

REPRESENTASI TRAUMA DAN PROSES PEMULIHAN DIRI DALAM NOVEL *ROOM* KARYA EMMA DONOGHUE

Shelly Aulia Pratiwi

*Universitas Gadjah Mada, Magister Sastra, Fakultas Ilmu Budaya, Bulaksumur,
Sleman, DI Yogyakarta*

shellyauliapratiwi@mail.ugm.ac.id

ABSTRAK: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis representasi trauma dan proses pemulihan trauma yang dialami tokoh Ma dan Jack dalam novel *Room* karya Emma Donoghue. Kajian trauma dalam sastra telah banyak dilakukan, tetapi penelitian yang secara khusus membahas representasi trauma dan proses pemulihan dalam *Room* masih terbatas. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan analisis tekstual. Data penelitian berupa kutipan naratif, dialog, dan deskripsi peristiwa dalam novel yang dikumpulkan melalui teknik *close reading* dan dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa trauma dalam *Room* direpresentasikan melalui fragmentasi bahasa, pengulangan, dan kebisuan. Fragmentasi bahasa tampak pada cara Jack memahami dunia secara terbatas dan pada cara Ma menggunakan bahasa simbolik untuk menjelaskan realitas di luar *Room*. Pengulangan terlihat dalam rutinitas yang berfungsi sebagai mekanisme bertahan hidup, sedangkan kebisuan muncul dalam bahasa yang tertahan dan pengalaman traumatis yang sulit diungkapkan secara utuh. Proses pemulihan trauma berlangsung melalui tahap *safety*, *remembrance and mourning*, dan *reconnection*. Dengan demikian, novel *Room* tidak hanya menggambarkan dampak trauma, tetapi juga menunjukkan bahwa pemulihan berlangsung secara bertahap melalui rasa aman, pengolahan luka masa lalu, dan pembentukan kehidupan baru.

KATA KUNCI: *Cathy Caruth; Judith Herman; Room; Trauma.*

ABSTRACT: This study aims to analyze the representation of trauma and the process of trauma recovery experienced by the characters Ma and Jack in Emma Donoghue's novel *Room*. Trauma has been widely explored in literary studies, but research that specifically examines both the representation of trauma and the recovery process in *Room* remains limited. This study employs a qualitative descriptive method with a textual analysis approach. The data consist of narrative excerpts, dialogues, and descriptions of events in the novel, collected through *close reading* and analyzed using thematic analysis. The results show that trauma in *Room* is represented through fragmented language, repetition, and silence. Fragmented language appears in Jack's limited understanding of the world and in Ma's use of symbolic language to explain the reality outside *Room*. Repetition is reflected in routines that function as a survival mechanism, while silence appears in restrained language and in traumatic experiences that are difficult to express fully. The process of trauma recovery takes place through the stages of safety, remembrance and mourning, and reconnection. Thus, *Room* not only portrays the impact of trauma, but also shows that recovery unfolds gradually through the rebuilding of safety, the processing of painful memories, and the rebuilding of life.

KEYWORDS: *Cathy Caruth; Judith Herman; Room; Trauma.*

Diterima:
25-04-2026

Direvisi:
25-04-2026

Disetujui:
27-05-2026

Dipublikasi:
01-07-2026

Pustaka : Kutipan menggunakan APA : Baker, R. A. (2019). Judul Artikel. *frasa : Jurnal bahasa, sastra dan pengajarannya* 16(1), 1-10. (digunakan untuk memudahkan penulis lain mengutip artikel ini)

DOI : 10.36232/frasaunimuda.v6i1.1357

PENDAHULUAN

Trauma merupakan kondisi psikologis yang muncul akibat pengalaman yang menimbulkan dampak emosional mendalam pada individu. Dampak traumatis dari pengalaman tersebut sering kali hadir kembali secara tidak sadar melalui ingatan, perilaku, maupun respons emosional penyintas. Fadhila et al. (2025) menjelaskan bahwa trauma tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis, tetapi juga memengaruhi cara individu merespons pengalaman traumatis yang dialaminya. Fenomena ini sejalan dengan data survei kesehatan mental dunia di 24 negara yang menunjukkan bahwa 70,4% individu pernah mengalami setidaknya satu peristiwa traumatis sepanjang hidupnya, dan 30,5% di antaranya mengalami empat atau lebih peristiwa traumatis (Benjet et al., 2016). Temuan tersebut juga diperkuat oleh Cardoso et al. (2020), yang menunjukkan bahwa paparan terhadap peristiwa traumatis merupakan pengalaman yang banyak dialami individu dan berkaitan erat dengan risiko PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*). Dalam kajian sastra, trauma menjadi tema penting karena dapat merepresentasikan pergulatan batin manusia ketika berhadapan dengan pengalaman masa lalu yang tidak sepenuhnya dapat dipahami. Melalui tokoh, metafora, dialog, dan struktur naratif tertentu, karya sastra menghadirkan ruang untuk memperlihatkan bagaimana penderitaan, keterputusan pengalaman, dan upaya pemaknaan atas luka batin ditampilkan. Dalam konteks ini, novel *Room* (2010) karya Emma Donoghue relevan untuk dikaji karena menampilkan pengalaman traumatis tokoh Ma yang disekap selama tujuh tahun oleh Old Nick, serta Jack, putranya yang lahir dan dibesarkan di *Room*. Novel ini disajikan melalui sudut pandang Jack, anak berusia lima tahun yang tumbuh di ruang sempit tersebut. Melalui sudut pandang Jack, trauma tidak dihadirkan dalam bentuk pengakuan langsung, melainkan melalui bahasa yang terbatas, rutinitas yang berulang, dan kebisuan yang menyelimuti pengalaman tokoh. Dengan demikian, *Room* tidak hanya menggambarkan trauma, tetapi juga menunjukkan bagaimana pengalaman traumatis memengaruhi cara tokoh memahami dunia di dalam maupun di luar *Room*.

