



Post-Traumatic Stress Disorder in *Indamā Qatalū Al-Rabi* Novel

Zafirah Fitrie Adhiyantami^{a*}, Ahfa Rahman Syah^a

^a Arabic Language and Literature Faculty of Adab and Humanities,
Syarif Hidayatullah State Islamic University Jakarta

* Corresponding Author. Email: zafirah.fadh18@mhs.uinjkt.ac.id

Article Info

Keywords:

Traumatic Experiences, Post Traumatic Stress Disorder, Main Character, 'Indamā Qatalū Al-rabi'

Abstract

This study analyzes Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) in the main character Bella in the *Indamā Qatalū al-Rabi* novel by Hiba Jamal As'ad. This research departs from the central issue of this novel, which is about situations of war, crime, and the oppression that befalls the main character Bella, which negatively impacts her psyche. This study applies a descriptive analysis method using PTSD theory which refers to the Diagnostic of Mental Disorders DSM V (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition) by APA (American Psychiatric Association) to reveal personality, trauma, symptoms, and efforts to suppress PTSD disorders Bella character. The results show that Bella, who initially had positive characteristics such as being sociable and cheerful, transformed into a mentally and psychologically disturbed person due to her experiences of severe trauma such as the murder of her parents, rape, harassment, threats to spreading immoral videos, and some physical and mental violence. All of these experiences created PTSD disorders in Bella with symptoms of sleep disturbances, avoidance of certain situations and moments, and loss of the ability to feel emotional feelings or positive emotions. At the end of the story, Bella's marriage to Hassan becomes an important event and stimulus for Bella to reduce the stress and trauma.

Kata kunci:
Pengalaman
Traumatis,
Gangguan Stress
Pasca Trauma,
Tokoh Utama,
'*Indamā Qatalū
Al-rabi*'

Abstrak

Penelitian ini menganalisis Gangguan Stress Pasca Trauma (PTSD) yang diderita tokoh utama Bella dalam novel '*Indamā Qatalū Al-rabi*' Karya Hiba Jamal Asa'ad. Hal tersebut berangkat dari isu utama novel ini yaitu seputar situasi perang, kejahatan, dan juga penindasan yang menimpa tokoh utama Bella yang memberikan dampak buruk pada kejiwaannya. Penelitian ini menerapkan metode deskriptif analisis dengan menggunakan teori PTSD yang mengacu pada Diagnostik Gangguan Mental dari DSM V (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Fifth Edition*) oleh APA (*American Psychiatric Association*) untuk mengungkap kepribadian, trauma, gejala, dan upaya menekan gangguan PTSD tokoh Bella. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tokoh Bella yang awalnya mempunyai karakter positif seperti mudah bergaul dan ceria menjelma menjadi sosok yang terganggu jiwa dan psikologinya karena pengalaman trauma berat yang dialaminya seperti pembunuhan orang tuanya, pemerkosaan, pelecehan, ancaman penyebaran video asusila, dan beberapa kekerasan fisik dan mental. Semua pengalaman itu menciptakan gangguan PTSD pada diri Bella dengan gejala gangguan tidur, penghindaran pada situasi dan momen tertentu, serta kehilangan kemampuan untuk merasakan perasaan emosional atau emosi positif. Upaya menerima kenyataan, dan pernikahan tokoh Bella dengan Hassan pada akhir cerita menjadi peristiwa dan stimulus penting bagi Bella untuk dapat meredam stress dan trauma yang dialaminya.

ملخص

الكلمات الرئيسية:
تجارب مؤلمة،
اضطراب ما بعد الصدمة،
بيلا الشخصية الرئيسية،
رواية «عندما قتل الربيع»

يهدف البحث إلى تحليل اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) الذي تعاني منه الشخصية الرئيسية «بيلا» في رواية «عندما قتل الربيع» للكاتبة هبة جمال أسعد، انطلاقاً من القضية الرئيسية في تلك الرواية والتي تدور أحداثها جراء الحرب والجريمة والقمع التي تصيب الشخصية الرئيسية ولها تأثير سلبي على نفسياتها تحليلياً ووصفياً، مستخدماً نظرية «اضطراب ما بعد الصدمة» التي تشير إلى تشخيص الاضطرابات العقلية من «الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية الطبعة الخامسة» (DSM V) من قبل الجمعية الأمريكية للطب النفسي (APA) للكشف عن الشخصية والصدمات والأعراض وكذلك الجهود المبذولة لمواجهة الاضطرابات. وأظهرت نتيجة البحث أن «بيلا» التي كانت لديها شخصية إيجابية في البداية في كونها إجتماعية ومبهجة قد تحولت إلى شخص مضطرب نفسياً وعقلياً بسبب الصدمة الشديدة التي تعرضت لها من قتل والديها والاعتصاب والتحرش وتهديد نشر مقاطع فيديو غير أخلاقي وأنواع العنف الجسدي والنفسي الأخرى. كل هذه التجارب خلقت اضطرابات في نفسها، بالإضافة إلى اضطرابات النوم وتجنب مواقف ولحظات معينة وفقدان القدرة على الشعور العاطفية أو الإيجابية، وانتهت القصة بزواجها من «حسن» الذي تعد حدثاً مهماً ومحفزاً لها لتكون قادرة على تقليل التوتر والصدمة التي تعاني منها.

PENDAHULUAN

Dampak konflik Suriah kepada masyarakat sipil, seperti harus berpindah-pindah pengungsian, kebisingan, dan suasana akut peperangan memberikan kontribusi besar bagi PTSD, kecemasan, dan depresi yang tinggi di Suriah (Kakaje, dkk, 2021, Hal. 15). Lebih lanjut ia mengatakan; lebih dari 60% populasi menderita PTSD dan parah cacat mental akibat dampak konflik tersebut di Suriah sejak 2011 silam. Pada jurnal yang lain yang lebih spesifik meneliti anak-anak dikatakan bahwa lebih dari separuh siswa sekolah di Suriah yang kebanyakan perempuan mengidap PTSD dan gangguan amarah (Kakaje, dkk, 2020, Hal. 1932).

