

ELIZABETH GILBERT'S SELF-HEALING EFFORTS FROM PAST TRAUMA IN THE NOVEL EAT PRAY LOVE

*Upaya Self-Healing dari Trauma Masa Lalu yang Dilakukan Elizabeth Gilbert dalam Novel
Eat Pray Love*

Naafi'atun Nur Lathifah

Universitas Gadjah Mada
Bulaksumur, Yogyakarta, Indonesia 55281
*e-mail: naafiattunnurlathifah@mail.ugm.ac.id

Abstract: *This study aims to determine the symptoms of trauma experienced by Elizabeth Gilbert and how Gilbert's efforts to reconcile her trauma. The data source used in this study is the novel Eat Pray Love. While the method used in this research is descriptive analysis method. The theory used to examine the symptoms of trauma and Elizabeth Gilbert's reconciliation efforts is the trauma theory by Cathy Caruth and the concept of acting out and working through from LaCapra. The data analysis technique was carried out by reading the novel Eat Pray Love, classifying the data into tables based on predetermined variables, analyzing the data, and finally writing conclusions. The results of this study are the symptoms that appear in response to the traumatic events experienced by Gilbert such as symptoms of fear, anxiety, depression, and the desire to hurt oneself to the desire to commit suicide. In an effort to reconcile his trauma, Gilbert travels to three countries, avoids things that are potentially traumatic, and testifies by writing novels based on his life experiences.*

Keywords: *Caruth, LaCapra, Reconciliation, Trauma*

Abstrak: *Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gejala trauma yang dialami Elizabeth Gilbert dan bagaimana upaya Gilbert untuk merekonsiliasi traumanya. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah novel Eat Pray Love. Sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif analisis. Teori yang digunakan untuk mengkaji gejala trauma dan upaya rekonsiliasi Elizabeth Gilbert adalah teori trauma dari Cathy Caruth dan konsep acting out dan working through dari LaCapra. Teknik analisis data yang dilakukan adalah dengan membaca novel Eat Pray Love, mengklasifikasikan data ke dalam tabel berdasar variabel yang telah ditentukan, menganalisis data, dan yang terakhir menulis kesimpulan. Hasil dari penelitian ini adalah adanya gejala yang muncul sebagai respon atas kejadian traumatis yang dialami Gilbert seperti gejala munculnya ketakutan, kecemasan, depresi, dan keinginan untuk menyakiti diri sendiri hingga keinginan untuk bunuh diri. Sebagai upaya untuk merekonsiliasi traumanya, Gilbert melakukan perjalanan ke tiga negara, menghindari hal-hal yang berpotensi menimbulkan trauma, dan bertestimoni dengan menulis novel berdasarkan pengalaman hidupnya.*

Kata Kunci: *Caruth, LaCapra, Rekonsiliasi, Trauma*

PENDAHULUAN

Sebagian besar orang pasti pernah mengalami suatu peristiwa traumatis seperti kecelakaan, putus cinta, perceraian, hingga peristiwa seperti bencana alam

atau peperangan. Namun, tidak semua orang bisa menyadari dan memahami bahwa setelah terjadinya peristiwa-peristiwa tersebut mereka akan mengalami atau memiliki rasa trauma. Istilah trauma sendiri berasal dari kata Yunani yang berarti luka; mengacu pada luka secara fisik, seperti cedera serius yang dialami seseorang. Dalam kamus Merriam-Webster, trauma berarti pengalaman yang sangat sulit atau tidak menyenangkan yang menyebabkan seseorang mengalami masalah mental atau emosional biasanya berlangsung dalam waktu yang lama (Merriam-Webster, 2022). Pada awalnya, studi mengenai trauma dikembangkan dengan berpedoman pada teori Freudian dalam buku *Studies on Hysteria* (1895) dan *Beyond the Pleasure Principle* (1920). Meskipun hingga saat ini teori Freud mengenai pengalaman traumatis dan memori masih digunakan sebagai panduan untuk penelitian dan pengembangan teori mengenai trauma dan memori, namun studi mengenai trauma ini baru mendapatkan perhatian yang signifikan saat Cathy Caruth menerbitkan bukunya *Unclaimed Experience: Trauma, Narrative, and History* pada tahun 1996. Teori dari Caruth ini sangat membantu para peneliti dalam menganalisis gejala ataupun peristiwa traumatis yang terdapat dalam karya sastra. Caruth mendefinisikan trauma sebagai akibat dari suatu peristiwa yang terjadi secara mendadak dan tidak disadari (Caruth, 1996).