Kajian mengenai trauma dalam sastra telah banyak dilakukan oleh sejumlah peneliti dalam sepuluh tahun terakhir. Sartika (2020), misalnya, menunjukkan bahwa pengalaman traumatis dalam novel *Seperti Dendam, Rindu Harus Dibayar Tuntas* karya Eka Kurniawan direpresentasikan melalui gejala *intrusion*, *avoidance*, serta perubahan suasana hati dan kognisi negatif, penelitian ini dianalisis dengan menggunakan perspektif Cathy Caruth. Saragih et al. (2023) dalam penelitiannya terhadap novel *Atonement* menegaskan bahwa trauma personal dapat dipahami melalui narasi dan penceritaan ulang sebagai bentuk penyembuhan. Sementara itu, Fajariyah (2024) dalam penelitiannya yang menganalisis cerpen *Siapa Namamu, Sandra?* Karya Norman Erikson Pasaribu, memperlihatkan bahwa trauma dapat bergerak ke arah rekonsiliasi melalui proses *acting out* dan *working through* yang dimediasi oleh ingatan, spiritualitas, dan testimoni. Ketiga penelitian tersebut menunjukkan bahwa kajian trauma sastra telah banyak membahas luka psikis, cara trauma muncul kembali, serta kemungkinan pemulihan yang dialami penyintas. Meskipun demikian, representasi trauma yang muncul melalui bahasa, pengulangan rutinitas, dan kebisuan masih belum banyak dikaji.

Penelitian ini berupaya mengisi celah tersebut dengan menempatkan novel *Room* karya Emma Donoghue sebagai objek kajian. Selain itu, penelitian sebelumnya lebih banyak membahas trauma sebagai pengalaman psikologis umum atau sebagai proses pengolahan pengalaman traumatis melalui narasi, tetapi belum secara eksplisit melihat keterkaitan antara fragmentasi bahasa, pengulangan, dan kebisuan sebagai

bentuk trauma. Kajian terdahulu juga belum banyak memadukan analisis representasi trauma dengan proses pemulihan trauma dalam satu pembacaan yang utuh. Dalam penelitian ini, trauma dianalisis melalui perspektif Cathy Caruth (1996), yang melihat trauma sebagai pengalaman yang tidak sepenuhnya dipahami saat peristiwa itu terjadi dan kemudian hadir kembali melalui bentuk-bentuk tidak langsung, seperti fragmentasi, pengulangan, dan kebisuan. Sementara itu, proses pemulihan trauma dibaca melalui teori Judith Herman (1992) yang menekankan tiga tahap utama, yaitu *safety*, *remembrance and mourning*, dan *reconnection*. Melalui dua perspektif tersebut, penelitian ini melihat representasi trauma sekaligus proses pemulihan trauma yang dialami Ma dan Jack. Fokus ini penting karena *Room* tidak hanya menampilkan trauma sebagai dampak dari penyekapan, tetapi juga memperlihatkan bagaimana tokoh memaknai ruang, membangun rasa aman, dan menata kembali hidup setelah keluar dari pengalaman traumatis.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis representasi trauma dalam novel *Room* karya Emma Donoghue melalui fragmentasi bahasa, pengulangan, dan kebisuan, serta mengidentifikasi proses pemulihan trauma yang dialami tokoh Ma dan Jack melalui tahap *safety*, *remembrance and mourning*, dan *reconnection*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan analisis tekstual. Menurut Creswell dan Poth (2018), penelitian kualitatif berfokus pada pemahaman pengalaman dan makna dalam konteks tertentu. Dalam penelitian ini, pendekatan tersebut digunakan untuk menganalisis representasi trauma dan proses pemulihan trauma. Objek penelitian ini adalah novel *Room* karya Emma Donoghue.

Data penelitian berupa kutipan naratif, dialog, dan deskripsi peristiwa yang berkaitan dengan pengalaman traumatis serta proses pemulihan trauma yang dialami tokoh Ma dan Jack. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik *close reading*, yaitu pembacaan teks secara cermat dan mendalam untuk menemukan bagian-bagian yang relevan dengan fokus penelitian. Teknik ini digunakan untuk memperhatikan detail bahasa, narasi, dan makna teks secara lebih teliti (Ohrvik, 2024). Melalui pembacaan tersebut, peneliti mengidentifikasi dan mengumpulkan data yang berkaitan dengan fragmentasi bahasa, pengulangan, kebisuan, serta tahap pemulihan trauma tokoh.

Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik. Braun dan Clarke (2022) menjelaskan bahwa analisis tematik digunakan untuk mengidentifikasi dan menafsirkan pola makna dalam data. Dalam penelitian ini, data dikelompokkan dan ditafsirkan ke dalam kategori trauma menurut Cathy Caruth, yaitu fragmentasi bahasa, pengulangan, dan kebisuan, serta kategori pemulihan trauma menurut Judith Herman yang meliputi *safety*, *remembrance and mourning*, dan *reconnection*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk trauma yang dialami Ma dan Jack terlihat dalam tiga aspek utama, yaitu fragmentasi bahasa, pengulangan sebagai mekanisme bertahan hidup, dan kebisuan sebagai wujud trauma yang sulit diungkapkan.

Fragmentasi Bahasa sebagai Cermin Trauma

Bahasa dalam *Room* memperlihatkan trauma bukan melalui pengakuan yang

langsung, melainkan melalui cara tokoh memaknai dunia secara terbatas, terpecah, dan tidak utuh. Hal ini tampak pada bahasa Jack sebagai narator anak yang lahir dan tumbuh di dalam ruang penyekapan. Sejak awal novel, Jack tidak memahami *Room* sebagai ruang biasa, melainkan sebagai keseluruhan dunia yang nyata baginya. Hal ini terlihat ketika ia berkata,

“Good night, Room,” I say very quiet. “Good night, Lamp and Balloon.” (Donoghue, 2010, hlm. 39).

Cara Jack menyapa benda-benda di dalam *Room* menunjukkan bahwa ruang tersebut bukan sekadar latar fisik, melainkan seluruh dunia yang dikenalnya. Dalam konteks ini, bahasa Jack memperlihatkan keterbatasan pengalaman sekaligus keterbatasan pemahamannya terhadap dunia di luar ruang tersebut. Dunia dipahaminya bukan sebagai realitas yang luas, melainkan sebagai ruang tertutup yang dibentuk oleh benda-benda yang akrab, berulang, dan memberinya rasa aman. Cara pandang semacam ini menunjukkan bahwa kesadaran Jack dibentuk oleh pengalaman hidup yang sangat terbatas dan traumatis. Hal ini sejalan dengan pandangan Cathy Caruth yang melihat trauma sebagai pengalaman yang tidak sepenuhnya dapat dipahami pada saat peristiwa traumatis itu terjadi.

Keterbatasan bahasa Jack juga terlihat ketika ia mulai berhadapan dengan kemungkinan adanya dunia di luar *Room*. Ketika Ma berusaha menjelaskan dunia luar, Jack tidak segera memahaminya sebagai kenyataan. Ia memang pernah “melihat” dunia luar melalui televisi, tetapi tidak benar-benar “mengetahuinya” sebagai realitas. Bagi Jack, televisi lebih dekat dengan dunia fiksi daripada dunia nyata. Situasi ini menunjukkan adanya jarak antara apa yang ia lihat dan apa yang dapat ia pahami. Dalam perspektif Caruth (1996), trauma berkaitan dengan pengalaman yang tidak sepenuhnya dipahami pada saat peristiwa itu berlangsung, melainkan baru disadari secara tertunda. Hal ini tampak pada proses Jack yang perlahan memahami kenyataan baru yang bertentangan dengan pengalaman hidupnya selama berada di *Room*.

Bahasa Ma juga merepresentasikan trauma melalui narasi tidak langsung. Ia menggunakan dongeng seperti *Alice in Wonderland* untuk menjelaskan dunia luar kepada Jack, sekaligus sebagai cara untuk menata pengalamannya sendiri.

“Well, I’m like Alice,” says Ma. (Donoghue, 2010, hlm. 73).

Perbandingan antara dunia luar dan dunia *Alice* merupakan upaya Ma menciptakan penjelasan yang lebih aman bagi Jack, tetapi pada saat yang sama juga mencerminkan kondisi psikologisnya yang rapuh dalam menghadapi dunia yang terasa membingungkan, tidak stabil, dan sulit dipercaya. Melalui narasi simbolik semacam ini, trauma tidak dihadirkan secara lugas, melainkan dialihkan ke dalam cerita, metafora, dan simbol. Dengan demikian, bahasa metaforis dalam *Room* dapat dipahami sebagai cara tokoh menghadapi pengalaman traumatis yang sulit diungkapkan secara langsung.

