



Psikologi Jawa Surya Mentaraman dan Trauma Perempuan: Sebuah Pendekatan Tokoh Firdaus dalam “Perempuan di Titik Nol”

Sunarno^{1 *}, Suhartono², Haris Supratno³, Heny Subandiyah⁴

^{1,2,3,4} Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

**Corresponding author:*

E-mail: sunarno.19033@mh.s.unesa.ac.id

Abstract

This article examines women's trauma in the novel *Perempuan di Titik Nol* by Nawal El Saadawi using the Javanese psychological approach *Mentaraman*. A qualitative and descriptive approach was used to explore the traumatic experience of the main character, Firdaus, and analyze how she tried to face and overcome the suffering she experienced. *Mentaraman's* Javanese psychology, which emphasizes inner balance, mental peace, and psychological recovery, is the basis for understanding how Firdaus interacts with trauma and the search for identity in the context of Javanese tradition and culture. Through a literature review, this article discusses how Javanese psychology can provide a new perspective in understanding Firdaus' mental and emotional response to the oppression, violence and helplessness he experienced. The results of the analysis show that even though Firdaus is trapped in a state of deep trauma, Javanese psychological values that focus on self-recovery and inner harmony can explain Firdaus' efforts to achieve peace in facing her past. This article provides insight into how women's trauma can be understood through the lens of Javanese psychology and the importance of mental balance in the recovery process.

Keywords: *Suryamentaraman Javanese Psychology, Women's Trauma, Women at Zero Point*

Pendahuluan

Trauma perempuan adalah pengalaman emosional dan psikologis yang sangat mendalam yang dialami oleh perempuan akibat kekerasan, penindasan, atau diskriminasi berdasarkan jenis kelamin. Trauma ini tidak hanya terjadi karena peristiwa kekerasan fisik atau seksual, tetapi juga akibat pengalaman-pengalaman sosial yang menempatkan perempuan dalam posisi yang lebih lemah dan rentan. Dalam konteks ini, trauma perempuan mencakup dampak kekerasan dalam rumah tangga, pemerkosaan, pelecehan seksual, serta diskriminasi sosial dan budaya yang menindas perempuan dalam berbagai cara (Fadilah, 2018).

Kekerasan terhadap perempuan dapat terjadi dalam berbagai bentuk, termasuk kekerasan fisik (pemukulan, penyiksaan), kekerasan seksual (pemeriksaan, pelecehan) (Mardiah, 2021; Rusman et al., 2022; Sari, 2023) dan kekerasan psikologis (penghinaan, kontrol emosional). Dalam banyak masyarakat, perempuan sering berada dalam posisi yang submisif dan tertekan, baik dalam hubungan pribadi maupun dalam struktur sosial yang patriarkis (Fadilah, 2018). Penindasan ini berujung pada trauma psikologis yang mendalam, termasuk gangguan kecemasan, depresi, dan PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder) (Nadhira & Rofi'ah, 2023; Vizard et al., 2022; Wiguna et al., 2024).

How to cite:

Sunarno, et al. (2024). Psikologi Jawa Surya Mentaraman dan Trauma Perempuan: Sebuah Pendekatan Tokoh Firdaus dalam 'Perempuan di Titik Nol'. *Journal Singular: Pedagogical Language, Literature, and Cultural Studies*. Nexus Publishing. Pages 94-102. doi: 10.63011/js.v1i3.19

Trauma perempuan dapat bersifat kompleks karena seringkali berkaitan dengan sistem nilai, budaya, dan norma yang mengharuskan perempuan untuk menerima peran yang terbatas, serta memendam rasa sakit dan ketidakadilan yang mereka alami. Dalam beberapa masyarakat, kekerasan terhadap perempuan bahkan dianggap sebagai hal yang biasa atau bagian dari norma sosial, yang semakin memperburuk dampak psikologisnya (Eka, 2021).

Firdaus, tokoh utama dalam novel *Perempuan di Titik Nol* karya Nawal El Saadawi, merupakan representasi konkret dari trauma perempuan yang sangat dalam. Sejak kecil, Firdaus hidup dalam lingkungan yang penuh dengan kekerasan, penindasan, dan eksploitasi. Ia mengalami kekerasan fisik dan seksual dari ayahnya, disertai dengan pengabaian dan penolakan oleh masyarakat di sekitarnya. Di dunia yang patriarkal, Firdaus tidak hanya dihadapkan pada penderitaan fisik, tetapi juga dilema moral dan sosial yang membuatnya merasa terperangkap dalam ketidakberdayaan.