Ketika seseorang mengalami trauma dengan segala gejala yang muncul setelahnya, akan membuat individu merasa terganggu dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Untuk itu, sebagian pasti berpikir untuk bisa bangkit dan berdamai dengan traumanya. Kita bisa melakukan berbagai macam upaya untuk berdamai atau sekedar mendistract rasa trauma itu. Upaya-upaya tersebut disebut juga rekonsiliasi. Kelman (2010) mengatakan bahwa:

“...reconciliation is a consequence of successful conflict resolution. It comes at the end of the process, with time: The test of a good agreement, and of the process that generates it, is its conduciveness to ultimate reconciliation. This does not mean (and has never meant, in my view) that reconciliation comes into play only after an agreement has been reached. Reconciliation is, after all, a process as well as an outcome” (Kelman, 2010).

Menurut Kelman, rekonsiliasi merupakan sebuah upaya agar bisa berdamai setelah adanya suatu konflik. Dalam konteks penelitian ini, konflik yang dimaksud merupakan konflik internal yang dialami oleh individu akibat adanya kejadian traumatis.

Permasalahan mengenai trauma serta rekonsiliasinya dapat kita temukan dalam novel memoir *Eat Pray Love* karya Elizabeth Gilbert. Setelah bercerai dengan suaminya, Gilbert mengalami guncangan secara psikologis. Ia merasakan kecemasan, kesedihan, dan trauma atas peristiwa tersebut. Hingga akhirnya ia bertanya-tanya tentang tujuan hidupnya yang sebenarnya. Ia merasa tidak bisa terus-terusan bersedih dan terpukul. Akhirnya ia bertekad untuk melakukan perjalanan ke tiga negara yaitu Italia, India, dan Indonesia. Di Italia, Gilbert mengambil kursus bahasa Italia dan belajar mengenai keindahan arsitektur bangunan di sana. Selanjutnya di India ia lebih berfokus untuk mencari ketenangan secara spiritual dengan mendatangi dan belajar kepada seorang guru spiritual

dengan melakukan meditasi, yoga, dan sembahyang. Di perjalanannya ke negara terakhir yaitu Indonesia, ia mencoba mencari keseimbangan dalam hidupnya.

Dari latar belakang tersebut, novel *Eat Pray Love* sangat menarik untuk dikaji melalui berbagai sudut pandang. Penelitian pertama dari Kristyowati dan Hariningsih berjudul *Representasi Budaya Timur dan Barat dalam Novel Eat Pray Love*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis representasi budaya yang ada di novel *Eat Pray Love* menggunakan teori budaya melalui analisis elemen budaya seperti bahasa, sistem pengetahuan, organisasi sosial, kehidupan, sistem dan teknologi peralatan, sistem mata pencaharian, sistem religi, dan seni. Adapun hasil dari penelitian ini adalah perbedaan representasi budaya timur dan barat, yaitu representasi budaya timur yang diwakili oleh negara Indonesia dan India. Sedangkan representasi budaya barat yang diwakili oleh Italia yang ditunjukkan melalui penggunaan bahasa setempat oleh penulis, adanya sepakbola yang menjadi organisasi sosial yang sangat digemari oleh masyarakat Italia, dan penggambaran seni bangunan di Italia yang indah dan megah.

Selanjutnya penelitian kedua berjudul *The Analysis of Code-Switching in The Novel Eat, Pray, Love by Elizabeth Gilbert* ditulis oleh Sirniawati pada tahun 2012. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk-bentuk alih kode, jenis-jenis alih kode, dan alasan penggunaan alih kode menurut tokoh dalam novel. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis wacana sebagai dijelaskan dalam teori analisis wacana oleh Carmen Llamas et al. Adapun hasil dari penelitian ini adalah adanya fenomena alih kode dalam Novel *Eat, Pray, Love* yang berupa kata, frasa, dan kalimat. Peneliti juga menemukan dua tipe alih kode dalam novel yaitu intersentential dan intrasentential. Alasan penggunaan alih kode oleh karakter dalam novel adalah peran dan hubungan partisipan, faktor situasional, intrinsik pesan faktor, sikap bahasa, dominasi, dan keamanan.

