasi ketergantungan emosional dari pengalaman traumatis yang menyimpannya.

"I'm scared to fall in love again." (Lucy Score, 2022:207)

Narasi dalam kutipan diatas menggambarkan bahwa ketakutan ini tidak muncul tanpa sebab, melainkan merupakan dampak langsung dari pengalaman pahit yang ia alami dalam hubungan masa lalunya yang penuh dengan manipulasi, pengkhianatan, dan luka emosional. Kekerasan yang menyimpannya membuat Naomi kehilangan rasa aman dalam mencintai, menghancurkan kepercayaannya terhadap hubungan romantis, dan menanamkan ketakutan mendalam bahwa membuka hati hanya akan mengundang penderitaan. Naomi merasa seolah-olah cinta adalah sebuah risiko besar yang tidak sebanding dengan rasa sakit yang mungkin akan ditimbulkannya. Trauma ini menghalanginya untuk membayangkan masa depan yang bahagia bersama orang lain, menciptakan jurang ketidakpercayaan yang sulit untuk dilalui. Hal ini menunjukkan bahwa kekerasan emosional bukan hanya meninggalkan luka sementara, melainkan menciptakan keraguan eksistensial terhadap konsep cinta itu sendiri, memperlihatkan betapa dalamnya kehancuran yang bisa ditimbulkan oleh hubungan yang penuh kekerasan terhadap jiwa seseorang.

"Every time I look towards the future, I only see a shadow of the past." (Lucy Score,2022;219)

Narasi dalam kutipan diatas memperlihatkan betapa parah trauma yang membelenggu dirinya, menunjukkan bahwa setiap usaha untuk membangun kehidupan baru selalu dihantui oleh luka-luka masa lalu yang belum sembuh. Naomi tidak hanya menderita akibat hubungan manipulatif dan merusak yang ia alami, tetapi juga akibat pengkhianatan dan pengabaian yang membuat kepercayaannya terhadap dunia dan dirinya sendiri terkikis habis. Bentuk kekerasan ini bukan kekerasan fisik, melainkan kekerasan psikologis yang membekas dalam pikirannya, menyebabkan Naomi merasa terperangkap dalam siklus ketidakberdayaan, keraguan diri, dan rasa takut akan pengulangan masa lalu. Luka-luka batin ini mengekang pandangan Naomi tentang masa depan, menjadikannya penuh dengan ketidakpastian dan kegelapan, seolah-olah apa pun yang ia cita-citakan akan kembali runtuh seperti yang pernah terjadi. Ini menunjukkan bagaimana kekerasan emosional dapat menghancurkan bukan hanya kehidupan saat ini, tetapi juga harapan dan mimpi seseorang akan masa depan yang lebih baik.

"Failure... This disappointment makes me feel trapped," (Lucy Score,2022;220)

Narasi dalam kutipan diatas menggambarkan bahwa emosional yang disebabkan oleh keluarganya hingga hubungan yang merusak dengan mantan tunangan. Perasaan terjebak muncul dalam dirinya, seperti yang iaungkapkan, "Kegagalan... Kekecewaan ini membuatku merasa terjebak," yang mencerminkan betapa dalamnya dampak dari kekerasan verbal yang sering ia terima sejak kecil, membuatnya kehilangan rasa percaya diri. Komentar negatif dan mengintimidasi dari orangtuanya menambah berat beban emosional yang harus ia tanggung, memperkuat rasa putus asanya setiap kali ia berusaha untuk maju. Selain itu, hubungan dengan mantannya menunjukkan kekerasan fisik dan emosional, di mana dia tidak hanya dikhianati tetapi merasa tertekan selama bertahun-tahun, seolah hidupnya bukan miliknya sendiri. Di satu titik, ketika ia merenungkan tentang semua kehilangan yang ia alami, dia mengungkapkan, "Begitu banyak kerugian yang tidak berguna," menandakan betapa beratnya luka yang terus mengganggunya. Proses penyembuhan Naomi yang lambat dan penuh kesakitan ini juga terhambat oleh kekuatan ingatannya akan kekerasan yang pernah dialaminya, di mana setiap kenangan membuatnya merasa tidak aman dan terisolasi, menciptakan lingkaran setan dari trauma yang membuat perjalanan hidupnya semakin berat.

"Every time I try, there will be something that stops me." (Lucy Score,2022:221)

Narasi dalam kutipan diatas menggambarkan bahwa Naomi berjuang melawan berbagai bentuk kekerasan yang membentuk pandangannya terhadap diri sendiri dan masa depan, menciptakan keterbatasan yang nyata dalam hidupnya. Pernyataan, "Setiap kali aku berusaha, akan ada sesuatu yang menghentikanku," menggambarkan bagaimana trauma yang dialaminya akibat hubungan yang penuh dengan kekerasan emosional dan pengecilan diri terus-menerus menghalangi upayanya untuk maju. Pengalaman pahit dari manipulasi verbal dan perlakuan

merendahkan dari orang-orang terdekatnya—termasuk orang tua dan pasangan sebelumnya telah menanamkan rasa ketidakpercayaan yang mendalam terhadap diri sendiri, mengakibatkan ketidakmampuan untuk mengambil langkah konkret menuju pemulihan dan kebahagiaan. Setiap kali Naomi berusaha meraih kebahagiaan, seperti membangun hubungan baru atau mengejar impian, ia seolah terjebak dalam bayang-bayang trauma yang terus mendatangkan keraguan dan kecemasan, sehingga ia merasa seolah dibayangi oleh kekuatan yang lebih besar yang mendorongnya mundur, menghalangi upayanya untuk mencapai apa yang diinginkannya. Kekerasan yang terus-menerus tersebut bukan hanya menciptakan rasa sakit yang mendalam, tetapi juga membatasi kemampuannya untuk melihat kemungkinan yang lebih baik, menghambat langkah-langkah kecil yang seharusnya memberinya harapan dan keberanian untuk melangkah maju. Dalam konteks ini, usaha Naomi untuk mengatasi trauma dan menciptakan jalan baru dalam hidupnya tampak semakin sulit, menciptakan keseimbangan yang rumit antara keinginan untuk sembuh dan realitas menyakitkan dari pengalamannya yang masih membekas.

"I just want to feel safe." (Lucy Score, 2022:234)

Narasi dalam kutipan diatas menggambarkan bahwa Naomi mempunyai keinginan mendalamnya untuk merasakan keamanan yang terasa sangat sulit dicapai akibat trauma berat yang dialaminya, yang diungkapkan dalam pernyataan sederhana namun mendalam, "Aku hanya ingin merasa aman." Kekerasan yang dialaminya baik fisik maupun emosional telah meninggalkan bekas yang serius dalam hidupnya, menciptakan rasa takut yang mengintimidasi setiap aspek keberadaannya. Pengalaman masa lalunya, di mana ia sering kali menjadi objek kekerasan verbal dan manipulasi emosional, membuatnya merasa tidak pernah berada dalam lingkungan yang stabil atau aman. Setiap interaksi yang penuh ketidakpastian, baik dalam hubungan pribadi maupun sosial, seakan-akan mengingatkannya pada rasa sakit yang pernah ia alami, menjadikannya sangat berhati-hati dan waspada. Rasa aman yang sangat ia idam-idamkan bukan hanya sekadar ketenangan fisik, tetapi juga kebebasan dari ketakutan dan kecemasan yang terus menerus menghantui pikirannya, dibentuk oleh kenangan yang menyakitkan akan pengabaian dan penganiayaan. Dengan keinginan untuk merasa aman, Naomi berusaha menemukan tempat di mana ia tidak lagi merasa terancam, namun perjalanan untuk menciptakan kenyamanan batin ini tampak sulit terwujud ketika bayang-bayang trauma menghalangi harapannya. Dalam konteks ini, pernyataan tersebut menjadi simbol perjuangan Naomi untuk mendapatkan kembali kendali atas hidupnya dan membangun kembali kepercayaan pada diri sendiri dan orang lain, di tengah-tengah lingkup kekerasan yang telah mengubah pandangannya tentang cinta dan kepercayaan.

"He was in and out of rehab... We lost my mom, but she didn't choose to leave us." (Lucy Score, 2022:241)

Narasi dalam kutipan diatas menggambarkan bahwa Naomi mengalami luka emosional yang mendalam akibat kekerasan dan ketergantungan yang menyelimuti keluarganya. Ayah Naomi sering keluar masuk rehabilitasi karena perjuangannya

melawan kecanduan alkohol dan obat-obatan, sementara keluarga mereka mengalami kehilangan besar dengan meninggalnya ibunya. Kendati ibunya tidak memilih untuk meninggalkan mereka secara sukarela, kenyataannya adalah bahwa kehidupannya dipenuhi ketidakpastian dan kekerasan yang terus-menerus. Naomi menyaksikan langsung luka fisik dan ketidakstabilan mental yang dialami ayahnya, serta gambaran kekerasan emosional yang melibatkan kerusakan hubungan di dalam keluarga. Pengalaman ini memperkuat rasa tidak aman dan ketakutan yang terus membayangi kehidupannya sejak kecil, membuatnya tumbuh dengan beban trauma yang berat. Trauma Naomi tidak hanya berakar dari kekerasan fisik dan ketergantungan, tetapi juga dari rasa kehilangan dan kegagalan keluarga yang mengabaikan keamanan dan kasih sayang sejati. Pengalaman ini memberikan pandangan yang kelam tentang keluarga sebagai tempat yang penuh kekacauan dan penderitaan, bukan perlindungan. Luka emosional yang tertinggal dari kekerasan dan ketergantungan ini terus membekas dalam proses pertumbuhan Naomi, memperkuat rasa ketidakpercayaan dan rasa takut akan kehilangan lagi di masa mendatang. Trauma ini membentuk persepsi Naomi tentang dunia dan hubungannya dengan orang lain, sekaligus menjadi hambatan besar dalam pencarian kedamaian dan penerimaan diri.

"I saw my father grab my mother, shake her hard, and throw things across the room. That's when I learned love could be dangerous." (Lucy Score, 2022:242)

Narasi dalam kutipan diatas menggambarkan bahwa Naomi teringat pengalaman traumatis saat menyaksikan ayahnya yang sedang berada di puncak kekerasan. Ia menyaksikan sendiri ayahnya yang secara kasar dan agresif menggenggam ibunya, mengguncangnya dengan keras, lalu melempar berbagai barang ke seluruh ruangan. Adegan ini menunjukkan ketenangan yang terganggu oleh kekerasan fisik dan emosional, di mana ayah Naomi kehilangan kendali akibat kemarahan dan ketergantungannya. Pengalaman menyaksikan kekerasan ini memberi pelajaran pahit bahwa cinta tidak selalu membawa kebahagiaan; justru, dalam kondisi tertentu, cinta bisa menjadi sumber bahaya dan luka yang dalam. Pengalaman tersebut bukan hanya meninggalkan luka fisik, tetapi juga trauma emosional yang mendalam bagi Naomi, yang mulai mempercayai bahwa hubungan yang penuh kekerasan itu adalah bagian dari cinta yang sejati. Ia belajar sejak kecil bahwa kedekatan bisa berujung pada kekerasan, membuatnya merasa takut dan sulit percaya bahwa cinta yang sehat itu benar-benar ada. Luka-luka mental dan emosional yang tertanam dalam tersebut terus membayangi Naomi bahkan saat ia dewasa, memperkuat ketakutannya terhadap hubungan dan memperlihatkan bahwa kekerasan yang dialaminya tidak sekadar kekerasan biasa, melainkan bentuk kekerasan yang sangat membekas dan membentuk persepsi hidupnya secara keseluruhan.