Pengalaman traumatik Firdaus terus berlanjut ketika ia memasuki dunia prostitusi, di mana ia dieksploitasi dan diperlakukan sebagai objek oleh pria. Seluruh kehidupannya dipenuhi dengan kekerasan dan penindasan yang semakin memperparah trauma psikologisnya. Firdaus, sebagai korban kekerasan seksual dan emosional, menunjukkan bagaimana trauma dapat merusak jiwa perempuan, membuatnya kehilangan rasa percaya diri dan membentuk pandangan dunia yang penuh kebencian terhadap sistem yang menindasnya (Huda, 2019).

Namun, Firdaus juga menunjukkan bahwa meskipun trauma itu menghancurkan, ada bentuk pemberontakan dalam dirinya. Ia akhirnya berusaha untuk mengendalikan hidupnya, meskipun melalui jalan yang tragis. Firdaus bisa dilihat sebagai contoh ekstrem dari perempuan yang mengalami trauma yang tak terperbaiki oleh masyarakat, namun juga sebagai gambaran dari pencarian identitas dan kebebasan dalam dunia yang penuh kekerasan.

Trauma perempuan merupakan konsekuensi dari kekerasan dan penindasan yang dialami perempuan dalam berbagai bentuk. Dalam konteks Firdaus, trauma tersebut muncul sebagai hasil dari ketidaksetaraan gender, ketidakadilan sosial, serta perlakuan buruk terhadap perempuan. Novel *Perempuan di Titik Nol* menggambarkan dengan jelas bagaimana trauma dapat merusak fisik dan mental perempuan, namun juga menunjukkan bahwa trauma tersebut tidak hanya menghasilkan keputusan, tetapi juga sebuah perjuangan dalam mencari kebebasan dan kontrol atas hidup.

Dalam memahami trauma yang dialami oleh perempuan, terutama dalam konteks kekerasan, penindasan, dan ketidakadilan, pendekatan psikologi memiliki peranan yang sangat penting (Ginting et al, 2024). Trauma bukan hanya sekedar pengalaman fisik atau emosional, tetapi juga merupakan kondisi yang mendalam yang mempengaruhi cara individu melihat diri mereka sendiri, hubungan mereka dengan orang lain, serta cara mereka berinteraksi dengan dunia sosial di sekitar mereka.

Menggunakan pendekatan psikologi untuk memahami trauma perempuan memungkinkan kita untuk menganalisis lebih jauh bagaimana trauma tersebut mempengaruhi psikologis perempuan dalam jangka panjang, serta bagaimana perempuan dapat pulih atau menghadapinya. Pendekatan ini membantu kita untuk memahami berbagai faktor internal dan eksternal yang berperan dalam mempengaruhi pengalaman trauma—seperti faktor budaya, sosial, dan relasional yang seringkali menjadi dasar penindasan atau kekerasan terhadap perempuan.

Dalam novel *Perempuan di Titik Nol* karya Nawal El Saadawi, tokoh Firdaus mengalami berbagai bentuk kekerasan dan penindasan yang menyebabkan trauma mendalam. Dengan pendekatan psikologi, kita bisa menggali lebih dalam mengenai kondisi mental Firdaus, bagaimana dia memandang dirinya setelah mengalami kekerasan, dan bagaimana pengalaman-pengalaman tersebut membentuk pandangannya terhadap dunia dan orang lain.

Psikologi Jawa Mentaraman mengutamakan keseimbangan jiwa dan harmoni dalam kehidupan seseorang, yang sangat relevan ketika kita mencoba memahami kondisi mental

seorang perempuan yang telah mengalami trauma berat seperti Firdaus. Dalam konteks psikologi Jawa, keseimbangan batin dan hubungan dengan orang lain serta lingkungan sangat diperhatikan. Dalam tradisi Jawa, kesejahteraan mental seseorang tidak hanya dilihat dari bagaimana mereka mengelola emosi dan pikiran mereka, tetapi juga dari bagaimana mereka berhubungan dengan komunitas dan norma sosial di sekitar mereka.

