

**TRAUMA DAN PEMULIHAN EMOSI TOKOH DALAM UNFINISHED GOODBYE:
TINJAUAN PSIKOLOGI SASTRA HUMANISTIK CARL ROGERS**

Nur Amalia Agustina, Yermia Nugroho Agung Wibowo

Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Universitas Negeri Surabaya

nuramalia.22195@mhs.unesa.ac.id, yermianugroho@unesa.ac.id

Informasi Artikel	ABSTRAK
Submit: 14 – 6 – 2026 Diterima: 6 – 6 – 2026 Dipublikasikan: 30 – 7 – 2026	Penelitian ini mengkaji representasi trauma dan pemulihan emosi tokoh Ranu dalam buku <i>Unfinished Goodbye</i> karya Syahid Muhammad melalui pendekatan psikologi sastra humanistik Carl Rogers. Masalah penelitian terfokus pada dua hal yaitu bagaimana bentuk trauma tokoh direpresentasikan, dan bagaimana proses pemulihan emosinya berlangsung. Tujuannya adalah mendeskripsikan lima bentuk trauma fisik, psikologis, emosional, kompleks, dan sekunder serta empat proses pemulihan Rogers yakni penerimaan tanpa syarat, empati pemahaman mendalam, konsistensi diri, dan aktualisasi diri. Penelitian ini menggunakan jenis deskriptif kualitatif dengan pendekatan psikologi sastra humanistik. Sumber datanya adalah buku <i>Unfinished Goodbye</i> karya Syahid Muhammad (2024). Data berupa kutipan kalimat, kata, frasa, dan dialog. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi pustaka dan teknik catat, yaitu mencatat bagian teks yang menunjukkan kondisi trauma dan proses pemulihan emosi. Penelitian menemukan dua aspek utama pada tokoh Ranu. Pertama, terdapat empat bentuk trauma psikologis, psikologis, emosional, dan sekunder dengan trauma psikologis paling dominan. Kedua, proses pemulihan emosi berlangsung melalui tahap empat: penerimaan tanpa syarat, empati, konsistensi diri, dan aktualisasi diri berdasarkan teori Carl Rogers. Trauma psikologis lebih dominan dalam buku <i>Unfinished Goodbye</i> dengan pemulihan emosi tokoh Ranu melalui pendekatan humanistik Carl Rogers. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menampilkan representasi trauma lintas budaya, mengeksplorasi karya sastra lain, serta mengembangkan program pendidikan yang melibatkan orang tua dan guru dalam mendukung proses pemulihan emosi. Kata kunci: trauma, pemulihan emosi, psikologi humanistik

Penerbit	ABSTRACT
Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia	This study examines the representation of trauma and emotional recovery of the character Ranu in the book <i>Unfinished Goodbye</i> by Syahid Muhammad through the approach of Carl Rogers' humanistic literary psychology. The research problem focuses on two things: how the character's trauma is represented, and how the emotional recovery process takes place. The aim is to describe the five forms of physical, psychological, emotional, complex, and secondary trauma and Rogers' four recovery processes: unconditional acceptance, empathy, deep understanding, self-consistency, and self-actualization. This study uses a qualitative descriptive type with a humanistic literary psychology approach. The data source is the book <i>Unfinished Goodbye</i> by Syahid Muhammad (2024). The data are in the form of quotations, words, phrases, and dialogues. Data collection techniques are carried out through literature studies and note-taking techniques, namely noting parts of the text that show the condition of trauma and the process of emotional recovery. The study found two main aspects of the character Ranu. First, there are four forms of psychological trauma, psychological, emotional, and secondary with psychological trauma being the most dominant. Second, the emotional recovery process takes place through four stages: unconditional acceptance, empathy, self-consistency, and self-actualization based on Carl Rogers' theory. Psychological trauma dominates in <i>Unfinished Goodbye</i>, with the emotional recovery of Ranu through Carl Rogers' humanistic approach. Further research is recommended to showcase cross-cultural representations of trauma, explore other literary works, and develop educational programs that involve parents and teachers in supporting the emotional recovery process. Keywords: trauma, emotional recovery, humanistic psychology