Penelitian ketiga dari Jayantini, Umbas, dan Suwastini berjudul *Narasi Keseimbangan di Bali dalam novel Eat Pray Love karya Elizabeth Gilbert* bertujuan untuk mengidentifikasi struktur naratif dari keseimbangan yang terbangun dalam cerita. Metode kajian tekstual dipadukan dengan analisis diksi dari Keraf dan prinsip keseimbangan hidup berdasar perspektif Tri Hita karena yang memandang kebahagiaan manusia tercipta dari keseimbangan relasi manusia dengan Tuhan, antarmanusia, dan alam. Penelitian ini menemukan bahwa narasi keseimbangan di Bali dalam novel *Eat Pray Love* adalah (1) keseimbangan hubungan dengan Tuhan, (2) keseimbangan hubungan antarmanusia, dan (3) keseimbangan hubungan dengan alam. Ketiga keseimbangan dinarasikan secara dominan melalui dua cara. Pertama, diksi berupa kata umum, kata khusus yang memiliki daya sugesti, dan kata abstrak untuk menunjukkan konsep yang hidup dalam pikiran. Kedua, narasi ekspositoris dan sugestif menunjukkan gambaran pencarian keseimbangan di Bali dalam kerangka Tri Hita Karana agar hidup menjadi harmonis. Implikasi penelitian ini adalah bahwa identifikasi suatu nilai dalam novel dapat dilihat dari diksi dan narasi, baik secara ekspositoris dengan pernyataan eksplisit dan narasi sugestif dengan penyampaian secara implisit. Hasil identifikasi dalam penelitian ini dapat menjadi bahan perenungan bagi pembaca sehingga karya sastra bisa berkontribusi dalam memberi pemahaman tentang nilai filosofis yang tumbuh di masyarakat.

Penelitian keempat berjudul *The Significance of Psychosocial Well-Being for Trauma Healing in Randa Abdel-Fattah's Where the Streets Had a Name*. Penelitian ini meneliti novel *Where the Streets Had a Name* dengan tujuan untuk menganalisis dampak atas konflik Palestina-Israel terhadap Hayaat. Hayaat adalah orang Palestina yang terpapar kejadian traumatis dan berhasil sembuh dari trauma di negara yang sedang berkonflik. Ia disembuhkan oleh orang-orang Israel yang selamat dari ancaman dan menceritakan orang-orang Palestina. Trauma merupakan penyakit kejiwaan yang disebabkan oleh emosi yang terguncang. Sebagai sebuah penelitian kualitatif, penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan penyembuhan trauma terhadap Hayaat. Untuk menganalisis trauma yang dialami Zeynab, penelitian ini menggunakan teori trauma oleh Nigel C. Hunt. Teori tersebut membahas bagaimana trauma memunculkan simptom-simtom trauma seperti ingatan yang mengganggu, pengabaian, emosi dan pikiran negatif, serta perubahan emosi serta tingkah laku terhadap orang-orang yang menderita trauma. Teori tersebut menyuguhkan solusi atas trauma yang dialami oleh penderita. Kehadiran psikososial membantu Hayat untuk mengatasi trauma yang ia alami

Selanjutnya penelitian kelima berjudul *Trauma Kelompok dan Rekonsiliasi Trauma Dalam Novel Shikisai Wo Motanai Tazaki Tsukuru To, Kare No Junrei No Toshi Karya Haruki Murakami* yang ditulis oleh Fiqroh dengan tujuan untuk mendeskripsikan serta merekonstruksi trauma dan mengetahui upaya rekonsiliasi tokoh dalam novel tersebut. Teori yang digunakan penulis untuk mengkaji permasalahan tersebut yaitu teori trauma dari Cathy Caruth serta konsep *acting out and working through* dari Dominic LaCapra. Hasil dari penelitian ini adalah ditemukannya trauma yang dialami oleh tokoh utama yang digambarkan melalui naluri kematian, perasaan bersalah, mimpi buruk, kilas balik, perasaan tidak layak, dan menyalahkan hal-hal gaib atas apa yang menimpa dirinya. Sedangkan dalam upaya rekonsiliasi, tokoh mencoba untuk melakukan testimoni, melepaskan keterjebakan masa lalu, melakukan *junrei*, serta bertestimoni dengan sesama penyintas.

Penelitian terakhir dari Asri yang berjudul *Bernegosiasi dengan Trauma dalam Novel Breath Eyes Memory Karya Edwidge Danticat*. Penelitian ini menggunakan konsep trauma and forgetting dari Cathy Caruth dan Maria Duffy untuk mengkaji permasalahan mengenai upaya para tokoh untuk berkompromi dengan trauma yang mereka miliki. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis tekstual. Sedangkan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pelecehan seksual serta tes keperawanan yang harus dilakukan oleh perempuan Haiti telah menyebabkan trauma bagi mereka. Dalam upaya mengatasi trauma tersebut, para perempuan Haiti bertestimoni kepada keturunan mereka, mengunjungi terapis, dan menerima segala hal yang menyebabkan trauma tersebut.