Temuan ini dapat dikaitkan dengan analisis yang dilakukan oleh Farrow (2018), yang memandang *Room* sebagai karya yang menampilkan kompleksitas trauma dan pemulihan melalui sudut pandang anak. Dalam konteks ini, pengalaman Jack menunjukkan bahwa trauma memengaruhi cara tokoh memahami realitas di dalam maupun di luar *Room*. Oleh karena itu, bahasa dalam *Room* tidak hanya berfungsi untuk menggambarkan pengalaman tokoh, tetapi juga menjadi medium yang memperlihatkan bagaimana pengalaman traumatis dimaknai. Fragmentasi bahasa Jack dan simbolisasi

bahasa Ma dalam analisis ini menunjukkan bahwa pengalaman traumatis tidak mudah dihadapi ataupun diungkapkan secara langsung.

Pengulangan sebagai Mekanisme Bertahan Hidup

Salah satu bentuk trauma yang menonjol dalam *Room* adalah pengulangan. Ma dan Jack menjalani rutinitas harian yang ketat, mulai dari bermain, belajar, menonton televisi, hingga tidur dalam pola yang hampir selalu sama. Hal ini tampak ketika Jack menyatakan,

"We have thousands of things to do every morning" (Donoghue, 2010, hlm. 10).

Rutinitas tersebut menunjukkan bahwa kehidupan di dalam *Room* dibangun melalui aktivitas yang terus berulang. Pola ini tidak hanya memperlihatkan keteraturan hidup di ruang sempit tersebut, tetapi juga menunjukkan upaya Ma untuk menciptakan stabilitas di tengah situasi penyekapan yang penuh tekanan. Aktivitas berulang itu juga tampak dalam permainan dan kebiasaan membaca, misalnya ketika Jack dan Ma melakukan permainan yang sama serta ketika Jack kembali memilih buku yang sama dan Ma berkata,

"Dylan again" (Donoghue, 2010, hlm. 17).

Pengulangan dalam novel ini tidak dapat dipahami hanya sebagai kebiasaan sehari-hari. Rutinitas yang terus dilakukan menunjukkan adanya mekanisme bertahan hidup yang dibangun Ma agar Jack tetap merasa aman dan memiliki struktur hidup yang jelas. Salah satu konsep dari Freud (1920) mengenai *"repetition compulsion,"* membantu membaca pola pengulangan dalam kehidupan Ma dan Jack. Freud menjelaskan bahwa trauma sering berkaitan dengan kecenderungan pengulangan, bukan karena penyintas ingin kembali pada pengalaman yang menyakitkan, tetapi karena pengalaman tersebut belum sepenuhnya terolah. Dalam novel, pengulangan ini berfungsi ganda. Pertama, sebagai cara Ma untuk tetap waras dan menciptakan struktur yang stabil bagi Jack. Kedua, sebagai wujud trauma itu sendiri, rutinitas menjadi cara untuk mempertahankan kendali atas kehidupannya meskipun dunia mereka sebenarnya didominasi kekerasan.

Pengulangan tersebut juga memperlihatkan bagaimana trauma membentuk cara Jack memahami dunia. Bagi Jack, *Room* bukan hanya tempat tinggal, melainkan satu-satunya dunia yang dikenalnya. Hal ini tampak ketika ia berkata,

"We really have to go back to Room" (Donoghue, 2010, hlm. 142).

Kalimat ini menunjukkan bahwa melepaskan diri dari *Room* bukan proses yang mudah, terutama bagi Jack yang sejak lahir hanya mengenal ruang tersebut sebagai realitas hidupnya. Dalam konteks ini, pengulangan dapat dibaca sebagai jejak trauma yang tetap melekat dalam kesadaran tokoh, bahkan setelah ancaman fisiknya berakhir. Jack masih memandang *Room* sebagai ruang yang akrab dan aman, meskipun ruang itu merupakan tempat penyekapan. Keterikatan Jack pada *Room* memperlihatkan bahwa pengalaman traumatis tidak langsung hilang setelah ancaman fisik berakhir.

Pengulangan dalam *Room* tidak hanya muncul sebagai efek psikologis, tetapi juga sebagai bagian dari struktur naratif novel. Donoghue menulis novel dengan pola

repetitif yang memperlihatkan bagaimana trauma terus kembali dalam bentuk rutinitas. Pengulangan tidak hanya berfungsi sebagai pola hidup yang memberi rasa aman, tetapi juga sebagai bentuk representasi trauma. Rutinitas yang terus dijalani Ma dan Jack menunjukkan bahwa trauma tidak selalu tampil dalam bentuk ledakan emosi, melainkan juga hadir dalam pola hidup yang repetitif. Oleh karena itu, pengulangan dalam *Room* berfungsi sebagai mekanisme bertahan hidup sekaligus sebagai penanda bahwa pengalaman traumatis terus memengaruhi cara tokoh memaknai dunia.

Kebisuan sebagai Representasi Trauma

Kebisuan dalam *Room* tidak selalu hadir sebagai diam total, tetapi lebih sering muncul sebagai bahasa yang tertahan, jawaban yang dipendekkan, dan penolakan untuk mengungkapkan pengalaman traumatis secara penuh. Salah satu contohnya tampak ketika Ma mencoba meminta kipas ventilasi kepada Old Nick. Setelah permintaannya ditanggapi dengan ejekan dan ancaman halus, narasi menunjukkan bahwa,

“Ma doesn’t say anything,” (Donoghue, 2010, hlm. 61).