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan dimensi fundamental dalam kehidupan manusia sebagai makhluk sosial yang tidak dapat terlepas dari interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Setiap individu dalam perjalanan hidupnya menghadapi berbagai tantangan dan tekanan yang berpotensi mengganggu keseimbangan psikologisnya. Lingkungan sosial yang tidak kondusif dapat menjadi sumber tekanan psikologis yang signifikan, sehingga ketika individu dihadapkan pada situasi yang mengancam atau terjadi secara tiba-tiba tanpa kesiapan mental, respons emosional yang kuat pun tidak terelakkan (Juniarti dkk., 2025). Lebih jauh, peristiwa traumatis terbukti menyebabkan perubahan pada struktur dan fungsi otak, sekaligus mengubah cara otak merespons berbagai rangsangan di kemudian hari (Fadhila dkk., 2025). Kondisi ini menegaskan bahwa trauma bukan sekadar pengalaman sesaat, melainkan gangguan psikologis yang dapat bertahan dalam jangka panjang apabila tidak ditangani secara tepat.

Urgensi persoalan ini semakin nyata apabila dilihat dari data kesehatan mental mutakhir, baik di tingkat global maupun nasional. Berdasarkan survei Asia Care Group (2024), stres dan

burnout menjadi gangguan kesehatan mental yang paling dikhawatirkan masyarakat Indonesia, dengan angka mencapai 56% dari total responden, diikuti gangguan tidur (42,6%), depresi (20,7%), dan gangguan kognitif (9,1%). Pada skala global, World Health Organization (WHO) dan UNICEF (2024) memperkirakan 1 dari 7 anak dan remaja berusia 10-19 tahun mengalami kondisi kesehatan mental, dengan sepertiga di antaranya mulai menunjukkan gejala sebelum usia 14 tahun. Khusus di Indonesia, survei Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) yang diselenggarakan oleh Universitas Gadjah Mada bersama University of Queensland dan Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health mencatat bahwa satu dari tiga remaja (34,9%), atau setara dengan 15,5 juta remaja berusia 10-17 tahun, memiliki setidaknya satu masalah kesehatan mental; namun hanya 2,6% di antaranya yang mengakses layanan profesional (Center for Reproductive Health dkk., 2022). Data tersebut mencerminkan kesenjangan yang serius antara prevalensi masalah dan keterjangkauan penanganan.

Trauma sebagai salah satu bentuk gangguan psikologis telah menjadi perhatian ilmiah yang terus berkembang. American Psychological Association (APA, 2022) mendefinisikan trauma sebagai respons emosional terhadap peristiwa yang mengerikan, yang memunculkan perasaan ketakutan, putus asa, dan ketidakberdayaan. Trauma tidak semata bersifat individual, melainkan juga mencerminkan dinamika sosial dan tekanan budaya yang menuntut individu menampilkan ketangguhan emosional di ruang publik meskipun secara internal tengah menderita (Parichehr, 2023). Temuan Li dkk. (2024) terhadap lebih dari 117.000 mahasiswa di Tiongkok membuktikan bahwa trauma masa kecil berkorelasi signifikan dengan prevalensi gejala psikiatrik yang lebih tinggi, termasuk depresi, kecemasan, dan Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD). Temuan serupa dikuatkan oleh kajian dalam *European Journal of Psychotraumatology* (2021) yang menegaskan bahwa trauma masa kecil secara nyata mengganggu regulasi emosi, pembentukan identitas diri, dan kualitas hubungan interpersonal individu hingga dewasa. Dengan demikian, pemulihan emosional bagi penyintas trauma menjadi isu psikologis yang tidak dapat diabaikan.

Sastra hadir sebagai salah satu medium yang mampu merepresentasikan kompleksitas pengalaman traumatis tersebut secara utuh dan empatik. Menurut Semi (dalam Hana Yakfi Aningsih dkk, 2025), karya sastra merupakan cermin kehidupan manusia yang paling jujur karena menggali lapisan terdalam jiwa manusia dan menyuarakan nilai-nilai kehidupan. Psikologi sastra sebagai cabang ilmu kajian sastra yang melibatkan dimensi kejiwaan (Ahmadi, 2015) menawarkan kerangka analisis yang tepat untuk menelaah dinamika psikologis tokoh dalam karya fiksi. Penelitian terdahulu, antara lain Jayanti dkk. (2024), Rahmasari (2023) dan Rizqiyah dan Ahmadi (2021) Ketiga penelitian tersebut memberikan kontribusi penting, namun masing-masing memiliki keterbatasan: belum ada yang secara sistematis mengintegrasikan empat proses pemulihan emosi Rogers sekaligus mengeksplorasi paradoks wounded healer dalam sastra Indonesia kontemporer.

