

**GANGGUAN TRAUMATIK PADA TOKOH UTAMA DALAM NOVEL *IF YOU KNOW WHY* KARYA INDRIYA: KAJIAN PSIKOLOGI SASTRA**

***TRAUMATIC DISORDERS IN THE MAIN CHARACTER IN THE NOVEL IF YOU KNOW WHY BY INDRIYA: STUDY OF LITERARY PSYCHOLOGY***

Saharani Putri Azzahra<sup>1</sup>, Nurhadi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Yogyakarta, <sup>2</sup>Universitas Negeri Yogyakarta

<sup>1</sup>saharaniputri.2020@student.uny.ac.id, <sup>2</sup>nurhadi@uny.ac.id

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan mengetahui gangguan traumatik yang dialami oleh tokoh utama yaitu tokoh Vanilla, meliputi : (1) gejala gangguan traumatik pada tokoh utama, (2) penyebab gangguan traumatik pada tokoh utama, dan (3) dampak gangguan traumatik pada tokoh utama dalam novel *If You Know Why* karya Indriya. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif. Objek penelitian ini menggunakan novel *If You Know Why* karya Indriya. Subjek penelitian ini adalah tokoh utama yang bernama Vanilla. Penelitian ini difokuskan dengan permasalahan gangguan traumatik yang dialami oleh tokoh Vanilla yang dikaji dengan menggunakan kajian psikologi sastra. Data yang digunakan adalah semua kutipan dialog dan jalan cerita yang mengandung gejala gangguan traumatik, penyebab dan dampak gangguan traumatik. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan metode baca dan catat, instrumen penelitian menggunakan instrumen manusia. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa : Pertama, gejala gangguan traumatik yang dialami oleh tokoh utama yang bernama Vanilla, pasca tragedi kecelakaan yang ia alami 2 tahun yang lalu, yakni: kepingan memori tragis, halusinasi, dan kepribadian lain. Kedua, penyebab gangguan traumatik yang dialami oleh tokoh Vanilla, yakni: tragedi kecelakaan, permasalahan keluarga, dan kejadian masa lalu yang disertai dengan ancaman. Ketiga, dampak gangguan traumatik pada tokoh Vanilla, yakni: menyakiti diri sendiri, menyalahkan diri sendiri, ketakutan, putus asa, dikucilkan dan pelupa.

**Kata Kunci:** *Psikologi Sastra, Gangguan Traumatik, Novel Tokoh*

**ABSTRACT**

*This study aims to describe and determine the traumatic disorders experienced by the main character, namely the character Vanilla, including: (1) symptoms of traumatic disorders in the main character, (2) causes of traumatic disorders in the main character, and (3) the impact of traumatic disorders on the main character in the novel If You Know Why by Indriya. This study used qualitative descriptive research. The object of this study uses the novel If You Know Why by Indriya. The subject of this study is the main character named Vanilla. This study focused on the problem of traumatic disorders experienced by Vanilla characters which was studied using literary psychology studies. The results of this research show that: First, the symptoms of traumatic disorders experienced by the main character named Vanilla, after the tragic accident she experienced 2 years ago, namely: tragic memory fragments, hallucinations, and other personalities. Second, the cause of the traumatic disorder experienced by the character Vanilla, namely: accident tragedy, family problems, and past events accompanied by threats. Third, the impact of traumatic disorders on the character Vanilla, namely: self-harm, self-blame, fear, despair, isolation and forgetfulness.*

**Keywords:** *Literary Psychology, Traumatic Disorders, Character Novel*

## **PENDAHULUAN**

Sastra dianggap sebagai penjendela ke dalam kehidupan batin manusia, sebuah ungkapan yang sering kali menggambarkan kompleksitas manusia yang tercermin dalam karya-karya sastra. Dalam konteks sastra, tindakan dan peristiwa yang diungkapkan menghadirkan gambaran mendalam tentang kejiwaan manusia, yang semakin penting dalam pemahaman psikologi manusia. Hubungan antara sastra dan psikologi tidak dapat dipisahkan; keduanya saling melengkapi, dengan sastra memperkaya pemahaman psikologi manusia, dan sebaliknya.

Meskipun sastra dan psikologi adalah bidang studi yang berbeda, mereka memiliki hubungan yang erat dan berkesinambungan. Psikologi mempelajari aspek psikologis dan menjelajahi dunia bawah sadar seseorang, sementara sastra menyajikan karya seni berbasis tulisan yang memahami dan mewakili jiwa manusia. Psikologi sastra menjadi penting dalam menyoroti isu-isu yang dihadapi manusia, di mana dalam proses menulis, penulis mampu merepresentasikan baik jiwa orang lain maupun jiwa dirinya sendiri.