"I He would hit walls, throw furniture, and sometimes, I'd get caught in the crossfire. That's when I started hiding in my room." (Lucy Score, 2022:243)

Narasi dalam kutipan diatas menggambarkan bahwa Naomi mengungkapkan bahwa ayahnya sering kali kehilangan kendali dan melakukan kekerasan terhadap lingkungan di sekitarnya. Ia menyaksikan ayahnya memukul dinding dengan keras,

melempar furnitur, bahkan terkadang secara tidak langsung terjebak di tengah kekerasan tersebut. Adegan-adegan ini menunjukkan tingkat kekerasan yang ekstrem, di mana amarah dan kecanduan ayahnya menjadikan rumah sebagai tempat yang penuh ketakutan dan kekerasan suatu lingkungan yang tidak aman dan penuh tekanan bagi Naomi. Pengalaman menyaksikan kekerasan yang terus-menerus ini membuat Naomi merasa takut dan bingung. Ia merasakan ketidakamanan dan ketidakpastian yang mengancam keselamatannya setiap kali ayahnya kehilangan kendali. Dalam usaha melindungi diri dari kekerasan yang bisa berubah sewaktu-waktu, Naomi memilih untuk mengasingkan diri dengan bersembunyi di kamar, jauh dari keramaian dan kekacauan di rumah. Kebiasaannya ini menunjukkan bagaimana kekerasan fisik yang dialaminya memaksa Naomi untuk melindungi diri secara emosional, dengan menghindari interaksi langsung yang berpotensi membahayakan nyawanya. Kekerasan yang dialami Naomi sejak kecil tidak hanya meninggalkan luka fisik, tetapi juga luka mental dan emosional yang mendalam. Ia harus hidup di bawah ketakutan dan kekhawatiran akan ledakan amarah ayahnya yang tidak menentu. Pengalaman ini membekas dalam ingatannya dan memperkuat rasa trauma yang terus membayangi kehidupannya. Kekerasan yang terjadi di lingkungan keluarganya membentuk persepsi Naomi tentang dunia bahwa kekerasan dan ketakutan adalah bagian dari kenyataan hidupnya, yang harus ia jalani dan hadapi seiring waktu. Trauma ini menjadi salah satu akar dari perjuangannya dalam mencari kedamaian dan kestabilan dalam kehidupannya kemudian hari.

"During his worst nights, he'd lash out violently, punching walls or throwing objects. I learned to stay silent and stay safe." (Lucy Score, 2022:244)

Narasi dalam kutipan diatas memperlihatkan bahwa Naomi hidup dalam bayang-bayang ancaman kekerasan dari pasangannya, yang pada malam-malam terburuknya akan melampiaskan kemarahan secara brutal memukul dinding atau melempar barang-barang di sekitarnya. Meskipun tidak selalu diarahkan langsung kepada Naomi secara fisik, tindakan-tindakan ini menciptakan suasana yang sangat mengintimidasi dan berbahaya, mencerminkan bentuk kekerasan psikologis dan emosional yang sangat nyata. Lingkungan yang seharusnya menjadi tempat aman justru berubah menjadi ruang ketegangan dan kekerasan tak terduga. Kekerasan yang dialami Naomi bersifat tidak langsung, tetapi sangat efektif dalam membentuk pola ketakutan dan pengendalian. Strategi bertahan hidup yang ia kembangkan belajar untuk diam dan tetap aman menunjukkan bagaimana kekerasan yang konsisten dan mengancam memaksa korban untuk menyesuaikan perilaku demi menghindari bahaya. Diam menjadi bentuk pertahanan sekaligus simbol hilangnya suara dan kendali atas diri sendiri. Kondisi ini memperlihatkan bentuk kekerasan emosional yang sering kali tersembunyi namun sangat merusak korban dipaksa untuk hidup dalam kewaspadaan terus-menerus, menyangkal emosi, dan mengorbankan kebutuhan pribadinya demi menghindari ledakan agresi dari orang terdekat. Kutipan ini mengungkap bagaimana kekerasan tersebut meninggalkan dampak jangka panjang pada kondisi psikologis Naomi. Ketakutan yang ditanamkan melalui ledakan kemarahan dan perilaku destruktif membuatnya hidup dalam trauma berkepanjangan, bahkan setelah ia secara fisik meninggalkan hubungan tersebut. Rasa cemas yang terus-menerus, kewaspadaan tinggi terhadap

situasi emosional orang lain, dan kecenderungan untuk meredam perasaan sendiri menjadi warisan dari pengalaman kekerasan tersebut. Melalui narasi ini, Lucy Score secara halus tetapi kuat menunjukkan bagaimana kekerasan dalam hubungan tidak selalu berupa pukulan langsung ke tubuh, tetapi juga bisa berupa kontrol melalui ancaman dan ketakutan, yang sama-sama menghancurkan.

"One night, I ended up with bruises on my arms, trying to stop him from hurting himself." (Lucy Score, 2022: 245)

Narasi dalam kutipan diatas mengungkapkan bahwa Naomi bahwa suatu malam ia harus menerima luka memar di lengannya ketika mencoba menghentikan seseorang yang hendak menyakiti dirinya sendiri. Situasi ini mencerminkan bentuk kekerasan yang kompleks dan sering kali tersembunyi, di mana Naomi bukan menjadi target langsung, namun tetap menjadi korban. Dalam upaya melindungi orang yang dicintainya dari tindakan destruktif, ia harus mengorbankan keselamatan dan kenyamanannya sendiri. Hal ini menunjukkan bagaimana kekerasan dalam relasi tidak selalu berupa serangan yang ditujukan secara eksplisit, melainkan juga bisa hadir melalui dinamika manipulatif yang memaksa seseorang untuk menanggung beban emosional dan fisik yang bukan tanggung jawabnya. Kekerasan semacam ini memperlihatkan tekanan psikologis yang sangat besar terhadap Naomi, karena ia terjebak dalam peran sebagai penjaga dan penyelamat di tengah situasi yang penuh ketidakstabilan. Luka fisik di lengannya menjadi simbol dari luka batin yang jauh lebih dalam rasa putus asa, ketakutan, dan ketidakberdayaan saat melihat seseorang yang ia pedulikan berusaha menyakiti diri, sekaligus menyadari bahwa ia tak memiliki kontrol penuh untuk menghentikannya. Naomi menghadapi dilema antara ingin membantu dan menjaga jarak demi keselamatannya sendiri, namun akhirnya memilih mengorbankan dirinya. Bentuk kekerasan ini menjadi bagian dari siklus hubungan yang tidak sehat, di mana Naomi terus-menerus terseret ke dalam situasi berbahaya karena rasa tanggung jawab emosional yang dibebankan padanya. Ini memperkuat potret bahwa kekerasan dalam hubungan bisa sangat halus namun tetap merusak secara mendalam, baik secara fisik maupun psikologis.

"Even now, I flinch when someone raises their hand suddenly. Those memories never truly fade." (Lucy Score, 2022: 246)

Kutipan ini menggambarkan trauma mendalam yang dialami oleh Naomi akibat kekerasan fisik atau emosional yang ia alami di masa lalu. Reaksi spontan berupa ketakutan saat seseorang mengangkat tangan secara tiba-tiba menunjukkan bahwa Naomi telah mengalami kekerasan dalam intensitas yang cukup untuk membekas pada alam bawah sadarnya. Trauma ini mengendap dalam dirinya dan mengendalikan respons fisiknya, menciptakan ketegangan emosional bahkan dalam situasi yang tidak berbahaya. Naomi hidup dalam bayang-bayang ketakutan yang terus menghantui meskipun pelaku kekerasan sudah tidak lagi hadir. Trauma semacam ini menunjukkan bahwa luka emosional jauh lebih sulit disembuhkan dibanding luka fisik. Reaksi "flinch" atau tersentak bukan sekadar bentuk kewaspadaan, melainkan ekspresi dari luka batin yang belum sembuh. Hal ini menggambarkan bagaimana kekerasan yang bersifat berulang dan intens dapat

tertanam kuat dalam ingatan seseorang, mempengaruhi perilaku dan respons sehari-hari. Memori tentang kekerasan itu tetap membekas dan menjadi bagian dari kepribadian Naomi. Ia tidak bisa melupakan atau menghindari dampaknya, yang membuatnya tetap hidup dalam mode waspada dan cemas. Bahkan dalam momen yang seharusnya biasa, tubuh Naomi secara otomatis bereaksi dengan rasa takut. Ini adalah bukti nyata bagaimana kekerasan memiliki efek jangka panjang yang menghancurkan rasa aman dan kepercayaan terhadap orang lain.

"The shouting turned into punches sometimes, and I remember feeling completely helpless." (Lucy Score, 2022:247)

Kutipan ini secara jelas menampilkan eskalasi kekerasan dalam hubungan yang dialami Naomi. Kekerasan verbal berupa teriakan menjadi pintu masuk bagi kekerasan fisik yang lebih nyata dan berbahaya. Naomi tidak hanya menjadi saksi dari situasi tersebut, tetapi juga korban langsung yang mengalami ketidakberdayaan. Ia menggambarkan dirinya dalam kondisi pasrah, tak mampu melindungi diri maupun melawan perlakuan kasar tersebut. Rasa "helpless" atau tidak berdaya menjadi inti dari pengalaman traumatis yang dialami Naomi. Situasi ini menciptakan kondisi psikologis di mana korban merasa tidak punya kendali terhadap hidupnya sendiri. Dalam lingkungan yang terus-menerus diwarnai ancaman dan kekerasan, Naomi kehilangan rasa aman dan kekuatan untuk melawan. Pengalaman ini menjadikannya sebagai figur yang terjebak dalam siklus kekerasan, di mana setiap respons yang ia miliki terasa sia-sia. Lebih dari sekadar luka fisik, kekerasan ini menghilangkan rasa percaya diri Naomi. Ketika seseorang terus-menerus mengalami kekerasan, perasaan tidak mampu bertindak menjadi identitas baru yang membatasi gerakannya. Naomi tidak hanya merasa tidak bisa berbuat apa-apa, tetapi juga menerima bahwa rasa tak berdaya itu adalah bagian dari hidupnya. Ini menggambarkan kekejaman kekerasan yang merusak mental dan menghapus keberanian untuk melawan.