Kesenjangan tersebut menjadi signifikan untuk diisi mengingat perkembangan sastra Indonesia kontemporer yang semakin banyak mengangkat tema kesehatan mental dan pemulihan psikologis. Salah satu karya yang relevan adalah buku *Unfinished Goodbye: Ternyata Kita Belum Selesai Itu* karya Syahid Muhammad, diterbitkan oleh Gradien Mediatama pada tahun 2024. Buku ini mengisahkan perjalanan emosional Ranu Anggara, seorang psikolog yang terbiasa membantu orang lain keluar dari krisis, namun ironisnya terjebak dalam konflik batin yang tidak pernah ia selesaikan sendiri. Narasi ini merepresentasikan fenomena wounded healer, yakni kondisi seorang profesional kesehatan mental justru mengalami kesulitan dalam memulihkan traumanya sendiri (Muhammad, 2024). Dinamika psikologis Ranu mencerminkan pengalaman kehilangan, rasa bersalah, penghindaran, dan pencarian penerimaan diri yang lazim dialami individu dalam kehidupan nyata, sehingga karya ini layak dijadikan objek kajian psikologi sastra yang mendalam.

Teori humanistik Carl Rogers dipandang sebagai kerangka analisis yang paling sesuai untuk membedah proses pemulihan emosi dalam buku ini. Rogers (1961) menekankan bahwa perubahan psikologis yang positif dapat terjadi apabila terpenuhi tiga kondisi inti: Unconditional Positive Regard (penerimaan tanpa syarat), Empathic Understanding (pemahaman empatik), dan Congruence (konsistensi diri). Di samping itu, Rogers meyakini bahwa setiap individu memiliki kecenderungan bawaan untuk mencapai aktualisasi diri (self-actualization), yakni potensi tumbuh dan berkembang secara penuh ketika didukung oleh lingkungan yang kondusif. Relevansi pendekatan ini dikuatkan oleh Cooper dkk.(2025) yang membuktikan bahwa terapi humanistik tetap efektif dalam membantu individu muda memperoleh perspektif baru tentang diri mereka dan mengembangkan keterampilan relasional yang lebih sehat.

Berdasarkan paparan di atas, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan bentuk-bentuk trauma yang dialami tokoh Ranu dalam buku *Unfinished Goodbye: Ternyata Kita Belum Se-selesai Itu* karya Syahid Muhammad; dan (2) mendeskripsikan proses pemulihan emosi tokoh tersebut ditinjau dari teori psikologi humanistik Carl Rogers.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena fokus penelitian ini adalah pada representasi trauma dan proses pemulihan emosi yang dialami oleh tokoh dalam karya sastra. Penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan dan menjelaskan bentuk trauma dan proses pemulihan yang dialami tokoh Ranu Anggra dalam buku *Unfinished Goodbye* karya Syahid Muhammad, berdasarkan teori psikologi sastra humanistik yang dikemukakan oleh Carl Rogers.

Penelitian ini adalah karya sastra *Unfinished Goodbye* karya Syahid Muhammad, informasi tentang masalah yang terdapat dalam dialog atau kalimat dalam buku. Penerbit buku PT Gradien Mediatama 2024 Halaman 300. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui metode studi dokumentasi dan pembacaan mendalam terhadap teks buku. Langkah-langkah dalam pengumpulan data mencakup: (1) Identifikasi sumber: menentukan teks buku yang dianalisis, yaitu *Unfinished Goodbye* Karya Syahid Muhammad. (2) Pembacaan mendalam: melakukan pembacaan yang cermat dan teliti terhadap teks buku untuk memahami nuansa, simbol, dan bentuk trauma serta proses pemulihan emosi yang dialami oleh tokoh Ranu. (3) Pencatatan: Mencatat bagian-bagian penting dari teks yang berkaitan dengan bentuk trauma dan pemulihan emosi yang relevan dengan teori. (4) Analisis data: menganalisis data yang telah dikumpulkan untuk mengidentifikasi pola dan makna yang muncul dari bentuk trauma dan proses pemulihan emosi dalam konteks teori yang digunakan.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis isi (content analysis). Langkah-langkah sebagai berikut: (1) Reduksi data: proses ini melibatkan pemilihan kutipan atau bagian-bagian dari teks yang secara jelas menggambarkan bentuk trauma dan pemulihan emosi yang dialami oleh tokoh. (2) Klasifikasi data: data yang telah dikumpulkan kemudian dikelompokkan ke dalam kategori berdasarkan bentuk trauma yang muncul, seperti trauma fisik, psikologis, emosional, kompleks dan sekunder. (3) Interpretasi psikologis: dalam tahap ini, analisis dilakukan terhadap trauma-trauma tersebut dengan merujuk pada teori psikologi sastra humanistik Carl Rogers.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini disajikan hasil penelitian dan pembahasan terhadap Representasi Trauma dan Pemulihan Emosi dalam buku *Unfinished Goodbye: Ternyata Kita Belum Se-selesai Itu* Karya Syahid Muhammad. Hasil penelitian akan disesuaikan dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang kemudian disajikan ke dalam bentuk uraian kutipan. Selanjutnya dilakukan pembahasan