Psikologi sastra merupakan pendekatan studi sastra yang menggabungkan pemahaman atas signifikansi dan peran penelitian psikologis. Pendekatan ini memusatkan perhatian pada ketegangan internal yang mungkin bertentangan dengan teori-teori psikologis, dengan fokus pada karakteristik kepribadian. Dalam konteks ini, peneliti harus menggunakan teori-teori psikologi yang dianggap relevan untuk mengungkap gejala yang tersirat atau bahkan disembunyikan oleh penulis dalam karya sastra.

Unsur-unsur psikologis yang muncul dalam karya sastra menjadi tujuan utama dalam

psikologi sastra, seperti yang dijelaskan oleh Ratna (2009: 342-344). Terdapat dua pendekatan studi yang umum digunakan dalam psikologi sastra. Pertama, melalui pemahaman atas ide-ide psikologis yang terkandung dalam karya sastra, dilanjutkan dengan analisis sastra yang mendalam. Kedua, setelah memahami metodologi yang digunakan dalam karya sastra tertentu, penekanan diberikan pada teori-teori psikologis yang dianggap sangat relevan untuk mendalami analisis yang lebih mendalam.

Salah satu bentuk karya sastra adalah novel. Terdapat beberapa novel yang mengangkat tentang gangguan mental yaitu *Dear Nathan* : *Hello Salma* karya Erisca Febriani, *Pulang* karya Leila S. Chudori, *Nadira* karya Leila S. Chudori, *Pesantren Impian* karya Asma Nadia. Selain novel yang telah disebutkan, salah satunya novel *If You Know Why* karya Indriya. Indriya merupakan salah satu penulis dengan kategori *Teen Fiction*, Indriya telah menulis Trilogi IYKW dan semua Trilogi tersebut mengambil tema tentang gangguan mental. Buku pertama yang diciptakan oleh Indriya adalah *If You Know Why*, kedua *If You Know Who*, dan yang terakhir *If You Know When*.

Karya pertamanya yang berjudul *If You Know Why* mengisahkan tentang Vanilla, seorang perempuan yang telah mengalami tragedi kecelakaan dua tahun yang lalu. Dia sering kali disalahkan dan dianggap bertanggung jawab atas kejadian tersebut oleh keluarganya karena tidak mengalami cedera seperti yang lainnya. Akibatnya, Vanilla menderita gangguan traumatik, termasuk PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) dan DID (*Dissociative Identity Disorder*). Setelah dinyatakan memiliki gangguan oleh seorang psikiater, keluarga menganggapnya gila dan

memasukkannya ke rumah sakit jiwa selama enam bulan. Namun, kemudian Vanilla diadopsi oleh keluarga Gustavo dan tinggal di Jerman selama dua tahun.

Setelah kembali ke Indonesia, Vanilla berusaha membuktikan bahwa dia bukanlah penyebab tragedi kecelakaan tersebut. Meskipun demikian, keluarga kandungnya tetap bersikeras bahwa dia bertanggung jawab atas kejadian tersebut. Tidak hanya itu, Vanilla juga dihadapkan pada ancaman bahwa dia adalah pelaku kecelakaan, padahal sebenarnya dia mengetahui bahwa kecelakaan itu disebabkan oleh mobil lain yang sengaja mencoba menyelakainya bersama dengan Kevin, Zero, dan Vanessa.

PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) dan DID (*Dissociative Identity Disorder*) dialami oleh Vanilla merupakan permasalahan mental yang dibahas dalam novel ini. PTSD merupakan kondisi suatu masalah mental yang terjadi karena seseorang mengalami kejadian yang traumatis. Pada gangguan traumatik ini biasanya disebabkan oleh kejadian seperti kecelakaan lalu lintas, pelecehan seksual, mengalami kekerasan fisik dan lain sebagainya.

Sedangkan DID adalah gangguan identitas yang ditandai dengan adanya dua atau lebih identitas yang berbeda. Masing-masing identitas kepribadian ini mungkin memiliki berbagai nama, usia, gerak tubuh, perilaku, ras, dan jenis kelamin, tetapi semuanya ada dalam orang yang sama (Abas, 2022; Gea, 2013).

Gangguan traumatik kerap kali terjadi kepada individu yang telah mengalami kejadian yang traumatis ataupun melihat kejadian traumatis, hal tersebut tentu sangat mengkhawatirkan. Oleh karena itu, penulis ingin menjabarkan bagaimana permasalahan gangguan traumatik yaitu meliputi; gejala,

penyebab, dan dampak dari gangguan traumatik tersebut.

## **METODE PENELITIAN**

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif yang menghasilkan data deskriptif yang berupa kata-kata dan cenderung menggunakan analisis dengan menggunakan pendekatan induktif. Alasan peneliti memilih metode kualitatif karena untuk menganalisis terkait gangguan traumatik yang terdapat dalam novel *If You Know Why*.

Sumber data dalam kajian penelitian ini meliputi data primer dan sekunder. Data primer dalam penelitian ini meliputi novel yang berjudul *If You Know Why* karya Indriya. Novel ini merupakan cetakan ke-8 memiliki 447 halaman yang diterbitkan oleh Loveable di Jakarta Selatan pada tahun 2019.

