

TRAUMA TOKOH UTAMA TANG XIN DALAM NOVEL HELLO THE SHARPSHOOTER 《你好申枪手》 Nǐ hǎo Shénqiāngshǒu KARYA 连沐初光 LIÁN MÙ CHŪ GUĀNG

Josephine Kezia Krisyani

Pendidikan Bahasa Mandarin, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Surabaya
josephine.19018@mhs.unesa.ac.id

Prof. Dr. Anas Ahmadi, S.Pd., M.Pd

Pendidikan Bahasa Mandarin, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Surabaya
anasahmadi@unesa.ac.id

Abstrak

Psikologi sastra merupakan ilmu yang mempelajari psikologi manusia dilihat dari karya sastra yang diciptakannya. Psikologi seseorang dapat dilihat dari peristiwa yang terjadi pada hidupnya, hingga peristiwa tersebut dapat memberikan kenangan baik maupun buruk, salah satu kenangan buruk disebut dengan trauma. Trauma dapat disebabkan oleh peristiwa berbahaya dan mengancam yang dialami oleh seseorang. Hal tersebut dapat menjadi trauma akut, trauma kronis, dan trauma kompleks. Dari adanya trauma tersebut maka dibutuhkan bantuan berupa psikoterapi dimana seorang pasien melakukankonsultasi dengan seorang ahli untuk dilakukan pengarahan demi adanya perubahankondisi yang baik dan mengobati trauma yang dialami. Begitu pula dengan trauma yang dialami oleh tokoh utama Tang Xin yang mengalami trauma psikologis yang disebabkan oleh penolakan sehingga berakibat pada kondisinya baik dari pola pikir atau kognisi dan kondisi fisiknya. Tang Xin juga harus menghadapi hari-harinya dengan menenangkan dirinya dan mendapatkan dukungan dari orang sekitar. Pengobatan yang ia lakukan adalah dengan psikoterapi dan melakukan konsultasi mengenai masalah yang harus dihadapinya. Metode yang digunakan untuk penelitian yakni metode deskriptif kualitatif, menggunakan novel *HELLO THE SHARPSHOOTER* 《你好申枪手》 Nǐ hǎo Shénqiāngshǒu sebagai sumber data, serta teknik untuk mengumpulkan data dengan membaca dan mencatat. Dari hasil penelitian yang dilakukan ditemukan Tang Xin mengalami trauma psikologis yang mengancam akibat penolakan Shen Qingyuan dan perlakuan Du Lingfeng serta Xu Dian. Meskipun demikian, ia berhasil menjalani hari-harinya dengan baik dan mengendalikan dirinya. Metode penyembuhan yang ia gunakan melibatkan bernyanyi dalam siaran langsung dan menerima kembali Shen Qingyuan sebagai bagian dari proses penyembuhan dari trauma yang telah lama ia alami.

Kata Kunci: Psikologi sastra, Trauma, Psikoterapi.

Abstract

Psychology of literature is a field that studies human psychology through the lens of literary works they create. An individual's psychology can be glimpsed through the events of their life, where these events can create both positive and negative memories. One of the negative memories is known as trauma. Trauma can stem from dangerous and threatening events experienced by an individual. This can manifest as acute trauma, chronic trauma, or complex trauma. In the face of such trauma, assistance is required, often in the form of psychotherapy, where patients consult with experts to guide them toward positive change and healing from their trauma. Similarly, the main character Tang Xin also faces psychological trauma, resulting from rejection that has affected his mindset, cognition, and physical state. Tang Xin must navigate his days by calming himself and seeking support from those around him. His treatment involves psychotherapy and consulting experts to address his issues. The research employs a qualitative descriptive method and uses the novel "HELLO THE SHARPSHOOTER 你好申枪手" as a data source, with techniques of reading and note-taking. From the conducted research, it is discovered that Tang Xin experiences psychological trauma caused by the rejection by Shen Qingyuan and the mistreatment from Du Lingfeng and Xu Dian. However, he manages to lead his life well and maintain self-control. The healing method he employs includes singing during live broadcasts and reconciling with Shen Qingyuan, an integral part of his journey to heal from long-standing trauma.

Keywords: Psychology of literature, Trauma, Psychotherapy.