Relevansi psikologi Jawa Mentaraman dalam menganalisis trauma perempuan, seperti yang dialami oleh Firdaus, terletak pada cara pendekatan ini memandang trauma dalam konteks sosial dan budaya yang lebih luas. Dalam masyarakat Jawa, misalnya, individu dianggap tidak hanya sebagai pribadi, tetapi juga sebagai bagian dari struktur sosial yang lebih besar—keluarga, komunitas, dan masyarakat. Trauma yang dialami oleh Firdaus bukan hanya merupakan dampak dari kekerasan fisik atau seksual yang dialaminya, tetapi juga merupakan bagian dari peran sosial perempuan yang sangat tertekan oleh norma-norma patriarkal dan struktur sosial yang menindas.

Pendekatan Psikologi Jawa Mentaraman melihat individu sebagai bagian dari kesatuan yang lebih besar, yang mencakup lingkungan sosial dan budaya. Dalam hal ini, Firdaus tidak hanya mengalami trauma sebagai individu yang terisolasi, tetapi juga sebagai bagian dari masyarakat yang memberi tekanan terhadapnya, baik secara langsung (melalui kekerasan) maupun tidak langsung (melalui ekspektasi sosial dan budaya). Oleh karena itu, pendekatan psikologi ini sangat relevan untuk menjelaskan bagaimana trauma Firdaus bukan hanya dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, tetapi juga oleh budaya dan nilai-nilai yang ada di sekitarnya.

Penerapan psikologi Jawa Mentaraman dalam menganalisis Perempuan di Titik Nol bisa dilakukan dengan memfokuskan pada beberapa bagian utama novel yang menggambarkan pengalaman Firdaus dalam menghadapi trauma, serta cara dia berinteraksi dengan lingkungan sosial dan budaya sekitarnya. Beberapa bagian yang relevan antara lain:

1. Kekerasan yang Dialami Firdaus: Dalam novel ini, Firdaus mengalami kekerasan sejak kecil, yang dimulai dengan pelecehan oleh pamannya, berlanjut dengan eksploitasi seksual oleh kekasihnya, hingga kekerasan fisik dan seksual yang dilakukan oleh berbagai pria dewasa. Ini bisa dianalisis dengan pendekatan psikologi Jawa Mentaraman untuk melihat bagaimana trauma fisik dan emosional yang dialami Firdaus berkaitan dengan keseimbangan batinnya, serta bagaimana pengalaman tersebut membentuk hubungan sosialnya.

2. Perjuangan Firdaus untuk Mencari Keadilan: Firdaus berusaha mencari keadilan dengan cara yang sangat radikal, yaitu dengan membunuh seorang pria yang telah memperkosanya. Tindakan ini dapat dianalisis melalui lensa psikologi Jawa Mentaraman untuk memahami bagaimana Firdaus merasakan ketidakadilan sosial yang menimpanya dan bagaimana rasa tertekannya oleh norma-norma budaya Jawa yang mengharuskan perempuan untuk pasrah, menerima, dan bersabar, akhirnya mempengaruhi tindakannya.

3. Konflik Internal Firdaus: Firdaus mengalami konflik internal antara rasa takut dan kebutuhan untuk membalas dendam. Dalam perspektif psikologi Jawa, ini bisa dianalisis sebagai pergulatan antara dorongan untuk melawan ketidakadilan dan kebutuhan untuk menjaga keseimbangan batin. Firdaus dihadapkan pada dilema antara membebaskan diri dari penindasan dan tetap mempertahankan keharmonisan hidup dalam konteks budaya yang menekan.

4. Keterasingan Firdaus dari Masyarakat: Firdaus merasa sangat terasing dari masyarakat, merasa tidak ada tempat baginya untuk mencari dukungan atau pengertian. Dalam psikologi Jawa Mentaraman, perasaan keterasingan ini dapat dilihat sebagai gangguan pada hubungan Firdaus dengan komunitas, di mana dia merasa tidak diterima oleh nilai-nilai sosial yang berlaku. Hal ini menggambarkan ketidakseimbangan batin dan ketegangan antara individu dan budaya yang lebih besar (Lakda dan Sartika, 2024).