Selain itu, penelitian ini juga mengambil beberapa sumber data sekunder untuk dijadikan sebagai acuan dan referensi. Data sekunder tersebut berasal dari jurnal, skripsi, buku dan sumber lain yang dapat dijadikan sebuah acuan dalam penelitian ini.

Teknik yang dilakukan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian adalah dengan menggunakan metode baca dan catat. Peneliti membaca kembali secara keseluruhan novel *If You Know Why*, kemudian mencatat berupa kata, frasa, kalimat maupun paragraf yang terdapat topik-topik permasalahan gangguan traumatik yang ada dalam novel tersebut.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah *human instrumen* (instrumen manusia), dalam hal ini peneliti harus merencanakan, melaksanakan, mengumpulkan, menganalisis, hingga

menyimpulkan hasil data penelitian dengan bersifat kualitatif.

Validitas pada penelitian ini menggunakan validitas semantis. Validitas semantis dilakukan guna menilai sensitivitas strategi terhadap makna situasi traumatis dalam novel *If You Know Why* karya Indriya.

Penelitian ini menggunakan uji reliabilitas *intra-rater* dan *inter-rater*. Reliabilitas *intra-rater* adalah dengan dilakukannya pembacaan secara berulang-ulang terhadap subjek penelitian yaitu novel *If You Know Why* karya Indriya, dengan tujuan peneliti mampu membangun konsistensi dalam data yang terhubung dengan topik studi yang telah ditentukan sebelumnya. Sedangkan reliabilitas *inter-rater* ditentukan dengan meninjau data dengan rekan yang juga menyelidiki topik di bidang sastra untuk memastikan deskripsi yang konsisten.

Menurut Faruk (2017: 13), secara garis besar dan proses utama dalam proses penelitian ilmiah melibatkan enam tahap, yaitu, (1) identifikasi masalah, (2) rumusan masalah, (3) penyusunan kerangka konseptual atau teoretis, (4) rumusan hipotesis, (5) metode penelitian yang meliputi metode pengumpulan dan analisis data, dan (6) penarikan kesimpulan hasil penelitian.

*Pertama*, identifikasi masalah merupakan sebuah pengenalan masalah dalam novel *If You Know Why* karya Indriya. *Kedua*, perumusan masalah adalah bentuk lanjutan dari identifikasi masalah yang mencerminkan masalah yang akan diteliti dan diubah menjadi temuan penelitian. *Ketiga*, penyusunan kerangka konseptual atau teoritis dengan memodifikasi pendekatan rumusan isu dengan teori-teori interpretasi data untuk data studi. *Keempat*, perumusan hipotesis dilakukan

dengan mencapai kesimpulan atau memberikan solusi tentatif berdasarkan teori penelitian masalah.

*Kelima*, pengumpulan data adalah prosedur yang dilakukan dengan membaca isi novel *If You Know Why* karya Indriya secara keseluruhan. Kemudian, perhatikan baik-baik fakta dan catat setiap pemikiran yang muncul. Data diklasifikasikan berikutnya, yang dilakukan dengan mengelompokkan data yang diterima ke dalam pengelompokan yang relevan. Masalah yang dipertimbangkan kemudian dapat dipahami, khususnya memahami konteks bentuk, penyebab, dampak dan cara mengatasi gangguan traumatik. *Keenam*, memperoleh kesimpulan dari temuan penelitian, yaitu merumuskan keputusan bentuk, penyebab, dampak dan cara mengatasi gangguan traumatik dalam novel *If You Know Why* karya Indriya.

## **HASIL DAN DISKUSI**

Pada sub-bab hasil penelitian ini akan disajikan tiga tabel yang terkait dengan tujuan penelitian yakni : 1) gejala gangguan traumatik pada tokoh utama dalam novel *If You Know Why*, 2) penyebab gangguan traumatik pada tokoh utama dalam novel *If You Know Why*, dan 3) dampak gangguan traumatik pada tokoh utama dalam novel *If You Know Why*.

### **GEJALA GANGGUAN TRAUMATIK**

Gejala fisik gangguan traumatik termasuk seperti gangguan makan, gangguan tidur, disfungsi seksual, energi rendah, atau rasa sakit yang tidak dapat dijelaskan. Gejala emosional mungkin termasuk perasaan depresi, putus asa, kecemasan, serangan panik, ketakutan, perilaku kompulsif, dan banyak lagi. Trauma dapat menyebabkan masalah kognitif seperti memori yang berubah, kesulitan membuat keputusan, penurunan konsentrasi,

iritasi dengan lingkungan, dan gangguan perkembangan otak yang menyebabkan hiperaktif, impulsif, dan kesulitan fokus.

### **1. Kepingan Memori Tragis**

Dalam novel *If You Know Why*, gejala gangguan traumatik yang dialami oleh tokoh utama yang bernama Vanilla adalah kepingan memori yang kerap kali terputar kembali di otaknya.