Berbicara tentang dampak konflik Suriah, maka tidak bisa hanya melihat dari sudut pandang perangnya saja, namun kejahatan kemanusiaan bahkan pelanggaran HAM yang terjadi disela-sela konflik Suriah tersebut terutama yang menimpa perempuan dan anak-anak. Perempuan pengungsi Suriah di Lebanon, banyak menghadapi kekerasan multi-sistemik salah satunya adalah kekerasan berbasis gender. Agenda politik seksis, kelas, dan rasial di pihak komunitas negara suaka, lembaga pemerintah, dan sistem perawatan kesehatan, serta lingkaran interpersonal perempuan sendiri, jarang dianggap sebagai permasalahan penting yang berdampak negatif terhadap kesehatan seksual dan reproduksi perempuan Suriah (Yasmine & Moughalian, 2016).

Di sisi lain, kesehatan mental di Suriah terlihat masih dianggap sebagai bidang baru dan masyarakat dianggap belum dapat mematuhi konsep tentang kesehatan mental, psikiatri dan psikologi klinis. Rendahnya tingkat layanan kesehatan mental di Suriah, psikiater serta ekonomi keluarga yang kurang memadai adalah alasan mengapa masih banyak warga Suriah yang menderita penyakit. *The Syrian American Medical Society* serta beberapa komunitas kesehatan mental dunia lainnya, menyertakan psikolog serta para praktisi kesehatan mental untuk menangani kasus-kasus kesehatan mental yang terjadi di Suriah.

Gangguan Kesehatan mental dapat berupa stress pasca trauma (PTSD). PTSD dapat didefinisikan sebagai keadaan yang dapat melemahkan fisik dan mental secara ekstrim yang timbul setelah seseorang melihat, mendengar, atau mengalami kejadian trauma yang hebat atau kejadian yang mengancam hidupnya (Sadock & Kaplan, 2005). Faktor lain munculnya atau peningkatan gejala gangguan stress pasca trauma menurut Muhammad (2017) adalah hancurnya keyakinan, pikiran, nilai, dan prinsip pribadi seseorang ketika menghadapi pengalaman traumatis, ia menemukan bahwa keyakinan dan nilai tersebut tidak berdasar.

Pengalaman masyarakat Suriah terkait masalah kejiwaan khususnya PTSD pada masa kini tidak hanya diperlihatkan pada laporan-laporan jurnal ilmiah dan komunitas kesehatan dunia, tetapi juga diangkat dalam karya sastra. Novel *Indamā Qatalū Al-rabi* karya Hiba Jamal Asa'ad (2020) ini adalah salah satu dari sekian novel bergenre psikologis yang mengandung isu PTSD. Novel ini bercerita tentang kehidupan beberapa tokoh salah satunya Bella yang mengalami berbagai masalah berat termasuk kriminalitas saat meningkatnya perang di Lebanon dan Suriah. Bella dalam alur cerita mengalami berbagai pengalaman traumatis seperti kriminalitas yang berdampak buruk pada kejiwaannya sehingga mengalami beberapa gejala yang dapat dilihat sebagai PTSD. Novel ini terlihat menampilkan penderitaan yang dramatis, dalam artian terlalu banyak dan bertubi penderitaan yang diderita sang tokoh sehingga bisa dimungkinkan novel ini ingin mengangkat sisi psikologisnya pada tokoh utama Bella. Pengarang menulis novel ini terinspirasi dari adanya suaka Lebanon ke Suriah, sehingga novel ini terlihat mengangkat isu kejiwaan terkait permasalahan yang sering dihadapi anak-anak perempuan Suriah.

Sejauh penelusuran penulis, belum ditemukan penelitian ilmiah yang mengkaji novel *Indamā Qatalū Al-rabi* yang baru terbit tahun 2020 kemarin. Namun, penelitian PTSD terhadap masyarakat Suriah telah banyak dilakukan seperti yang menjadi rujukan latar belakang di atas. Fakta minimnya kesadaran masyarakat internal Suriah tentang PTSD, banyaknya gejala PTSD masyarakat Suriah yang dilihat oleh lembaga internasional menjadi salah satu sebab pentingnya dilakukan penelitian ini. Selain ingin melihat gejala PTSD pada tokoh utama, penelitian ini juga ingin melihat sedetail apa kesadaran PTSD termuat dalam karya sastra Suriah.

TEORI DAN METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan psikologi sastra yang berfokus pada karya sastra, yaitu melihat bagaimana hukum-hukum psikologis diterapkan dalam tokoh rekaan yang ada. Teori Psikologi yang digunakan adalah teori PTSD. Teori PTSD yang digunakan mengacu pada diagnostik gangguan mental dari *DSM V (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Fifth Edition)* oleh APA (*American Psychiatric Association*). Teori tersebut digunakan untuk mengungkap sebab trauma, serta gejala gangguan PTSD pada tokoh utama Bella.

Post-traumatic stress disorder (PTSD) adalah gangguan yang disebabkan oleh peristiwa traumatis yang mengganggu kemampuan seseorang memulihkan diri (Bisson, 2013). *Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)* terjadi akibat mengalami peristiwa mengerikan atau melihatnya terjadi pada orang lain, seperti pengalaman perang dan konflik, mengalami kecelakaan yang mengancam jiwa tertentu atau pelecehan fisik dan seksual. Gejala PTSD antara lain yaitu, kilas balik peristiwa, menghindari peristiwa traumatis, merasakan pikiran negatif, hilangnya kemampuan merasakan perasaan emosional, kesulitan tidur, kehilangan minat, mengalami kesulitan konsentrasi dan menunjukkan perilaku impulsif.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitis, yaitu dengan mendeskripsikan dan menafsirkan gangguan stress pasca trauma (PTSD) pada tokoh utama Bella. Data primer penelitian ini adalah novel *Indamā Qatalū Al-rabi* sedangkan data sekundernya adalah buku-buku, jurnal ilmiah, dan lain-lain yang mendukung permasalahan penelitian ini. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan membaca secara dekat dan mencatat. Teknik analisis data dilakukan dengan menginventarisir data (perilaku, dialog, perwatakan), mengidentifikasi, dan memahami data tersebut secara keseluruhan, kemudian menafsirkannya dengan teori PTSD.

