

III

PENGGAMBARAN GANGGUAN STRESS PASCA TRAUMA SEPERTI YANG TERDAPAT DALAM NOVEL IT ENDS WITH US KARYA COLLEN HOOVER

Beiby Luas¹, Isnawati Lydia Wantasen², Maya Pinkan Warouw³

^{1,2,3} Universitas Sam Ratulangi, Indonesia

*Corresponding Author: indriluas092@student.unsrat.ac.id

Article history

Submitted: 2026/01/08; Revised: 2026/01/10; Accepted: 2026/01/19

Abstract

This study examines the portrayal of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) in Lily Bloom, the protagonist of Colleen Hoover's novel *It Ends With Us*, through the theoretical lens of Gerald Davison's *Abnormal Psychology*. A descriptive qualitative methodology was employed, with data collected through close reading and note-taking techniques. The analysis identifies three core PTSD symptom clusters experienced by the character: re-experiencing, avoidance, and hyperarousal. Furthermore, the study reveals trauma-induced impacts on emotional stability, relational dynamics, and life-altering decisions. The research also highlights four recovery mechanisms: writing as therapeutic processing, establishing a support network, assertive decision-making, and self-acceptance. This study underscores literature's nuanced representation of PTSD and offers insights into psychologically resonant coping strategies within interpersonal trauma contexts. Future research is suggested to explore cinematic representations of PTSD in the film adaptation of *It Ends With Us*, with particular focus on non-verbal cues such as physical demeanor and facial expressions.

Keywords

PTSD, literary analysis, psychological trauma, character study



© 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY SA) license, <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.

PENDAHULUAN

Sastra adalah bahasa tertulis yang mengekspresikan ide, perasaan, dan konsep melalui penggunaan bahasa yang imajinatif dan kreatif (Mundung, Kobis, & Warouw, 2025). Karya sastra dipahami sebagai ekspresi artistik yang memanfaatkan Bahasa sebagai medium utama untuk mempresentasikan gagasan, emosi, dan realitas manusia secara imajinatif. Sastra tidak hanya menghibur, tetapi juga memperkaya jiwa dan memperluas cakrawala intelektual dengan menciptakan jembatan emosional antara individu yang tidak akan pernah bertemu dalam kehidupan nyata (Nussbaum, 1995).

Awalnya sastra hanya dikelompokkan menjadi satu jenis yakni cerita. Namun sering dengan berkembangnya seni sastra, muncul beberapa jenis baru. Bahkan

pengertian seni sastra juga mulai ditentukan definisinya, agar jelas batas mana seni sastra dan mana yang bukan. Sastra dibagi menjadi tiga bagian, yaitu Puisi, Prosa, dan Drama.

Novel merupakan bentuk karya sastra naratif panjang yang ditulis dalam bentuk prosa, mengisahkan kehidupan tokoh-tokoh fiksional beserta konflik, perkembangan karakter, dan dinamika hubungan antarmanusia dalam suatu kerangka cerita yang utuh. Menurut Abrams (1999), novel berbeda dari bentuk sastra pendek seperti cerpen karena cakupan ceritanya yang lebih luas, struktur kompleks, serta kedalaman penggambaran psikologis tokoh.

Novel, sebagai salah satu bentuk ekspresi sastra, memiliki hubungan intrinsik dengan psikologi karena kemampuannya mengeksplorasi kompleksitas pikiran, emosi, dan perilaku manusia melalui narasi fiksional. Menurut Freud (1908) dalam esai *Creative Writers and Day-Dreaming*, karya sastra merupakan proyeksi alam bawah sadar pengarang, di mana tokoh dan konflik dalam novel seringkali merepresentasikan kecemasan, hasrat, atau mekanisme pertahanan psikologis yang bersifat universal.

Menurut American Psychiatric Association (APA) dalam jurnal "What is Post-Traumatic Stress Disorder? (2020)", orang dengan PTSD memiliki pikiran dan perasaan yang intens dan mengganggu terkait dengan pengalaman mereka yang berlangsung lama setelah peristiwa traumatis berakhir. Mereka mungkin menghidupkan kembali peristiwa itu melalui kilas balik atau mimpi buruk; mereka mungkin merasa sedih, takut, atau marah; dan mereka mungkin merasa terlepas atau terasing dari orang lain.