Lalu ia buru-buru menarik ucapannya dan mengatakan bahwa semuanya baik-baik saja. Adegan ini memperlihatkan bahwa kebisuan Ma lahir dari situasi yang menekan. Ia tidak benar-benar bebas berbicara, karena setiap kata dapat berbalik menjadi ancaman bagi dirinya dan Jack. Dalam konteks ini, diam bukan tanda bahwa Ma tidak memiliki sesuatu untuk dikatakan, melainkan bentuk pembungkaman diri agar tetap bertahan dalam relasi yang penuh kekuasaan dan ketakutan.

Kebisuan Ma juga tampak setelah ia berhasil keluar dari *Room*. Pada wawancara televisi, ia memang menjawab berbagai pertanyaan, tetapi jawaban-jawabannya cenderung singkat, tajam, dan menutup kemungkinan eksplorasi lebih jauh. Hal ini terlihat ketika Ma berkata,

“There was no relationship,” (Donoghue, 2010, hlm. 207).

lalu menambahkan,

“I think about him as little as possible.” (Donoghue, 2010, hlm. 207).

Dua jawaban tersebut menunjukkan bahwa pengalaman traumatis tidak ia buka sebagai cerita yang utuh. Ma tidak memberi ruang bagi media untuk mengubah traumanya menjadi tontonan emosional. Ia justru membatasi apa yang ingin ia katakan. Karena itu, kebisuan ini lebih tepat dipahami sebagai bentuk penolakan terhadap tuntutan untuk menjelaskan trauma secara lengkap dan terbuka. Trauma tetap hadir, tetapi dalam bahasa yang tertahan dan dibatasi oleh penyintasnya sendiri.

Pada Jack, kebisuan muncul dalam bentuk yang berbeda. Ia tidak sepenuhnya diam, tetapi mengalami kesulitan untuk menjelaskan pengalaman di luar pola yang ia kenal. Ketika Dr. Clay bertanya apa yang tidak ia sukai di klinik, Jack hanya menjawab singkat,

“Persons looking,” lalu *“Sudden things.”* (Donoghue, 2010, hlm. 171).

Jawaban yang pendek dan terputus-putus ini menunjukkan bahwa Jack belum

mampu menjelaskan ketidaknyamanannya secara lebih luas. Ia bisa merasakan ancaman, tetapi belum memiliki bahasa yang cukup utuh untuk menerangkannya. Dengan demikian, pada Jack kebisuan muncul bukan sebagai penolakan kesadaran seperti pada Ma, melainkan sebagai keterbatasan untuk mengartikulasikan pengalaman baru yang mengganggu rasa amannya.

Kebisuan juga tampak pada adegan ketika Ma dan Jack kembali meninggalkan *Room*. Saat Jack berkata,

“Good-bye, Room,”
“Ma says it but on mute.” (Donoghue, 2010, hlm. 282).

Bagian ini penting karena memperlihatkan bahwa bahkan ketika Ma sudah keluar dari ruang pengekapan itu, ia tetap tidak sepenuhnya mampu menghadapinya lewat bahasa yang biasa. Ucapan perpisahan memang ada, tetapi suara Ma seolah tertahan. Dalam adegan ini, kebisuan menjadi penanda bahwa trauma belum sepenuhnya selesai, ia masih bekerja dalam tubuh, ingatan, dan cara tokoh berhadapan dengan ruang yang pernah menjadi pusat penderitaannya. Diam di sini bukan sekadar kekosongan suara, melainkan sisa luka yang belum benar-benar dapat sembuh.

Dari temuan tersebut terlihat bahwa kebisuan dalam *Room* bukan sekadar tidak adanya suara, tetapi menjadi bentuk keterbatasan tokoh dalam menghadapi pengalaman traumatis. Pada Ma, kebisuan muncul sebagai cara bertahan sekaligus cara membatasi orang lain dalam membaca traumanya. Pada Jack, kebisuan tampak dalam jawaban-jawaban yang pendek dan terbatas ketika ia berhadapan dengan dunia luar yang asing baginya. Dengan demikian, kebisuan dalam novel ini menjadi salah satu bentuk representasi trauma yang kuat, karena menunjukkan bahwa tidak semua pengalaman traumatis dapat dijelaskan secara utuh melalui kata-kata. Dalam pandangan Cathy Caruth (1996), trauma memang tidak selalu hadir dalam ujaran yang jelas, tetapi sering muncul melalui hal-hal yang tidak sepenuhnya dapat diucapkan. Temuan ini juga sejalan dengan Jaime de Pablos (2022), yang melihat *Room* bukan hanya sebagai kisah tentang luka, tetapi juga tentang upaya tokoh-tokohnya untuk tetap bertahan dan membangun kembali hidup mereka.