GANGGUAN STRESS PASCA TRAUMA (PTSD) TOKOH BELLA

Menurut buku panduan manual diagnostik dan statistik gangguan mental edisi 5 (DSM-5) yang telah dijelaskan di atas, PTSD terjadi dengan beberapa bentuk gejala dan bisa dialami jika seseorang mengalami peristiwa traumatis baik secara langsung atau hanya menyaksikan peristiwa traumatis. Sebagaimana cerita tokoh utama novel '*Indamā Qatalū Al-rabi*' yang telah dipaparkan, Bella mengalami beberapa kejadian atau peristiwa traumatis yang sehingga muncul gejala PTSD pada proses dan perkembangan hidupnya. Di bawah ini akan dipaparkan pengalaman traumatis Bella, Gejala PTSD yang dialaminya, dan upaya Bella meminimalisir masalah psikologis tersebut.

Pengalaman Traumatis

Bella, seorang tokoh utama yang diceritakan dalam novel adalah seorang penyintas dari korban kekerasan seksual (pemerksaan) dan perlakuan tidak manusiawi dari seseorang tokoh antagonis Jawad yang menciptakan perasaan dan pengalaman traumatis. Bella yang

diberi minuman yang telah dicampur dengan obat bius atau penenang membuat tak berdaya sehingga dilecehkan dan diperkosa oleh tokoh Antagonis Jawad. Statusnya yang sudah diperkosa membuatnya mengalami goncangan hebat berjangka panjang. Di dunia Arab, tradisi keperawanan (kesucian) sangat kental. Seseorang yang sudah kehilangan keperawanan dianggap sebagai perempuan yang sudah tidak berharga dan bahkan hina. Norma keperawanan masih sangat kental dan dihormati oleh perempuan Arab sebagai nilai kesucian. Kehilangan kesucian sebagai hal yang paling berharga dalam lingkungannya adalah bencana hebat.

“Dia menyalahkan dirinya sendiri yang merasa terhina. Dia kehilangan hal yang paling berharga dengan seseorang yang bahkan tidak pantas untuknya, bahkan melihatnya sekalipun.” (Halaman.12)

Banyak korban tindak kekerasan seksual membenci dirinya sendiri atas anggapan hina dari dirinya sendiri sekaligus masyarakat. Dan jelas tindakan pelecehan seksual dan perkosaan akan mendatangkan trauma panjang dan mendalam bagi korban. Korban pelecehan seksual dan perkosaan dapat mengalami stress akibat pengalaman traumatis yang telah dialaminya. Dalam banyak sumber dikatakan pemerkosaan adalah salah satu dari sekian penyebab paling utama dari PTSD. Dirgayunita (2016) mengatakan gangguan stress yang dialami korban pelecehan seksual dan perkosaan seringkali disebut PTSD.

Merasa tidak berdaya dan tidak berharga adalah suatu respon otomatis yang tercipta ketika seseorang menjadi korban tindak kekerasan seksual. Dalam situasi itu korban cenderung mengubur impian dan nilai-nilai positif dalam dirinya dan menutupnya dengan kesengsaraan. Kutipan di atas, menunjukkan dan membuktikan bahwa Bella atau perempuan pada umumnya sangat menghargai dan menjaga kesucian mereka dan apabila itu telah rusak, maka harga dirinya sebagai perempuan akan hancur. Kondisi psikologis ini, akan sangat mengikis mental Bella dan akan memberikan ketidakstabilan mentalnya dikemudian hari.

“Bella berbaring di kamarnya yang gelap, menutup kepalanya di atas bantal dan menangis. Dia merasa bahwa apa yang telah terjadi telah menghancurkan masa depannya dan bahwa kegembiraan dan hidupnya telah berhenti pada saat sebelum dia memasuki rumah Jawad, dan bahwa tidak ada yang akan menyembuhkan apa yang terjadi kecuali pernikahannya dengan jawad.” (Halaman.14)

Teks di atas jelas menunjukkan traumatika dan penderitaan Bella. Berbaring di kamar gelap adalah salah satu indikator trauma atas terpukulnya Bella. Perasaan malu dan hilangnya harga diri yang dirasakannya, membuatnya mengurung diri di sebuah kamar gelap. Melihat kegelapan adalah semacam ekspresi psikis di mana ia merasa tidak lagi memiliki harapan di dunia (tidak mau lagi dan enggan menjalani kehidupan dunia). Hal itu karena ia merasa harta paling berharganya yaitu kesucian direnggut, sehingga merasa memiliki pernikahan yang diharapkan di masa depannya. Teks itu juga menunjukkan selalu terpojoknya posisi dan psikis perempuan, ketika wanita dilecehkan atau diperkosa, maka solusi sosial yang harus dilakukan adalah menikah dengan pelaku tersebut. Kondisi tersebut jelas menyengsarakan Bella karena tidak ada cara lain untuk mengatasi kehilangan kesuciannya kecuali menikah dengan pelaku yang tidak dicintainya. Kenyataan perempuan seperti ini jelas memberikan dampak psikologis yang serius bahkan trauma.

Pemerkosaan tersebut kemudian berantai kepada perilaku pelecehan seksual. Jawad menggunakan aksi *Revenge Porn* atau aksi balas dendam dengan mengancam untuk menyebarkan gambar atau video eksplisit melalui daring. Pelecehan seksual merupakan

bentuk perilaku yang memiliki muatan seksual yang dilakukan seseorang atau sejumlah orang namun tidak disukai dan tidak diharapkan oleh orang yang menjadi sasaran sehingga menimbulkan akibat negatif, seperti rasa malu, stress, tersinggung, terhina, trauma, marah, kehilangan harga diri, dan kehilangan kesucian.