Berdasarkan kajian pustaka tersebut, belum ada penelitian mengenai upaya rekonsiliasi terhadap trauma masa lalu yang dilakukan Elizabeth Gilbert dalam novel *Eat Pray Love*, sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengkaji permasalahan mengenai: 1) Bagaimana konstruksi gejala trauma yang dialami oleh Gilbert dalam Novel *Eat Pray Love*? 2) Bagaimana upaya Gilbert dalam merekonsiliasi trauma yang ia alami?

Untuk mengkaji permasalahan tersebut, teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori trauma dari Cathy Caruth. Ia mendefinisikan trauma sebagai berikut:

"Trauma is a response, sometimes delayed, to an overwhelming event or events, which takes the form of repeated, intrusive hallucinations, dreams, thoughts or behaviors stemming from the event, along with numbing that may have begun during or after the experience, and possibly also increased arousal to (and avoidance of) stimuli recalling the event" (Caruth, 1995: 4).

Menurut Caruth, trauma adalah sebuah respons yang kadang tertunda terhadap memori ingatan dari masa lalu yang penuh dengan rangkaian-rangkaian peristiwa traumatis; yang belum sepenuhnya disadari, diterima, dan diakui sebagai bagian dari pengalaman atau riwayat hidup penyintas. Penderita trauma akan sering mengalami halusinasi sebagai akibat dari peristiwa atau pengalaman yang telah ia alami. Peristiwa tersebut bisa muncul dalam berbagai bentuk seperti dalam wujud mimpi, ingatan, pikiran, hingga tingkah laku dari penyintas. Tidak hanya itu, penyintas juga bisa menjadi mati rasa terhadap sesuatu yang ada di sekelilingnya sebagai akibat dari pengalaman traumatis yang pernah ia alami atau bahkan berupaya untuk menghindari dari hal-hal yang bisa membuat dirinya teringat dengan peristiwa traumatis. Namun, seseorang yang mengalami kejadian traumatis tidak langsung bisa memahami kejadian tersebut sebagai trauma. Seperti yang dikatakan Caruth.

"The event is not assimilated or experienced fully at the time, but only belatedly, in its repeated possession of the one who experiences it. To be traumatized is precisely to be possessed by an image or event" (Caruth, 1991: 3).

Seseorang yang mengalami suatu kejadian traumatis akibat bencana, kecelakaan, kehilangan, perceraian pasti akan merasakan sensasi *shock* sebagai respon instan atas kejadian tersebut. Namun yang terjadi sebenarnya adalah kita tidak sepenuhnya menyadari kejadian tersebut sebagai trauma, penyintas akan mengalami kebingungan dalam beberapa waktu untuk memahami kejadian tersebut. Dalam bukunya *Unclaimed Experience*, Caruth menegaskan kembali bahwa seseorang yang mengalami kejadian traumatis tidak bisa langsung merasakan dan menyadari kejadian tersebut sebagai sesuatu yang membuat trauma.

"A shock that appears to work very much like a bodily threat but is in fact a break in the mind's experience of time" (Caruth, 1996: 61).

Meskipun saat kejadian tersebut mereka mengalami *shock*, namun untuk menyadari bahwa kejadian tersebut merupakan kejadian traumatis membutuhkan beberapa waktu. Hal ini menyebabkan penderitaan secara emosional bagi penyintas serta ketidakmampuan untuk mengidentifikasi makna dari peristiwa tersebut.

Penyintas yang memiliki pengalaman traumatik akan menunjukkan beberapa gejala yang telah dikategorikan oleh *American Psychiatric Association* sebagai berikut:

1. *Intrusion* atau *re-experiencing*, yaitu kondisi di mana penyintas memiliki pikiran atau halusinasi berulang berupa ingatan yang tidak sengaja muncul, kilas balik atas rangkaian peristiwa traumatis, atau mimpi-mimpi yang hadir atas kejadian traumatis tersebut.

2. *Avoidance*, yaitu suatu kondisi di mana penyintas akan mencoba untuk menghindari suatu tempat, orang, barang, ataupun situasi yang dapat berpotensi memunculkan kembali tentang rangkaian-rangkaian ingatan atas kejadian traumatis yang pernah mereka alami.