Proses Pemulihan Trauma Ma dan Jack

Proses pemulihan trauma Ma dan Jack dalam *Room* berlangsung melalui tiga tahap utama, menurut Judith Herman: *Safety*, *Remembrance*, and *mourning*, dan *reconnection*. Ketiga tahap ini tidak hadir sebagai proses yang sepenuhnya linear, tetapi tampak melalui perubahan kondisi psikologis, cara tokoh merespons dunia luar, serta usaha mereka membangun kembali kehidupan setelah keluar dari ruang pengekapan. Dalam novel, pemulihan tidak digambarkan sebagai keadaan yang langsung pulih, melainkan sebagai proses bertahap yang disertai rasa takut, penyesuaian, pengingatan kembali, dan pembentukan hubungan baru.

***Safety*: Pemulihan melalui lingkungan yang aman**

Tahap *safety* tampak setelah Ma dan Jack berhasil keluar dari *Room* dan berada dalam lingkungan yang tidak lagi berada di bawah kendali Old Nick. Rasa aman dalam novel ini tidak hadir secara otomatis, tetapi dibangun melalui perawatan medis, pengawasan profesional, serta pengaturan ruang hidup yang lebih terlindungi. Hal ini terlihat ketika Jack berada di bawah pengawasan Dr. Clay, lalu mendengar bahwa Ma

sedang berusaha pulih dan tidak lagi bersama pelaku. Dalam percakapannya dengan Jack, Dr. Clay mengatakan,

“Would you feel more comfortable staying at the clinic instead of here at your Grandma’s?” (Donoghue, 2010, hlm. 241).

dan menegaskan bahwa Ma,

“she’s working really hard to get better” (Donoghue, 2010, hlm. 241).

Bagian ini menunjukkan bahwa pemulihan Ma dipahami sebagai proses yang memerlukan jarak aman, pengawasan, dan pemulihan bertahap, bukan sekadar akibat langsung dari keberhasilan melarikan diri.

Rasa aman juga tampak dari cara orang-orang di sekitar Jack menjelaskan kondisi Ma secara hati-hati. Ketika Grandma menyampaikan kabar dari Dr. Clay, ia mengatakan bahwa Ma *“stable”*, lalu mengulang lagi,

“She’s still stable” (Donoghue, 2010, hlm. 226–228).

Kata *stable* dalam konteks ini menandai bahwa keselamatan bukan hanya berarti bebas dari ancaman fisik, tetapi juga menyangkut kestabilan kondisi psikologis setelah trauma. Pada tahap ini, keamanan berarti tubuh dan pikiran tidak lagi berada dalam bahaya langsung, meskipun luka traumatisnya belum hilang. Dengan demikian, tahap *safety* dalam novel tidak digambarkan sebagai keadaan tenang yang sepenuhnya pulih, melainkan sebagai kondisi awal yang memungkinkan proses pemulihan berlangsung.

Bagi Jack, rasa aman juga harus dibangun kembali melalui penyesuaian terhadap dunia luar. Setelah bertahun-tahun hidup dalam ruang tertutup, dunia luar justru terasa terlalu luas, terlalu ramai, dan sulit dipahami. Karena itu, kehadiran Dr. Clay, Grandma, dan pengaturan hidup baru menjadi bagian penting dalam membentuk rasa aman. Hal ini tampak ketika Dr. Clay membantu Jack membuat daftar aturan dan hal-hal baru yang harus dikenalnya, karena,

“There’s too many rules to fit in my head” (Donoghue, 2010, hlm. 240).

Kutipan di atas memperlihatkan bahwa rasa aman bagi Jack tidak hanya berarti terbebas dari *Room*, tetapi juga kemampuan untuk memahami dunia luar secara bertahap tanpa merasa sepenuhnya terancam. Dalam konteks ini, *safety* menjadi tahap dasar yang memungkinkan Ma dan Jack memulai hidup baru di luar situasi pengekangan.

Remembrance and mourning: pengolahan memori dan pelepasan kehilangan

Tahap *remembrance and mourning* tampak ketika Ma dan Jack mulai berhadapan kembali dengan pengalaman traumatis mereka, bukan lagi sebagai ancaman yang sedang berlangsung, tetapi sebagai bagian dari masa lalu yang masih menyakitkan. Pada Jack, tahap ini terlihat melalui usahanya memahami ulang dunia dan posisinya di dalam dunia itu. Ia mulai menyadari bahwa kehidupan yang selama ini ia anggap normal ternyata sangat berbeda dari kehidupan orang lain. Kebingungan, rasa takut, dan ketidaknyamanannya menunjukkan bahwa ia sedang menata kembali ingatan tentang *Room* dan hubungannya dengan dunia luar. Pengalaman ini tidak hadir dalam bentuk

satu ledakan emosi, tetapi dalam proses penyesuaian yang perlahan dan sering kali membingungkan.

Pada Ma, tahap *remembrance and mourning* tampak lebih berat karena ia harus berhadapan langsung dengan pertanyaan-pertanyaan yang memaksanya mengingat kembali trauma. Hal ini terlihat pada wawancara televisi ketika ia menjawab,

“*There was no relationship*” dan “*I think about him as little as possible*” (Donoghue, 2010, hlm. 207).