PENDAHULUAN

Psikologi adalah ilmu yang meneliti dan mempelajari perilaku maupun aktivitas dari kehidupan psikis manusia. Psikologi membedakan perilaku manusia menjadi dua, meliputi perilaku reflektif dan non-reflektif. Perilaku reflektif terjadi secara spontan dan terjadi dengan sendirinya. Hal ini dipengaruhi oleh stimulus yang diterima oleh individu. Stimulus tidak sampai ke pusat saraf atau otak yang berfungsi sebagai pusat kesadaran maupun pusat pengendalian perilaku manusia. Sebaliknya perilaku non-reflektif dikendalikan oleh otak atau pusat kesadaran. Stimulus yang diterima oleh reseptor, diteruskan ke otak sehingga munculah respon yang dinamakan proses psikologis. Menurut (Luxemburg, 1989) sastra memiliki beberapa ciptaan, kreasi, bukan hanya imitasi. Dalam (Wellek & Warren, 1990) menjadikan sastra sebagai hasil karya seni dengan media bahasa sehingga dimaknai sebagai karya imajinatif. Luxemburg dkk mengungkapkan bahwa sastra dapat menimbulkan berbagai macam asosiasi maupun konotasi yang jarang ditemukan dalam bahasa sehari-hari. Gagasan Plato sang murid Socrates menyatakan bahwa sastra hanyalah mimesis, yakni hanya tiruan realitas, dalam (Ratna, 2007 : 26).

Sastra yang semakin nyata dengan kenyataan akan semakin indah. Baginya sastra tidak dimaksudkan untuk menggambarkan hal yang benar-benar terjadi, namun hal itu berubah karena para sastrawan sering mencampur karya sastra dengan imajinasi. Pandangan Plato disebut dengan esensialisme yang meliputi tentang kemanusiaan, menjelaskan bahwa manusia memiliki esensi dan esensi merupakan jiwa. Psikologi sastra merupakan studi yang berada di bawah permukaan karena berisi tentang konteks psikologi manusia, Ahmadi (2021 : 19).

Untuk mengetahui konteks psikologi manusia, hal tersebut dapat dilihat dari peristiwa yang dialami seseorang. Dari peristiwa yang dialami seseorang dapat meninggalkan bekas luka dalam jangka waktu panjang yang disebut dengan trauma. Trauma yang dialami manusia memiliki banyak ragam. Hal itu dapat dipengaruhi dari pengalaman maupun kejadian yang terjadi pada dirinya. Banyak individu yang mendapatkan jalan keluar dengan menjalani masa pemulihan yang cukup panjang. Secara psikologis, trauma memiliki kaitan dengan pengalaman yang menyakitkan secara emosional, menyedihkan bahkan mengejutkan, serta memiliki dampak yang panjang pada jiwa dan fisik. Dalam bahasa Yunani, trauma memiliki arti merusak, menyakiti, dan luka. Menurut DSM-5 trauma memiliki arti “kematian nyata, terancam, cedera

serius, maupun kekerasan seksual (American Psychiatric Association, 2015).

Tokoh utama Tang Xin mengalami trauma psikologis, Lindemann mendefinisikan Psychological Trauma adalah gangguan yang terjadi secara tiba-tiba dan tak terkendalikan. Bagi psikiatri awal, trauma psikologi cenderung berasal dari psikopatologi. Namun Freud menyatakan bahwa trauma berasal dari kejadian yang terjadi sejak kecil yakni pada usia anak-anak. Trauma yang terjadi seperti gangguan secara kognitif, emosional, dan kebiasaan berperilaku histeris, Bessel (1943 : 1). Dalam hal ini, Tang Xin juga mengalami penolakan dari Shen Qingyuan namun tidak sampai menimbulkan dampak yang berbahaya karena ia mendapatkan bantuan dari seorang dokter untuk memulihkan traumanya.

Untuk mendalami hal yang terjadi seseorang yang mengalami trauma, dalam masa menjalani pengobatan dapat dilakukan dengan fokus pada keadaan sekarang, memahami mereka dari sudut pandang mereka sebagai pasien, mengatasi gejala afektif dan trauma, memberikan dukungan internal, seperti pujian yang didapat dari keluarga, dan meningkatkan kewaspadaan pada anggota lain agar terhindar dari pelecehan seksual baik secara verbal maupun non-verbal. Sama halnya dengan yang dilakukan oleh dokter untuk membantu Tang Xin dalam memulihkan traumanya, ia memahami Tang Xin sebagai pasien dari sudut pandangnya sebagai orang yang sedang menjalani masa penyembuhan. Dari hal ini, maka dilakukanlah penelitian mengenai trauma yang terjadi pada tokoh utama Tang Xin dalam novel HELLO THE SHARPSHOOTER (你好申枪手) Nǐ hǎo Shénqiāngshǒu karya (连沐初光) LIÁN MÙ CHŪ GUĀNG, bagaimana ia bisa berjuang untuk pulih dari traumanya. Novel dipilih sebagai sumber data penelitian karena menceritakan Tang Xin sebagai seorang individu yang mengalami trauma akibat penolakan dan pelecehan secara verbal, dapat menjalani pemulihan bila ia sendiri yakin bahwa ada seseorang yang pasti membantunya untuk pulih dari trauma yang ia alami.

Berdasarkan hal tersebut maka disusunlah rumusan masalah yang akan dibahas :

1. Bagaimanakah akibat trauma pada tokoh utama Tang Xin dalam novel HELLO THE SHARPSHOOTER 《你好申枪手》 Nǐ hǎo Shénqiāngshǒu KARYA 连沐初光 LIÁN MÙ CHŪ GUĀNG?
2. Bagaimanakah tokoh utama Tang Xin menjalani hari-harinya saat kondisi trauma dalam novel HELLO THE SHARPSHOOTER 《你好申枪

手》 Nǐ hǎo Shénqiāngshǒu KARYA 连沐初光 LIÁN MÙ CHŪ GUĀNG?