3. *Negative cognition and mood*, yaitu adanya suatu pikiran atau perasaan berupa gejala kecemasan, ketakutan, kemarahan, rasa bersalah hingga rasa malu dari penyintas atas dirinya sendiri atau orang lain.

4. *Arousal*, suatu gejala reaktif atas trauma yang berupa sifat temperamental, mudah tersinggung, melakukan hal yang cenderung merugikan diri sendiri, tidak bijak dalam mengambil sebuah keputusan

Selain teori trauma dari Caruth, penelitian ini juga menggunakan konsep *acting out and working through* yang dikemukakan LaCapra dalam bukunya *Writing History, Writing Trauma*. Sebenarnya konsep yang dikemukakan LaCapra ini merupakan elaborasi dari konsep *mourning and melancholia* dari Freud. Menurut Freud, *mourning* merupakan sebuah proses yang berakhir dengan semacam penerimaan, di mana orang yang sedang berduka atas suatu kehilangan akhirnya bisa menerima keberdukaan itu dan termotivasi untuk bangkit lalu melanjutkan kehidupannya (Freud, 1917). Sedangkan *melancholia* merupakan kondisi lanjutan dari *mourning* di mana orang yang berduka merasa tenggelam dalam keberdukaannya sehingga ia sulit untuk bangkit. Kemudian LaCapra mengembangkan konsep dari Freud tersebut sebagai *acting out*, yaitu sebagai kondisi di mana seorang dihantui atau terperangkap oleh masa lalu, terjebak dalam pengulangan adegan traumatis seolah-olah rangkaian peristiwa-peristiwa traumatis dihidupkan kembali dalam pengulangan adegan traumatis yang kompulsif, (LaCapra, 2014). Selanjutnya, dalam konsep *working through*, digambarkan sebagai kondisi seseorang yang dapat berkompromi dengan masa lalu sehingga dapat menjalani kehidupan secara alami, berdampingan dengan trauma. Hal terpenting dalam konsep *working through* adalah ketika seseorang telah berusaha semaksimal mungkin, semampu yang ia bisa untuk melalui pengalaman traumatisnya, *one is both back there and here at the same time, and one is able to distinguish between (not dichotomize) the two* (LaCapra, 2014).

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif analisis, yaitu suatu metode untuk meneliti status kelompok manusia, suatu objek, suatu rangkaian kondisi, suatu sistem pemikiran ataupun suatu peristiwa. Metode tersebut bertujuan untuk membuat deskripsi, gambaran, atau lukisan secara

sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diteliti (Nazir,1988). Sedangkan Sugiyono (2013) mengatakan bahwa metode deskriptif adalah prosedur pemecahan masalah dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan objek penelitian berdasarkan fakta-fakta yang ada. Dalam analisis novel *Eat Pray Love* dengan data berupa kata atau kalimat, maka peneliti berusaha mendeskripsikan dan menjelaskan fenomena yang muncul di dalam novel tersebut secara deskriptif.

Adapun sumber data primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah novel *Eat Pray Love* dan instrumen utama dalam penelitian ini adalah penulis sendiri. Dalam mengumpulkan data, pertama penulis membaca novel *Eat Pray Love*, kemudian memberikan *highlight* kepada data-data yang ada di dalam novel, setelah itu menuliskan kembali data-data tersebut ke dalam sebuah tabel sesuai dengan variable yang telah ditentukan.

Dalam proses analisis data, penulis membaca kembali data yang telah terkumpul, kemudian melakukan reduksi data terhadap data yang tidak diperlukan, selanjutnya penulis menganalisis data-data tersebut menggunakan teori trauma Cathy Caruth dan konsep acting out working through dari LaCapra. Terakhir, penulis menuliskan kesimpulan dari penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gejala trauma yang dialami oleh Gilbert

Dalam memoirnya, Gilbert menceritakan tentang kehidupannya yang baru saja gagal dalam berumah tangga. Perceraian membuatnya merasa sedih, terpukul, hingga depresi. Gilbert tidak langsung menyadari bahwa kegagalannya berumah tangga akan menimbulkan trauma, seperti apa yang dikatakan Caruth bahwa kejadian traumatis yang dialami penyintas tidak langsung dapat dipahami dan dimengerti oleh penyintas.

When you're lost in those woods, it sometimes takes you a while to realize that you are lost (Gilberth, 62).