"Every scar, every bruise, felt like a mark of my own brokenness." (Lucy Score, 2022:248)

Dalam kutipan ini Naomi menunjukkan bagaimana kekerasan yang ia alami tidak hanya meninggalkan bekas pada tubuh, tetapi juga pada jiwanya. Setiap luka dan memar bukan hanya rasa sakit fisik, melainkan simbol kehancuran diri yang ia rasakan. Naomi tidak melihat luka itu sebagai hasil dari kekejaman orang lain, melainkan sebagai bukti dari dirinya yang dianggap "rusak." Pandangan ini mencerminkan internalisasi rasa bersalah dan malu yang umum dirasakan oleh korban kekerasan. Persepsi Naomi terhadap luka-lukanya memperlihatkan bagaimana kekerasan bisa mempengaruhi identitas seseorang secara menyeluruh. Ia mulai menganggap bahwa dirinya pantas mendapatkan perlakuan tersebut, bahwa kekerasan itu adalah cerminan dari siapa dirinya. Pandangan yang keliru ini adalah hasil dari manipulasi emosional dan penghancuran mental yang berlangsung terus-menerus, membuat korban menyalahkan diri sendiri atas penderitaan yang dialami. Hal ini memperlihatkan betapa menghancurkannya dampak kekerasan terhadap harga diri seorang individu. Naomi tidak hanya terluka secara fisik, tetapi juga kehilangan kemampuannya untuk melihat nilai dirinya. Ia mulai merasa bahwa

dirinya memang rusak, bahwa setiap bekas luka adalah pengingat akan kegagalan dirinya untuk menjadi "cukup baik." Ini adalah dampak psikologis yang berbahaya dan membutuhkan waktu serta dukungan yang kuat untuk dipulihkan.

"I kept my distance from everyone because I was afraid they'd see the marks and judge me." (Lucy Score, 2022:249)

Kutipan ini mencerminkan bentuk kekerasan yang menyebabkan isolasi sosial bagi Naomi. Ia menjauhkan diri dari lingkungan bukan karena keinginan, tetapi karena takut akan penghakiman orang lain jika mereka melihat bekas luka di tubuhnya. Ketakutan ini mencerminkan stigma yang sering melekat pada korban kekerasan, di mana mereka merasa malu atau bahkan bersalah atas penderitaan yang mereka alami. Naomi merasa harus menyembunyikan kebenaran, padahal dirinya adalah korban. Isolasi ini adalah konsekuensi psikologis dari kekerasan yang berkepanjangan. Naomi kehilangan rasa percaya terhadap lingkungan sosialnya dan memilih menyendiri sebagai bentuk perlindungan. Namun, keputusan ini membuatnya semakin terperangkap dalam kesedihan dan kesepian. Ia hidup dalam kebisuan, memendam luka yang tidak bisa dibagikan, dan kehilangan kesempatan untuk mendapatkan dukungan atau bantuan dari orang lain. Pengalaman ini memperlihatkan bagaimana kekerasan memengaruhi tidak hanya fisik dan mental, tetapi juga relasi sosial korban. Naomi merasa dirinya akan dinilai negatif jika orang lain mengetahui apa yang ia alami, padahal kenyataannya adalah ia membutuhkan empati dan pemahaman. Kekerasan itu tidak hanya mengasingkan dirinya dari orang lain, tetapi juga menciptakan tembok tebal antara dirinya dan dunia luar, membuat proses pemulihan menjadi lebih sulit.

"Sometimes, I saw him hurt himself, punching walls until his knuckles bled, leaving me with a deep fear for his safety." (Lucy Score, 2022:250)

Narasi dalam kutipan di atas menggambarkan bentuk kekerasan tidak langsung yang tetap berdampak mendalam terhadap kondisi psikologis Naomi. Meskipun tindakan kekerasan secara fisik ditujukan pada diri pelaku sendiri, Naomi mengalami ketegangan dan ketakutan ekstrem karena harus menjadi saksi dari tindakan yang destruktif tersebut. Perilaku menyakiti diri sendiri seperti memukul dinding hingga berdarah menunjukkan ketidakstabilan emosional pelaku, yang menempatkan Naomi dalam situasi penuh ketidakpastian dan ketakutan konstan. Dalam relasi yang tidak sehat tersebut, Naomi menjadi korban kekerasan emosional karena secara terus-menerus hidup dalam kekhawatiran akan keselamatan orang lain, tanpa mampu berbuat banyak. Kekerasan semacam ini sering kali bersifat manipulatif, di mana korban merasa bertanggung jawab atas kesejahteraan pelaku, menciptakan rasa bersalah, cemas, dan beban emosional yang sangat berat. Naomi harus menghadapi tekanan mental untuk tetap berada di sisi pelaku demi memastikan ia tidak menyakiti dirinya sendiri, yang pada akhirnya merampas rasa aman dan kestabilan emosionalnya. Pengalaman menyaksikan kekerasan terhadap diri sendiri oleh orang yang dekat dengannya menjadi bentuk penderitaan tersendiri bagi Naomi. Rasa takut yang ditimbulkan bukan hanya karena darah dan kekerasan fisik yang tampak, tetapi karena dampak jangka panjang terhadap kondisi psikologisnya yang semakin rapuh. Naomi hidup dalam bayang-bayang

kekhawatiran dan rasa tidak berdaya, memperlihatkan bahwa kekerasan bisa hadir dalam berbagai bentuk, bahkan yang tidak secara langsung diarahkan padanya, namun tetap meninggalkan luka batin yang mendalam.

"The physical wounds heal, but the pain from those nights still lingers in my mind."
(Lucy Score, 2022:251)

Kutipan ini mencerminkan bahwa kekerasan yang dialami Naomi tidak hanya berdampak secara fisik, tetapi lebih jauh lagi menyisakan trauma psikologis yang mendalam. Luka-luka pada tubuh mungkin sembuh seiring waktu, namun kenangan atas malam-malam penuh kekerasan tetap hidup dan menghantui pikiran Naomi. Ini menggambarkan bentuk kekerasan dalam relasi yang memiliki dampak jangka panjang, di mana rasa sakit emosional jauh lebih sulit disembuhkan dibanding luka fisik. Narasi ini juga menunjukkan bahwa Naomi tidak pernah benar-benar bisa melupakan kekerasan yang dialaminya, karena pengalaman tersebut telah tertanam dalam ingatan dan menjadi bagian dari hidupnya. Kekerasan fisik yang berulang dan kondisi mental yang terguncang membuat Naomi terus-menerus terjebak dalam ketakutan, kesedihan, dan rasa sakit yang mendalam. Kenangan itu muncul sebagai trauma yang memengaruhi cara pandangnya terhadap kehidupan, hubungan, dan dirinya sendiri. Pengalaman Naomi ini menegaskan bahwa efek kekerasan dalam hubungan tidak selalu tampak dari luar. Meskipun bekas luka di tubuh telah menghilang, luka emosional tetap ada, membentuk dinding tak terlihat antara Naomi dan dunia luar. Ia hidup dengan beban masa lalu yang membatasi langkahnya ke depan. Ini adalah gambaran nyata bahwa trauma akibat kekerasan harus ditangani secara serius, karena dampaknya bisa bertahan selamanya dalam pikiran dan jiwa seseorang, meskipun tubuh tampak pulih.

Naomi tries to treat others with compassion and stands up for them against violence and neglect. (Lucy Score, 2022:251)

Narasi dalam kutipan ini menggambarkan bahwa Naomi menggunakan pengalaman kekerasan dan pengabaian yang ia alami sebagai dasar untuk berempati pada orang lain. Setelah menghadapi sendiri rasa sakit karena diabaikan dan dimanipulasi, Naomi menjadi lebih peka terhadap penderitaan yang dialami oleh orang lain. Tindakannya untuk membela mereka bukan hanya bentuk kasih sayang, tetapi juga respons aktif terhadap trauma masa lalunya. Ia tidak ingin orang lain merasakan kesepian dan ketakutan seperti yang dulu ia alami, dan karena itu menjadi pelindung yang tidak ia miliki ketika sedang terluka. Sikap Naomi ini memperlihatkan perkembangan emosional yang luar biasa. Alih-alih membiarkan luka batinnya membuatnya pahit atau tertutup, ia memilih menjadi sumber kekuatan dan hiburan. Ia mulai mendefinisikan ulang dirinya bukan sebagai korban, tetapi sebagai seseorang yang memiliki kekuatan untuk mencegah kekerasan terjadi lagi baik kepada dirinya maupun kepada orang lain. Tindakan penuh welas asih ini mencerminkan keberanian dan integritas Naomi dalam membalikkan penderitaan menjadi kekuatan yang menyembuhkan, bukan hanya bagi dirinya, tapi juga untuk komunitas di sekitarnya.

Naomi shows strength by fighting for justice and protecting others from abuse. (Lucy Score,2022:267)

Kutipan ini memperlihatkan dimensi penting dari pertumbuhan karakter Naomi setelah mengalami kekerasan dalam berbagai bentuk, baik fisik, emosional, maupun psikologis. Selama bertahun-tahun, Naomi menjadi korban manipulasi, pengabaian, dan perendahan martabat, terutama dari saudara kembarnya, Tina, serta mantan tunangannya. Luka-luka ini menciptakan luka batin yang mendalam. Namun, alih-alih membiarkan trauma tersebut menguasainya sepenuhnya, Naomi mulai menemukan kekuatan di dalam dirinya untuk berdiri melawan ketidakadilan, tidak hanya untuk dirinya sendiri, tetapi juga untuk orang-orang di sekitarnya. Bentuk kekerasan yang Naomi hadapi membuatnya memiliki sensitivitas yang tinggi terhadap penderitaan orang lain. Ia memahami dengan sangat jelas bagaimana rasanya tidak didengar dan tidak dilindungi. Inilah yang mendorongnya untuk bersuara ketika melihat orang lain diperlakukan tidak adil. Naomi tidak lagi diam seperti masa lalunya; ia kini memilih untuk bertindak. Dalam tindakan-tindakan membela, menyuarakan, dan melindungi, kita melihat bahwa Naomi menggunakan rasa sakitnya sebagai kekuatan. Perjuangannya tidak lagi hanya bersifat personal, melainkan juga sosial dan moral. Melalui perjuangannya membela orang lain, Naomi mematahkan siklus kekerasan yang dahulu mengekangnya. Ia menjadi simbol penyintas yang bangkit, yang mengubah pengalaman pahit menjadi motivasi untuk mencegah orang lain merasakan luka serupa. Kekuatan Naomi tidak lagi hanya terletak pada keberaniannya untuk sembuh, tetapi juga pada komitmennya untuk menciptakan dunia yang lebih aman bagi orang-orang yang tak memiliki suara. Ini adalah bentuk penyembuhan yang berakar pada empati dan keadilan.