Dalam penelitian ini, penulis menganalisis penyebab dan dampak gangguan stress pasca trauma dari karakter Lily Bloom dalam novel *It Ends With Us*. Novel ini bertemakan tentang masalah kesehatan mental dan dampak peristiwa traumatis masa kecil.

Penulis tertarik untuk meneliti novel *It Ends With Us* karena novel ini membahas isu yang penting khususnya bagi perempuan, novel ini memberikan gambaran bagaimana dampak dan bahaya dari gangguan stres pasca trauma baik dari sisi korban maupun orang sekitar.

METODE

penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam gejala serta dampak Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) pada karakter Lily Bloom dalam novel *It Ends With Us* karya Colleen

Hoover. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengkaji fenomena psikologis tokoh secara interpretatif melalui kutipan dialog dan narasi yang merepresentasikan pengalaman traumatis tokoh tersebut.

Teknik penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan kerja yang saling berkaitan. Tahap awal adalah persiapan data dengan menetapkan sumber data utama, yaitu novel *It Ends With Us* karya Colleen Hoover, sebagai objek kajian. Selanjutnya, pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh data yang berkaitan dengan gejala PTSD pada karakter Lily Bloom. Pengumpulan data ini mengacu pada metode studi kasus teks sastra menurut Stake (1995), yang dipilih karena mampu mendeskripsikan representasi PTSD dalam teks novel secara sistematis tanpa adanya manipulasi variabel. Proses pengumpulan data dilakukan melalui pembacaan heuristik secara menyeluruh dan pencatatan terstruktur terhadap bagian-bagian teks yang relevan.

Tahap berikutnya adalah analisis data yang mengacu pada teori analisis tematik Braun dan Clarke (2006). Analisis data kualitatif dilakukan melalui beberapa fase, yaitu familiarisasi data, generasi kode awal, pencarian tema, dan peninjauan tema. Pada tahap familiarisasi data, peneliti membaca novel secara berulang untuk memahami konteks cerita dan mencatat bagian-bagian penting yang menunjukkan gejala PTSD. Selanjutnya, pada tahap generasi kode awal, data yang telah diperoleh diberi label dan disusun dalam uraian yang lebih terperinci. Tahap pencarian tema dilakukan dengan mengelompokkan bagian-bagian penting tersebut ke dalam tema-tema utama, yaitu gejala penghindaran dan pengalaman ulang, yang merepresentasikan manifestasi PTSD pada karakter Lily Bloom.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jenis-jenis Gejala PTSD pada Karakter Lily Bloom.

Re-experiencing Symptoms:

Salah satu gejala PTSD yang pada karakter Lily Bloom adalah re-experiencing symptoms, yang termanifestasi dalam bentuk kilas balik dan mimpi buruk terkait trauma masa lalunya. Dalam beberapa adegan kunci dalam novel *It Ends With Us*, Lily mengalami distress emosional yang intens ketika menyaksikan perilaku agresif Ryle, suaminya, yang memicu ingatan tentang masa lalunya yaitu kekerasan ayahnya terhadap ibunya. Contohnya, suara pintu yang di banting suaminya Ryle Kincaid memicu kilas balik traumatis Lily tentang kekerasan ayahnya terhadap ibunya di masa kecil.

Avoidance Symptoms

Avoidance Symptoms merupakan salah satu manifestasi kunci PTSD yang tampak jelas pada karakter Lily Bloom. Berdasarkan teori Davison, mekanisme hindaran muncul sebagai strategi maladaptif untuk mengurangi distress psikologis dengan cara menghindari segala stimulus yang dapat mengingatkan pada trauma.

Hyperarousal symptoms

Hyperarousal symptoms adalah keadaan siaga terus-menerus terhadap ancaman, meskipun tidak ada bahaya nyata. Gejala Ini mencakup: Mudah kaget atau panik, Kewaspadaan berlebihan, Sulit tidur atau konsentrasi, dan ledakan amarah atau reaksi emosional berlebihan. Menurut teori Gerald Davison gejala ini muncul akibat beberapa factor. Pertama faktor disfungsi biologis yang disebabkan oleh terlalu banyak aktivitas dalam otak dan system saraf simpatetik. Kedua faktor kognitif yang disebabkan oleh pola pikir yang terus-menerus berpikir bahwa dunia ini tidak aman. Ketiga yaitu faktor lingkungan yang disebabkan oleh paparan stressor yang mengingatkan pada trauma.