terhadap hasil penelitian secara deskriptif kualitatif. Hasil dari penelitian ini dapat dicermati dan dipahami secara rinci dan jelas yaitu:

Tabel 1. Rekapitulasi Bentuk Trauma

NO	Bentuk Trauma	Jumlah
1	Trauma Fisik	10 data
2	Trauma Psikologis	42 data
3	Trauma Emosional	31 data
4	Trauma Sekunder	6 data
Total		89 data

Tabel 2. Rekapitulasi Pemulihan Emosi

NO	Pemulihan Emosi	Jumlah
1	Penerimaan Tanpa Syarat	10 data
2	Empati dan Pemahaman Mendalam	24 data
3	Konsistensi Diri	25 data
4	Aktualisasi Diri	30 data
Total		89 data

1. Bentuk Trauma Tokoh Ranu

1. Trauma Fisik

Trauma fisik merupakan kondisi luka yang dialami tokoh Ranu tidak hanya bersifat batin, melainkan juga terekspresikan secara nyata melalui tubuhnya. Trauma fisik, mulai dari gejala psikosomatis, respons tubuh yang membeku, bekas luka fisik sebagai pengingat pengalaman traumatis, hingga kekerasan fisik yang dialami secara berulang dari figur otoritas terdekat. Psikosomatis merujuk pada kondisi tekanan emosional yang berkepanjangan memanifestasikan dirinya dalam bentuk gangguan fisik yang nyata.

Data 01

"Gejala psikosomatis pada tubuhnya membesar. Ia kerap merasa sulit bernapas, mulai muncul gangguan pencernaan dan lambung, disorientasi, sampai dada yang terasa sangat panas. Sering kali juga ia tak bisa terbangun dari tempat tidurnya karena diserbu mimpi buruk. Satu dari mimpi pernah membuatnya lumpuh seharian." (UG, 2024: 43)

Data tersebut mengungkap bahwa tubuh Ranu tidak mampu menyimpan beban emosional yang selama ini ditahan. Gejala fisik yang muncul, sulit bernapas, gangguan pencernaan, disorientasi, rasa panas di dada, dan mimpi buruk yang melumpuhkan, merupakan ekspresi tubuh atas akumulasi tekanan batin yang tidak tersalurkan. Mimpi buruk berulang merupakan salah satu gejala inti PTSD (American Psychiatric Association, 2013), menunjukkan bahwa tubuh Ranu terus memproses pengalaman traumatis meski dalam kondisi tidak sadar. Data lain mempertegas dimensi fisik ini melalui pengakuan tokoh mengenai warisan kekerasan masa kecil:

Data 02

"Ibu tahu, di balik baju yang kukenakan, masih tertinggal sisa-sisa cambukan dari gagang sapu atau sapu lidi, atau gesper milik ayahku." (UG, 2024: 281)

Metafora "di balik baju yang kukenakan" mengandung makna berlapis, baju bukan hanya penutup tubuh, melainkan juga penutup luka yang masih tersimpan dan belum pernah diakui. Bekas

luka fisik ini berfungsi sebagai body memory, catatan tubuh atas peristiwa menyakitkan yang pernah dialami dan terus direkam oleh sistem saraf tanpa izin pemiliknya.

2. Trauma Psikologis

Trauma psikologis merupakan kategori terbesar kedua dengan data, mencerminkan berbagai bentuk luka mental yang dialami Ranu, mulai dari kelelahan kerja (burnout), tekanan sosial, ruminasi kronis, mekanisme defensif, hingga trauma yang terinternalisasi.