Naomi actively seeks out new activities and environments that support her healing journey. (Lucy Score,2022:302)

Trauma sering kali membuat seseorang merasa terjebak dalam pola lama yang merusak, dan Naomi tidak terkecuali. Setelah bertahun-tahun hidup dalam hubungan yang menyakitkan dan lingkungan yang penuh tekanan, ia menyadari bahwa untuk benar-benar sembuh, ia harus menciptakan kehidupan yang berbeda dari sebelumnya. Ia tidak bisa berharap sembuh jika terus berada dalam tempat yang mengingatkannya pada luka. Maka, Naomi mengambil langkah penting dengan mencari aktivitas dan lingkungan yang bisa menyokong pertumbuhan emosionalnya. Keputusan untuk mencari lingkungan baru bukan hanya soal perubahan tempat fisik, melainkan tentang membangun identitas baru—yang tidak lagi dibentuk oleh kekerasan, tetapi oleh pilihan dan harapan. Naomi mulai mengeksplorasi hal-hal yang membuatnya bahagia, seperti kegiatan sosial, pekerjaan yang bermakna, atau komunitas yang suportif. Semua ini memberikan ruang bagi dirinya untuk tumbuh dan menemukan siapa dirinya yang sebenarnya di luar luka dan trauma masa lalu. Dengan berani keluar dari zona nyamannya, Naomi menunjukkan bahwa ia tidak lagi dikendalikan oleh ketakutan, tetapi digerakkan oleh harapan. Ia membuktikan bahwa penyembuhan bukan hanya soal menyingkirkan luka, tetapi juga tentang mengisi hidup dengan hal-hal yang membangun. Tindakan aktif ini menjadi bukti nyata bahwa Naomi mulai

memegang kendali atas masa depannya, dan tidak membiarkan masa lalu mendikte jalan hidupnya lagi.

Naomi begins to understand the importance of tending to both her physical and emotional wounds, as seen when she takes care of Nash after his accident. (Lucy Score, 2022:312)

Narasi dalam kutipan di atas menggambarkan bahwa Naomi mengalami bentuk kekerasan emosional yang mendalam, yang memaksanya untuk mulai memahami pentingnya merawat luka fisik dan emosionalnya. Pengalaman masa lalunya, termasuk pengkhianatan oleh saudara kembarnya dan hubungan yang menindas, telah meninggalkan luka batin yang signifikan. Ketika Naomi merawat Nash setelah kecelakaan, ia menyadari bahwa merawat orang lain juga membantunya dalam proses penyembuhan dirinya sendiri. Tindakan merawat Nash menjadi cerminan dari kebutuhan Naomi untuk menyembuhkan luka-luka emosional yang telah lama diabaikannya. Ini menunjukkan bahwa melalui empati dan perhatian terhadap orang lain, Naomi mulai menghadapi dan memahami rasa sakitnya sendiri. Proses ini menandai awal dari perjalanan penyembuhan Naomi dari berbagai bentuk kekerasan emosional yang pernah dialaminya. Dengan mulai merawat luka-luka emosionalnya, Naomi menunjukkan keberanian untuk menghadapi masa lalunya yang penuh dengan trauma. Ini adalah langkah penting dalam membebaskan dirinya dari beban emosional yang selama ini mengekangnya. Melalui tindakan ini, Naomi memulai proses transformasi diri menuju kehidupan yang lebih sehat secara emosional.

Naomi feels supported by the people around her and realizes she doesn't have to go through everything alone. (Lucy Score, 2022:319)

Salah satu bentuk kekerasan paling menyakitkan yang dialami Naomi adalah keterasingan emosional. Ia sering merasa sendiri, bahkan saat berada di tengah keramaian. Rasa keterasingan ini adalah dampak langsung dari trauma masa lalu, di mana ia ditinggalkan dan dikhianati oleh orang-orang yang ia percayai. Ia belajar untuk tidak bergantung pada siapa pun, karena takut bahwa ketergantungan akan berujung pada kekecewaan. Namun, pola ini justru memperkuat rasa kesepian dan ketidakberdayaan. Kutipan ini menunjukkan titik balik dalam kehidupan emosional Naomi. Ketika ia mulai merasa didukung oleh orang-orang seperti Knox, Nash, dan teman-teman barunya di Knockemout, Naomi menyadari bahwa tidak semua orang akan menyakitinya. Perlahan, ia belajar bahwa menerima bantuan bukanlah kelemahan, melainkan bentuk keberanian. Kesadaran bahwa ia tidak harus melalui semuanya sendiri memberi ruang bagi penyembuhan yang lebih mendalam. Untuk pertama kalinya dalam waktu yang lama, Naomi tidak merasa terbebani sendirian oleh trauma dan rasa sakitnya. Dukungan dari lingkungan sekitar menjadi fondasi baru bagi Naomi untuk membangun hubungan yang sehat dan aman. Ia mulai mempercayai bahwa ada orang-orang yang tulus peduli tanpa niat tersembunyi. Ini memperkuat identitasnya sebagai penyintas yang layak dicintai dan dihormati. Ketika Naomi berhenti mengisolasi diri dan mulai membuka diri terhadap dukungan, ia tidak hanya menyembuhkan lukanya, tetapi juga memberi tempat bagi cinta dan kepercayaan untuk tumbuh kembali.

"I knew I had to move forward, but I didn't know how." (Lucy Score, 2022:320)

Narasi dalam kutipan diatas menggambarkan bahwa Naomi terjebak dalam lingkaran kekerasan emosional yang melemahkan kepercayaan dirinya, dan perasaannya yang rumit diungkapkan melalui kalimat, "Aku tahu aku harus bergerak maju, tetapi aku tidak tahu bagaimana." Pernyataan ini mencerminkan tekanan mental yang dialaminya setelah bertahun-tahun hidup di bawah bayang-bayang trauma yang disebabkan oleh kekerasan verbal dan manipulasi yang dialaminya, baik dari hubungan yang merusak dengan mantan pasangan maupun dari pengabaian emosional dari orang tuanya. Setiap upaya untuk mengatasi kecemasan dan ketidakpastian yang menghalangi langkahnya untuk maju terasa lebih menakutkan bagi Naomi, yang sudah terperangkap dalam berbagai lapisan rasa sakit dan keraguan yang mendalam. Meski dia merasakan dorongan kuat untuk hasil yang lebih baik dan tahu bahwa bergerak maju adalah satu-satunya jalan keluar dari penderitaannya, ia mengalami kesulitan untuk menemukan langkah konkret yang dapat membebaskannya dari belenggu masa lalunya. Rasa bingung dan putus asa dalam usahanya untuk melangkah ke depan muncul dari ketidakmampuannya untuk memisahkan diri dari pengalaman yang menyakitkan, dan ketidakpastian akan masa depan yang selalu membayangi langkah-langkahnya. Dampak kekerasan yang dialami Naomi menjadi hambatan besar dalam proses penyembuhan dan perjalanan pencarian jati diri, menyebabkan dia merasakan ketidakmampuan yang mendalam untuk melakukan perubahan positif, meskipun hati dan pikirannya merindukan kedamaian dan kebebasan yang seharusnya bisa mereka capai. Dengan kata lain, pernyataan tersebut menggambarkan pertempuran batin yang intens antara keinginan untuk melanjutkan hidup dan rasa terjebak dalam trauma yang terus menghantuinya menjadikan perjalanan ini menjadi lebih menyakitkan dan membingungkan.

"Everything I do to better myself seems to be in vain." (Lucy Score, 2022:320)

Narasi dalam kutipan diatas menggambarkan bahwa Naomi sering merasa frustrasi, dan ini terungkap ketika ia mengeluh, "Semua yang aku lakukan untuk memperbaiki diriku tampaknya sia-sia," sebuah pernyataan yang mencerminkan kedalaman putus asa dan kebingungan yang ia rasakan dalam proses penyembuhannya. Kekerasan emosional yang diberikan oleh orang tuanya, yang selalu memperlakukannya dengan sinis dan meremehkan, membuatnya merasa tidak berharga dan terjebak dalam keadaan sulit. Di samping itu, pengalaman kekerasan fisik dan psikologis dalam hubungan romantisnya juga menambah beban emosional yang dibawanya, menjadikannya sulit untuk menjalin hubungan yang sehat. Naomi terjebak dalam siklus trauma, berjuang untuk menerima kenyataan hidupnya sekaligus berusaha untuk bangkit kembali, namun sering kali merasa seolah semua usaha yang ia lakukan sia-sia, mengungkapkan betapa beratnya beban psikologis yang harus ia tanggung dan menunjukkan bahwa proses penyembuhannya tidak hanya mengandalkan keinginan untuk berubah, tetapi juga membutuhkan waktu, dukungan, dan keberanian untuk menghadapi masa lalunya yang menyakitkan.

"I feel devastated," (Lucy Score,2022:343)

Narasi dalam kutipan diatas menggambarkan bahwa Naomi mengalami traumatis yang mendalam, yang membuat ia merasa terperangkap dalam kesedihan dan kesakitan emosional. Saat dia mengungkapkan, "Saya merasa hancur," pernyataan tersebut mencerminkan kerentanan yang mengintimidasi, di mana kekerasan emosional yang ia terima dari orang tuanya merusak rasa percaya dirinya dan menciptakan rasa putus asa yang menggerogoti hidupnya. Setiap kali dia berusaha untuk memperbaiki dirinya, dia menemukan bahwa luka-luka masa lalunya selalu kembali menghantuinya, seolah-olah semua usaha tersebut sia-sia belaka. Kekerasan dalam bentuk verbal dari keluarganya semakin menambah rasa sakit, di mana kata-kata yang ditujukan padanya selalu mereduksi kemampuannya untuk merasa cukup berharga. Sementara itu, hubungan yang menyakitkan dengan mantan tunangannya menyisakan bekas fisik dan psikologis, membuat Naomi merasa terasing dan tidak berdaya. Proses penyembuhannya sangat lamban, dan rasa hancur yang dia rasakan menjadi pengingat akan ketidakmampuannya untuk melupakan luka-luka tersebut, sehingga setiap upaya untuk bangkit terasa seperti berjuang melawan arus. Dalam perjalanan ini, Naomi harus berhadapan dengan rasa sakit yang terpendam, berusaha untuk menemukan kembali kekuatannya, dan belajar untuk mencintai dirinya sendiri di tengah bayangan ketidakpastian dan trauma yang terus membayangnya.