“Air mata jatuh dari matanya dan dia memalingkan wajahnya untuk menolak melihat ketika Jawad berbicara dengan sinis: Seperti yang anda lihat, wajah anda terlihat jelas di kamera. Bella (memohon): Mengapa kamu melakukan ini padaku, apa aku menyakitimu, tolong hapus, tolong hapus. Jawad: Jika anda ingin video ini tidak dipublikasikan, anda harus melakukan apa yang saya minta dari anda, semua yang saya inginkan.” (Halaman 15)

Dari teks di atas terlihat tokoh Bella menunjukkan ekspresi emosi yang ia alami dengan menangis. Terlebih ia tidak bisa mendapatkan dukungan dari siapapun di sana. Amarah dan kekecewaannya menjadi satu dengan memohon kepada Jawad dan Selena untuk menghapus videonya. Teks tersebut menunjukkan penderitaan Bella yang ditanggung oleh dirinya sendiri karena ketakutannya untuk bercerita kepada orang lain. Pemahaman orang lain terhadap perempuan yang telah dirundung perilaku pemerkosaan kerap dipandang buruk dan dipandang sebelah mata apalagi adegannya terekam video.

Menurut DSM V dalam Jeste (2013) salah satu penyebab terjadinya PTSD adalah mengalami atau melihat dan mendengar peristiwa traumatis secara langsung. Penembakan merupakan salah satu peristiwa traumatis yang amat keras, sadis, dan berbau kriminalitas. Melihat secara langsung atau mengalami peristiwa penembakan hampir pasti meninggalkan trauma bagi korbannya.

“Salah satu pria menembak gambar Nabi Isa yang tergantung di dinding dan kemudian menembak kepala elias saat sedang memohon kepada mereka. Bella terkejut, seolah – olah pikirannya belum bisa memahami apa yang barusan terjadi.” (Halaman 25)

Manusia cenderung tidak mampu melihat orang yang dicintainya mati, terlebih jika kematian itu terjadi secara tragis. Bella, untuk kesekian kalinya harus mengalami beban trauma dalam hidupnya. Ia harus melihat dengan matanya sendiri peristiwa penembakan ayahnya (Elias). Kutipan teks di atas menunjukkan bahwa Bella tidak siap menghadapi situasi tersebut. Bella mengalami *shock* dan hanya bisa terdiam di depan jasad ayahnya dengan belum bisa meyakini apa yang sebenarnya terjadi. Ditambah lagi, setelah dirinya tahu bahwa pelaku penembakan itu adalah Jawad, orang yang sudah berkali-kali berperilaku kejam dan memberikan pengalaman traumatis pada hidupnya.

Perlakuan kriminal dramatis yang pernah penulis ungkap di atas, terlihat ketika Jawad merasa belum puas atas perlakuannya pada Bella. Untuk kesekian kalinya Jawad tokoh antagonis memberikan perlakuan kejam pada Bella

“Dia mendekatinya dan memukulnya saat dia memohon padanya untuk membiarkannya tidak dapat membela diri setelah dia melihat ayahnya terbunuh di depannya. Ketika dia selesai melecehkannya dan menyerangnya, dia tetap tak bernyawa di tanah seperti bunga layu” (Halaman.26).

Bella dipukul, dihina, dipotong seluruh helai rambutnya sembari diperlihatkan tubuh sang Ayah yang sudah tidak bernyawa terbaring di lantai rumah. Peristiwa tragis bertubi-tubi tersebut membuat Bella seakan kehilangan dirinya. Kutipan teks “tak bernyawa di tanah seperti bunga layu” adalah kiasan dari kondisi Bella yang sudah sangat tidak berdaya. Bella

merasa sudah benar-benar kehilangan harapan dan semangat dalam menjalani hidup. Bella merasa terlalu lelah dengan semua kejadian yang terjadi dalam hidupnya.

“Dia duduk dengan memeluk lututnya dari kedinginan, di halaman rumah tua, pakaian robek dan— Kulit di kepalanya terlihat setelah rambutnya dicukur sampai habis.” (Halaman.30)

Teks di atas menunjukkan himpitan kesengsaraan Bella atas rentetan kekejaman yang dilakukan oleh Jawad kepadanya. Jawad menculik Bella dan mengurungnya di sebuah rumah tua, dengan kondisinya yang sangat menyedihkan. Dapat terlihat pada teks bahwa Bella duduk memeluk lututnya dengan pakaian robek dan kulit kepala yang terlihat, dikarenakan rambutnya dipotong habis oleh Jawad. Teks tersebut menggambarkan kondisi fisik dan kejiwaan Bella yang sudah rusak dan terganggu. Selain mendapatkan trauma akibat luka psikis, teks itu juga menunjukkan bahwa emosi negatif telah muncul dalam diri Bella. Bella kesulitan untuk berpikir positif dan mengalami fase trauma berat.

Gejala PTSD tokoh Bella

Peristiwa dan pengalaman traumatis yang dialami Bella seperti yang telah disebutkan pada subbab sebelumnya menciptakan PTSD pada diri Bella. Berikut beberapa gejala PTSD pada diri Bella.

Gangguan Tidur

Menurut DSM V dalam Jeste (2013) salah satu gejala PTSD ialah mengalami kesulitan Tidur. Gangguan tidur seperti sulit tidur dan tidur terlalu lama, sangat umum dimiliki oleh seseorang yang memiliki kualitas tidur buruk atau memiliki ritme sirkadian yang tidak teratur. Namun, apabila situasi ini terjadi dalam jangka waktu lama dan diiringi dengan intensitas gangguan yang tinggi, gejala ini dapat menjadi salah satu tanda bahwa seseorang memiliki gangguan stres paska trauma (PTSD).

“Saya akan membangunkan Bella, dia sudah tidur untuk waktu yang lama.” (Halaman.13)

Secara umum, manusia (dalam usia Bella) memerlukan waktu tidur sekitar tujuh sampai sembilan jam per hari. Namun, dari kutipan teks di atas dapat diketahui bahwa Bella tidur lebih lama dari waktu yang seharusnya. Hal itu mengindikasikan bahwa Bella sedang mengalami kelelahan berat baik tubuh dan mental (*fatigue*). Berdasarkan dari apa yang telah Bella alami dan lalui, dapat dilihat bahwa Bella benar-benar dalam kondisi psikologis dan biologis yang sangat tidak baik.