Dua jawaban ini menunjukkan bahwa Ma tidak ingin membuka seluruh pengalamannya sebagai cerita yang dapat diakses secara bebas oleh orang lain. Namun justru melalui jawaban yang singkat dan tertahan itu terlihat bahwa masa lalu tersebut masih sangat membebaninya. Ma tidak hanya mengingat kejadian traumatisnya, tetapi juga harus menghadapi kehilangan yang ditimbulkannya: tahun-tahun hidup yang dirampas, kebebasan yang hilang, dan kehidupan normal yang tidak pernah sempat dijalannya.

Proses mengingat dan berduka ini tampak pula ketika Ma menanggapi ucapan Grandma tentang tidak adanya foto Jack saat masih bayi dan balita. Pada saat itu,

“*Ma’s face is all blank. ‘I don’t forget a day of it.’*” (Donoghue, 2010, hlm. 263).

Kutipan di atas menunjukkan bahwa bagi Ma, masa lalu itu tidak pernah benar-benar pergi. Ia tidak memerlukan foto untuk mengingat, karena seluruh pengalaman itu sudah tertanam dalam dirinya dengan sangat kuat. Dalam konteks ini, *mourning* bukan hanya berarti berduka atas apa yang hilang, tetapi juga mengakui bahwa masa lalu tersebut tetap menjadi bagian dari hidupnya. Dengan demikian, tahap *remembrance and mourning* dalam *Room* memperlihatkan bahwa pemulihan tidak terjadi dengan melupakan, melainkan dengan menghadapi kembali ingatan traumatis dan menempatkannya dalam pemahaman hidup yang baru.

Dalam kerangka Herman (1992), proses mengingat dan berduka ini penting agar pengalaman traumatis dapat ditempatkan dalam narasi hidup yang lebih luas. Donoghue menggambarkan Ma dan Jack sebagai penyintas yang secara bertahap mengolah masa lalu mereka, bukan dengan melupakannya, tetapi dengan mengakui luka tersebut agar mereka dapat bergerak menuju tahap pemulihan berikutnya.

Reconnection: Pemulihan identitas

Tahap *reconnection* tampak ketika Ma dan Jack mulai membangun kembali kehidupan mereka di luar *Room*. Pada tahap ini, fokus pemulihan tidak lagi hanya pada keselamatan atau pengolahan memori, tetapi pada kemampuan untuk menjalin hubungan baru, membentuk kemandirian, dan menyusun masa depan. Dalam novel, salah satu penanda penting tahap ini terlihat ketika Ma mengatakan kepada Jack,

“*Guess what, Jack, you and me have our own apartment*” (Donoghue, 2010, hlm. 263).

Kalimat ini menunjukkan perubahan besar dalam posisi Ma, ia tidak lagi semata-mata tampil sebagai korban yang baru keluar dari penyekapan, tetapi mulai mengambil keputusan tentang tempat hidup, ruang pribadi, dan arah kehidupan selanjutnya. Keputusan untuk tinggal di apartemen dengan dukungan konselor juga menunjukkan

bahwa pemulihan mulai bergerak ke arah kehidupan yang lebih mandiri, meskipun masih membutuhkan pendampingan.

Pada Jack, tahap *reconnection* tampak melalui usaha membangun hubungan dengan dunia yang lebih luas. Ia mulai hidup bersama Grandma dan Steppa, berhadapan dengan orang-orang baru, mengenal aturan baru, serta sedikit demi sedikit menerima bahwa dirinya merupakan bagian dari dunia di luar *Room*. Proses ini tentu tidak berjalan mulus, tetapi novel menunjukkan bahwa Jack tidak lagi hanya berada dalam relasi tertutup dengan Ma seperti saat di dalam penyekapan. Ia mulai menyesuaikan diri dengan keluarga besar, ruang baru, dan pengalaman sosial yang sebelumnya tidak pernah ia kenal.

Dalam tahap ini, identitas Jack juga mulai bergeser: ia tidak lagi hanya sebagai anak yang hidup di dalam *Room*, tetapi anak yang sedang belajar menjadi bagian dari dunia yang lebih luas. Puncak tahap *reconnection* terlihat ketika Ma dan Jack kembali ke *Room* untuk mengucapkan perpisahan. Saat Jack berkata,

“Good-bye, Room,”
“Ma says it but on mute” (Donoghue, 2010, hlm. 282).

Kutipan di atas menunjukkan bahwa pemulihan tidak berarti sepenuhnya menghilangkan rasa trauma, melainkan bahwa tokoh mulai mampu menempatkan ruang traumatis itu sebagai bagian dari masa lalu. *Room* tidak lagi menjadi pusat hidup mereka, meskipun jejak emosionalnya masih tersisa. Dengan demikian, tahap *reconnection* dalam novel ditandai oleh kemampuan Ma dan Jack untuk bergerak menuju kehidupan baru, membangun ruang hidup baru, dan menjalin kembali hubungan dengan dunia luar tanpa harus sepenuhnya terperangkap dalam ruang traumatis yang lama.