Dengan menggunakan pendekatan psikologi Jawa Mentaraman untuk menganalisis bagian-bagian ini, kita dapat menggali lebih dalam mengenai bagaimana trauma yang dialami oleh Firdaus tidak hanya sebagai masalah pribadi, tetapi juga sebagai hasil dari ketidakadilan sosial dan budaya yang ada di masyarakat tempat dia tinggal.

Metode

Dalam penulisan artikel ini, metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan studi literatur. Pendekatan kualitatif berfokus pada pemahaman mendalam terhadap pengalaman trauma yang dialami oleh tokoh Firdaus dalam novel Perempuan di Titik Nol. Analisis ini dilakukan dengan menggunakan teori-teori psikologi, baik secara umum maupun psikologi Jawa Mentaraman, untuk menjelaskan kondisi psikologis Firdaus, dampak kekerasan yang dia alami, serta bagaimana faktor sosial dan budaya mempengaruhi proses psikologisnya.

Metode pengumpulan data menggunakan literatur sekunder yang mencakup teks novel itu sendiri, artikel ilmiah mengenai trauma perempuan, serta referensi tentang psikologi Jawa Mentaraman. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis teks naratif untuk memahami peristiwa dalam novel dan analisis tematik untuk mengidentifikasi tema utama yang terkait dengan trauma dan perlawanan Firdaus.

Artikel ini bertujuan untuk menunjukkan relevansi psikologi Jawa Mentaraman dalam memahami trauma perempuan dalam konteks sosial dan budaya, serta bagaimana pendekatan ini dapat memberikan wawasan baru dalam menganalisis karakter Firdaus secara lebih mendalam.

Pembahasan

Trauma yang dialami oleh Firdaus dapat dijelaskan dalam konteks psikologi Jawa Mentaraman

Trauma yang dialami oleh Firdaus dalam novel Perempuan di Titik Nol dapat dijelaskan dalam konteks psikologi Jawa Mentaraman melalui beberapa konsep penting yang terkait dengan keseimbangan batin, pengelolaan emosi, dan hubungan antara individu dengan lingkungannya. Dalam psikologi Jawa Mentaraman, keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa sangat penting untuk mencapai kehidupan yang harmonis. Dalam kasus Firdaus, trauma yang dia alami telah mengguncang keseimbangan batinnya, menyebabkan perasaan keterasingan, kehampaan, dan kebingungan yang mendalam. Ketidakseimbangan ini tercermin dalam perilaku dan emosi Firdaus yang terus terperangkap dalam siklus kekerasan dan penindasan yang seolah tidak ada jalan keluar.

Pada tingkat psikologis, trauma yang dialami Firdaus terutama kekerasan seksual, eksploitasi, dan pengabaian merupakan pengalaman yang sangat merusak stabilitas emosional dan mentalnya. Dalam tradisi Jawa, ada konsep keseimbangan batin yang dikenal sebagai *seimbang ing rasa*, yaitu kondisi di mana individu dapat mengendalikan perasaan dan pikirannya untuk mencapai ketenangan dan harmoni. Trauma yang terus menerus dialami Firdaus, termasuk ketidakadilan dan penindasan, menyebabkan ketidakmampuan Firdaus untuk mengelola perasaan-perasaan tersebut dengan cara yang sehat. Dia terperangkap dalam rasa marah, sakit hati, dan kehampaan, yang semakin menggerus kestabilan emosionalnya.

Psikologi Jawa Mentaraman juga menekankan pentingnya *ngatur rasa*, yaitu mengelola perasaan dengan bijaksana untuk mencapai kedamaian batin. Firdaus, yang terus mengalami kekerasan fisik dan emosional dari lingkungan sekitar—baik dari ayah, paman, majikan, hingga kekasih tidak diberi kesempatan untuk menyembuhkan dirinya atau mengendalikan

perasaannya. Dalam budaya Jawa, ada ajaran tentang *nrimo ing pandum*, yaitu menerima keadaan hidup yang penuh penderitaan, namun Firdaus tidak mampu untuk mencapai penerimaan ini karena ketidakberdayaan dan trauma yang mendalam. Psikologi Jawa Mentaraman mengajarkan pentingnya proses penyembuhan yang berlangsung secara alami, namun Firdaus terjebak dalam situasi yang memaksanya untuk terus bertahan dalam kondisi yang sangat merusak.