Data 03

"Setelah 5 tahun aktif dalam pekerjaannya, Ranu mulai mengalami burnout. Ia jadi mudah lelah hingga sulit berkonsentrasi." (UG, 2024: 18)

Burnout yang dialami Ranu merupakan bagian dari occupational trauma pada helping profession. Sebagai psikolog, Ranu secara konsisten memikul beban emosional kliennya tanpa pernah memiliki ruang yang memadai untuk memulihkan diri sendiri. Paradoks seorang psikolog yang mengalami burnout mencerminkan fenomena wounded healer, individu yang memiliki kemampuan luar biasa untuk menyembuhkan orang lain justru karena tokoh sendiri pernah terluka. Kondisi ini semakin parah dengan tekanan sosial yang menyerang nilai-nilai inti identitasnya:

Data 04

"Ya Tuhan, Ranu. Enggak guna ah, lihat orang terlalu baik mulu gitu, toxic positivity deh. Cape banget harus ngurusin masa lalu orang." (UG, 2024: 27)

Penolakan Nurul tidak sekadar mengkritik perilaku Ranu, melainkan menyerang nilai-nilai inti yang menjadi identitas profesional dan pribadinya: empati dan kepedulian terhadap orang lain. Ketika nilai-nilai inti ini dilabeli negatif, Ranu tidak hanya merasa ditolak sebagai individu, tetapi juga merasa bahwa cara pandangnya terhadap dunia adalah sesuatu yang harus dipermalukan. Kondisi ini berlanjut pada ruminasi kronis yang membuat pikiran Ranu sendiri menjadi penjara, ditandai dengan pernyataan bahwa ia "terjebak dalam ruminasi, memutar dendam pada teman-temannya tanpa henti sampai kepalanya pegal dan dadanya sesak" (UG, 2024: 40). Ruminasi sebagai pola pikir repetitif tanpa resolusi merupakan karakteristik khas trauma psikologis yang menghambat fungsi kognitif normal.

3. Trauma Emosional

Trauma emosional dengan data berpusat pada keterasingan emosional, rasa bersalah traumatis, penyangkalan identitas, luka inner child, dan ambivalensi emosional. Menurut Rogers (1961), trauma emosional berakar pada incongruence, kesenjangan antara diri ideal dan pengalaman nyata, yang dipicu oleh kurangnya unconditional positive regard selama masa pertumbuhan.

Data 05

"Ia ditunggangi anak kecil yang tak pernah mendapat kasih yang layak, yang sejak kecil dipaksa dewasa." (UG, 2024: 168)

Kata "ditunggangi" mengandung konotasi ketidakberdayaan dan kehilangan kontrol. Ranu dewasa tidak bisa sepenuhnya mengendalikan dirinya karena "anak kecil" dalam dirinya, dengan segala kebutuhan yang tidak pernah terpenuhi, masih aktif mengendalikan respons emosionalnya. Frasa "dipaksa dewasa" mengungkap pola pengasuhan yang traumatis, Ranu tidak pernah mendapat ruang untuk menjadi anak-anak secara penuh, untuk merengek, untuk salah, untuk diampuni, dan untuk dicintai tanpa syarat. Penyangkalan identitas sebagai korban juga tampak jelas:

Data 06

"Ternyata, Ranu menolak kenyataan bahwa ia adalah orang yang masih terluka, korban dari tragedi, yang tersudutkan oleh suara orang-orang di sekitarnya. Hal itu memicu penghakiman terhadap dirinya sendiri yang malah memberi efek balik menyerang seperti sedang bermusuhan dengan dirinya sendiri." (UG, 2024: 151)

Dalam perspektif Rogers (1961), kondisi ini adalah manifestasi dari incongruence yang parah, ketika seseorang tidak mampu mengintegrasikan pengalaman nyatanya sebagai korban yang terluka ke dalam konsep dirinya sebagai profesional yang kompeten, maka ketegangan yang tidak terselesaikan berbalik menjadi penghakiman diri yang destruktif.

4. Trauma Sekunder

Trauma sekunder dengan data dialami Ranu sebagai akibat dari paparan berulang terhadap penderitaan klien-kliennya. Sebagai psikolog, Ranu secara konsisten menyerap narasi traumatis orang lain hingga batas kemampuan emosionalnya terlampaui. Kondisi ini diperparah oleh kematian salah satu kliennya yang terjadi tepat satu bulan setelah kehilangan Sabrina, menciptakan complicated grief yang berlapis dan tidak sempat diproses satu per satu.