KESIMPULAN

Trauma dalam novel *Room* karya Emma Donoghue direpresentasikan melalui tiga bentuk utama, yaitu fragmentasi bahasa, pengulangan, dan kebisuan. Fragmentasi bahasa tampak pada cara Jack memaknai dunia secara terbatas melalui benda-benda di dalam *Room* serta pada cara Ma menggunakan bahasa simbolik untuk menjelaskan realitas di luar ruang penyekapan. Pengulangan terlihat dalam rutinitas harian Ma dan Jack yang berfungsi sebagai upaya menciptakan stabilitas hidup di tengah situasi traumatis, sekaligus menunjukkan bahwa pengalaman traumatis terus membentuk cara mereka memahami dunia. Adapun kebisuan hadir dalam bentuk bahasa yang tertahan, jawaban yang dibatasi, dan ketidakmampuan tokoh untuk mengungkapkan pengalaman traumatis secara utuh. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa trauma dalam *Room* tidak hanya hadir sebagai luka psikologis, tetapi juga membentuk cara tokoh berbicara, memaknai realitas, dan merespons lingkungan di sekitarnya.

Proses pemulihan trauma Ma dan Jack berlangsung melalui tiga tahap, yaitu *safety*, *remembrance and mourning*, dan *reconnection*. Tahap *safety* tampak ketika keduanya berhasil keluar dari *Room* dan mulai berada dalam lingkungan yang lebih aman secara fisik maupun psikologis. Tahap *remembrance and mourning* terlihat ketika Ma dan Jack mulai berhadapan kembali dengan pengalaman traumatis mereka serta mengolah ingatan dan kehilangan yang ditimbulkan saat masa penyekapan. Selanjutnya, tahap *reconnection* tampak melalui usaha keduanya membangun kembali kehidupan, identitas, dan hubungan dengan dunia luar. Dengan demikian, novel *Room* tidak hanya

menggambarkan dampak traumatis dari penyekapan, tetapi juga memperlihatkan bahwa pemulihan merupakan proses bertahap yang dimulai dari rasa aman, dilanjutkan dengan pengolahan luka masa lalu, lalu bergerak menuju pembentukan kehidupan yang baru.

DAFTAR PUSTAKA

- Benjet, C., Bromet, E., Karam, E. G., Kessler, R. C., McLaughlin, K. A., Ruscio, A. M., ... Koenen, K. C. (2016). *The epidemiology of traumatic event exposure worldwide: Results from the World Mental Health Survey Consortium. Psychological Medicine*, 46(2), 327–343.
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis: A practical guide*. SAGE.
- Cardoso, G., Antunes, A., Silva, M., Azeredo-Lopes, S., Xavier, M., Koenen, K., & Caldas-de-Almeida, J. M. (2020). Trauma exposure and PTSD in Portugal: Findings from the World Mental Health Survey Initiative. *Psychiatry Research*, 284, 112644.
- Caruth, C. (1996). *Unclaimed experience: Trauma, narrative, and history*. Johns Hopkins University Press.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE.
- Donoghue, E. (2010). *Room*. Picador.
- Fadhila, A. N., Subroto, D. E., Agustin, G. L., Awwaliya, M., & Sahлами, N. (2025). Pengaruh pengalaman traumatis terhadap kesehatan mental siswa kelas 8 MTs Negeri 4 Serang. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 2(1), 635-644.
- Fajariyah, W. (2024). Memori dan Rekonsiliasi Trauma dalam Cerpen *Siapa Namamu, Sandra?* karya Norman Erikson Pasaribu. *Ilmu Budaya: Jurnal Bahasa, Sastra, Seni, dan Budaya*, 8(3).
- Farrow, J. L. G. (2018). *The struggle to survive and thrive: Assessing the cognitive complexities of trauma and recovery in Emma Donoghue's Room* (Doctoral dissertation, The University of North Carolina at Asheville).
- Freud, S. (2015). Beyond the pleasure principle. *Psychoanalysis and History*, 17(2), 151–204.
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery: The aftermath of violence--from domestic abuse to political terror*. Hachette UK.
- Jaime de Pablos, M. E. (2022). Becoming resilient subjects: Vulnerability and resistance in *Emma Donoghue's Room*. In M. I. Romero-Ruiz & P. Cuder-Domínguez (Eds.), *Cultural representations of gender vulnerability and resistance: A Mediterranean approach to the Anglosphere* (pp. 33–52). Springer International Publishing.
- Ohrvik, A. (2024). What is close reading? An exploration of a methodology. *Rethinking History*, 28(2), 238–260.
- Saragih, E. I., Nugraha, R. E., & Rahayu, S. E. (2023). Analisis Trauma dalam Novel *Atonement* karya Sastra Abad 21 dan Korelasinya dengan Peristiwa Serangan 9/11. *CaLLs*, 9(1).
- Sartika, E. (2020). Traumatic experiences in Eka Kurniawan's novel *Seperti Dendam, Rindu Harus Dibayar Tuntas*. *Poetika: Jurnal Ilmu Sastra*, 8(2).