Selain itu, dalam psikologi Jawa, pemulihan trauma dapat dicapai melalui proses introspeksi dan mediasi batin (pembacaan rasa), di mana individu bisa mulai merenungkan dan memaafkan diri sendiri untuk bisa melepaskan beban trauma. Namun, Firdaus tidak memiliki ruang atau kesempatan untuk melakukan hal ini karena kehidupannya penuh dengan tekanan eksternal yang menghalangi ruang untuk refleksi diri. Psikologi Jawa Mentaraman melihat bahwa kesadaran akan pentingnya *tundha* atau menunggu waktu yang tepat dalam menyembuhkan luka batin adalah langkah yang diperlukan, tetapi bagi Firdaus, waktu dan kesempatan untuk itu tidak ada karena tekanan fisik dan emosional yang terus menerus.

Dengan demikian, trauma yang dialami Firdaus dalam Perempuan di Titik Nol dapat dilihat sebagai gangguan dalam keseimbangan batinnya, yang diakibatkan oleh ketidakmampuan untuk mengelola perasaan dalam menghadapi penindasan, eksploitasi, dan kekerasan. Dalam konteks psikologi Jawa Mentaraman, pemulihan trauma Firdaus membutuhkan pendekatan yang memperhatikan keseimbangan batin, penerimaan diri, dan pengelolaan emosi yang lebih baik, yang sangat sulit dicapai dalam kondisi yang sangat menekan seperti yang dialami Firdaus.

a. Ketidakseimbangan Emosional dan Rasa Kehilangan

Firdaus sejak kecil telah mengalami banyak ketidakadilan dan penindasan yang membuatnya merasa kehilangan rasa percaya diri dan kepercayaan terhadap orang lain. Dalam psikologi Jawa Mentaraman, ketidakseimbangan ini dapat dilihat sebagai gangguan dalam pengelolaan perasaan dan kestabilan batin.

"Saya merasa terasing dan tidak punya tempat di dunia ini. Rasanya dunia ini tidak memberikan apa-apa selain penderitaan."

Dalam kutipan ini, Firdaus merasa seolah-olah dunia ini tidak menyediakan tempat yang aman baginya. Rasa terasing ini mencerminkan ketidakseimbangan batin yang terjadi, di mana Firdaus tidak dapat menemukan rasa kedamaian atau penerimaan diri.

b. Pencarian Jati Diri dan Perasaan Tidak Dihargai

Dalam perjalanan hidupnya, Firdaus berusaha mencari identitas dan nilai dirinya, namun selalu diperlakukan dengan cara yang merendahkan. Dalam konsep psikologi Jawa Mentaraman, hal ini berhubungan dengan seimbang rasa, yakni pentingnya menjaga keharmonisan antara perasaan dalam diri dan pengaruh luar.

"Saya berusaha menunjukkan bahwa saya bisa lebih dari sekadar yang orang lihat, tapi mereka tidak pernah melihat saya dengan cara itu."

Dalam kutipan ini, Firdaus merasa bahwa upayanya untuk menunjukkan kualitas dirinya selalu terabaikan, dan ini memperburuk ketidakseimbangan emosionalnya. Rasa tidak dihargai ini mengarah pada kesulitan dalam menerima diri dan menemukan kedamaian batin.

c. Perasaan Kehampaan dan Keterasingan

Setelah mengalami berbagai kesulitan dalam hidupnya, Firdaus merasa tidak ada yang bisa diandalkan lagi, termasuk dirinya sendiri. Dalam psikologi Jawa, ketidakseimbangan ini

tercermin dalam konsep *ngregani diri* (menghargai diri sendiri) yang hilang karena kesulitan hidup yang bertubi-tubi.

"Semakin lama saya semakin merasa terjauhkan dari dunia, dan seolah saya tidak memiliki tempat di sana."