“Bella tidak bisa tidur, dia berguling di tempat tidur ketika dia mendengar suara adzan subuh.” (Halaman.47)

“Dia duduk di tempat tidur setelah mimpi buruk yang menyakitkan membangunkannya Hassan bangkit dari tempatnya setelah dia tidur dan memeluknya seperti yang biasa dia lakukan setiap kali kondisi psikologisnya memburuk karena kenangan masa lalu.” (Halaman.55)

Selain tidur terlalu lama, gangguan tidur yang dialami Bella adalah sulit tidur dan mimpi buruk. Sulit tidur berasal dari ketegangan saraf atau penuhnya pikiran atas hal-hal yang menyengsarakan. Bella selalu dipaksa berhenti untuk melihat kembali trauma-trauma yang ada di dalam pikirannya. Menjadi sulit tidur dan mengalami mimpi secara tidak langsung menciptakan siklus merah sebagai tanda gangguan psikologis ketika berada pada pikiran yang tidak tenang. Jika situasi ini terjadi terus menerus, maka akan mengganggu waktu yang diperlukan tubuh untuk beristirahat dan akhirnya kembali mengalami kelelahan (*fatigue*).

Emosi negatif yang berlebih

Emosi adalah elemen dasar manusia untuk mengekspresikan diri dari apa yang dirasakan, baik perasaan positif maupun negatif. Emosi dapat menjadi berlebihan apabila terus menerus ditahan. Ditinggalkan oleh seorang Ibu, diperkosa, melihat ayahnya dibunuh di depan mata, ditinggalkan oleh seseorang yang sangat dicintai, mengalami situasi peperangan, dikecewakan, dikhianati, dihina, membuat Bella sudah pasti memiliki emosi negatif yang berlebih. Menurut DSM V dalam Jeste (2013) juga disebutkan bahwa salah satu gejala PTSD yaitu merasakan perasaan atau pikiran negatif tentang jiwa dan dunia pada umumnya, seperti rasa bersalah atau malu karena mengalami peristiwa traumatis.

“dia menatap Hassan (aku takut, aku harus mati, aku harus bunuh diri.” (Halaman.16)

Keinginan untuk mengakhiri hidup bukanlah hal yang normal, keinginan tersebut biasanya muncul dari situasi atau masalah yang cukup berat. Situasi tersebut dapat seseorang kehilangan harapan. Sehingga menganggap bunuh diri adalah satu-satunya cara terbaik untuk keluar dari masalah. Pada kutipan di atas kita bisa melihat Bella sudah lelah dengan hidupnya. Ia merasa putus asa dan merasa bahwa bunuh diri adalah cara yang terbaik dengan resiko yang lebih sedikit daripada tetap hidup dengan banyak kesedihan dan kekecewaan yang berat, terutama pada ayahnya. Rasa ingin mati dan bunuh diri terlihat sudah sangat kuat di pikirannya. Hal ini dapat menjadi bukti bahwa Bella tengah PTSD. Pengalaman traumatis yang pernah terjadi berulang kali hadir dalam benaknya dan menciptakan stres yang membuatnya memiliki emosi negatif yang berlebih.

“Bella: mereka semua mengecewakanku, kenapa aku harus mempercayaimu!!!”
(Halaman.16)

Kepercayaan adalah salah satu nilai dasar manusia dalam membangun hubungan dengan sesama. Adanya asas percaya, hubungan antar keduanya menjadi lebih mudah untuk erat dan kuat. Namun, seringkali ikatan kepercayaan yang telah dibangun dengan mudahnya diputuskan oleh sebuah pengkhianatan atau perlakuan buruk. Rasa takut untuk percaya ditambah kecewa, semakin memperkuat pertahanan diri untuk tidak mudah mempercayai siapapun lagi. Pada kutipan di atas. Bella mengalami rasa takut untuk mempercayai orang lain dan terjadi akibat dari kekecewaan serius atau akhir yang menyakitkan dari hubungan sebelumnya. Hal ini bisa dikaitkan dengan gangguan kecemasan yang disebut juga dengan *Pistanthrophobia*. Emosi yang tidak terkontrol menyebabkan Bella kehilangan kepercayaannya, meskipun orang di depan pandangannya adalah Hassan. Terlebih setelah mengalami kejadian traumatis tersebut.

“dia kembali berbaring menangis (Kisah saya dengan Hassan berakhir, dan kegembiraan saya berakhir dengan dia, saya kalah saya kehilangan Pria muda yang diimpikan bersama saya sepuluh tahun yang lalu, dan saya tidak berpikir saya akan berharap untuk orang lain sampai saya mati, dia akan menikahi wanita lain dan melahirkan anak.” (Halaman.21-22)

Berdasarkan teks di atas terlihat bahwa Bella berbaring menangis meratapi nasib percintaannya dengan Hassan. Kepergian Hassan karena harus bertunangan dengan orang lain membuat kesedihan dan trauma Bella bertambah. Bella putus asa akan hidupnya. Terlihat pada kutipan “saya kalah saya kehilangan Pria muda yang diimpikan bersama saya sepuluh tahun yang lalu” menunjukkan bahwa emosi negatif dalam dirinya sudah memuncak dan tidak bisa lagi dikontrol dengan pikiran positif. Ditambah lagi dengan hidupnya yang sudah hancur oleh Jawad. Hal itu membuat Bella tidak mempunyai harapan dan berfikir bahwa tidak akan ada lagi pria yang mau menikahi Wanita seperti dirinya.

Penghindaran pada situasi dan momen tertentu

Penghindaran adalah salah satu mekanisme pertahanan diri yang dibentuk secara otomatis oleh mental manusia ketika merasa ada ancaman yang mengganggu ketenangan diri. Hal ini wajar dilakukan oleh siapapun karena merupakan respon alami manusia. Tapi, mekanisme pertahanan diri ini apabila dibiarkan akan memberikan dampak negatif yang dapat mengakibatkan tidak terselesaikannya masalah dari hadirnya ancaman tersebut. Menurut DSM V dalam Jeste (2013) penghindaran terus menerus dari rangsangan yang terkait dengan peristiwa traumatis, misalnya menghindari ingatan, pikiran atau perasaan menyedihkan terkait peristiwa traumatis, dan upaya untuk menghindari orang, tempat, percakapan, aktivitas, objek dan situasi yang dapat membangkitkan pikiran atau perasaan yang menyedihkan terkait peristiwa traumatis.