3. Bagaimanakah strategi tokoh utama Tang Xin mengobati trauma dalam novel HELLO THE SHARPSHOOTER 《你好申枪手》 Nǐ hǎo Shénqiāngshǒu KARYA 连沐初光 LIÁN MÙ CHŪ GUĀNG?

Dari rumusan tersebut maka didapatkan tujuan penelitian yaitu :

1. Mendeskripsikan akibat trauma yang dialami Tang Xin dalam novel HELLO THE SHARPSHOOTER 《你好申枪手》 Nǐ hǎo Shénqiāngshǒu KARYA 连沐初光 LIÁN MÙ CHŪ GUĀNG.
2. Mendeskripsikan Tang Xin menjalani hari-harinya saat kondisi trauma dalam novel HELLO THE SHARPSHOOTER 《你好申枪手》 Nǐ hǎo Shénqiāngshǒu KARYA 连沐初光 LIÁN MÙ CHŪ GUĀNG.
3. Mendeskripsikan strategi Tang Xin mengobati trauma dalam novel HELLO THE SHARPSHOOTER 《你好申枪手》 Nǐ hǎo Shénqiāngshǒu KARYA 连沐初光 LIÁN MÙ CHŪ GUĀNG.

Manfaat dari penelitian sendiri dibagi menjadi 2 yaitu manfaat teoretis dan manfaat praktis. Manfaat teoretis dari penelitian ini yaitu memiliki kontribusi teoretis yang signifikan dalam memahami karakter tokoh utama, Tang Xin, dalam novel "Hello The Sharpshooter." Analisis mendalam terhadap trauma yang dialami oleh tokoh utama akan memberikan wawasan yang mendalam tentang kompleksitas karakternya dan bagaimana trauma berperan dalam membentuk narasi serta pengembangan plot dalam sastra. Selain itu, penelitian ini akan memberikan pemahaman lebih lanjut tentang bagaimana trauma dapat mempengaruhi karakter fiksi, termasuk perubahan perilaku, konflik internal, dan pertumbuhan emosional. Melalui pemahaman ini, penelitian ini juga akan membuka wawasan tentang bagaimana pengarang menggunakan elemen psikologi untuk menciptakan karakter yang kompleks dan realistis dalam karya sastra dan manfaat praktis dari penelitian,

1) Bagi Pengajar

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menyusun materi pembelajaran yang lebih relevan dan menarik, sehingga siswa dapat terlibat lebih dalam dalam pembelajaran bahasa Mandarin dan sastra. Selain itu, dengan penelitian ini akan membantu pengajar memahami karakteristik dan reaksi siswa terhadap trauma yang dialami oleh tokoh utama dalam novel. Hal ini memungkinkan pengajar untuk lebih sensitif dan empati

terhadap kebutuhan psikologis dan emosional siswa di kelas.

2) Bagi Siswa

Hasil Penelitian ini akan memberikan analisis yang mendalam tentang karakter dan plot dalam novel, siswa dapat memahami sastra Mandarin secara lebih komprehensif dan mendalam. Selain itu, siswa dapat belajar untuk mengidentifikasi dan memahami perasaan dan emosi karakter tokoh utama yang mengalami trauma. Hal ini dapat membantu siswa mengembangkan empati terhadap orang lain dalam kehidupan sehari-hari.

3) Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya yang berfokus pada analisis karakter tokoh utama dalam sastra Mandarin atau karya sastra dengan tema trauma. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi penelitian lebih lanjut dalam bidang psikologi sastra atau kajian sastra dengan pendekatan psikologis.

METODE

Metode penelitian dapat diklasifikasikan berdasarkan tujuan dan tingkat alamiah (natural setting) ini objek yang tengah diteliti. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif. Metode penelitian kualitatif sering disebut penelitian naturalistik karena penelitian dilakukan sesuai dengan kondisi alamiah (natural setting), menurut Sugiyono (2008 : 1) metode penelitian kualitatif diartikan sebagai metode yang digunakan untuk meneliti objek yang alamiah dimana peneliti adalah kunci dalam penelitian tersebut.

Selanjutnya menurut Moleong (2019 : 6) penelitian kualitatif merupakan penelitian untuk menghasilkan prosedur analisis yang tidak menggunakan prosedur analisis statistik namun dibentuk dengan kata-kata untuk membangun pandangan subjek penelitian yang rinci. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Menurut Moleong (2019 : 11) data yang dikumpulkan dari penelitian berupa kata-kata, gambar, bukan angka. Sehingga data yang dikumpulkan memungkinkan menjadi kunci dari hal yang sudah diteliti, hal ini dapat dimaksud untuk memberikan gambaran penyajian laporan. Untuk menyajikan hasil penelitian maka digunakan metode penelitian kualitatif deskriptif yang difokuskan pada konteks trauma psikologis yang terdapat pada tokoh utama Tang Xin dalam novel HELLO THE SHARPSHOOTER 《你好申枪手》 Nǐ hǎo Shénqiāngshǒu KARYA 连沐初光 LIÁN MÙ CHŪ GUĀNG.