Data 07

"Sampai satu bulan setelah kematian Sabrina, Ranu mendengar kabar dari sebuah portal berita di internet, salah satu klien yang ia tangani ditemukan meninggal di kamar kosnya". (UG, 2024: 38)

Data tersebut menunjukkan secondary traumatic stress karena Ranu mengalami guncangan emosional akibat kematian klien yang didampingi. Trauma muncul bukan karena mengalami langsung peristiwa kematian, tetapi karena keterikatan emosional dengan korban. Data itu mencerminkan trauma sekunder yang dirasakan Ranu karena keterlibatan emosionalnya dengan klien yang telah meninggal. Trauma yang dirasakan oleh tokoh tidak disebabkan oleh pengalaman langsung terhadap peristiwa kematian itu, melainkan karena adanya ikatan emosional dan hubungan empatik yang terjalin selama proses konseling. Sebagai psikolog, Ranu bukan hanya mendengar cerita klien secara profesional, tetapi juga merasakan penderitaan emosional yang dialami oleh mereka yang datang kepadanya. Pernyataan satu bulan setelah kepergian Sabrina menggambarkan bahwa keadaan emosional Ranu sejatinya masih lemah karena kehilangan Sabrina. Luka emosional yang belum sepenuhnya sembuh menjadikannya lebih rentan ketika mendengar kabar kematian orang lain yang terhubung secara emosional dengan dirinya. Kehilangan bertubi-tubi membuat Ranu tidak diberikan kesempatan untuk pulih. Kalimat salah satu klien yang ditangani ditemukan meninggal mencerminkan adanya rasa tanggung jawab emosional yang tidak sepenuhnya bisa dilepaskan oleh Ranu sebagai seorang psikolog. Walaupun secara profesional Ranu tidak bisa sepenuhnya mengatur kehidupan kliennya, kematian tetap menimbulkan perasaan gagal dan rasa bersalah dalam dirinya.

2. Proses Pemulihan Emosi Tokoh Ranu

1. Penerimaan Tanpa Syarat (Unconditional Positive Regard)

Penerimaan tanpa syarat merupakan kondisi pertama yang memungkinkan individu merasa aman untuk membuka diri, mengakui luka batin, dan memproses emosinya tanpa takut dihakimi atau ditolak (Rogers, 1961). Penerimaan tanpa syarat pertama kali muncul melalui figur Sabrina yang menjadi satu-satunya ruang aman bagi Ranu sebelum perjalanannya ke Almaty. Di Almaty, penerimaan ini hadir melalui berbagai tokoh yang menerima Ranu apa adanya:

Data 08

"Barangkali orang-orang di sekitarnya selama ini, amatlah kesulitan merawat Ranu yang terlalu sibuk dengan peperangan di kepalanya sendiri sampai ia tidak bisa melihat bahwa sebetulnya semua yang dikenalnya mengasihi dia." (UG, 2024: 250)

Data ini menandai titik penting dalam pemulihan Ranu, kesadaran bahwa ia selama ini telah dikelilingi oleh kasih sayang yang tidak pernah diizinkan untuk diterima. Penerimaan yang datang dari lingkungan Almaty, Janelle, Damira, Ami, Alehan, membantu Ranu memahami bahwa kehadiran dan kasih sayang tidak harus diraih melalui performa atau kesempurnaan.

2. Empati dan Pemahaman Mendalam (Empathic Understanding)

Empati dalam kerangka Rogers bukan sekadar mendengar, melainkan memahami pengalaman batin individu dari dalam perspektifnya sendiri. Ditemukan 24 data yang merepresentasikan proses ini. Janelle menjadi figur paling signifikan dalam memberikan pemahaman empatik kepada Ranu:

Data 09

"Bukankah aku yang harusnya bertanya. Kau tidak lelah tidak bisa mengeluarkannya? Kau terkurung di sana, menyelami pikiranmu sendiri, tapi kau lupa kau menyelam sendirian. Apa kau tahu, ketika kau free diving di lautan, kau wajib memiliki buddy sebagai pasanganmu agar kalian saling menjaga?" (UG, 2024: 178)

Janelle mampu membaca kondisi psikologis Ranu, memahami isolasi emosionalnya, dan menjelaskan luka itu dengan metafora yang mudah dipahami. Dalam teori Rogers, empati berarti memahami pengalaman emosional individu secara mendalam tanpa menghakimi. Damira juga memberikan validasi emosional yang signifikan:

Data 10

"Kita lebih sering keras pada diri sendiri, ya. Aku juga sering melakukan hal yang sama. Kita itu, perlu tempat yang tepat untuk kesalahan-kesalahan kita. Tempat itu, berbentuk seseorang." (UG, 2024: 211)

Pernyataan Damira mengingatkan Ranu bahwa kesalahan dan luka bukanlah hal yang perlu disimpan secara permanen. Empati yang ditawarkan berbagai tokoh di Almaty menyadarkan Ranu bahwa hubungan antarmanusia yang tulus mampu menciptakan rasa aman bagi individu yang sedang terluka.