Penyebab Munculnya Gejala PTSD Pada Karakter Lily Bloom

Faktor Biologis

Penyebab biologis PTSD dikaitkan dengan otak dan tubuh karena trauma yang melibatkan perubahan fisik. Misalnya, ketika seseorang mengalami trauma, sistem saraf dan hormon stres (seperti kortisol) berfungsi secara berlebihan, menyebabkan otak "membatasi" dalam mode alarm. Meskipun bagian otak seperti amigdala (mengatur ketakutan) menjadi aktif, hippocampus (mengatur memori) dapat menyusut, sehingga sulit bagi orang yang terkena dampak untuk membedakan antara ancaman dari masa lalu dan sekarang. Selain itu, faktor genetik berperan. orang dengan riwayat keluarga gangguan mental mungkin rentan mengalami PTSD.

Faktor Psikologi

Faktor psikologi ini termasuk bagaimana seseorang dapat menangani trauma mental. Misalnya, mereka yang bertanggung jawab atas peristiwa traumatis atau sikap negatif (seperti "dunia ini tidak aman"). Trauma juga dapat mempengaruhi kemampuan untuk mengatur emosi, membuatnya lebih mudah bagi mereka yang terkena dampak ketakutan dan kesedihan. Faktor -faktor kepribadian seperti kurangnya kemampuan untuk mengatasi stres (mekanisme koping) dan riwayat gangguan mental sebelumnya (seperti depresi) juga meningkatkan risiko.

Faktor Sosial

Faktor Sosial Ini termasuk bagaimana seseorang dapat menangani trauma mental. Misalnya, mereka yang bertanggung jawab atas peristiwa traumatis atau sikap

Beiby Luas, et al.

negatif (seperti "dunia ini tidak aman"). Trauma juga dapat mempengaruhi kemampuan untuk mengatur emosi, yang membuatnya lebih mudah bagi mereka yang terkena ketakutan dan kesedihan. Faktor-faktor kepribadian, seperti kurangnya kemampuan untuk mengatasi stres (mekanisme koping) dan riwayat gangguan mental sebelumnya (seperti depresi), juga meningkatkan risiko.

Dampak PTSD Pada Karakter Lily Bloom

Gangguan stress pasca trauma (PTSD) pada karakter Lily Bloom berdampak pada seluruh aspek kehidupannya termasuk: emosional, relasional, dan keputusan hidup.

Dampak Emosional

Dampak emosional gangguan stress pasca trauma (PTSD) melibatkan gangguan pada perasaan dan respons psikologis Lily terhadap trauma. Lily sering mengalami kilas balik yang membuatnya seolah-olah kembali ke momen traumatis pada masa kecilnya, seperti saat ia menyaksikan kekerasan ayahnya terhadap ibunya. Emosinya menjadi tidak stabil: Lily bisa tiba-tiba merasa takut, marah, atau mati rasa secara emosional. Hipervigilansi (kewaspadaan berlebihan) juga membuatnya sulit merasa aman, bahkan di lingkungan yang seharusnya nyaman.

Dampak Relasional

Gangguan stress pasca trauma pada Lily merusak kemampuannya membangun hubungan sehat dengan orang lain, terutama dengan pasangan. Trauma masa lalunya membuat ia sulit mempercayai Ryle, meskipun ia mencintainya. Sentuhan atau kata-kata sayang dari Ryle sering kali memicu ingatan masa lalunya yaitu kekerasan ayahnya, sehingga Lily secara tidak sadar menjauh atau bereaksi berlebihan. Ketidakmampuan ini menciptakan jarak emosional dalam pernikahan mereka dan memperburuk konflik.