Sumber data pada penelitian sastra adalah karya yang berupa kata, kalimat, dan wacana sebagai data penelitiannya (Ratna, 2013: 47). Adapun sumber data dalam penelitian ini adalah novel HELLO THE

SHARPSHOOTER 《你好申枪手》 Nǐ hǎo Shénqiāngshǒu KARYA 连沐初光 LIÁN MÙ CHŪ GUĀNG. Sementara itu, data penelitian adalah informasi faktual (misalnya pengukuran atau statistik) yang dipergunakan sebagai dasar untuk penalaran, diskusi, atau perhitungan, misalnya dalam penelitian ilmiah; dan sebagai kenyataan-kenyataan murni yang belum diberi penafsiran apapun, belum diubah, atau belum dimanipulasi, namun telah tersusun dalam sistematika statistika tertentu. Data dalam penelitian kualitatif bersifat deskriptif bukan angka. Data sendiri dapat berupa gejala-gejala, kejadian maupun peristiwa, kemudian data tersebut dianalisis dalam bentuk kategori. Menurut Kusumastuti (2019 : 30) data kualitatif tidak dapat diukur maupun dihitung secara akurat. Pada umumnya, data tersebut disajikan dalam bentuk kata-kata bukan angka. Adapun data dalam penelitian ini adalah ungkapan atau tuturan yang mengandung trauma oleh tokoh Tang Xin dalam novel HELLO THE SHARPSHOOTER 《你好申枪手》 Nǐ hǎo Shénqiāngshǒu KARYA 连沐初光 LIÁN MÙ CHŪ GUĀNG yang memiliki 14 bab dan penelitian ini menggunakan 8 bab yang meliputi data untuk mendeskripsikan trauma pada Tang Xin.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Simak Bebas Libat Cakap (SBLC), teknik ini merupakan teknik dimana peneliti berperan sebagai pemerhati data (Sudaryanto, 2015 : 204). Kemudian ditentukan masalah yang akan dianalisis yakni trauma yang terdapat pada tokoh utama dalam novel HELLO THE SHARPSHOOTER 《你好申枪手》 Nǐ hǎo Shénqiāngshǒu KARYA 连沐初光 LIÁN MÙ CHŪ GUĀNG. Simak Bebas Libat Cakap (SBLC) menurut (Sudaryanto, 2015 : 135) merupakan teknik yang menggunakan alat tulis tertentu untuk mendapatkan data. Selain itu Sugiyono (2008 : 59) mengemukakan bahwa peneliti merupakan instrumen dalam pengumpulan data. Instrumen pengumpulan data yang digunakan yakni dengan mengelompokkan dialog Tang Xin pada novel.

Langkah-langkah pengumpulan data sebagai berikut :

1) Membaca dan Menyimak Data

Peneliti membaca novel dan mengulangi secara berulang, dan mencermati dialog yang terdapat dalam novel HELLO THE SHARPSHOOTER 《你好申枪手》 Nǐ hǎo Shénqiāngshǒu KARYA 连沐初光 LIÁN MÙ CHŪ GUĀNG untuk mendapatkan dialog yang menunjukkan kondisi trauma Tang Xin.

2) Mencatat Data

Peneliti mencatat kutipan atau dialog dalam novel untuk diklasifikasikan berdasarkan jenisnya. Setiap data yang ditemukan akan dicatat dalam tabel untuk mempermudah

peneliti mengklasifikasikan jenis trauma penolakan dan pelecehan.

3) Mendeskripsikan dialog.

Peneliti mendeskripsikan dialog dalam novel untuk memberi keterangan hal-hal yang berkaitan dengan trauma yang dialami oleh tokoh dalam novel.

Teknik analisis data memiliki tujuan untuk mendeskripsikan dialog dari cerita dalam novel untuk menentukan jenis trauma pada tokoh Tang Xin. Kemudian deskripsi tersebut diuraikan dalam bentuk tabel. Berdasarkan data penelitian yang telah dikumpulkan, maka analisis data dilakukan dengan tahapan berikut :