Terlihat dari tokoh Vanilla yang takut bertemu dengan tokoh Vanessa yang merupakan kembarannya. Ia takut jika memori pada saat tragedi kecelakaan terulang kembali. Hal itu terlihat ketika tokoh Vanilla menanyakan keberadaan tokoh Vanessa kepada Bi Latri, sebagaimana yang tertera di kutipan berikut ini

Vanilla menghela nafas lega. Bukannya ia membenci kembarannya sendiri, tetapi ia hanya takut jika terus-terusan melihat Vanessa, ia akan teringat dengan kecelakaan nahas beberapa tahun silam (Indriya, 2017: 53).

### **2. Halusinasi**

Halusinasi muncul ketika satu objek dirasakan secara subyektif tanpa adanya input atau gangguan luar yang terlihat. Kelima indra termasuk dalam persepsi sensoris ini, termasuk sensasi perasaan. Salah dalam hal penglihatan, rasa, penciuman, pendengaran, dan sentuhan. Biasanya, pasien mengalami apa yang mereka yakini sebagai rangsangan unik yang tidak ada (Yusuf, Fitryasari & Nihayati, 2015).

Tokoh Vanilla membuka kotak berwarna biru laut dan mendapati boneka jerami yang ada di dalam kotak biru tersebut, sebagaimana tertera pada kutipan berikut ini

“GAK! Gak mungkin. Ini Cuma halusinasi gue doang.” Cewek itu berusaha meyakinkan bahwa apa yang baru dilihatnya itu tidaklah benar (Indriya, 2017: 97).

Dalam kutipan tersebut seketika bayangan tokoh Zero dan tokoh Vanessa seperti terlintas jelas di depan matanya, seolah-olah baru saja ia berkomunikasi dengan tokoh Zero, kenyataannya tokoh Zero sangat membenci dan enggan berbicara dengan tokoh Vanilla.

### **3. Kepribadian Lain**

Kepribadian asli disebut dengan kepribadian inti, sedangkan kepribadian lain disebut dengan kepribadian alternatif.

Ketika kepribadian alternatif muncul, mereka biasanya menderita amnesia dan tidak mengetahui kehadiran mereka serta tindakan yang dilakukan kepribadian alternatif ketika mereka mengambil kendali.

Tokoh Vanilla merasa bingung dan merasa diteror oleh dua orang dalam satu tubuh, sebagaimana tertera pada kutipan berikut ini

“Vanilla tangan lo—” Vanessa tak dapat melanjutkan ucapannya karena darah dari tangan Vanilla terus mengalir.

“Go!” perintah Vanilla pelan, tetapi dapat didengar oleh Vanessa.

Vanessa sama sekali tak mengerti. Ia mendengar Vanilla yang menyuruhnya pergi dengan nada sendu, tetapi tatapan mata dan juga ekspresi wajahnya menunjukkan bahwa Vanilla seolah ingin membunuh dirinya. Benar-benar terlihat seperti ada dua orang dalam satu tubuh (Indriya, 2017: 130).

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa tokoh Vanessa bingung dengan adanya perbedaan nada bicara dan tatapan mata dari tokoh Vanilla, tokoh Vanessa merasa jika seperti ada dua orang yang berada di dalam tubuh yang sama.

## **PENYEBAB GANGGUAN TRAUMATIK**

Trauma disebabkan oleh pengalaman yang merusak kesejahteraan mental dan emosional seseorang sehingga mereka memiliki efek yang berkelanjutan. Trauma dapat memiliki penyebab fisik atau psikologis.

Mengalami pelecehan seksual, kekerasan dalam rumah tangga, bencana alam, penyakit besar atau kecelakaan, kehilangan orang yang dicintai, atau menyaksikan kekerasan adalah beberapa situasi traumatis yang umum (Allen, 2005).

### **1. Tragedi Kecelakaan**

Tragedi ini dialami langsung oleh tokoh Vanilla 2 tahun yang lalu, keluarga kandungnya menganggap jika penyebab kecelakaan berasal dari tokoh Vanilla dan mereka secara terus-menerus menyudutkan tokoh Vanilla atas kejadian tersebut.

Tokoh Vanilla menceritakan tentang tragedi kecelakaan yang ia alami 2 tahun yang lalu kepada tokoh Leon. Sebagaimana tertera pada kutipan berikut ini

“Cowok di foto itu namanya Kevin. Dia sahabat gue sejak kecil. Gue ketemu dia saat kedua orang tua gue ngajak gue dan saudara gue ke salah satu panti asuhan yang didonatori oleh mereka. Di sana, gue ketemu Kevin terus gue sahabatan sama dia. Bagi gue, Kevin bukan sekedar sahabat, tapi dia juga seorang kakak buat gue.” Vanilla menarik napas dalam-dalam sebelum melanjutkan.