Dari kutipan tersebut, Gilberth mencoba menganalogikan kondisi psikisnya pasca perceraian yang ia alami, di mana ia masih belum bisa memahami dan menerima adanya trauma atas kegagalannya dala berumah tangga. Seperti yang dikatakan Caruth bahwa trauma merupakan sebuah respon terhadap sebuah tragedi yang tidak langsung disadari dan sewaktu-waktu dapat muncul kembali dalam gejala-gejala berbeda. Dalam novel ini, Gilbert sebagai seorang penyintas menunjukkan berbagai gejala trauma akibat peristiwa traumatis yang ia alami.

A. *Negative Cognition and Mood*

Salah satu gejala yang muncul akibat trauma yang di derita Gilbert adalah ketakutan. Gejala tersebut muncul secara tiba-tiba, bahkan saat Gilbert sedang berada di sebuah pesta.

my friend Sheryl said to me that very night at that very party, when she found me hiding in the bathroom of our friend's fancy loft, shaking in fear, splashing water on my face (Gilbert, 2006:106).

Gejala yang melibatkan pikiran serta perasaan semacam ini dapat memburuk setelah terjadinya kejadian traumatis yang dialami penyintas. Seperti yang dialami Gilbert saat ia sedang berada di sebuah pesta, tiba-tiba saja ia merasakan ketakutan hingga ia mencari tempat persembunyian di kamar mandi untuk menenangkan dirinya, hingga ia memercikkan air ke mukanya untuk mengurangi rasa ketakutannya itu. Ketidakmapuannya untuk memahami dan menerima trauma yang ia miliki mengakibatkan adanya pikiran atau asumsi negative terhadap dirinya sendiri sehingga menimbulkan rasa ketakutan yang berlebihan.

B. Avoidance

Mereka yang pernah mengalami suatu kejadian traumatis cenderung akan berusaha untuk menghindari hal-hal yang bisa memicu trauma yang mereka miliki agar tidak muncul kembali. Seperti apa yang dilakukan Gilbert setelah perceraian, ia membulatkan tekad untuk melakukan perjalanan ke tiga negara berbeda. Hal tersebut ia lakukan untuk mencoba menghilangkan rasa sedih dan trauma yang ia alami pasca perceraian.

This is no place they belong. I say to them, "How did you find me here? Who told you I had come to Rome?" Depression, always the wise guy, says, "What—you're not happy to see us?" "Go away," I tell him. Loneliness, the more sensitive cop, says, "I'm sorry, ma'am. But I might have to tail you the whole time you're traveling. It's my assignment (Gilbert, 2006:60)

Namun siapa sangka, upaya Gilbert untuk menghindari pemicu yang bisa saja berpotensi untuk memunculkan traumanya kembali ternyata sia-sia. Seperti apa yang dikatakan Caruth bahwa trauma akan datang kembali dalam berbagai macam bentuk dan tanpa mengenal waktu. Seperti pada kutipan di atas, Gilbert kembali merasakan kesepian dan depresi sebagai efek kelanjutan dari peristiwa traumatik akibat kegagalan rumah tangganya.

C. Arousal

Berdasarkan *American Psychiatric Association*, gejala arousal ini cenderung mendorong penyintas untuk melakukan sesuatu yang bisa membahayakan dirinya sendiri. Selain dapat membuat penyintasnya tidak mapu untuk mengambil sebuah keputusan secara tepat, trauma juga bisa membuat penyintasnya untuk melakukan hal-hal membahayakan seperti apa yang dilakukan Gilbert.

when I'd sat on the floor of my bedroom for many hours, trying very hard to talk myself out of cutting into my arm with a kitchen knife. I won the argument against the knife that night, but barely. I had some other good ideas around that time—about how jumping off a building or blowing my brains out with a gun might stop the suffering. But something about spending a night with a knife in my hand did it (Gilbert, 2006: 60)

Pikiran-pikiran untuk menyakiti diri sendiri hingga berpotensi untuk bunuh diri merupakan salah satu bentuk respon tertunda atas trauma yang dialami Gilbert. Ia merasa bahwa penyebab kegagalannya dalam berumah tangga adalah dirinya, sehingga ia sering kali menyalahkan dirinya sendiri dan menganggap ia tidak pantas lagi untuk hidup. Seperti yang sudah dijelaskan Caruth bahwa mereka yang pernah memiliki pengalaman traumatis akan sering mengalami halusinasi sebagai akibat

dari peristiwa atau pengalaman yang telah ia alami. Peristiwa tersebut bisa muncul dalam berbagai bentuk seperti dalam wujud mimpi, ingatan, pikiran, hingga tingkah laku yang merugikan bagi dirinya sendiri atau orang lain.