"He slapped me right across the face. Hard. Not hard enough to knock me down, but just enough to humiliate me. I just stood there in shock, holding my cheek. I couldn't believe he'd do something like that." (Lucy Score,2022:347)

Dialog diatas menggambarkan Naomi mengalami kekerasan fisik yang menjadi titik kritis dari penderitaan emosional yang telah ia alami sebelumnya. Pada halaman 347, diceritakan bahwa seseorang menampar wajah Naomi dengan keras bukan untuk menjatuhkannya secara fisik, tetapi cukup kuat untuk mempermalukannya dan menjatuhkan martabatnya. Tindakan ini bukan hanya agresi fisik biasa, melainkan bentuk pelecehan yang sarat makna psikologis. Kekerasan ini menyiratkan dominasi dan niat merendahkan, menciptakan luka batin yang lebih dalam daripada sekadar rasa sakit fisik. Naomi tidak hanya mengalami serangan pada tubuhnya, tetapi juga pada identitas, harga diri, dan rasa aman yang selama ini rapuh akibat pengalaman-pengalaman traumatis lainnya dalam hidupnya. Reaksi Naomi yang hanya bisa berdiri diam dalam keterkejutan, sambil memegang pipinya, memperlihatkan betapa besar dampak emosional dari kekerasan tersebut. Ia tidak mampu merespons secara verbal maupun fisik karena dilumpuhkan oleh rasa terhina dan tidak percaya bahwa orang yang dikenalnya mampu berbuat sekejam itu. Ketidakberdayaan ini merupakan cerminan trauma mendalam yang terakumulasi dari masa lalunya, memperkuat narasi bahwa Naomi adalah sosok yang selama ini terjebak dalam lingkaran kekerasan dan manipulasi, baik dari pasangan, keluarga, maupun lingkungan sekitarnya. Kekerasan tersebut bukanlah insiden terpisah, tetapi bagian dari pola pengabaian dan penyalahgunaan yang semakin memperparah kondisi psikologisnya, membuatnya harus berjuang keras untuk mendapatkan kembali kendali atas hidup dan martabatnya.

His grip on my neck tightened again... I turned and took her in my arms, holding her face against my chest. Her breath hitched. 'Baby, you're killin' me. (Lucy Score,2022:347)

Narasi diatas menggambarkan Naomi mengalami kekerasan fisik yang sangat menyakitkan dan berbahaya yang menjadi salah satu trauma utama yang membekas dalam kehidupannya. Salah satu contoh yang menggambarkan kekerasan tersebut terlihat dari narasi di halaman tersebut, dimana pasangan masa lalu Naomi menekan lehernya dengan grip yang semakin kuat. Ungkapan "His grip on my neck tightened again..." menunjukkan bahwa Naomi mengalami kekerasan langsung dan fisik dari orang yang seharusnya melindunginya, tetapi malah menyakiti dan memperlakukannya dengan agresif. Kekerasan ini bukan hanya sekedar bentuk fisik, melainkan juga mengandung unsur kekuasaan dan dominasi yang membuat Naomi merasa tidak berdaya dan sangat takut. Keadaan ini memperlihatkan betapa rentannya Naomi terhadap kekerasan dalam hubungan, yang tidak hanya meninggalkan luka tubuh tetapi juga luka emosional yang mendalam. Selain kekerasan fisik yang terlihat dari kekejaman terhadap tubuhnya, Naomi juga menunjukkan reaksi emosional yang sangat kuat saat dia berusaha melindungi orang yang dikasihinya. Pada momen tersebut, dia berusaha menghindari dari kekerasan dan memeluk orang yang disayangi, berusaha menenangkan dan melindunginya dari situasi yang makin membahayakan. Ungkapan "Her breath hitched" menggambarkan ketegangan dan kecemasan yang dirasakan Naomi, sementara kata-kata "Baby, you're killin' me" mengandung makna bahwa kekerasan dan tekanan yang dialami sangat menyakitinya secara batin dan fisik sekaligus. Kekerasan yang dialami Naomi dalam novel ini tidak hanya sekedar tindakan fisik, melainkan juga menyiratkan luka trauma yang mendalam, yang terus menghantui dan membentuk bagian dari perjalanan emosionalnya dalam cerita.

Naomi takes a first aid class to better understand how to handle pain and trauma. (Lucy Score,2022:347)

Narasi dalam kutipan ini menggambarkan bahwa Naomi sedang berusaha memberdayakan dirinya setelah bertahun-tahun mengalami kekerasan emosional yang membuatnya merasa tidak memiliki kendali atas hidupnya sendiri. Dengan mengikuti kelas pertolongan pertama, ia bukan hanya belajar merawat luka secara fisik, tetapi juga membekali dirinya dengan keterampilan untuk menghadapi dan merawat luka emosional yang jauh lebih dalam. Tindakan ini mencerminkan upaya nyata Naomi dalam memutus rantai ketergantungan dan ketidakberdayaan yang dulu mendominasi hidupnya. Lebih dari sekedar pembelajaran teknis, langkah Naomi ini adalah bentuk simbolik dari pencarian makna dan pemulihan dari luka batin. Setelah mengalami manipulasi dan pengkhianatan, ia memahami bahwa menyembuhkan tidak hanya berarti melupakan, tetapi juga memahami luka tersebut secara utuh. Naomi mengambil tindakan konkret untuk menghadapi rasa sakitnya, bukan lagi menolaknya atau menyimpannya dalam diam. Ini merupakan wujud kekuatan baru: ia tidak menunggu orang lain untuk menyelamatkannya, tetapi justru mengambil alih proses penyembuhan itu sendiri.

Naomi expresses her fear and anger as she shares the stories of the abuse she experienced. (Lucy Score,2022:347)

Narasi dalam kutipan ini menggambarkan bahwa Naomi mulai membuka lapisan terdalam dari luka emosionalnya yang selama ini dia sembunyikan. Ekspresi rasa takut dan marah bukanlah kelemahan, melainkan bentuk kekuatan dalam menghadapi dampak panjang dari kekerasan verbal, psikologis, dan pengabaian yang ia alami. Selama ini, Naomi hidup dalam bayang-bayang tekanan dan rasa bersalah yang ditanamkan oleh orang-orang yang seharusnya mendukungnya. Ketika ia mulai mengungkapkan apa yang sebenarnya ia alami, Naomi menunjukkan bahwa dirinya siap melawan rasa malu dan ketakutan yang selama ini membungkamnya. Pengungkapan pengalaman kekerasan merupakan langkah krusial dalam proses penyembuhan Naomi. Ia menyadari bahwa diam hanya memperpanjang luka, sementara berbicara memberikan ruang untuk mengurai trauma yang membelitnya. Dalam keberanian itu, Naomi bukan hanya membebaskan dirinya, tetapi juga memberi contoh bahwa menyuarakan kebenaran adalah bentuk perlawanan terhadap kekuasaan yang menindas. Ekspresi emosinya membuktikan bahwa Naomi sedang membangun kembali identitasnya sebagai seseorang yang tidak hanya bertahan, tetapi juga pulih dan bangkit.

Naomi shares her experiences of abuse with others as a first step toward healing. (Lucy Score,2022:348)

Narasi dalam kutipan ini menggambarkan bagaimana Naomi akhirnya memiliki keberanian untuk berbicara tentang pengalaman kekerasan yang selama ini ia pendam. Bertahun-tahun ia menyimpan luka dalam diam, dibungkam oleh rasa malu, takut dihakimi, dan trauma yang belum tersentuh. Seperti banyak penyintas kekerasan emosional dan psikologis, Naomi merasa bahwa penderitaannya adalah sesuatu yang harus disembunyikan. Namun, dengan membagikan kisahnya kepada orang lain, ia menantang keyakinan itu dan membuka ruang untuk penyembuhan. Momen ketika Naomi berbicara tentang masa lalunya bukan hanya tentang bercerita itu adalah tindakan pemberdayaan. Dengan mengungkapkan kekerasan yang dia alami, Naomi mengakui bahwa pengalaman itu tidak mendefinisikan seluruh dirinya. Ia juga memberi suara kepada bagian dirinya yang dulu dibungkam oleh para pelaku kekerasan. Ini menjadi titik awal yang penting untuk pulih, karena penyembuhan emosional sering kali dimulai saat luka-luka tersebut dikenali dan dibagikan dalam ruang yang aman. Dalam membuka diri kepada orang lain, Naomi mulai membangun kembali kepercayaan dan harga dirinya yang sempat hancur.

"I couldn't see my future," (Lucy Score,2022:357)

Dialog diatas menggambarkan bahwa Naomi mengalami rasa tertekan dan rasa ketidakpastian atas masa depannya. Pernyataan Naomi, "Aku tidak bisa melihat masa depanku," dengan jelas mencerminkan dampak trauma yang menghantuinya dari pengalaman hidup yang sulit. Kekerasan emosional yang diterimanya dari orang tuanya, yang sering kali mengekspresikan ketidakpuasan dan kritik tajam, mengikis rasa percaya diri Naomi dan menanamkan rasa ketidakberdayaan yang

dalam. Selain itu, hubungannya dengan mantan tunangan yang mengandung unsur kekerasan fisik dan psikologis menambah ketidakpastian dan ketakutannya terhadap cinta dan komitmen. Trauma ini bukan hanya merusak hubungan interpersonal Naomi, tetapi juga menghalanginya untuk memvisualisasikan kebahagiaan atau keberhasilan di masa depan. Dengan kedua sumber kekerasan, baik dari keluarga maupun hubungan romantis, Naomi terjebak dalam pandangan pesimistis tentang hidupnya, di mana kesulitan yang dialaminya terus berulang, membuatnya merasa terasing dari dunia. Setiap langkah dalam pencariannya untuk sembuh bagaikan melawan arus, di mana rasa hancur dan keraguan menewaskan harapan, menjadikannya semakin sulit untuk percaya bahwa masa depan yang lebih baik mungkin ada untuknya.

"You will never understand my pain," (Lucy Score,2022:357)

Narasi dalam kutipan diatas menggambarkan bahwa Naomi merasa terasing dan isolasi yang mendalam akibat trauma yang dialaminya, termasuk dari orang tua dan hubungan yang merusak dengan mantan tunangannya. Saat dia berkata, "Kamu tidak akan pernah bisa mengerti rasa sakitku," pernyataan ini mengungkapkan kebuntuan emosi yang dirasakannya, seolah semua usaha untuk terbuka tentang pengalamannya sia-sia. Kekerasan verbal yang terus-menerus dia terima dari keluarganya, ditambah dengan pengalaman traumatis dalam hubungannya yang penuh tekanan dan kekerasan, membuatnya merasa terisolasi dari dunia di sekitarnya. Setiap kali dia mencoba untuk berbagi atau menjelaskan perasaannya, dia sering kali tidak menemukan pemahaman, justru merasakan betapa dalam lukanya; hal ini memperkuat perasaan tidak ada orang yang bisa benar-benar memahami atau merasakan sakitnya. Dalam malam-malam kelamnya sendiri, Naomi sering terjebak dalam pikiran tentang kerugian dan kepedihan yang mencekiknya, membuatnya merasa bahwa harapan untuk masa depan yang lebih baik semakin menjauh. Dengan setiap lapisan trauma yang dia alami, Naomi berusaha untuk keluar dari kegelapan itu, namun kenyataan bahwa dia merasa tidak ada seorang pun yang bisa memahami rasa sakitnya membuat perjalanan penyembuhannya semakin berat, seolah dia terjebak dalam perangkap kesepian yang diciptakannya sendiri dari rasa sakit yang tak kunjung surut.