“Sampai suatu ketika, gue dan lainnya pergi liburan ke Bandung atas usul gue. Awalnya, semua berjalan sesuai apa yang gue inginkan. Sampai gue merasa ada sesuatu yang aneh dari mobil yang berada persis di belakang mobil yang kita tumpangi. Tepat setelah itu, gue berusaha bilang ke Kevin untuk berhenti, tapi gak ada satu pun dari mereka yang mau ngedengerin gue. Mereka berpikir gue paranoid atau semacamnya. Beberapa menit kemudian, ada suara tembakan. Tepat setelah gue mendengar suara tembakan itu, Kevin hilang kendali dan mobil yang gue tumpangi nabrak pembatas jalan dan jatuh ke jurang.”

Vanilla terdiam selama beberapa menit karena air mata yang mengantung di pelupuk matanya. Untung saja ia bisa meredamnya.

“Kevin meninggal karena kehabisan darah, Vanessa koma, dan Zero mengalami patah tulang. Sedangkan gue, gue cuman mengalami syok dan gak sadarkan diri selama

seminggu. Semua orang menyalahkan gue atas insiden itu. Sampai akhirnya, gue nyari tau penyebab kecelakaan itu dan ternyata kecelakaan itu berhubungan dengan mobil yang gue curigai. Lebih tepatnya, berhubungan dengan masa kecil gue. Sejak saat itu gue berubah. Gue bukan lagi Vanilla yang ceria. Gue selalu diam dan nangis, terkadang gue menghancurkan barang-barang di sekitar gue. Kedua orang tua gue pun beranggapan bahwa gue gila dan membawa gue ke psikiater. Seminggu kemudian, mereka memasukkan gue ke rumah sakit jiwa. Saat itu juga gue merasa cahaya di hidup gue redup dan tidak ada satu pun yang peduli sama gue. Gue sendirian, kesepian. Gue gak gila seperti apa yang mereka kira. Gue Cuma mengalami trauma atas kecelakaan itu.” (Indriya, 2017: 195-196).

Kutipan di atas menunjukkan jika tragedi kecelakaan yang dialami oleh tokoh Vanilla yang menyebabkan tokoh Vanilla terpuak dan mengalami trauma setelah kejadian tersebut.

### **2. Permasalahan Keluarga**

Permasalahan keluarga disebabkan oleh pihak keluarga kandung tokoh Vanilla tidak menyukai kehadiran tokoh Vanilla kembali tinggal di rumah mereka.

Hal itu diawali dari kakak kandung dari tokoh Vanilla yang bernama Zero, tokoh Zero masih kecewa dan rasa itu yang menyebabkan dia membenci tokoh Vanilla, sebagaimana tertera pada kutipan berikut ini

“Vanilla tau bang Zero sama sekali gak suka dengan kehadiran Vanilla. Vanilla cuma ingin mengulanginya dari awal. Mungkin abang memang gak bisa maafin Vanilla, tapi Vanilla perlu tau apa alasan abang membenci Vanilla. Bukan hanya karena meninggalnya Kevin, kan? Pasti ada alasan lain yang ngebuat Bang Zero selalu bersikap seolah-olah ingin memojokkan Vanilla.” Entah mengapa perkataan itu meluncur begitu saja dari mulut Vanilla.

Tubuh Zero menegang. Rasanya saat itu juga otaknya berjalan lambat.

Ia tahu maksud ucapan adiknya, tetapi ia tak tahu harus menjawab apa.

“Lo mau tau kenapa gue bisa bersikap kayak gini ke lo? Lo tanya sama diri lo sendiri Vanilla. Lo tanya sama diri lo yang sok polos dan sok gak tau apa-apa!” Mata Vanilla berkaca-kaca

“Mungkin dulu gue bangga punya adik kayak lo, tapi setelah kejadian itu gue bahkan pengen lo lenyap dari pandangan gue untuk selamanya!” Zero berhasil membuat Vanilla menjatuhkan air mata.

“Tapi Vanilla sama sekali gak berniat ngelakuin itu. Abang gak tau apa alasan Vanilla kabur dari rumah sakit! Lo gak tau, bang! Setelah kejadian itu, yang ada di otak lo Cuma Vanessa, Vanessa dan Vanessa tanpa pernah lo mikirin gue!” Cewek itu benar-benar sudah muak dengan sikap kakaknya.

Zero tertawa getir. Baginya, itu semua percuma karena sampai kapanpun dirinya akan tetap kecewa dengan apa yang terjadi beberapa tahun lalu.

“Percuma. Itu gak akan ngerubah semuanya,” kata Zero final. “Lo denger baik-baik! Jangan pernah lo sok asyik dan berusaha ngobrol sama gue. Kalau sampai ada murid sekolah ini ada yang tau kalau gue kakak lo, gue pasiin lo gak bakalan hidup tenang.” (Indriya, 2017: 26-27).

Kutipan di atas menunjukkan jika tokoh Zero sangat membenci tokoh Vanilla yang membuat tokoh Vanilla meneteskan air mata dan harus terbiasa dengan perbuatan tokoh Zero kepada dirinya.