Dalam kutipan ini, Firdaus merasa sangat terasing dan kehilangan jati diri yang seharusnya membantunya untuk mencapai keseimbangan dalam hidup. Ini menunjukkan dampak dari trauma yang mengganggu rasa percaya diri dan kemampuan untuk menghargai diri.

d. Krisis dan Keinginan untuk Mengubah Keadaan

Firdaus merasakan adanya keinginan untuk mengubah keadaannya, meskipun hal itu terjadi dalam bentuk pengambilan keputusan yang ekstrem. Dalam psikologi Jawa, *nrimo ing pandum* adalah sebuah konsep yang mengajarkan penerimaan terhadap keadaan, namun Firdaus berada dalam keadaan yang sangat berat sehingga sulit untuk menerima kenyataan.

"Saya ingin keluar dari cengkeraman ini, mencari jalan yang bisa memberi saya kebebasan dan kedamaian."

Dalam kutipan ini, Firdaus menginginkan perubahan yang bisa membebaskannya dari penderitaan yang terus-menerus. Meskipun dalam budaya Jawa, pengelolaan rasa dan penerimaan terhadap keadaan sangat ditekankan, Firdaus merasa tidak bisa lagi bertahan dalam ketidakseimbangan yang telah berlangsung begitu lama.

Nilai-nilai Psikologi Jawa Mentaraman Pemulihan Trauma Firdaus

Dalam konteks pemulihan trauma yang dialami oleh Firdaus dalam Perempuan di Titik Nol, terdapat beberapa nilai psikologi Jawa yang dapat diterapkan untuk membantu proses penyembuhan. Salah satunya adalah konsep *ngregani diri*, yang berarti penghargaan terhadap diri sendiri. Sepanjang hidup Firdaus, dia diperlakukan dengan sangat buruk, yang menyebabkan rasa harga diri yang sangat rendah. Untuk memulihkan trauma tersebut, Firdaus perlu belajar untuk kembali menghargai dirinya, bukan berdasarkan perlakuan orang lain, tetapi berdasarkan martabat dan nilai dirinya sebagai individu. Ini menjadi langkah penting dalam mengembalikan rasa percaya diri yang hilang akibat trauma.

Nilai lainnya adalah *nrimo ing pandum*, yang mengajarkan tentang penerimaan terhadap takdir atau kenyataan hidup. Dalam perjalanan hidup Firdaus, ia seringkali terperangkap dalam rasa marah dan dendam atas apa yang dialaminya. Konsep ini tidak mengajarkan untuk pasrah tanpa usaha, tetapi lebih kepada penerimaan yang membuka jalan bagi perubahan. Dengan *nrimo ing pandum*, Firdaus dapat menerima kenyataan pahit dalam hidupnya, lalu menghadapinya dengan hati yang lebih lapang, sehingga bisa lebih mudah untuk bergerak menuju penyembuhan dan perbaikan hidup.

Selain itu, *manunggaling kawula gusti* atau kesatuan dengan Tuhan juga sangat penting dalam konteks ini. Firdaus, yang banyak mengalami penderitaan dan kehilangan makna hidup, bisa mendapatkan kedamaian batin melalui hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan. Meskipun Firdaus hidup dalam kondisi yang sangat buruk, menghubungkan diri dengan spiritualitasnya bisa memberinya kekuatan dan harapan baru dalam menghadapi trauma. Hal ini juga membantu Firdaus untuk mendapatkan ketenangan batin yang diperlukan untuk proses pemulihan.

Keseimbangan batin juga menjadi faktor penting dalam psikologi Jawa. Dalam hal ini, Firdaus dapat memanfaatkan nilai lima rukun batin untuk menyeimbangkan kembali kondisi emosionalnya. Rukun batin yang mencakup rasa syukur, ketenangan, kesederhanaan, keikhlasan, dan kebijaksanaan bisa menjadi pedoman dalam menata kembali hidup Firdaus. Dengan menerapkan prinsip-prinsip ini, Firdaus dapat mengatasi beban emosional yang berat dan membangun kembali kekuatan dalam dirinya. Hal ini juga dapat mengarah pada pemulihan psikologis yang lebih baik, di mana Firdaus belajar untuk menerima dan merespons keadaan dengan cara yang lebih bijaksana.

Terakhir, konsep gotong royong atau dukungan sosial juga memainkan peran penting dalam proses penyembuhan trauma. Meskipun Firdaus sering terisolasi dan merasa terpinggirkan, dalam budaya Jawa, dukungan komunitas yang penuh kasih sayang dan perhatian bisa menjadi sarana penyembuhan yang sangat berarti. Firdaus, meski dalam keadaan yang sangat sulit, bisa mendapatkan pemulihan jika memiliki orang-orang di sekitarnya yang memberinya dukungan emosional dan sosial yang positif. Pendekatan ini membantu Firdaus untuk merasa dihargai dan diterima, yang bisa mengurangi rasa terasing dan memberi kekuatan untuk bangkit kembali.