“Bella membuka pintu kamar mandi untuk menemukan Hassan menunggunya di depannya (Mengapa kamu mencegah matamu bertemu dengan mataku, tahukah kamu betapa aku merindukannya!!!).” (Halaman.44)

Pada kutipan teks di atas, kita dapat melihat bahwa Bella dengan sengaja menghindari Hassan dengan tidak melihat matanya. Mata adalah indra manusia untuk melihat. Melihat adalah salah satu hasrat untuk mengetahui apa yang ada di depan mata atau sekitar. Ketika manusia sedang tidak ingin melihat sesuatu, maka ada hal yang ditakutkan untuk dilihat sehingga secara otomatis akan memalingkan wajah atau mata. Dalam konteks Bella, ia tidak ingin melihat mata Hassan, tapi bukan Hassan yang sebenarnya ditakuti, melainkan perasaan dan pikiran negatif yang ada di dalam diri Bella sendiri. Bella menahan perasaan dan pikiran-pikiran tersebut untuk muncul agar tidak menciptakan pengalaman traumatis yang ada di dalam dirinya, serta kekecewaannya terhadap Hassan yang telah bertunangan dengan wanita lain. Oleh karena itu, Bella merasa lebih baik untuk menghindari tatapan mata secara langsung dan menciptakan mekanisme pertahanan lainnya, yaitu ruang aman.

“Suaminya menjadi takut padanya bahkan dari dirinya sendiri, dia membatalkan saluran berita dan mencegah kehadiran apa pun yang dapat menghidupkan kembali rasa sakit yang dideritanya, dia tidak memiliki keinginan untuk mencari mengenal ibunya setelah dia meninggalkannya” (Halaman.55)

Kalimat Hassan *“membatalkan saluran berita dan mencegah siapa pun yang dapat menghidupkan kembali rasa sakit yang dideritanya”* mengindikasikan bahwa meskipun telah bertahun-tahun lamanya perjalanan hidup pasca trauma sudah dijalani oleh Bella dan ia telah menikah dan bahagia dengan Hassan, bayang-bayang hitam traumatis itu masih mungkin muncul dalam benaknya melalui pemicu atau stimulus tertentu. Upaya Hassan membatalkan siaran berita adalah karena ia memahami trauma Bella terkadang muncul dan menjadi stres (PTSD) jika ada sesuatu yang mengingatkannya. Hassan berindak agar Bella mampu menghindari situasi dan momen tertentu yang mengingatkannya pada peristiwa traumatis masa lalu.

“Bella mencoba bersikap seperti biasa: tidak ada, aku tidak sedih, aku akan menunggumu di atas.” (Halaman.14)

“Bella menghindari berbicara tentang apa yang menggungunya (jangan khawatir, tidak ada yang perlu dibicarakan, ayolah sebelum makanan menjadi dingin).” (Halaman.14)

Sikap penghindaran dan penyangkalan adalah salah satu tanda dari gejala gangguan trauma. Sikap ini tidak semerta-merta terjadi atau dibuat dengan sengaja oleh seseorang yang melakukannya, melainkan hal ini adalah respon otomatis dari mekanisme pertahanan

diri yang mencoba menyetarakan diri dengan penghakiman sosial agar tidak terlihat rendah dan lemah. Akibatnya, perasaan-perasaan itu ditekan ke dalam alam bawah sadar yang jika terlalu lama dibiarkan akan mengganggu secara perlahan dan menggoyahkan stabilitas mental. Kutipan di atas adalah salah satu contoh bentuk penghindaran dengan membohongi diri (mencoba bersikap seperti biasa) sebagai upaya untuk membentuk satu pikiran bahwa Bella kuat. Kalimat dari perkataan Bella "*aku tidak sedih*" adalah contoh bentuk afirmasi negatif yang menguatkan sikap "*seperti biasa*" tersebut. Akibat lainnya, proses penerimaan diri akan semakin sulit dan penyembuhan diri akan semakin bergerak mundur.

Kehilangan kemampuan untuk merasakan emosi positif

Terlepas dari beberapa gejala yang dialami oleh Bella di atas, Bella juga mengalami permasalahan terhadap emosinya, walaupun setiap orang memiliki cara tersendiri untuk mengatasi dan memproses emosinya namun ada beberapa orang yang menekan emosi mereka dan merasa sulit untuk mengeluarkan emosi dengan tepat. Menurut DSM V dalam Jeste (2013) secara spesifik disebutkan bahwa perubahan negatif dalam kognisi dan suasana hati terkait dengan peristiwa traumatis seperti ketidakmampuan untuk mengalami emosi positif.

"Aku mengasihani dia lebih dari diriku sendiri, dia terlihat benar-benar hancur"
(Halaman 37)

"Kami menderita dan kami berbicara, tetapi dia menderita dalam diam" (Halaman 37)

"Sejak dia pertama kali datang ke kamp, dan dia tidak mengatakan sepatah kata pun. Satu, tetap diam sepanjang waktu, saya bahkan tidak tahu namanya, dan saya tidak tahu bagaimana dia bisa tetap diam sementara semua yang ada di sekitar kita membutuhkan menjerit dan meratap tapi apa Saya tahu dia bisa berbicara, karena dia berbicara dalam tidurnya kadang-kadang, memang benar saya tidak bisa mengerti apa-apa tapi dia tidak bisu." (Halaman.37)

Berdasarkan kutipan teks di atas, Bella kehilangan cara dalam penyampaian ekspresi emosinya. Semua kejadian yang ia alami telah membuatnya pasrah dan mati rasa terkait emosi yang ia rasakan. Bella tidak lagi mengungkapkan kesakitan dalam dirinya dengan kata-kata melainkan hanya berdiam diri. Bella juga menarik diri dari lingkungan sekitar. Pada kutipan tersebut terlihat Bella di pengungsian yang hanya terdiam walaupun dalam posisi genting di sela-sela terjadinya perang. Kondisi ini sangat menunjukkan bahwa Bella sangat terganggu psikologisnya sampai-sampai tidak bisa mengungkapkan emosi dan hanya bisa diam membisu menutupi semua rasa sakit yang ia rasakan. Pengalaman buruk ditambah dengan situasi perang membuatnya tidak lagi bisa merasakan emosi positif.