### **3. Masa Lalu dan Ancaman**

Kisah masa lalu yang membuat tokoh Vanilla mendapatkan dendam dan berakhir ia harus mendapatkan berbagai surat yang berisikan ancaman.

Hal ini terlihat dari dendam yang dialami oleh tokoh Dirga kepada tokoh Vanilla, sebagaimana pada kutipan di bawah ini.

Sehari sebelum Geraldini meninggal, ia sempat berbicara dengan Dirga dan meminta dirinya agar membalaskan dendam Geraldini

kepada orang yang telah menghancurkan kehidupannya. Siapa lagi jika bukan keluarga Gustavo. Awalnya, Geraldini ingin membalaskan dendamnya melalui Jason, anak bungsu Arsen, tetapi niat itu diurungkan oleh Geraldini teringat jauh sebelum ia menjadikan Vanilla sebagai targetnya, Arsen sudah terlebih dahulu menangkat Vanilla sebagai anak angkat mereka meski secara tidak ada hitam di atas putih. Maka dari itu, ia menyuruh anaknya itu untuk membalaskan dendamnya melalui Vanilla.

Hal itu tak disia-siakan oleh Dirga. Demi wasiat yang diberikan oleh ayahnya, Dirga mencari orang yang ayahnya maksud. Tapi tanpa Dirga sadari orang yang dicari adalah orang yang ia suka semasa SMP. Kala itu, ada kesalahan kecil yang membuatnya kecewa. Sisi hitamnya mencuat dan mengubahnya menjadi makhluk tak berperasaan yang akan menyingkirkan siapa saja yang menghalangi jalannya, sekali pun itu orang yang ia sayang. (Indriya, 2017: 423)

Terlihat dari kutipan di atas jika tokoh Dirga akan melakukan balas dendam kepada tokoh Vanilla karena keluarga tokoh Vanilla yang membuat keluarga tokoh Dirga mengalami kebangkrutan dan tokoh Geraldini yang merupakan ayah dari tokoh Dirga mendekam di penjara dan berakhir dengan bunuh diri, sedangkan ibu Dirga meninggal dunia karena terkena kanker serviks.

### **DAMPAK GANGGUAN TRAUMATIK**

Anak-anak muda yang telah mengalami latar belakang peristiwa traumatis yang rumit lebih mudah gelisah dan mungkin bereaksi berlebihan terhadap rangsangan yang tampaknya tidak berbahaya. Anak Mereka juga akan sering bertindak impulsif tanpa mempertimbangkan konsekuensinya dan

berjuang untuk mengelola emosi mereka, seperti merasa sulit untuk tenang ketika mereka marah. Akibatnya, anak-anak yang mengalami trauma mungkin menunjukkan perilaku aneh, parah, dan tak terduga. Dia bisa masuk akal dan patuh, tetapi dia juga bisa kuat atau bahkan ketat (*American Psychiatric Association*, 2013).

### 1. Menyakiti Diri

Tokoh Vanilla kerap kali menyakiti dirinya sendiri untuk menyalurkan rasa kesal serta kecewa, ia menyalurkannya dengan cara memukul benda yang keras dan menggenggam serpihan kaca dengan erat hingga menyebabkan tangannya mengeluarkan darah.

Tokoh Vanilla yang langsung kesal saat bertemu dengan kembarannya, sebagaimana tertera pada kutipan di bawah ini

Vanilla tersenyum tipis, tapi ia tak merespons pelukan cewek yang sangat mirip dengannya itu. Sejujurnya, ia ingin membalas pelukan itu. Namun, ia mengurungkan niatnya karena Zero sedang memandangnya penuh dengan kebencian. Berbeda dengan Zero yang Vanilla lihat beberapa menit lalu. Cowok itu tertawa lepas ketika bersama cewek yang memeluknya.

“Sorry, gue harus pergi.” Vanilla melepaskan pelukan itu dan menarik tangan Dava menjauh.

Dava masih bingung dengan keadaan aneh ini dan memilih bungkam mengikuti tarikan Vanilla menuju danau belakang taman. Vanilla duduk dan mengepalkan kedua tangannya hingga buku-buku jarinya memuih lalu meninju bangku yang terbuat dari besi itu. Bukan air mata yang kembali tercurah, tetapi kebencian. Bahkan, Vanilla tak peduli seberapa sakit tangannya saat ini karena terus meninju kursi yang tak bersalah itu. Buku-buku jarinya sedikit demi sedikit mengeluarkan darah dari sela-sela jarinya (Indriya, 2017: 48).

Kutipan di atas menunjukkan bahwa tokoh Vanilla menyalurkan kekesalannya dengan meninju kursi besi hingga mengeluarkan darah.

### 2. Menyalahkan Diri

Tokoh Vanilla sering mengangap dirinya tidak dapat bertanggung jawab atas hal-hal buruk yang telah terjadi dan merasa tidak pantas untuk hidup dengan bahagia.