3. Konsistensi Diri (Congruence)

Konsistensi diri atau congruence adalah keterbukaan seseorang terhadap pengalaman dan perasaannya sendiri tanpa penyangkalan atau distorsi. Ditemukan 25 data yang merepresentasikan tahap ini. Proses ini dimulai dari kesadaran Ranu akan ketidaksesuaian antara identitas profesionalnya dan kondisi batinnya yang sebenarnya:

Data 11

"Sesuatu terbit di benaknya. Merasa tahu. Itulah yang sepertinya menghambatnya selama ini. Saat Ranu merasa serbatahu, ia tak sadar sedang denial. Ia denial pada proses yang dibutuhkan tubuhnya sendiri." (UG, 2024: 177)

Kesadaran ini merupakan titik balik krusial: Ranu tidak mampu mempertahankan topeng intelektualnya sebagai psikolog yang "harus tahu segalanya". Dalam teori Rogers, congruence terjadi ketika individu mulai selaras dengan pengalaman emosionalnya dan menerima kondisi dirinya yang sebenarnya. Proses ini berlanjut saat Ranu mulai mampu mengungkapkan perasaan secara jujur:

Data 12

"Terima kasih sudah menjadi bagian dari ketenangkanku." (UG, 2024: 203)

Kalimat ini merupakan bentuk keterbukaan emosional yang sebelumnya tidak mungkin dilakukan Ranu. Dalam teori Rogers, individu yang congruence mampu menyelaraskan perasaan, kesadaran, dan ekspresi dirinya tanpa lagi menggunakan topeng defensif.

4. Aktualisasi Diri (Self-Actualization)

Aktualisasi diri merupakan kecenderungan bawaan manusia untuk mengembangkan seluruh potensinya secara konstruktif, terutama setelah trauma melalui proses penerimaan pengalaman secara terbuka (Rogers, 1961). Ditemukan 30 data yang merepresentasikan tahap ini sebagai tahap paling kaya dalam proses pemulihan Ranu. Kesadaran bahwa penderitaan dapat dimaknai sebagai pertumbuhan menjadi salah satu penanda utama aktualisasi diri:

Data 13

"Aku jadi berani menjalankan bisnis kedai kopi ini, kau jadi berani melakukan perjalanan jauh seorang diri. Meski dengan tragedi, tapi jadi punya arti. Sejak hari ini kita harus jadi orang yang lebih berani. Mungkin itu cara kita bisa berterima kasih pada orang yang pernah memberi arti." (UG, 2024: 171)

Ranu dan Damira tidak terjebak dalam luka, tetapi mulai berani memberi makna pada pengalaman traumatis dan menjadikan penderitaan sebagai sumber pertumbuhan. Dalam psikologi humanistik Rogers, ini adalah bentuk self-actualization, kemampuan individu untuk berkembang melampaui trauma, menemukan makna hidup, dan bertumbuh secara psikologis. Puncak dari proses aktualisasi diri tampak pada momen berikut:

Data 14

"Agar aku bisa berdamai dengan keinginan untuk menyelamatkan orang. Karena terkadang aku perlu diselamatkan dari keinginanku, dan aku sendiri yang bisa menyelamatkanku." (UG, 2024: 270)

Kesadaran ini menandai pergeseran fundamental, Ranu tidak mendefinisikan dirinya melalui kemampuannya menyelamatkan orang lain, melainkan mulai mengakui bahwa tokoh sendiri membutuhkan dan mampu menjalani pemulihan. Kondisi ini mendekati gambaran Rogers sebagai fully functioning person, individu yang terbuka pada pengalaman, hidup secara autentik, dan memiliki orientasi masa depan yang konstruktif.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, penelitian ini menghasilkan dua temuan utama. Pertama, tokoh Ranu Anggara dalam buku *Unfinished Goodbye* mengalami empat jenis trauma, yaitu trauma fisik, psikologis, emosional, dan sekunder. Di antara keempat jenis tersebut, trauma psikologis adalah yang paling mendominasi, dengan gejala berupa stres berkepanjangan (burnout), pikiran negatif yang terus berulang (ruminasi), dan trauma masa kecil yang kambuh akibat pola asuh yang salah. Kedua, proses pemulihan emosi tokoh Ranu menurut teori Carl Rogers terjadi melalui empat tahap yang saling berkaitan: penerimaan tanpa syarat (unconditional positive regard) dan empati (empathic understanding) yang tokoh dapatkan dari lingkungan sekitar di Almaty, kemudian terdorong terciptanya keselarasan diri (congruence) hingga akhirnya mencapai aktualisasi diri (self-actualization). Proses ini membuktikan bahwa pemulihan psikologis dalam karya sastra dapat terjadi melalui hubungan antarmanusia yang tulus, tanpa harus selalu lewat terapi formal.