Dampak Pada Keputusan Hidup

Trauma masa lalu dan PTSD memengaruhi cara Lily membuat keputusan besar, terutama sebagai ibu. Ketakutan terbesarnya adalah mengulangi siklus kekerasan yang dialaminya, sehingga ia harus memilih antara mempertahankan pernikahan yang beracun atau melindungi masa depan anaknya. PTSD membuatnya sadar bahwa cinta tidak boleh menyakiti, dan keputusannya untuk meninggalkan suaminya Ryle adalah bentuk perlawanan terhadap pola destruktif yang Lily warisi.

KESIMPULAN

Penulis telah melakukan analisis gangguan stress pasca trauma atau PTSD pada novel *It Ends With Us* Karya Collen Hoover. Kesimpulan yang di dapatkan

penulis dari hasil penelitian ini yaitu penyebab dan dampak dari terjadinya Gangguan stress pasca trauma yang di alami tokoh utama Lily Bloom berdasarkan teori Gerald Davison dimana penyebab PTSD terdiri dari 3 gejala dan 3 dampak. Pertama, Lily bloom menunjukkan Re-Experiencing Symptoms, gejala tersebut digambarkan dengan Lily yang kembali kenangan traumatisnya yang membuat dirinya seolah-olah berada di tempat kejadian. Kedua, Lily Bloom mengalami gejala Avoidance Symptoms, gejala ini digambarkan dengan tindakan Lily sebagai upaya untuk menghindari pikirannya jatuh ke dalam ingatan yang memicu traumanya. Ketiga, Lily Bloom mengalami Hyperarousal Symptoms dimana gejala ini adalah bentuk kewaspadaan Lily yang di gambarkan dengan keadaanya yang terus menerus siaga terhadap ancaman meskipun tidak dalam bahaya. Ada 3 dampak dari gangguan stress pasca trauma yang Lily alami yaitu: pertama Dampak Emosional, dimana emosi Lily bisa tiba-tiba menjadi tidak stabil, Lily bisa tiba-tiba merasa takut, marah atau mati rasa secara emosional. Kedua, Dampak Relasional, dimana Lily susah mempercayai seseorang terutama pasangan. Dampak relasional merusak kemampuannya dalam membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. Ketiga, Dampak Keputusan Hidup mempengaruhi Lily dalam membuat Keputusan besar, Lily tidak mau siklus yang sama terulang kembali kepada anaknya.

REFERENSI

- Abrams, M. H. (1981). A glossary of literary terms. Holt, Rinehart and Winston.
- Abrams, M. H. (1999). A glossary of literary terms (7th ed.). Harcourt Brace.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Damayanti, S. (2024). Post traumatic stress disorder dalam novel “Represi” karya Fakhrisna Amalia. Prosiding Seminar Nasional Sosial dan Humaniora, Universitas Mataram.
- Davison, G. C. (2018). *Abnormal psychology* (9th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315713341>
- Fitriani, M. (2024). The main character's post-traumatic stress disorder in Mitch Albom's *The Next Person You Meet in Heaven* [Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim].

Beiby Luas, et al.

- Freud, S. (1959). Creative writers and day-dreaming. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 9, pp. 141-153). Hogarth Press. (Original work published 1908)
- Hoover, C. (2016) *It Ends With Us*. First Atria Paperback edition. Atria Paperback
- Marwati, D. (2022). Post-traumatic stress disorder found in Nico Walker's "Cherry": Psychological approach [Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar].
- Mundung, W., Kobis, D. C., & Warouw, M. P. (2025). Conflicts of the main character in the novel *Redeeming love* by Francine Rivers: A Freudian psychoanalytic approach. *Paratext: Journal of Language and Literature*, 1(1), 28–41. Retrieved from <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/paratext/article/view/61273>
- Nussbaum, M. C. (1995). *Poetic justice: The literary imagination and public life*. Beacon Press.
- Rundqvist, J. (2020). Trauma, gendered violence and coping-mechanisms in Colleen Hoover's *It Ends With Us* [Bachelor's thesis, Linnaeus University]. DiVA Portal. <https://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:lnu:diva-100125>
- Sarungu, L. G., & Andayani, A. (2023). The analysis of Lily Bloom's trauma in Colleen Hoover's *It Ends With Us*. *TANDA: Jurnal Kajian Budaya, Bahasa dan Sastra*, 3(01), 918. <https://aksiologi.org/index.php/tanda/article/view/931>
- Stake, R. E. (1995). *The art of case study research*. Sage Publications.