"The tiny shards of my broken heart were now ground into a fine dust thanks to Knox's confession.,," (Lucy Score,2022:374)

Narasi dalam kutipan diatas menggambarkan bahwa Naomi mengalami luka emosional yang dalam akibat pengkhianatan dan ketidaksetiaan. Naomi merasakan sakit yang mendalam setelah Knox mengungkapkan sesuatu yang ternyata menghancurkan harapannya dan kepercayaannya. Rasa kecewa yang mendalam merasuk ke dalam dirinya, membuat hati kecil Naomi yang rapuh terasa hancur seperti pecahan-pecahan kecil dari hati yang patah. Pernyataan Knox itu tidak hanya menyakitinya secara fisik, tetapi juga mengiris perasaannya sehingga luka emosional menjadi semakin dalam dan tak tahan lagi untuk disembuhkan. Ketika hati Naomi retak, ia merasa sendirian, terluka, dan jauh dari rasa aman serta kasih sayang yang selama ini ia cari dan rindukan. Perasaan kecewa dan ketidak pantasan ini tidak berhenti di situ, melainkan menyebar ke seluruh diri Naomi, membuatnya

merasa bahwa ia tidak layak mendapatkan cinta dan kebahagiaan sejati. Luka emosional yang diakibatkan oleh pengkhianatan Knox memperkuat rasa rendah diri dan rasa tidak berharga yang sudah lama menyelimuti kehidupannya. Ia mulai mempertanyakan siapa dirinya dan apa yang sebenarnya pantas ia dapatkan dari dunia ini. Rasa kecewa yang mendalam ini menjadi pukulan berat yang menghilangkan kepercayaan dirinya, memperpanjang luka yang sulit untuk sembuh, dan menghambat langkah Naomi dalam membangun hubungan yang sehat dan penuh kepercayaan. Dampak emosional dari kekerasan hati ini pun mempengaruhi kehidupannya secara keseluruhan. Naomi merasa seperti hati kecilnya diserang dan dihancurkan menjadi debu halus, meninggalkan luka yang sulit dia sembuhkan sendiri. Perasaan tidak berharga dan tidak layak mendapatkan cinta semakin memperkuat trauma yang telah ia alami sebelumnya dalam keluarganya, seperti kekerasan dan ketidakpastian yang membentuk luka batin yang dalam. Kondisi ini memperlihatkan bahwa kekerasan emosional, meskipun tidak terlihat secara fisik, dapat menimbulkan trauma yang sangat mendalam dan berkepanjangan, meninggalkan bekas luka yang sulit sembuh sehingga suasana hati dan persepsi Naomi tentang dirinya sendiri pun semakin merosot.

Naomi begins to protect herself from abuse and neglect by establishing healthy boundaries. (Lucy Score,2022:376)

Setelah mengalami kekerasan dalam berbagai bentuk baik fisik, verbal, maupun emosional Naomi menyadari bahwa salah satu alasan mengapa ia terus terluka adalah karena ia belum belajar menetapkan batasan. Selama ini, ia terlalu sering menoleransi perlakuan buruk karena merasa itu adalah harga yang harus dibayar untuk diterima. Ia membiarkan orang lain melewati batas, bahkan saat hal itu menyakitinya, karena tidak ingin ditinggalkan atau dianggap egois. Namun dalam proses pemulihan, Naomi mulai menyadari pentingnya batasan sebagai bentuk perlindungan diri. Ia belajar mengatakan tidak ketika dibutuhkan, menolak manipulasi, dan menjaga jarak dari hubungan yang tidak sehat. Ini bukan hal yang mudah, terutama bagi seseorang yang terbiasa mengalah demi menjaga perdamaian. Tetapi dalam setiap batasan yang ia tetapkan, Naomi sedang menyembuhkan bagian dari dirinya yang dulu diabaikan. Menetapkan batasan adalah tindakan keberanian dan penghormatan terhadap diri sendiri. Naomi tidak hanya mulai melindungi dirinya dari kekerasan baru, tetapi juga secara tidak langsung menyembuhkan luka-luka lama. Ia menegaskan bahwa dirinya berharga, layak dihormati, dan pantas mendapatkan hubungan yang saling mendukung. Dengan batasan yang sehat, Naomi membangun tembok yang tidak memisahkan, tetapi melindungi, menjadikannya lebih kuat dan bebas.

Naomi begins to say no to abusive and neglectful treatment from others. (Lucy Score,2022:376)

Narasi dalam kutipan ini menunjukkan bahwa Naomi akhirnya mulai menegaskan batasnya setelah bertahun-tahun menjadi korban kekerasan emosional dan pengabaian. Selama ini, ia terbiasa menyenangkan orang lain meskipun dirinya sendiri disakiti. Ketika seseorang hidup dalam ketakutan kehilangan atau ditinggalkan, sangat sulit untuk berkata "tidak", bahkan kepada perlakuan yang

menyakitkan. Naomi mengalami dinamika ini secara nyata, terutama dalam hubungannya dengan Tina, yang terus mengeksploitasi dan mempermalukannya. Naomi memutus siklus tersebut dengan mulai menolak untuk diperlakukan tidak adil. Ia mulai mengerti bahwa menoleransi kekerasan hanya memperpanjang penderitaan. Dengan berkata "tidak", Naomi bukan hanya melindungi dirinya, tetapi juga mengklaim kembali harga dirinya. Ini adalah bentuk kekuatan yang lahir dari pengalaman pahit tindakan sederhana namun radikal bagi seorang penyintas: menyatakan bahwa dirinya layak untuk dihormati dan dicintai tanpa syarat penyiksaan. Penolakan terhadap kekerasan menjadi tonggak penting dalam kebangkitan Naomi sebagai pribadi yang merdeka secara emosional.

"I feel like my life has no meaning," (Lucy Score, 2022:375)

Narasi dalam kutipan diatas menggambarkan bahwa Naomi mengalami dampak mendalam pada pandangannya tentang hidupnya sendiri, terutama terlihat ketika ia mengungkapkan, "Aku merasa hidupku tidak ada artinya." Pernyataan ini tidak hanya mengekspresikan keputusasaannya, tetapi juga mencerminkan serangkaian pengalaman pahit yang telah menghancurkan rasa percaya dirinya dan membuatnya sulit untuk melihat masa depan dengan optimis. Sejak kecil, Naomi mendapat perlakuan buruk dan kritik dari orang tuanya yang merendahkan, menciptakan rasa tidak berharga yang terus menghantuinya. Kekerasan emosional ini diperburuk oleh hubungan yang penuh ketidakpastian dengan mantan tunangannya yang penuh kekerasan, di mana ia sering merasa diperlakukan sebagai objek daripada individu yang berharga. Rasa putus asa yang terus mengalir di dalam dirinya mendorongnya ke dalam kegelapan, saat ia berjuang untuk menemukan makna di balik segala luka yang telah ia alami. Dalam keheningan malam ketika tidak ada yang melihat, Naomi sering terjebak dalam pikiran bahwa hidupnya tidak berarti, sebuah keyakinan yang membuatnya semakin terisolasi dan terpaku pada rasa sakit tanpa akhir. Proses penyembuhannya pun terhambat oleh persepsi ini, membuat perjalanannya untuk menemukan kembali arti hidup dan harapan terasa semakin sulit, di mana ia berusaha mencari sinar terang di ujung terowongan yang tampaknya tak berujung.

Naomi works to manage the fear and anxiety that linger from her past experiences. (Lucy Score, 2022:418)

Naomi mengalami berbagai bentuk kekerasan, baik secara emosional maupun psikologis, yang meninggalkan luka mendalam dan membentuk rasa takut serta kecemasan yang terus menghantui. Kekerasan itu datang dari orang-orang yang seharusnya memberikan rasa aman, termasuk saudari kembarnya, Tina, dan mantan tunangannya. Kepercayaan yang dikhianati dan harga diri yang dihancurkan membuat Naomi hidup dalam kewaspadaan konstan, menciptakan trauma berkepanjangan yang sulit disembuhkan dengan cepat. Rasa takut Naomi muncul dalam bentuk kegelisahan, keraguan diri, dan kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat. Ia sering kali merasa tidak layak mendapatkan cinta atau perlindungan, dan ini menciptakan jarak emosional antara dirinya dan dunia sekitar. Namun, alih-alih terus tenggelam dalam ketakutan, Naomi mulai secara sadar menghadapi perasaan-perasaan tersebut. Ia belajar untuk mengenali pemicu

kecemasan dan menciptakan cara-cara baru untuk menenangkan dirinya saat trauma masa lalu muncul kembali. Proses ini bukan hal yang instan. Mengelola rasa takut berarti Naomi harus menghadapi luka-luka yang selama ini ia pendam. Tapi usaha itu adalah bentuk keberanian tersendiri. Ia tidak lagi lari dari masa lalu, melainkan berusaha menjinakkan dampaknya agar tidak terus mengendalikan hidupnya. Ini menunjukkan bahwa Naomi mulai memegang kendali atas proses penyembuhannya, mengubah trauma menjadi kekuatan melalui kesadaran dan pengendalian diri.

Naomi understands that healing takes time and requires courage to face the truth. (Lucy Score, 2022: 419)

Pengalaman kekerasan Naomi tidak bisa disembuhkan secara instan. Dalam kutipan ini, terlihat bahwa ia akhirnya menyadari bahwa proses penyembuhan adalah perjalanan panjang yang membutuhkan kesabaran dan keberanian. Kekerasan yang ia alami bukan hanya insiden fisik atau verbal semata, tetapi juga penghinaan terhadap identitas dan harga dirinya yang telah berlangsung lama. Ia membawa luka-luka yang kompleks, termasuk rasa bersalah, marah, kecewa, dan malu yang mengakar dalam. Penyembuhan pun bukan hanya tentang merasa lebih baik, tetapi tentang menghadapi kebenaran yang selama ini ia hindari. Kebenaran yang harus Naomi hadapi tidak mudah bahwa ia pernah diperlakukan tidak manusiawi oleh orang-orang yang seharusnya melindunginya. Ia harus menerima bahwa cinta yang ia harapkan berubah menjadi luka, dan bahwa ia pernah membiarkan dirinya bertahan dalam lingkungan yang menyakitkan. Butuh keberanian luar biasa untuk menerima bahwa dirinya adalah korban, bukan penyebab dari penderitaannya. Naomi dengan keberaniannya untuk memandang masa lalu tanpa menyalahkan diri sendiri. Dengan menerima bahwa penyembuhan butuh waktu dan tidak selalu linier, Naomi memberi ruang bagi dirinya untuk pulih secara autentik. Ia tak lagi terjebak dalam tekanan untuk cepat sembuh atau pura-pura baik-baik saja. Sebaliknya, ia belajar hadir sepenuhnya dalam prosesnya, menghargai setiap kemajuan kecil sebagai bagian dari kemenangan besar. Kesadaran ini menjadi pondasi penting bagi Naomi untuk membangun kembali dirinya secara utuh.