Penelitian ini memberikan tiga kontribusi ilmiah. Secara konseptual, penelitian ini menunjukkan bahwa empat konsep dalam teori Rogers saling memengaruhi secara berurutan hambatan pada satu tahap akan menghentikan tahap berikutnya. Secara empiris, penelitian ini berhasil mengintegrasikan analisis trauma dan proses pemulihan dalam satu kesatuan analitis. Secara fenomenologis, penelitian ini mengangkat paradoks wounded healer dalam sastra Indonesia, yakni kondisi ketika seorang ahli kesehatan mental justru menggunakan ilmunya sebagai benteng untuk menyembunyikan traumanya sendiri. Penelitian selanjutnya disarankan mengeksplorasi representasi trauma lintas budaya, menerapkan kerangka Rogers pada karya sastra dengan latar budaya berbeda, serta mengembangkan kajian perbandingan antara perjalanan fisik sebagai metafora psikologis dalam sastra Indonesia kontemporer.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, A. (2015). Psikologi Sastra. Penerbit Unesa University Press.

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. In Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (pp. xlv, 947–xlv, 947). American Psychiatric Publishing, Inc. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

Cooper, M., Smith, S., Sumner, A. L., Eilenberg, J., Childs-Fegredo, J., Kelly, S., Subramanian, P., Holmes, J., Barkham, M., Bower, P., Cromarty, K., Duncan, C., Hughes, S., Pearce, P., Rameswari, T., Ryan, G., Saxon, D., & Stafford, M. R. (2025). Humanistic Therapy for Young People: Client-Perceived Helpful Aspects, Hindering Aspects, and Processes of Change. *Journal of Child and Family Studies*, 34(3), 686–705. <https://doi.org/10.1007/s10826-024-02955-3>

Fadhila, A. N., Bina, U., Desty, B., Subroto, E., Galuh, B., Agustin, L., Bina Bangsa, U., Awwaliya, M., & Sahлами, B. N. (2025). PENGARUH PENGALAMAN TRAUMATIS TERHADAP KESEHATAN MENTAL SISWA KELAS 8 MTs NEGERI 4 SERANG. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 2(1), 635–644. <https://doi.org/10.61722/jmia.v2i1.3889>

Hana Yakfi Aningsih, Muhammad Fuad, Edi Suyanto, Munaris, M., & Siti Samhati. (2025). Peran Spiritualitas dalam Menghadapi Keterpurukan pada Buku Sastra Motivasi Kala Musim Berganti Karya Aulia Musla. *Jurnal Onoma: Pendidikan, Bahasa, Dan Sastra*, 11(3), 2961–2975. <https://doi.org/10.30605/onoma.v1i3.6179>

Hesthy. (2023). Analisis Aspek Kepribadian Tokoh Utama Dalam Novel Egosentris Karya Syahid Muhammad (Kajian Psikologi Sastra). 15(1), 37–48.

Jayanti, S. T., Purnomo, M. H., & Fadilah, Y. (2024). Trauma dalam Film Ketika Berhenti di Sini: Eksplorasi Sumber, Respons, dan Strategi Koping (Kajian Psikologi Sastra). *Nusa: Jurnal Ilmu Bahasa Dan Sastra*, 19(2), 74–88. <https://doi.org/10.14710/nusa.19.2.74-88>

Juniarti, L., Mardiana, N., Fitri, N., Internasional, I. C., Studi, P., Keperawatan, I., & Bangka, P. K. (2025). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA / I INSTITUT CITRA INTERNASIONAL TAHUN 2024. 6(September), 12477–12488.

Parichehr, M. A. (2023). Journal of Personality and Psychosomatic Research. *Journal of Personality and Psychosomatic Research*, 1(2), 1–6.

Rizqiyah, H. (2021). Novel Kerumunan Terakhir Karya Okky Madasari: Kajian Psikologi Carl Rogers. *Jurnal Sapala*, 8(2), 141–153. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-sapala/article/view/41073>

Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.