1. Mengidentifikasi dialog dalam novel HELLO THE SHARPSHOOTER 《你好申枪手》 Nǐ hǎo Shénqiāngshǒu KARYA 连沐初光 LIÁN MÙ CHŪ GUĀNG yang menunjukkan jenis trauma yang dialami tokoh dalam novel.
2. Mendeskripsikan dialog yang menunjukkan bahwa penolakan merupakan penyebab dari trauma yang dialami tokoh dalam novel HELLO THE SHARPSHOOTER 《你好申枪手》 Nǐ hǎo Shénqiāngshǒu KARYA 连沐初光 LIÁN MÙ CHŪ GUĀNG.
3. Mendeskripsikan dialog dalam novel hal-hal yang menunjukkan pelecehan verbal yang menjadi salah satu penyebab dari trauma yang dialami oleh Tang Xin, tokoh dalam novel HELLO THE SHARPSHOOTER 《你好申枪手》 Nǐ hǎo Shénqiāngshǒu KARYA 连沐初光 LIÁN MÙ CHŪ GUĀNG.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan

Novel HELLO THE SHARPSHOOTER 《你好申枪手》 Nǐ hǎo Shénqiāngshǒu KARYA 连沐初光 LIÁN MÙ CHŪ GUĀNG merupakan novel yang menceritakan mengenai tokoh utama Tang Xin yang bekerja sebagai reporter olahraga. Hal yang tidak ia sangka yakni bertemu dengan mantan kekasihnya bernama Shen Qing Yuan yang membuat kenangan di masa lalunya kembali muncul dalam pikirannya sehingga hal tersebut menimbulkan trauma psikologis pada dirinya. Novel HELLO THE SHARPSHOOTER 《你好申枪手》 Nǐ hǎo Shénqiāngshǒu.

Trauma yang dialami oleh tokoh utama Tang Xin yakni trauma psikologis yang disebabkan oleh kejadian yang menimpa Tang Xin, ia harus mengalami penolakan dari Shen Qingyuan. Selain adanya penolakan ada kejadian lain yang ia alami ketika Tang Xin sudah bekerja sebagai reporter olahraga, ia harus mengalami pelecehan

secara verbal yang dilakukan oleh Du Lingfeng. Dalam pembahasan akan dideskripsikan melalui dialog maupun kutipan dalam cerita yang akan membahas lebih dalam trauma yang dialami oleh Tang Xin dan pemulihan serta pengobatan yang dijalani olehnya. Hal tersebut ditandai dengan kode Guang sebagai nama pengarang, Bab 1 sebagai bab kutipan atau dialog yang dikutip, dan 4 sebagai halaman letak kutipan atau dialog dari novel.

Pembahasan

1. Akibat Trauma pada Tang Xin

Akibat trauma yang dialami oleh Tang Xin adalah trauma psikologis. Munculnya trauma pada Tang Xin dewasa akibat dari pertemuannya dengan Shen Qing Yuan di tempat kerjanya. Tang Xin melihat Shen Qing Yuan saat pertandingan. Pada bagian ini, menjelaskan reaksi dari Tang Xin yang melihat Shen Qingyuan ketika ia menjalani tugasnya untuk meliput kompetisi menembak. Ia kehilangan konsentrasinya. Melihat orang yang menjadi salah satu penyebab traumanya.

唐心再看到她的那一瞬间，整个大脑猛然空白。

Táng Xīn zài kàn dào tā de nà yī shùnjiān, zhěnggè dànnǎo měngrán kòngbái.

Saat Tang Xin melihatnya, pikirannya menjadi kosong.

Data 1 (Guang / Bab 1 / 4)

Bagi korban trauma, ketika nama pencetus traumanya disebut atau melihat sosoknya muncul, perubahan sikap yang drastis akan terjadi pada diri korban. Akibat trauma berupa penolakan yang terjadi pada Tang Xin membuatnya kehilangan fokus, hal ini menyerang kognisi atau pikiran Tang Xin. Ketika ia bekerja untuk meliput kompetisi menembak, dalam sekejap pikirannya langsung menjadi kosong yang membuatnya Zhou Zuguang sang atasan harus memberikan arahan agar Tang Xin fokus pada pekerjaannya. Menurut Herman (1997 : 36), trauma dapat menyebabkan pembatasan diri yang menolak untuk menerima lingkungan sekitar, sehingga dalam kutipan diatas Tang Xin menunjukkan reaksi yang membatasi dirinya dengan lingkungan sekitarnya karena pengaruh dari trauma penolakan yang ia alami.

唐心脸色发白。

Táng Xīn liǎnsè fā bái.

Wajah Tang Xin menjadi pucat.

Data 2 (Guang / Bab 1 / 4)

Reaksi dari Tang Xin menimbulkan adanya efek yang menjadikan dirinya pucat akibat melihat Shen Qingyuan. Selain dengan pikiran yang menjadi kosong, akibat dari trauma yang Tang Xin dapatkan juga berdampak pada kondisi fisiknya yang menjadi pucat. Reaksi dari Tang Xin ini sesuai dengan reaksi yang

ditunjukkan oleh seseorang yang mengalami trauma dan menyerang fisiknya sehingga reaksi yang dihasilkan ditunjukkan oleh kondisi fisik (Kolk dkk, 2005).