"The tiny shards of my broken heart were now ground into a fine dust thanks to Knox's confession" (Lucy Score, 2022: 434)

Narasi dalam kutipan diatas menggambarkan bahwa Naomi mengalami kekerasan emosional yang mendalam akibat pengkhianatan dan pengakuan dari Knox. Narasi diatas menggambarkan betapa dalam luka emosional yang Naomi rasakan. Luka hati Naomi seperti pecahan kecil yang halus tapi tajam, yang kini semakin tersebar dan menghancurkan perasaannya secara perlahan. Kekerasan emosional ini bukan berbentuk kekerasan fisik, tetapi lebih kepada luka yang menghancurkan kepercayaan dan harga dirinya, meninggalkan trauma mendalam yang sulit disembuhkan. Pengakuan Knox itu memicu perasaan kecewa yang sangat besar dalam diri Naomi, sehingga ia merasa hatinya hancur berkeping-keping dan tak berfungsi lagi. Rasa kecewa ini melahirkan perasaan bahwa dirinya tidak lagi layak mendapatkan cinta dan perhatian dari orang lain. Trauma emosional ini

memperkuat perasaan rendah diri dan kekurangan harga diri yang sudah lama menghantui Naomi, yang sebelumnya telah terangkat dari pengalaman masa lalu yang penuh kekerasan dan ketidakamanan. Ia merasa bahwa pengkhianatan ini adalah bukti bahwa ia memang tidak pantas mendapatkan kebahagiaan dan kasih sayang yang tulus, yang semakin memperparah luka emosionalnya. Dampak dari kekerasan emosional ini sangat mempengaruhi perasaan dan persepsi Naomi terhadap dirinya sendiri. Ia merasakan bahwa hatinya seperti pecahan-pecahan kecil yang remuk, dan rasa kecewa yang mendalam membuatnya merasa tidak berharga dan tidak pantas mendapatkan cinta sejati. Luka emosional ini bukan hanya menciptakan kesedihan sesaat, tetapi juga memperpanjang rasa ketidakpastian dan rasa tidak aman yang selama ini menghantui kehidupannya. Trauma ini membekas dalam, menambah luka-luka batin yang memperkuat perasaan bahwa dirinya sendiri adalah pelaku dan korban dari kekerasan emosional yang tak kasat mata, namun sangat menyakitkan secara mendalam dan berkepanjangan.

"Dad with bloodshot eyes, scratches and scabs all on his arms... Dad unresponsive on Nash's bed, an empty bottle of pills next to him." (Lucy Score, 2022:444)

Narasi diatas menggambarkan bahwa Naomi mengalami trauma yang mendalam akibat kehilangan orang tua karena ketergantungan dan kekerasan. Narasi yang menggambarkan keadaan ayah Naomi yang penuh luka dan kekerasan, dengan mata merah-merah, luka gores, dan koreng di seluruh tubuhnya. Ia ditemukan tidak responsif di tempat tidur Nash, dengan botol obat kosong di sampingnya. Situasi ini mencerminkan betapa parahnya kondisi ayah Naomi akibat kecanduan dan kekerasan, yang berujung pada penolakan dan ketidakpedulian dirinya terhadap keluarganya sendiri. Naomi sendiri tampak sangat sedih dan tertekan melihat kondisi ayahnya yang terluka secara fisik dan emosional, menandakan luka batin yang mendalam akibat ketergantungan dan pengabaian dari orang yang seharusnya melindungi dan menyayangnya. Trauma Naomi tidak hanya terbatas pada kekerasan fisik ayahnya terhadap dirinya maupun orang lain di sekitarnya, tetapi juga tentang luka psikologis akibat kehilangan orang tua yang berulang dan menyakitkan. Kehilangan ayah yang sudah sekian kali terlibat dalam kekerasan dan menyebabkan ketergantungan membuat Naomi merasa dikhianati dan terpuruk secara emosional. Dalam kondisi ini, Naomi merasa telah kehilangan figur pelindung yang seharusnya menjadi sumber rasa aman baginya dan Waylay. Rasa luka hati ini memperlihatkan bagaimana trauma masa lalu membentuk luka batin yang terus membekas dan mempengaruhi persepsi serta emosinya dalam menjalani kehidupan. Selain itu, situasi di mana ayahnya yang sedang dalam kondisi kritis dan tidak responsif juga menggambarkan betapa dalamnya trauma yang Naomi alami terkait dengan kehilangan stabilitas dan rasa aman akibat kekerasan dan ketergantungan keluarga. Ia merasa seolah-olah harus menanggung beban emosional yang besar karena menyaksikan ayahnya yang terluka dan hilang kendali. Luka batin ini membuat Naomi merasa sering terjebak dalam perasaan sedih, kecewa, dan helpless, yang memperkuat kesan bahwa kekerasan dan kehilangan keluarganya secara psikologis telah meninggalkan trauma mendalam dalam dirinya.

Naomi realizes that healing from past wounds means learning to forgive especially herself. (Lucy Score,2022:445)

Salah satu bentuk kekerasan paling halus namun paling menyakitkan yang dialami Naomi adalah kekerasan batin yang ia lakukan terhadap dirinya sendiri melalui rasa bersalah dan menyalahkan diri. Setelah mengalami pengkhianatan dan manipulasi, ia tanpa sadar memikul beban kesalahan atas hal-hal yang berada di luar kendalinya. Ia merasa bertanggung jawab atas kehancuran hubungannya, bahkan atas luka yang ditinggalkan oleh orang lain. Perasaan bersalah ini terus menyiksanya, membentuk luka yang tidak terlihat. Namun dalam proses penyembuhannya, Naomi mulai menyadari bahwa memaafkan bukan hanya tentang orang lain yang menyakitinya, tetapi juga tentang melepaskan kemarahan dan kekecewaan terhadap dirinya sendiri. Ia harus belajar membedakan antara tanggung jawab yang sehat dan rasa bersalah yang merusak. Memaafkan diri sendiri berarti mengakui bahwa ia juga adalah korban, bukan penyebab dari penderitaan itu. Ini adalah langkah penting untuk membebaskan dirinya dari beban masa lalu yang membatasi pertumbuhannya. Dengan mulai memaafkan dirinya, Naomi membuka ruang untuk berdamai dengan masa lalunya. Ia tidak lagi terjebak dalam siklus menyalahkan atau mengulang-ulang kesalahan di dalam pikirannya. Sebaliknya, ia mulai merangkul dirinya dengan belas kasih, mengakui perjuangannya, dan menghargai keberaniannya untuk terus melangkah maju. Ini menjadi titik balik penting dalam perjalanan emosionalnya menuju penerimaan dan ketenangan batin.

Naomi starts to open her heart again and learns to trust others after experiencing trauma. (Lucy Score,2022:445)

Membuka hati setelah mengalami trauma bukanlah hal yang mudah, apalagi bagi Naomi yang telah berulang kali disakiti oleh orang terdekatnya. Pengalaman dengan kekerasan emosional membuatnya kehilangan rasa aman dalam hubungan, bahkan yang paling sederhana sekalipun. Ia hidup dalam kewaspadaan konstan, takut disakiti kembali. Ketakutan itu menciptakan jarak emosional yang sangat nyata antara dirinya dan orang-orang yang berusaha mendekatinya. Namun ketika Naomi memutuskan untuk mulai membuka hatinya kembali, itu adalah bentuk keberanian luar biasa. Ia tidak lagi membiarkan trauma mengontrol seluruh aspek kehidupannya. Dengan pelan dan penuh kehati-hatian, ia mulai mempercayai bahwa ada kebaikan dalam orang lain, dan bahwa kepercayaan adalah kunci untuk hubungan yang berarti. Membuka hati di sini tidak hanya berarti menjalin hubungan romantis, tetapi juga membangun kembali hubungan emosional dengan diri sendiri dan dengan komunitas sekitarnya. Tindakan Naomi ini menunjukkan bahwa ia telah melewati fase kritis dalam pemulihannya. Ia tidak lagi terjebak dalam pola pikir korban yang tertutup, tetapi beralih menjadi pribadi yang aktif membangun hidup yang penuh koneksi dan cinta. Meskipun rasa takut belum sepenuhnya hilang, Naomi kini memiliki keberanian untuk tetap membuka hati meski tahu risiko yang ada. Ini menjadi simbol kebangkitan emosionalnya dari trauma menuju kepercayaan, dari luka menuju cinta yang sehat.

*Naomi begins to see new hope and starts building a healthier emotional future.
(Lucy Score,2022:446)*

Setelah melewati masa-masa penuh trauma dan ketidakpastian, Naomi akhirnya mulai melihat secercah harapan. Ini merupakan perubahan besar dari masa lalunya yang penuh luka dan ketakutan. Dalam kekerasan emosional yang ia alami, Naomi kehilangan kepercayaan pada masa depan dan merasa hidupnya akan selalu dibayangi oleh kegagalan dan pengkhianatan. Namun, seiring waktu dan dengan dukungan dari lingkungan barunya, ia mulai percaya bahwa kehidupan yang damai dan penuh cinta masih mungkin untuk dicapai. Naomi tidak lagi hanya bertahan dari hari ke hari ia mulai merancang masa depan dengan kesadaran dan kasih terhadap dirinya sendiri. Ia menetapkan batasan, membentuk hubungan yang sehat, dan mulai merawat emosinya dengan penuh tanggung jawab. Ini adalah perubahan fundamental dalam dirinya: dari seseorang yang hanya bereaksi terhadap kekerasan menjadi seseorang yang secara aktif menciptakan ruang aman untuk dirinya sendiri. Membangun masa depan yang sehat secara emosional menjadi bentuk perlawanan Naomi terhadap luka yang selama ini membatasinya. Proses ini bukan tanpa rintangan. Ada ketakutan dan keraguan yang muncul, tetapi Naomi kini tidak lagi membiarkan rasa takut menghalangi langkahnya. Ia membiarkan harapan hadir sebagai cahaya penuntun. Dengan memilih untuk terus melangkah, meski perlahan, Naomi menunjukkan bahwa pemulihan bukan tentang melupakan masa lalu, tetapi tentang membangun kehidupan baru yang lebih selaras dengan kebenaran dan keberanian dirinya. Harapan itu tumbuh dari luka, dan Naomi menyiraminya dengan keberanian setiap hari.

Naomi starts to realize that she cannot control everything and slowly begins to release her pain. (Lucy Score,2022:446)

Narasi dalam kutipan ini menunjukkan bahwa salah satu dampak dari kekerasan psikologis yang panjang adalah dorongan untuk mengontrol segala hal sebagai bentuk pertahanan diri. Naomi terbiasa hidup dalam situasi yang tidak stabil dan penuh pengkhianatan, sehingga ia merasa perlu mengendalikan setiap aspek dalam hidupnya demi mencegah luka yang sama terulang. Namun, upaya ini justru membuatnya terus terjebak dalam lingkaran stres dan penderitaan. Ia menahan rasa sakit, tidak membiarkannya mengalir, karena takut kehilangan kendali berarti kembali menjadi korban. Ketika Naomi menyadari bahwa ia tidak bisa mengendalikan semua hal, itu menjadi awal dari kebebasan emosional. Ia mulai melepaskan luka dengan perlahan—bukan dengan melupakan, tetapi dengan menerima bahwa tidak semua kejadian dalam hidup bisa ia atur. Proses ini sangat penting karena menjadi titik di mana Naomi memilih untuk memaafkan dan melepaskan, bukan karena pelaku pantas dimaafkan, tetapi karena ia pantas untuk bebas dari beban itu. Melepaskan rasa sakit menjadi cara Naomi merebut kembali kebahagiaan yang telah lama dirampas oleh kekerasan dan trauma masa lalunya.