Upaya *self-healing* yang dilakukan Gilbert untuk mengatasi trauma

Meskipun Gilbert merasa terpuruk karena adanya pengalaman traumatis akibat perceraian, ia masih tetap berupaya untuk melanjutkan hidupnya agar tidak berlarut-larut dalam trauma yang ia miliki. Gilbert masih berupaya untuk merekonsiliasi traumanya melalui berbagai macam cara. Upaya *self-healing* adalah suatu proses untuk menerima dan atau upaya untuk berdamai atas trauma yang dialami oleh penyintas. Dalam pembahasan ini, peneliti akan mengkaji beberapa upaya *self-healing* yang dilakukan Gilbert untuk mengatasi trauma. Untuk mengkaji permasalahan tersebut, peneliti hanya akan berfokus menggunakan konsep *working through* dari LaCapra.

A. Melakukan Perjalanan ke Tiga Negara Berbeda

Salah satu upaya Gilbert untuk mengatasi traumanya yaitu dengan menjelajah ke tiga negara untuk mempelajari bahasa, budaya, dan tradisi di negara tersebut agar rasa traumanya dapat teralihkan.

But I loved it. Every word was a singing sparrow, a magic trick, a truffle for me. I would slosh home through the rain after class, draw a hot bath, and lie there in the bubbles reading the Italian dictionary aloud to myself, taking my mind off my divorce pressures and my heartache (Gilbert, 34).

Setelah perceraian, Gilbert ingin mengurangi rasa kesedihannya, salah satunya yaitu belajar bahasa Itali di negara Italia secara langsung. Ia mengambil sebuah kursus bahasa Itali, sehingga ia bisa menyibukkan diri dengan mempelajari bahasa baru sehingga tidak ada celah bagi pikiran-pikiran traumatis akibat perceraian untuk muncul kembali. Seperti yang ia katakan bahwa ia ingin menikmati hujan setelah selesai kursus, lalu sesampainya di rumah berendam air panas sembari membaca kamus Italia sehingga pikiran dan tekanan atas perceraian dapat teralihkan. Upaya *self-healing* atas traumanya ini adalah aksi nyata dari konsep *working through*, meskipun bayang-bayang trauma masih hadir dalam hidup Gilbert.

This is what rituals are for. We do spiritual ceremonies as a human beings in order to create a safe resting place for our most complicated feelings of joy or trauma, so that we don't have to haul those feeling around with us forever, weighing us down. We all need such places of ritual safekeeping. (Eat, Pray, Love 2006: 197)

Saat di India, Gilbert memfokuskan untuk mempelajari hal-hal spiritual demi mendapatkan ketenangan batinnya. Ia mengatakan bahwa dengan melakukan upacara spiritual, kita bisa menciptakan tempat peristirahatan yang aman bagi perasaan trauma, sehingga kita tidak perlu membawa trauma itu selamanya bersama kita hingga akhirnya membebani kita. Hal yang dilakukan Gilbert sejalan dengan konsep *working through* yang disampaikan LaCapra bahwa proses dari

working through yaitu ketika seseorang berusaha dengan sungguh-sungguh untuk melewati pengalaman traumatisnya. Namun nyatanya perjalanannya ke tiga negara berbeda hanya memisahkan ia dari penyebab traumanya secara fisik. Sebaliknya secara psikis, ingatan akan peristiwa traumatis masih saja menghantui Gilbert kemanapun ia pergi.

B. Menghindari Hal-Hal yang Berpotensi Memunculkan Trauma

Meskipun Gilbert masih saja dibayang-bayangi perasaan trauma, kapanpun dan dimanapun ia berada tetapi ia tidak berhenti untuk mencoba hal-hal yang bisa mengalihkan rasa trauma dan kesedihannya. Bahkan ia membeli buku untuk membantu dirinya bangkit dari keterpurukan, berolahraga untuk menjaga kesehatan jiwa dan raga, serta menghindari buku, music, dan film yang bisa memunculkan *trigger* atas perasaan traumanya.

I bought all those embarrassingly titled self-help books...I exercised. I exposed myself to the uplifting arts and carefully protected myself from sad movies, books and songs (Gilbert, 2006:63).

Upaya-upaya yang dilakukan Gilbert untuk bangkit dari keterpurukan dan melanjutkan hidup nyatanya belum bisa menghilangkan rasa traumanya secara keseluruhan. Memang Gilbert berusaha untuk menghindari hal yang berpotensi membuatnya sedih, tapi itu hanya beberapa saat saja.