Hal yang terjadi pada Tang Xin, ditunjukkan dalam kutipan dimana wajah Tang Xin menjadi pucat. Tidak hanya pucat, namun reaksi tersebut dapat ditunjukkan melalui bagaimana Tang Xin bertindak setelah ia bertemu dengan Shen Qingyuan. Akibat dari trauma menimbulkan ketidakmampuan seseorang untuk mengendalikan dirinya (Herman, 1997 : 94).

一向口齿伶俐的唐心居然会结巴。

Yìxiàng kǒuchǐ línglì de Táng Xīn jūrán huì jiēbā.

Tang Xin yang selalu pandai berbicara, tiba-tiba ia tergapap.

Data 3 (Guang / Bab 3 / 7)

Sebagai seorang reporter, Tang Xin memiliki kemampuan untuk berbicara dengan baik. Melakukan siaran langsung dengan lancar merupakan kemampuannya selama bekerja sebagai reporter. Namun saat ini kemampuan berbicaranya menghilang ketika ia benar-benar bertemu dengan Shen Qingyuan. Ia menjadi tergapap karena tidak percaya bahwa dirinya akan bertemu dengan Shen Qingyuan yang menolak untuk menjadi kekasihnya ketika mereka masih SMA. Saat Tang Xin memastikan laki-laki yang ia lihat adalah Shen Qingyuan kemampuan berbicara yang ia miliki langsung menghilang dan dirinya tiba-tiba menjadi gagap. Kegagapan yang dialami oleh Tang Xin merupakan bentuk traumanya akibat penolakan.

2. Tang Xin menjalani hari-harinya

Selama bertahun-tahun Tang Xin berkalut dalam kesedihan yang membuatnya harus memikirkan cara untuk melupakan Shen Qingyuan. Ketika dirinya kuliah ia dengan panik belajar dan memilih untuk fokus pada pendidikannya. Tang Xin juga merencanakan untuk melanjutkan pendidikannya ke luar negeri namun dengan jurusan yang tidak ia sukai. Ketika Tang Xin bertemu kembali dengan Shen Qingyuan, ia mencoba untuk mengurangi rasa gugupnya dan menahan dirinya agar tidak gagap lalu mengatakan pada Shen Qingyuan yang kala itu sudah mengingat Tang Xin untuk melupakannya dan melepaskan Tang Xin serta menjadi orang asing untuknya. Berharap agar Shen Qingyuan tidak mengenali Tang Xin, namun laki-laki itu tidak bisa karena ia sudah mengingat Tang Xin.

“唐心，看着我。”

“沈清源，再见。再见的时候，我们就是生人。”她说得很慢，像在宣誓。沈清源上前一步，

“唐心……”。唐心没有给他说话的机会，扭头往射击馆外快步走去。她不敢看他的脸，

怕看上一眼，自己就会失控，失去说话的能力。

“Táng Xīn, kàn zhe wǒ.”

“Shěn Qīngyuán, zài jiàn. Zài jiàn de shí hòu, wǒ men jiù shì mò shēng rén.” Tā shuō dé hěn màn, xiàng zài xuān shì. Shěn Qīng Yuán shàng qián yī bù,

“Táng Xīn.....”. Táng Xīn méi yǒu gěi tā shuō huà de jī huì, niǔ tóu wǎng shè jì guān wài kuài bù zǒu qù. Tā bù gǎn kàn tā de liǎn, pà kàn shàng yī yǎn, zì jǐ jiù huì shī kòng, shī qù shuō huà de néng lì.

“Tang Xin, lihat aku.”

“Shen Qingyuan selamat tinggal. Ketika kita bertemu lagi, kita akan menjadi orang asing.” Ia bicara perlahan, seolah bersumpah.

“Tang Xin...”. Tang Xin tidak memberinya kesempatan untuk berbicara, dia menoleh dan berjalan cepat di luar tempat menembak. Dia tidak berani melihat wajahnya, takut jika dia melihatnya, dia akan kehilangan kendali dan kehilangan kemampuan untuk berbicara.

Data 4 (Guang / Bab 6 / 21)

Sebenarnya Tang Xin tidak ingin melakukan hal tersebut, namun ia merasa dengan ia meminta Shen Qingyuan untuk melupakannya maka cara tersebut dapat membantunya untuk mengurangi kegagapannya. Tang Xin percaya dengan Shen Qingyuan melupakannya dan menganggapnya sebagai orang asing, Tang Xin dapat bekerja tanpa adanya hambatan dalam berkomunikasi selama melakukan siaran langsung.

Akibat dari pertemuannya dengan Shen Qingyuan, Tang Xin berjanji pada dirinya sendiri agar ia menjadi seseorang yang lebih kuat seperti seorang jenderal wanita. Selama bertahun-tahun Tang Xin melakukan banyak cara untuk melupakan Shen Qingyuan, namun pertahanan dirinya runtuh ketika dia bertemu kembali dengan Shen Qingyuan.