Pada kutipan teks tersebut, penulis menyoroti kata "*diam*" yang ada pada situasi Bella. Diam dalam konteks Bella merupakan kondisi psikologis yang bernama *alexithymia* atau suatu kondisi di mana penderita mengalami kesulitan untuk menyampaikan ekspresi emosi, diiringi dengan sikap cuek atau ketidakpedulian. Hal tersebut juga mengartikan bahwa Bella sudah benar-benar pasrah dengan hidupnya. Terlihat juga di kutipan pada kalimat "*dia berbicara dalam tidurnya*" yang mengartikan bahwa semua perasaan atau emosi yang ada, sebenarnya masih hadir dan dirasakan oleh Bella, namun semua hal tersebut telah dipendamnya ke dalam alam bawah sadarnya, sehingga emosi tersebut hanya dapat keluar melalui racauan mimpinya.

Upaya Bella mengatasi PTSD

Trauma dan stres yang dialami seseorang sangat sulit sembuh atau hilang sepenuhnya. Korban hanya mampu melakukan berbagai proses untuk mengurangi atau meminimalisir dampak negatif yang ditimbulkannya. Sama halnya pada diri Bella, ingatan tentang peristiwa traumatis yang memicu stres tersebut tidak mungkin luput dalam pikirannya seumur hidupnya. Namun terdapat beberapa fase kehidupan Bella yang itu merupakan fase di mana ia menekan dan meminimalisir trauma dan stresnya.

Mencoba menerima kenyataan

Terlepas dari semua trauma yang terjadi kepada Bella, Bella tidak begitu saja menyerah atas hidupnya. Dirinya masih berusaha untuk meringankan semua masalah yang terjadi, sampai pada akhirnya satu persatu masalah itu pun selesai dan ia berusaha untuk bangkit dari keterpurukannya.

“Selama bertahun-tahun, Bella bertanya-tanya kesalahan apa yang telah dia lakukan terhadap Jawad sampai dia bertemu cintanya untuknya dengan pelecehan ini, tetapi dia baru-baru ini menemukan bahwa hukum kemanusiaan tidak berlaku untuk semua manusia, karena memakan siapapun di dunia. Untuk hidup dan memenuhi kebutuhannya bahkan jika itu untuk kesenangan.” (Halaman. 30)

Pada kutipan teks di atas, kita dapat melihat bahwa Bella masih terus berusaha mencari makna positif dari semua kejadian traumatis yang telah menyimpannya. Kalimat *“dia baru-baru ini menemukan bahwa hukum kemanusiaan tidak berlaku untuk semua manusia, karena memakan siapapun di dunia”* adalah pernyataan yang menunjukkan bahwa akhirnya Bella memahami, menyadari, dan menerima bahwa nasib atau kehidupan beberapa manusia memang pahit dan mengenaskan. Refleksi semacam itu adalah proses penerimaan tentang sebuah nasib. Hal tersebut, dapat membantu Bella untuk menuju ke dalam fase pemulihan trauma ke tahap selanjutnya.

“Dia takut dan dia berbalik dan kemudian berlari dengan tubuhnya yang lemah ke tempat dia tidak tahu apa akhirnya.” (Halaman 30)

Kutipan teks di atas adalah situasi ketika Bella berhasil selamat dari situasi perang dan penyiksaan oleh komplotan Jawad. Ketika semuanya selesai, dengan dirinya yang diselimuti oleh rasa takut, Bella masih mencoba untuk bertahan hidup dengan berlari ke suatu tempat penyelamatan meskipun dirinya tidak tahu apakah akan selamat atau tidak. Namun, hal ini menunjukkan adanya harapan yang masih dimiliki oleh Bella untuk melanjutkan hidupnya terlepas dari semua keterpurukan yang baru saja melandanya.

Selain Bella, Upaya ini juga diterapkan oleh para konselor. Mereka seringkali menyarankan untuk korban atau pasien untuk memahami dan menerima kenyataan hidup yang dihadapinya saat ini dengan menggunakan metode *Sequentially Planned Integrative Counseling for Children (SPICC)* (Weaver, 2003).

Penyandaran hidup kepada Hassan

Cinta adalah salah satu anugerah terindah Tuhan kepada manusia. Dengan cinta, sekecil apapun itu, dapat menyelamatkan seseorang dari keputusan yang bahkan jauh lebih besar dari pada cinta itu sendiri. Hassan meskipun awalnya sempat bertunangan dengan wanita lain akhirnya menikah dan hidup bersama Bella. Cinta kasih yang diberikan Hassan memberikan harapan dan pengayoman luar biasa pada Bella untuk mengubur penderitaan masa lalunya.

“Dan dia kembali ke kamarnya menyeka air matanya sebelum dia menyadari kehadirannya, dia duduk di tempat tidur, pikiran mulai muncul di benaknya (Mengapa tidak mengakhiri kesedihannya yang mencapai klimaks dan kembali ke kebahagiaan, mengapa dia memperumit hal-hal dan menghukum Hassan meskipun fakta bahwa dia Dia tahu matanya seperti dia, bagaimana hidup telah mensimulasikan nasib mereka dengan cara yang rumit, sekarang dia bisa menikahi Hassan, meskipun dia menginginkan kematian karena apa yang dia derita, tetapi dia mencoba berpikir dengan cara yang positif).” (Halaman.48)

“Dia berlari ke arahnya, merentangkan tangannya dan memeluknya dengan penuh semangat. Air mata mereka bersinar di mata kegembiraan mereka, seolah-olah jiwa mereka yang berpelukan terbang, ke batas langit.” (Halaman.48)

Teks di atas menunjukkan penggalan-penggalan kehidupan Bella bersama Hassan. Kebahagiaan yang cukup mendalam terlihat dari matanya. Bella, akhirnya, menerima semua kesedihan dan keterpurukannya, dengan memberikan kebahagiaan yang tulus dan murni kepada hati dan pikirannya. Hal tersebut dapat dilihat pada kutipan di atas pada kalimat *“mengapa tidak mengakhiri kesedihannya yang mencapai klimaks dan kembali ke kebahagiaan”*. Bella mulai berpikir positif, optimis, terbuka, dan mampu meniti kehidupan baru.