C. Menulis Novel

Menulis merupakan salah satu bentuk dari kesaksian atau testimoni yang dilakukan Gilbert dalam upaya menyembuhkan traumanya. Ketika seseorang bersaksi atas kejadian traumatis yang telah ia alami, ada kecenderungan untuk mengingat kembali peristiwa-peristiwa traumatis di masa lalu dan penyintas tersebut berpotensi terjebak kembali dala masa lalu (LaCapra, 2014).

The fact that I can even write calmly about this today is mighty evidence of time's healing powers, because I didn't take it well as it was happening. To be losing David right after the failure of my marriage, and right after the terrorizing of my city, and right during the worst ugliness of divorce (a life experience my friend Brian has compared to "having a really bad car accident every single day for about two years")... well, this was simply too much (Gilbert, 2006: 30)

Saat menuliskan perjalanan hidupnya, Gilbert mengatakan bahwa ia dapat menulis dengan tenang tentang hal-hal yang telah dan sedang ia alami. Nyatanya setelah ia mengalami perceraian, kegagalan dalam hubungan asmara dengan David, dan adanya teror peristiwa 9/11 ia merasa seperti mengalami kecelakaan mobil secara berulang-ulang selama rentang waktu dua tahun. Namun, nyatanya ia berhasil menerima itu semua dan tetap melanjutkan hidupnya berdampingan dengan rasa trauma yang ia miliki. Keberhasilan Gilbert dalam menulis pengalaman hidupnya yang traumatis merupakan salah satu wujud dari konsep *working through* yang ia jalani.

KESIMPULAN

Setelah perceraianya, Gilbert mengalami trauma dengan gejala munculnya ketakutan, kecemasan, depresi, dan keinginan untuk menyakiti diri sendiri hingga keinginan untuk bunuh diri. Meskipun ia mengalami trauma yang cukup mengguncang keadaan psikologisnya, Gilbert berusaha untuk menerima keadaannya sehingga tidak berlarut larut dalam kesedihan dan rasa trauma. Ia menunjukkan adanya upaya untuk berdamai dan menyembuhkan traumanya dengan mengunjungi tiga negara untuk mempelajari hal-hal baru, melakukan olahraga dan yoga, menghindari aktivitas yang berpotensi memicu timbulnya trauma, dan menulis novel sebagai bukti bahwa ia mampu untuk bertestimoni atas kejadian traumatis yang ia alami sehingga ia dapat melanjutkan hidup meskipun harus berdampingan dengan rasa trauma.

Daftar Pustaka

- Asri, Zietha A. (2020). *Bernegosiasi dengan Trauma Dalam Novel Breath Eyes Memory Karya Edwidge Danticat*. Jurnal Bahasa dan Sastra. 6 (1), 54-62.
- Aulia, L. (2020). The Significance of Psychosocial Well-Being for Trauma Healing in Randa Abdel-Fattah's *Where The Streets Had a Name*. *Panangkaran: Jurnal Penelitian Agama dan Masyarakat*, 4(1), 119-135.
- Caruth, Cathy. (1996). *Unclaimed Experience*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Caruth, Cathy. (1995). *Trauma: Exploration in Memory*. Baltimore: The John Hopkins University Press.
- Fikroh, Inaqotul. (2020). *Trauma Kelompok dan Rekonsiliasi Trauma Dalam Novel Shikisai Wo Motanai Tazaki Tsukuru To, Kare No Junrei No Toshi Karya Haruki Murakami*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Gilbert, Elizabeth. (2006). *Eat Pray Love*. London: Penguin
- Jayantini, I. G. A. S. R., Umbas, R., & Suwastini, N. K. A. (2021). Narasi keseimbangan di Bali dalam novel *Eat Pray Love* karya Elizabeth Gilbert. *KEMBARA: Jurnal Keilmuan Bahasa, Sastra, dan Pengajarannya*, 7(2), 307-320.
- Kaplan, E. Ann. (2005). *Trauma Culture the Politics of Terror and Loss in Media and Literature*. The United States of America: Ruthger University Press
- Kelman, Herbert C. (2010). "Conflict Resolution and Reconciliation: A Social-Psychological Perspective on Ending Violent Conflict Between Identity Groups," *Landscapes of Violence: Vol. 1: No. 1, Article 5*.
- LaCapra, Dominick. (2014). *Writing History, Writing Trauma*. Baltimore: The John Hopkins University Press.
- Sirniawati. (2012). *The Analysis of Code-Switching in The Novel Eat, Pray, Love By Elizabeth Gilbert*. Bachelor Thesis. Cirebon: Iain Syekh Nurjati