Secara keseluruhan, dengan mengintegrasikan nilai-nilai psikologi Jawa ini, Firdaus dapat memperoleh jalan menuju pemulihan dari trauma yang dialaminya. Pendekatan yang lebih holistik ini memberikan ruang bagi Firdaus untuk sembuh tidak hanya dari luka fisik, tetapi juga dari luka emosional dan spiritual yang mendalam.

Dalam novel *Perempuan di Titik Nol* karya Nawal El Saadawi, terdapat beberapa bagian yang menggambarkan trauma Firdaus dan bagaimana konsep-konsep psikologi Jawa yang dapat diterapkan untuk pemulihan trauma tersebut. Berikut ini adalah beberapa contoh kutipan yang relevan untuk menjelaskan nilai-nilai psikologi Jawa dalam konteks pemulihan Firdaus:

a. Nilai *Ngregani Diri* (Menghargai Diri Sendiri)

Firdaus, sepanjang hidupnya, sering diperlakukan dengan hina dan tidak dihargai, baik oleh keluarganya maupun oleh masyarakat. Namun, di beberapa bagian akhir cerita, ada momen di mana Firdaus mulai mengambil keputusan untuk menghargai dirinya sendiri. Salah satu kutipan yang menggambarkan hal ini adalah:

"Saya tidak akan membiarkan tubuh saya menjadi objek yang bisa diperlakukan sesuka hati orang lain. Saya tidak akan membiarkan tubuh saya menjadi milik orang lain."

Kutipan ini menggambarkan upaya Firdaus untuk mulai menghargai dirinya sendiri dan menegaskan batas terhadap perlakuan buruk yang dia terima, yang sejalan dengan konsep *ngregani diri*.

b. Nilai *Nrimo Ing Pandum* (Penerimaan Takdir)

Di bagian novel ini, Firdaus menghadapi kenyataan pahit yang tak bisa dia ubah. Walaupun dia marah dan merasa dikhianati, pada akhirnya dia menerima kenyataan hidupnya yang penuh penderitaan, dan ini bisa dianggap sebagai bentuk penerimaan takdir yang merupakan bagian dari *nrimo ing pandum*. Salah satu bagian yang mencerminkan hal ini adalah:

"Saya tidak bisa mengubah apapun lagi. Semua yang telah terjadi, terjadi. Saya tidak punya pilihan."

Ini menunjukkan bagaimana Firdaus akhirnya menerima kenyataan hidupnya, meskipun penuh dengan penderitaan dan keputusan.

c. Nilai *Manunggaling Kawula Gusti* (Kesatuan dengan Tuhan)

Ketika Firdaus merasa sangat tertekan dan putus asa, ada momen di mana dia mulai mencari kedamaian dalam hubungan spiritual. Salah satu contoh kutipan yang menggambarkan pencarian ini adalah:

"Saya berdoa, meski dalam hati saya tidak tahu apakah Tuhan masih mendengarkan saya. Tapi saya berdoa, karena itu satu-satunya hal yang bisa saya lakukan untuk menemukan ketenangan."

Dalam kutipan ini, Firdaus menghubungkan dirinya dengan Tuhan, meskipun merasa jauh dari-Nya. Ini mencerminkan konsep *manunggaling kawula gusti* dalam mencari kedamaian batin melalui hubungan dengan Tuhan.

d. Nilai *Gotong Royong* (Dukungan Sosial)

Firdaus sangat terisolasi dan sering merasa sendirian, namun, dalam beberapa bagian, dia mendapat dukungan dari orang-orang yang peduli padanya. Meskipun dukungan ini terbatas, penting untuk menunjukkan bahwa dalam masyarakat yang lebih peduli dan mendukung, pemulihan trauma bisa terjadi. Salah satu kutipan yang menggambarkan ini adalah:

"Di tengah kesepian ini, saya merasa ada orang yang peduli, meskipun mereka jauh. Mereka yang memberi saya kekuatan, meskipun hanya dalam bentuk doa dan harapan."