Hal itu diawali saat tokoh Vanilla mendapatkan sebuah hadiah yang merupakan teror untuknya, ia menyalahkan dirinya sendiri hingga membuat tokoh Raquell kesal, sebagaimana tertera pada kutipan di bawah ini:

“TAPI MEREKA NGANGGAP GUE SEBAGAI PEMBUNUH!”  
PLAKK!!!

Satu tamparan keras dilayangkan Raquell di pipi temannya itu, membuat mereka yang melihatnya terkejut dan membekap mulut.

“LO BUKAN PEMBUNUH! LO TERJEBAK DALAM RASA BERSALAH LO ATAS KECELAKAAN ITU, VANILLA! KECELAKAAN ITU SUDAH MENJADI BAGIAN DARI MASA LALU KELAM LO DAN LO HARUS LUPAIN ITU!” Raquell berusaha meyakinkan Vanilla. “Lo harus lupain itu, Vanilla.” Kini, nadanya berubah menjadi sendu (Indriya, 2017: 128).

Kutipan di atas menunjukkan jika tokoh Vanilla dianggap sebagai pembunuh atas meninggalnya tokoh Kevin, dengan demikian tokoh Vanilla semakin gencar menyalahkan dirinya sendiri, seketika penampilan tokoh Vanilla berubah seperti orang depresi. Matanya pun memerah, pipinya pun terdapat sisa air mata.

### 3. Ketakutan

Ketakutan yang dialami oleh tokoh Vanilla adalah ia merasa takut jika orang-orang terdekat dan tersayangannya akan pergi meninggalkan dirinya.

Tokoh Vanilla takut jika orang-orang terdekat dan orang-orang tersayanginya akan pergi meninggalkan dirinya. Hal itu terlihat dari kutipan di bawah ini

“Vanilla takut. Saat mereka tau apa yang terjadi dengan Vanilla, mereka akan pergi menjauh dan Vanilla akan kehilangan untuk kesekian kalinya.” Raut ketakutan terpancar jelas di wajahnya (Indriya, 2017: 52).

#### 4. **Putus Asa**

Tokoh Vanilla merasa bahwa sudah tidak ada harapan lagi untuk mengembalikan keadaan keluarga kandungnya menjadi utuh seperti sedia kala. Berbagai cara telah ia lakukan akan tetapi tidak membuahkan hasil dan merasa semua yang telah ia lakukan adalah sia-sia.

Hal ini terlihat dari tokoh Vanilla yang adu mulut dan berakhir di tampar tokoh Zero, air mata dari tokoh Vanilla meluncur begitu saja dan membasahi pipinya, sebagaimana yang tertera pada kutipan berikut ini

Vanilla menangis sejadi-jadinya. Hancur sudah keluarga harmonis yang sejak lama diidam-idamkannya. Ia ingin memperbaiki semuanya, tetapi semuanya justru semakin hancur berantakan. Dirinya sudah kehabisan akal dan ditambah dengan rasa sakit yang kapan saja bisa menyerangnya. Mungkin sebentar lagi takdir berkata lain. Cepat atau lambat, ia akan pergi meninggalkan orang-orang terkasihnya (Indriya, 2017 : 34).

Kutipan di atas menunjukkan jika tokoh Vanilla telah lelah dan kehabisan akal untuk memperbaiki hubungan keluarganya kembali utuh seperti sedia kala. Ia merasa dengan kehadirannya di Indonesia justru membuat keadaan semakin hancur berantakan.

#### 5. **Dikucilkan**

Dalam novel *If You Know Why*, penyebab gangguan traumatik yang dialami oleh tokoh Vanilla adalah dikucilkan. Hal ini terlihat ketika beredar sebuah video yang

menunjukkan jika tokoh Vanilla mencelakai tokoh Leon dengan cara memutus rem mobil, mereka semua percaya bahwa itu merupakan tokoh Vanilla karena tokoh Vanilla memiliki gangguan mental, hal tersebut membuat mereka percaya jika tokoh Vanilla gila. Terlihat dalam kutipan berikut ini

Raquell menggeleng tak percaya dengan matanya yang berkaca-kaca. “Gue bener-bener gak nyangka lo tega ngelakuin ini sama sahabat lo sendiri. Pantesan saja keluarga lo nganggao vagwa lo gila, ternyata ini sikap asli lo. Bertahun-tahun gue sahabatan sama lo dan begonya, gue sama sekali gak curiga kalau lo punya kepribadian ganda.” Ucapan Raquell langsung membuat Vanilla mengangkat wajah dan memandangnya intens. “Gue nyesel sahabatan sama psikopat kayak lo, Nil. Sekarang gue baru sadar kenapa ortu lo lebih sayang sama Vanessa. Karena lo gila dan punya kelainan mental. Mana ada ortu yang mau punya anak gila ka—” (Indriya, 2017: 355)

#### 6. **Pelupa**

Dalam novel *If You Know Why*, gejala gangguan traumatik yang dialami oleh tokoh utama yang bernama Vanilla adalah pelupa. Terlihat dari tokoh Vanilla yang terkejut saat ada seorang cewek yang tiba-tiba menyapa dirinya, sebagaimana yang tertera pada kutipan berikut ini

“Lo Vanilla, kan?”