从那一刻起，她就发誓要让自己变强。拿起矛和盾，穿上铠甲，添上锐气和智慧，让任何人也不配伤害到自己。这么多年来，她就像一个女将军，时刻都在磨刀霍霍，准备战斗。可是，她还是战败了。

Cóng nà yī kè qǐ, tā jiù fā shì yào ràng zì jǐ biàn qiáng. Ná qǐ máo hé dùn, chuān shàng kǎi jiǎ, tiān shàng ruì qì hé zhì huì, ràng rèn hé rén yě bù pèi shāng hài dào zì jǐ. Zhè me duō nián lái, tā jiù xiàng yī gè nǚ jiāng jūn, shí kè dōu zài mó dāo huò huò, zhǔn bèi zhàn dòu. Kě shì, tā hái shì zhàn bài le.

Sejak saat itu, dia bersumpah untuk membuat dirinya lebih kuat. Mengangkat tombak dan

tameng, mengenakan baju zirah, menambahkan kekuatan dan kebijaksanaan, agar tidak ada yang layak untuk melukai dirinya. Selama bertahun-tahun dia seperti seorang jenderal wanita, mengasah pedangnya sepanjang waktu, dan siap bertarung. Namun, dia masih kalah.

Data 5 (Guang / Bab 8 / 12)

Bagi seseorang yang menerima penolakan dan sudah mengalami trauma, melakukan berbagai cara untuk melupakan seseorang yang menjadi pemicu munculnya trauma akan menjadi sulit sehingga dibutuhkan konsultasi dengan seseorang. Cara tersebut dilakukan Tang Xin sebagai bentuk penenangan diri pada saat ia merasa khawatir dan ketakutan akibat trauma yang dialaminya. Dengan menenangkan diri seperti itu, dapat membantunya menjalani hari-harinya dengan baik dan normal karena ia akan menjadi fokus dengan hal yang dikerjakan. Pada saat itu, selama bertahun-tahun Tang Xin hanya bergelut dengan dirinya sendiri untuk melupakan Shen Qingyuan dan ia tidak mengetahui cara yang benar untuk melupakan Shen Qingyuan.

3. Strategi Tang Xin mengobati trauma

Salah satu cara untuk mengobati trauma yaitu dengan cara terapi. Terapi yang dilakukan berupa psikoterapi dimana terapi tersebut dilakukan dengan melakukan konseling singkat. Tang Xin melakukan konsultasi dengan dokter Ding Fang yang membantunya memberikan saran untuk mengurangi dan mengobati kegugupan dan kegugupan pada Tang Xin.

“你的注意力不在射击上，当然就会脱靶。”丁芳说，“现在跟着我说的做闭上双眼，正常吸气四次，屏住呼吸，数到四，然后长慢呼气.....对，数到八，屏住呼吸，再数到八.....”

“Nǐ de zhùyì lì bù zài shè jì shàng, dāng rán jiù huì tuō bǎ.” Dīng Fāng shuō, “xiàn zài gēn zhe wǒ shuō de zuò bì shàng shuāng yǎn, zhèng cháng xī qì sì cì, píng zhù hū xī, shù dào sì, rán hòu zhǎng màn hū qì.....duì, shù dào bā, píng zhù hū xī, zài shù dào bā.....”

Ding Fang berkata, “Sekarang lakukan seperti yang aku katakan, tutup matamu, tarik napas sebanyak empat kali, tahan napas, hitung sampai empat, lalu hembuskan perlahan, hitung sampai delapan, tahan napas, hitung sampai delapan...”

Data 6 (Guang / Bab 4 / 7)

Seperti saat dimana Tang Xin merasa gugup untuk melakukan wawancara dengan Shen Qingyuan, ia melakukan konsultasi dengan dokter Ding. Setelah mendapatkan bantuan dari dokter Ding, Tang Xin menjadi tahu cara untuk meredakan rasa gugupnya sehingga ketika

ia dilanda oleh rasa gugup dan nantinya akan menimbulkan kegagapan ia bisa mengontrol dirinya sendiri. Terapi yang dilakukan oleh Dokter Ding merupakan terapi perilaku kognitif dimana ia memberikan pengaruh maupun arahan pada Tang Xin untuk memberikan perubahan pada keadaan Tang Xin. Dengan cara tersebut, Tang Xin menjadi lebih tenang sehingga tidak perlu merasa panik dan gelisah. Sama seperti mereka yang mengalami trauma berlebih, cara yang diberikan oleh seorang ahli dapat memberikan stimulus agar trauma yang dialami menjadi berkurang dan bagi individu tersebut tidak berlama-lama berkelelu dengan traumanya.