Meskipun Firdaus tidak memiliki banyak dukungan sosial langsung, kutipan ini menunjukkan pentingnya rasa bahwa ada orang yang peduli dan mendukungnya, yang membantu Firdaus dalam menjalani hidup meskipun dalam kondisi sulit.

Kutipan-kutipan ini menunjukkan bagaimana Firdaus berusaha untuk memulihkan dirinya, meskipun hidupnya penuh dengan kekerasan dan trauma. Dengan menerapkan nilai-nilai psikologi Jawa *ngregani diri*, *nrimo ing pandum*, *manunggaling kawula gusti*, dan *gotong royong*, seperti Firdaus, meski dalam keterbatasan, mencari cara untuk bertahan dan mengatasi trauma yang dialaminya.

Kesimpulan

Trauma yang dialami oleh Firdaus dalam novel *Perempuan di Titik Nol* dapat dijelaskan dalam konteks psikologi Jawa Mentaraman melalui beberapa konsep penting yang terkait dengan keseimbangan batin, pengelolaan emosi, dan hubungan antara individu dengan lingkungannya. Dalam psikologi Jawa Mentaraman, keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa sangat penting untuk mencapai kehidupan yang harmonis. Dalam kasus Firdaus, trauma yang dia alami telah mengguncang keseimbangan batinnya, menyebabkan perasaan keterasingan, kehampaan, dan kebingungan yang mendalam. Ketidakseimbangan ini tercermin dalam perilaku dan emosi Firdaus yang terus terperangkap dalam siklus kekerasan dan penindasan yang seolah tidak ada jalan keluar.

Referensi

- Eka Putri, I. (2021). Psikologis Tokoh Firdaus dalam Naskah Drama Perempuan di Titik Nol Karya Nawal El Sa'adawi (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).
- El Saadawi, Nawal. 2017. Perempuan di Titik Nol. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia
- Fadilah, K. (2018). Pemulihan trauma psikososial pada perempuan korban kekerasan seksual di yayasan pulih. Jakarta: Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah.
- Ginting, M. R. A. S., & Lubis, R. F. (2024). Perlindungan Hukum Terhadap Anak Sebagai Pelaku Dan Korban Tindak Pidana Kekerasan Seksual Ditinjau Dari Aspek Hak Asasi Manusia. *Judge: Jurnal Hukum*, 5(02), 346-352.
- Hudha, T. (2019). Analisis Psikologis Tokoh Firdaus Dalam Naskah Monolog Perempuan Di Titik Nol Karya Iswadi Pratama Melalui Kajian Psikoanalisis.
- Lakda, N., Hintan, E., & Sartika, E. (2024). Patologi Sosial pada Novel Perempuan di Titik Nol Karya Nawal El-Saadawi. *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Budaya*, 10(2), 443-450.
- Mardiah, M. (2021). Tindak Kekerasan Terhadap Perempuan: (Upaya implementasi UU No 23 tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan Dalam Rumah Tangga). *Samawa (Sakinah, Mawaddah Warahmah)*, 4(1), Article 1.
- Nadhira, S., & Rofi'ah. (2023). Dampak Bullying Terhadap Gangguan PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder) Pada Siswa Sekolah Dasar. *DEWANTECH Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(1), Article 1.
- Rusman, A. D. P., Maallah, M. N., & Hengky, H. K. (2022). Gender dan Kekerasan Perempuan. Penerbit NEM.
- Sari, A. F. (2023). Faktor Dan Bentuk Kekerasan Terhadap Perempuan Di Kota Tanjungpinang. *JURNAL SIPAKALEBBI*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.24252/sipakalebbs.v7i2.40843>
- Vizard, E., Gray, J., & Bentovim, A. (2022). The impact of child maltreatment on the mental and physical health of child victims: A review of the evidence. *BJPsych Advances*, 28(1), 60-70. <https://doi.org/10.1192/bja.2021.10>
- Wiguna, I. G. R. P., Wati, W., & Marianto, M. (2024). Pendekatan Terintegrasi Hipnoterapi Dan Cognitive Behavioral Therapy Dalam Penanganan Pasien Jiwa. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.51878/healthy.v3i2.3435>