Naomi begins to acknowledge the pain and trauma she has endured, including the shame and disappointment from her past relationships.(Lucy Score,2022:446)

Narasi dalam kutipan ini menggambarkan bahwa Naomi sedang menghadapi akar dari luka batin yang telah lama ia hindari. Dalam hubungan sebelumnya, Naomi mengalami bentuk kekerasan psikologis yang terselubung dalam bentuk manipulasi, pengabaian, dan pengkhianatan, yang menyebabkan munculnya rasa malu dan harga diri yang terluka. Selama ini, ia mencoba bertahan dengan cara menyangkal betapa dalam luka yang ia alami. Namun, pada titik ini dalam novel, Naomi mulai mengakui bahwa rasa sakitnya nyata dan valid, bukan sesuatu yang seharusnya ia sembunyikan. Dengan mengakui trauma dan rasa kecewa dari masa lalu, Naomi membuka jalan bagi dirinya untuk sembuh secara utuh. Ia tidak lagi menutup-nutupi luka karena takut akan penilaian orang lain. Sebaliknya, ia menerima bahwa perasaan malu dan hancur adalah bagian dari proses menjadi manusia yang utuh. Pengakuan ini bukan tanda kekalahan, melainkan kemenangan karena Naomi akhirnya menerima bahwa dirinya layak untuk menyembuhkan dan dipulihkan dari kerusakan emosional yang ditinggalkan oleh hubungan yang merusak.

Naomi gradually rebuilds her self-confidence and emotional strength through lived experience and the support of those close to her. (Lucy Score, 2022: 449)

Setelah mengalami penghinaan dan perendahan selama bertahun-tahun, kepercayaan diri Naomi hancur. Ia sempat percaya bahwa dirinya tidak cukup baik, tidak cukup kuat, dan tidak pantas untuk dicintai. Kekerasan verbal dan manipulasi yang ia terima membentuk persepsi negatif terhadap dirinya sendiri. Ini adalah luka yang tidak terlihat namun sangat membatasi membuatnya merasa kecil di dunia yang begitu luas. Namun perjalanan hidup Naomi di Knockemout mulai mengubah hal itu. Perlahan, melalui pengalaman nyata baik keberhasilan kecil maupun interaksi yang penuh penghargaan ia mulai melihat dirinya dari sudut pandang yang lebih sehat. Ia menyadari bahwa ia mampu bertahan, mengambil keputusan, dan memiliki pengaruh positif bagi orang lain. Setiap langkah maju, sekecil apa pun, menjadi pondasi untuk membangun kembali rasa percaya diri yang sempat hilang. Dukungan dari orang-orang di sekitarnya, seperti Knox, Waylay, dan warga kota lainnya, menjadi katalis dalam proses ini. Mereka mencintainya tanpa syarat, melihat potensinya, dan memberinya ruang untuk gagal dan belajar. Naomi pun mulai percaya bahwa dirinya memang layak dicintai dan dihargai. Ia tidak lagi mengandalkan penilaian orang lain untuk merasa berharga, tetapi menemukan kekuatan itu dalam dirinya sendiri. Inilah kemenangan sejati dari seorang penyintas: bukan hanya bangkit dari luka, tetapi tumbuh lebih kuat karena luka itu.

BAB 5 PENUTUP

Kesimpulan dari skripsi ini menunjukkan bahwa pengalaman trauma yang dialami oleh Naomi dalam novel *Things We Never Got Over* karya Lucy Score merupakan representasi yang sangat kuat dan mendalam tentang dampak psikologis serta emosional dari kekerasan dan pengabaian yang berlangsung sejak masa kecil hingga dewasa. Trauma yang dialami Naomi tidak hanya terbatas pada kekerasan fisik, tetapi juga mencakup kekerasan emosional dan psikologis yang menyebabkan luka mendalam, perasaan takut yang terus membayangi, serta rasa tidak berdaya yang sulit diatasi. Berdasarkan kajian literatur dan pendekatan psikologis, terutama teori PTSD oleh Schiraldi (2009), dapat dipahami bahwa pengalaman Naomi dipenuhi oleh berbagai bentuk kekerasan emosional, fisik, dan psikologis yang berasal dari masa lalu dan hubungan yang penuh konflik. Trauma tersebut secara signifikan membentuk pandangan Naomi terhadap dirinya sendiri dan dunia di sekitarnya, serta mempengaruhi proses pemulihan yang harus dilalui dengan penuh tantangan dan membutuhkan waktu yang cukup lama. Proses ini tidak bersifat linier, melainkan penuh lika liku dan memerlukan dukungan sosial serta refleksi pribadi yang mendalam. Dengan demikian, novel ini mampu menggambarkan secara realistis bagaimana trauma dapat mempengaruhi kehidupan individu secara menyeluruh, mulai dari persepsi diri hingga hubungan sosial, serta menyoroti kompleksitas dan ketidakpastian dalam proses penyembuhan. Secara keseluruhan, karya sastra ini tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai cermin pengalaman manusia yang penuh dengan luka dan harapan untuk pulih, dengan ini memperlihatkan bahwa proses pemulihan dari trauma adalah perjalanan panjang yang penuh dinamika dan ketidakpastian.

Selain mengkaji kisah pribadi Naomi, penelitian ini menegaskan bahwa representasi trauma dalam karya sastra dan media lainnya memiliki peran penting dalam meningkatkan pemahaman sosial dan empati terhadap pengalaman korban trauma. Teknik naratif seperti fragmentasi yang digunakan dalam novel dan media lain mampu mencerminkan keadaan psikologis yang terganggu dan ketidakstabilan emosi penderita PTSD, sehingga memperkuat pengalaman emosional pembaca dan penonton. Melalui pendekatan ini, karya sastra tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai alat edukatif yang mampu membuka wawasan masyarakat tentang dampak jangka panjang dari kekerasan dan pentingnya proses penyembuhan secara psikologis dan sosial. Dengan demikian, karya sastra menjadi medium yang efektif dalam menyampaikan pesan tentang trauma dan pemulihan, serta memperluas pemahaman masyarakat terhadap pengalaman emosional dan psikologis korban trauma.

Berdasarkan pengalaman Naomi dalam novel ini, dampak psikologis dan emosional yang dialami menunjukkan bahwa trauma akibat kekerasan dan pengabaian dapat meninggalkan luka mendalam yang tidak tampak secara fisik, tetapi sangat nyata dalam kehidupan batin seseorang. Naomi harus menghadapi berbagai bentuk kekerasan, baik langsung maupun tidak langsung, yang menyebabkan kerusakan emosional dan kepercayaan diri yang rapuh. Luka-luka tersebut, meskipun secara fisik tampak sembuh, tetap membekas dalam ingatan dan mempengaruhi cara Naomi berinteraksi dengan dunia di sekitarnya. Pengalaman ini menegaskan bahwa efek kekerasan tidak hanya bersifat sementara, melainkan

dapat bertahan dan membentuk pola pikir serta perasaan yang kompleks dalam jangka panjang. Pengalaman Naomi menunjukkan bahwa trauma psikologis sering kali memperkuat perasaan takut, cemas, dan ketidakberdayaan yang menghambat proses penyembuhan diri. Naomi hidup dalam bayang-bayang kekhawatiran dan ketidakpastian yang terus menghantui, yang menyebabkan ia sulit untuk membuka diri dan mempercayai orang lain kembali. Dampak emosional ini memperlihatkan bahwa luka batin akibat kekerasan tidak hanya mempengaruhi kondisi mental saat ini, tetapi juga memengaruhi harapan dan kemampuan Naomi untuk membangun hubungan yang sehat di masa depan. Oleh karena itu, pengalaman Naomi menegaskan pentingnya penanganan trauma secara menyeluruh agar proses pemulihan dapat berjalan secara efektif dan berkelanjutan.

Penanganan terhadap gangguan stres pascatrauma baik dalam konteks umum maupun dalam kasus Naomi dalam novel ini menunjukkan pentingnya pendekatan yang holistik dan berkelanjutan. Secara umum, penanganan PTSD melibatkan terapi psikologis seperti terapi kognitif-perilaku dan dukungan sosial yang mampu membantu individu mengatasi trauma dan membangun kembali rasa percaya diri mereka. Dalam kasus Naomi, proses ini terlihat dari upayanya untuk mengenali dan mengelola rasa takut serta kecemasan yang muncul akibat pengalaman kekerasan dan kehilangan. Naomi mulai belajar menghadapi perasaan-perasaan tersebut secara sadar, serta berusaha mengendalikan dampak trauma masa lalu agar tidak terus mengendalikan hidupnya. Pendekatan ini menunjukkan bahwa keberanian dan kesadaran diri merupakan bagian penting dalam proses penyembuhan trauma, yang sejalan dengan prinsip-prinsip penanganan PTSD secara umum. Penanganan terhadap trauma Naomi juga menekankan pentingnya pemberdayaan diri dan dukungan emosional sebagai bagian dari proses pemulihan. Naomi tidak hanya berusaha menyembuhkan luka fisik dan emosionalnya secara mandiri, tetapi juga aktif mengambil langkah-langkah konkret seperti mengikuti kelas pertolongan pertama untuk memperkuat keterampilan merawat diri dan orang lain. Hal ini mencerminkan bahwa proses penyembuhan trauma tidak hanya bergantung pada terapi formal, tetapi juga melibatkan tindakan nyata yang memperkuat rasa kontrol dan makna hidup. Dalam konteks umum, pendekatan ini menegaskan bahwa pemberdayaan dan dukungan sosial sangat penting dalam membantu individu mengatasi trauma dan membangun kembali kehidupan yang lebih sehat dan bermakna.

Dengan penelitian ini menyimpulkan bahwa proses penyembuhan Naomi dari trauma yang dialaminya merupakan perjalanan yang penuh tantangan dan membutuhkan keberanian diri, dukungan sosial, serta refleksi pribadi. Melalui kutipan langsung dari novel dan analisis teori PTSD, penelitian ini menegaskan bahwa penyembuhan tidak bersifat instan, melainkan melalui proses panjang yang melibatkan pengakuan, penerimaan, dan usaha untuk bangkit dari luka masa lalu. Keterlibatan sosial dan dukungan dari lingkungan sekitar sangat penting dalam membantu korban trauma untuk membangun kembali kepercayaan diri dan memperbaiki hubungan sosialnya. Dengan demikian, karya sastra seperti novel *Things We Never Got Over* tidak hanya merefleksikan realitas penderitaan, tetapi juga menginspirasi dan memberi harapan bahwa pemulihan dari trauma adalah mungkin, asalkan didukung oleh proses yang tepat dan kesadaran akan pentingnya proses tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnaudova, I., & Hagenaaars, 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.