Jantung Vanilla berhenti berdetak ketika mendengar seseorang menyebut namanya. Dengan perlahan, ia mengangkat wajahnya dan menatap sosok cewek yang berkulit putih dengan matanya yang sipit sedang berdiri di sampingnya. Vanilla begitu familiar dengan cewek itu, tapi ia tidak mengingatnya.

“Lo inget gue kan? Gue Vanya, teman seagensi model lo.”

Setelah mencerna ucapan cewek itu, Vanilla mencoba mengingat sesuatu dari cewek bernama Vanya itu. Mungkin itu efek kecelakaan yang dialaminya sehingga ia

tidak dapat mengingat dengan cepat seseorang yang dulu pernah berlalu lalang di masa lalunya.

“Lo Vanya teman SMP gue? Tanya Vanilla sedikit ragu.

Vanya baru saja membuka mulutnya ketika sebuah suara menginterupsi (Indriya, 2017: 212).

Kutipan di atas menunjukkan bahwa tokoh Vanilla tidak mengingat tokoh Vanya yang merupakan teman satu agensi model dengan dirinya. Tetapi, saat tokoh Vanilla mulai mengingat tokoh Vanya sebuah suara menginterupsi keduanya.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

Pertama, gejala gangguan traumatik yang dialami oleh tokoh Vanilla Arneysa dalam novel *If You Know Why* karya Indriya, terdiri atas 3 gejala, yaitu: (a) kepingan memori tragis, yang ditandai dengan adanya kejadian tragedi yang terputar kembali di memori tokoh Vanilla, (b) halusinasi, halusinasi yang dialami adalah halusinasi penglihatan dan halusinasi pendengaran (c) kepribadian lain, tokoh Vanilla memiliki kepribadian yang bertolak belakang dengan kepribadian asli yang ia miliki.

Kedua, penyebab gangguan traumatik yang dialami oleh tokoh Vanilla dalam novel *If You Know Why* karya Indriya, terdiri atas 3 faktor penyebab, yaitu : (a) tragedi kecelakaan, tragedi ini dialami oleh tokoh Vanilla yang terjadi sekitar 2 tahun yang lalu, (b) permasalahan keluarga, orang tua kandung yang kerap kali menyalahkan tokoh Vanilla atas tragedi kecelakaan dan juga tokoh Zero yang merupakan kakak kandung dari tokoh Vanilla yang membenci tokoh Vanilla karena menganggap bahwa tokoh Vanilla merupakan

aib keluarga, dan (c) masa lalu dan ancaman, kisah masa lalu yang menyebabkan tokoh Vanilla mendapatkan ancaman dari orang yang memiliki dendam kepada keluarga angkat tokoh Vanilla.

Ketiga, dampak gangguan traumatik yang dialami oleh tokoh Vanilla dalam novel *If You Know Why* karya Indriya, terdiri atas 6, yaitu: (a) menyakiti diri, hal ini dilakukan dengan meninju kursi besi dan menggenggam pecahan kaca, (b) menyalahkan diri, tokoh Vanilla merasa bersalah atas terjadinya tragedi kecelakaan yang ia alami, (c) ketakutan, tokoh Vanilla takut jika ditinggalkan oleh orang terdekatnya, (d) putus asa, tokoh Vanilla merasa jika usaha yang telah dilakukan untuk mewujudkan impiannya hanyalah sia-sia (e) dikucilkan, teman-teman dari tokoh Vanilla menjauh dari dirinya karena mengetahui bahwa tokoh Vanilla memiliki kepribadian ganda, dan (f) pelupa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahyar, J. (2019). *Apa Itu Sastra : Jenis-Jenis Karya Sastra dan Bagaimanakah Cara Menulis dan Mengapresiasi Sastra*. Yogyakarta : Deepublish Publisher
- Akaka, J., & dkk. (2013). *Diagnostic And Statistical Manual Of DSM-5 TM* Washington DC: American Psychiatric Publishing.
- Bryant, R. A. (2019). Post-traumatic stress disorder: a state-of-the-art review of evidence and challenges. *World Psychiatry*, 18(3), 259–269.
- Dorahy, M. J., dkk. (2014). Dissociative identity disorder: An empirical overview. Dalam *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* (Vol. 48, Nomor 5, hlm. 402–417). SAGE Publications Ltd.

- Indriya. (2017). *If You Know Why* (1 ed.). Jakarta : Loveable.
- Minderop, A. (2016). *Psikologi Sastra: Karya Sastra, Metode, Teori, dan Contoh Kasus*. (3 ed.). Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Nurgiyantoro, B. (2010). *Teori Pengkajian Fiksi*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sidiq, U., & Choiri, M. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan*. Ponorogo: CV. Nata Karya.