Tabel

Tabel 1. Penyebab Trauma pada Tang Xin

No.	Penyebab Trauma	Dialog atau Kutipan Cerita	Keterangan
1.	Penolakan	唐心再看到她的那一瞬间，整个大脑猛然空白。 <i>Táng Xīn zài kàn dào tā de nà yī shùnjiān, zhěnggè dànǎo měngrán kòngbái.</i> Saat Tang Xin melihatnya, pikirannya menjadi kosong.	Menunjukkan reaksi pada psikis Tang Xin ketika melihat Shen Qingyuan. (Guang / Bab 1 / 4)
2.	Penolakan	唐心脸色发白。 <i>Táng Xīn liǎnsè fā bái.</i> Wajah Tang Xin menjadi pucat.	Menunjukkan reaksi pada fisik Tang Xin yang menjadi pucat ketika melihat Shen Qingyuan. (Guang / Bab 1 / 4)
3.	Penolakan	一向口齿伶俐的唐心居然会结巴。 <i>Yíxiàng kǒuchǐ línglì de Táng Xīn jūrán huì jiēbā.</i> Tang Xin yang selalu pandai berbicara, tiba-tiba ia tergagap.	Reaksi Tang Xin akibat melihat Shen Qingyuan sehingga dirinya mengalami gagap. (Guang / Bab 3 / 7)

PENUTUP

Simpulan

Trauma adalah hal yang dipengaruhi oleh berbagai peristiwa maupun keadaan yang membahayakan. Ketika trauma dari pengalaman pribadi gagal diintegrasikan maka korban akan tetap terpaku pada traumanya. Dampak positif trauma yang ditangani dengan bantuan psikologi klinis yakni menciptakan perkembangan penyembuhan kearah yang positif. Trauma yang terjadi pada Tang Xin merupakan salah satu trauma yang mengancam psikologisnya, hal tersebut disebabkan oleh peristiwa pelecehan yang dialaminya akibat penolakan dari Shen Qingyuan di masa lalu dan perlakuan

dari Du Lingfeng yang memaksanya untuk menjadi kekasihnya juga mengancam Tang Xin karena sudah mengetahui penyebab kegagapan yang Tang Xin alami, serta Xu Dian yang menuduhnya bertelanjang saat melakukan siaran langsung. Tang Xin menjalani hari-harinya dengan normal dan baik karena ia dapat mengendalikan dirinya. Tang Xin juga dapat berfokus pada hal yang dikerjakannya karena ia jauh lebih tenang dan rasa khawatir akan traumanya perlahan menghilang.

Metode penyembuhan yang digunakan yaitu metode bernyanyi dimana Tang Xin, melakukan siaran langsung dengan menyanyikan kata-kata maupun kalimat yang akan ia ucapkan ketika siaran langsung. Selain metode bernyanyi ia juga dianjurkan untuk menerima kembali Shen Qingyuan yang menjadi alasan mengapa ia mengalami trauma selama bertahun-tahun hingga menimbulkan gagap pada dirinya.

Saran

Dari hasil penulisan dan penelitian skripsi ini, hasil analisis diharapkan dapat mendorong untuk dilakukan pencegahan terjadinya pelecehan seksual terutama di lingkungan rumah, sekolah, tempat kerja, bahkan di tempat umum seperti stasiun kereta, tempat wisata, toilet umum, maupun tempat perbelanjaan. Tidak dapat dipungkiri juga, pelecehan dapat terjadi secara verbal melalui media sosial yang marak dan digemari oleh remaja maka dibutuhkan penanganan untuk memberikan dukungan dan hal yang dapat membantu seseorang yang mengalami trauma akibat pelecehan verbal melalui media sosial. Salah satu hal yang sering diterima oleh para korban adalah trauma akibat penolakan maupun pelecehan. Penanganan trauma pada korban penolakan dan pelecehan, dapat dilakukan dalam bentuk dukungan dari orang-orang disekitar korban seperti keluarga, teman, dan guru. Sedangkan penanganan secara klinis dengan bantuan psikolog sebagai bentuk penanganan secara medis dengan melakukan konsultasi sehingga mendapatkan bantuan seperti psikoterapi, salah satunya adalah Cognitive Behaviour Therapy (CBT).

DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, A. (2021). *Psikologi Sastra*. Surabaya : Unesa University Press.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2020). *Research design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*. Sage Publications.

Feldman. (2017). *Psychology and Your Life with P.O.W.E.R Learning*. McGraw-Hill Education.

Guang, L.M.C. (2022). *Hello, The Sharpshooter 你好神枪手*.

<https://www.51shucheng.net/qingchun/n/ihashenqiangshou>

Kolk, B.A. (1987). *Psychological Trauma*. Washington DC: American Psychiatric Press.

Kolk, B dkk. (2005). *Disorders of Extreme Stress: The Empirical Foundation of a Complex Adaptation to Trauma*. *Journal of Traumatic Stress*, Vol. 18, No. 5, October 2005, pp. 389–399.

Moleong. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT REMAJA ROSDAKARYA.

Sudaryanto. (2015). *Metode dan Teknik Analisis Bahasa*. Yogyakarta : Sanata Dharma University Press.

Sugiyono. (2008). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung : CV. ALFABETA