Salah satu yang menjadi penawar segala masalah kejiwaan adalah adanya orang terdekat (terkasih) yang dapat mendengarkan dan memahami situasi kejiwaan sang korban. Peran Hassan yang sangat memahami masa lalu dan penyakit Bella adalah salah satu pendorong dan stimulan terkuat bagi Bella untuk dapat menekan PTSDnya.

KESIMPULAN

Hasil pembahasan menunjukkan bahwa peristiwa traumatis yang dialami Bella adalah peristiwa yang sadis dan dramatis. Peristiwa berantai yang datang bertubi-tubi dan menghancurkan fisik dan psikologisnya. Pembunuhan ayahnya, pelecehan dan pemerkosaan, pengancaman video asusila dan kekerasan fisik dan verbal lainnya memberikan tekanan jiwa yang akut dan dalam pada Bella di tambah lagi dengan suasana sosial peperangan yang terjadi pada wilayah itu. Dalam bahasa tubuh, perilaku, narasi yang disampaikan Bella maupun tokoh lain, Bella terindikasi mengalami PTSD di mana peristiwa-peristiwa kejam tersebut memicu trauma yang kemudian selalu hadir dalam memori Bella yang memicu terjadinya stres.

Melihat karakter Bella, dilihat dari sisi psikologis dan kejiwaan adalah manusia yang *extremly survived*. Ia mampu bertahan meskipun mengalami pengalaman kejahatan dan traumatis di luar batas. Gangguan-gangguan stres berat yang dia hadapi juga mampu dilewati dan dijalani hingga mampu menemukan titik akhir untuk dapat meneruskan hidup dan menemukan kebahagiaan. Pilihan-pilihan yang dia miliki hanyalah mencoba menerima kenyataan dan mencoba bangkit dari keterpurukan. Dapat menikah dengan Hasan adalah satu pencapaian yang istimewa di tengah situasi dan keadaannya. Ia mampu menemukan momentum untuk menemukan kembali kehidupan dan kebahagiaannya. Menyandarkan hidup dan perasaan kepada Hasan menjadi media untuk meredam trauma dan stress yang terus berada dalam ingatannya.

Penelitian ini memunculkan temuan bahwa novel *Indamā Qatalū Al-Rabi* belum terlalu fokus dalam mengangkat isu PTSD. Novel terlihat masih berfokus dalam mengangkat

penderitaan dan kekejaman terhadap perempuan pada situasi perang dan konflik Suriah (tema-tema umum novel Arab). Unsur-unsur PTSD pada diri Bella masih terlihat sekilas atau sebatas diterapkannya hukum psikologi tersebut pada tokoh rekaan dengan tanpa sengaja ketika novel mengeksplorasi penderitaan Bella (bukan misi ditulisnya novel). Hal ini sesuai dengan fakta yang ada bahwa hal-hal yang berbau psikologis khususnya PTSD di Suriah belum terlalu disadari oleh rakyat Suriah sendiri terlebih pada ranah kesusastraan, -meskipun PTSD pada faktanya banyak dialami oleh rakyat Suriah sebagai korban konflik. Data tentang PTSD muncul dari lembaga internasional yang meneliti dan mengamati korban perang Suriah bukan dari Suriah sendiri. Fakta ini semakin mengukuhkan asumsi bahwa dunia Arab masih minim pemahaman dan perhatian terkait isu-isu psikologis dibandingkan negara-negara maju Eropa misalnya yang dibuktikan dengan masih minimnya isu-isu psikologis dalam karya sastra Arab.

DAFTAR PUSTAKA

- Bisson J. I. (2013). What happened to harmonization of the PTSD diagnosis? The divergence of ICD11 and DSM5. *Epidemiology and psychiatric sciences*, 22(3), 205–207. <https://doi.org/10.1017/S2045796013000164>
- Dirgayunita, A. (2016). Gangguan Stres Pasca Trauma Pada Korban Pelecehan Seksual dan Pemerkosaan. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(2), 185-201. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i2.286>
- Jeste, Dilip, V. et al. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Edition (DSM-V)*. American Psychiatric Publishing.
- Moughalian, Catherine & Yasmine, R. (2016). Systemic violence against Syrian refugee women and the myth of effective intrapersonal interventions. *Reproductive Health Matters: An international journal on sexual and reproductive health and rights*. <https://doi.org/10.1016/j.rhm.2016.04.008>
- Muhammad, Amiroh. (2017). The impact of Post Traumatic Stress disorder on some mental disorders to the population of Riyadh, Saudi Arab. *IUG Journal of Educational and Psychology Sciences (Islamic University of Gaza)*. Vol 25, No 4, 2017, pp 34 -60
- Kakaje, Ameer. et al. (2021). *Mental disorder and PTSD in Syria during wartime: a nationwide crisis*. *Jurnal BMC Psychiatry*. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-03002-3>
- Kakaje, Ameer. et al. (2020). *Post-traumatic stress disorder (PTSD), anger and mental health of school students in Syria after nine years of conflict: a large-scale-school-based study*. *Jurnal Psychological Medicine*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/S0033291720003761>
- Sadock, B. J. & Sadock V. A. (2005). *COMPREHENSIVE TEXTBOOK OF PSYCHIATRY VOLUME II Eight Edition*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins
- Weaver. (2003). *Counseling Survivor of Traumatic Events; A Handbook For Pastors And Other Helping Professional*. Abingdon Press.



©2022 by Zafirah Fitrie Adhiyantami, Ahfa Rahman Syah
This work is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License (CC BY SA)



