

## DAMPAK TRAUMA TERHADAP TOKOH UTAMA DALAM NOVEL *THE PERKS OF BEING A WALLFLOWER* KARYA STEPHEN CHBOSKY

Vanny Hamamaidi Kanti

Universitas Pakuan

e-mail: [vannyhmdkanti@gmail.com](mailto:vannyhmdkanti@gmail.com)

### Abstract

*This study aims to analyze the impact of trauma experienced by the main character, Charlie, in the novel The Perks of Being A Wallflower by Stephen Chbosky. This qualitative research uses a descriptive analytical method and literary psychology approach with the concept of trauma from Cavanagh. The study aims to show how trauma impacts to the main character and the efforts of the main to resolve past trauma. The results show the reasons for the main character's trauma include the death of his friend and his aunt, as well as sexual abuse. The study also identifies several symptoms of Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) experienced by the main character, such as hyperarousal, intrusion, and constriction.*

**Keyword:** trauma, PTSD, literary psychology.

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak trauma yang dialami oleh tokoh utama yang bernama Charlie dalam novel *The Perks of Being A Wallflower* karya Stephen Chbosky. Penelitian kualitatif ini menggunakan metode deskriptif analisis dan pendekatan psikologi sastra dengan konsep trauma dari Cavanagh. Penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan bagaimana dampak trauma dan upaya tokoh utama dalam menyelesaikan trauma masa lalu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa alasan tokoh utama mengalami trauma antara lain kematian sahabat dan bibinya, serta pelecehan seksual. Penulis juga menemukan beberapa gejala gangguan pasca trauma atau *Post Traumatic*

### Article History

Received: April 2025

Reviewed: April 2025

Published: April 2025

Plagiarism Checker: No 235

Prefix DOI :

[10.8734/Argopuro.v1i2.365](https://doi.org/10.8734/Argopuro.v1i2.365)

**Copyright : Author**

**Publish by : Argopuro**



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

*Stress Disorder* (PTSD) yang dialami tokoh utama yaitu *hyperarousal, intrusion, dan constriction*.

**Kata Kunci:** trauma, PTSD, psikologi sastra.

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang kompleks antara masa kanak-kanak dan dewasa, ditandai oleh perubahan signifikan dalam aspek biologis, kognitif, psikososial, dan emosional. Pada rentang usia 12 hingga 21 tahun, individu dihadapkan pada berbagai tugas perkembangan, seperti membentuk identitas diri, membangun hubungan sosial yang sehat, serta mempersiapkan diri menghadapi peran-peran sosial yang lebih dewasa. Periode ini, sebagaimana dikemukakan oleh Santrock (2007), adalah fase perkembangan yang sangat krusial dalam membentuk karakter dan kestabilan mental individu.

Proses perkembangan pada masa remaja tidak jarang terhambat oleh pengalaman-pengalaman negatif yang terjadi di masa kanak-kanak, termasuk kejadian traumatis seperti kekerasan dalam rumah tangga, kehilangan orang terdekat, atau pelecehan seksual. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2012), pengalaman semacam ini dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental individu, yang berpotensi berkembang menjadi gangguan psikologis serius, seperti Post Traumatic Stress Disorder (PTSD). PTSD merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan gejala seperti kecemasan berlebihan, gangguan tidur, depresi, serta kesulitan menjalin hubungan sosial, yang muncul akibat pengalaman traumatis yang belum terselesaikan secara emosional (Hatta, 2016).

Trauma psikologis tidak seperti trauma fisik yang dapat dipulihkan melalui pengobatan medis, membutuhkan penanganan yang bersifat integratif dan jangka panjang. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk memahami serta membantu proses pemulihan trauma adalah konseling traumatik, serta pemanfaatan media ekspresif seperti karya sastra. Sastra sebagai cerminan kehidupan manusia memiliki potensi untuk merepresentasikan realitas psikologis secara mendalam, termasuk pengalaman trauma dan proses pemulihannya.

Novel *The Perks of Being a Wallflower* karya Stephen Chbosky menjadi salah satu karya sastra yang objek kajiannya relevan untuk menggambarkan dampak trauma masa kecil terhadap kehidupan seorang remaja. Melalui karakter utama yang bernama Charlie, novel ini menampilkan kompleksitas psikologis seorang remaja yang mengalami pelecehan seksual oleh anggota keluarga, serta kehilangan dua figur penting dalam hidupnya. Charlie digambarkan sebagai pribadi yang pendiam, tertutup, dan mengalami kesulitan dalam menjalin relasi sosial, hingga akhirnya perlahan mengalami perubahan positif melalui hubungan pertemanan yang suportif.

Karya Chbosky tidak hanya menyajikan narasi tentang trauma, tetapi juga memperlihatkan proses transformasi emosional dan sosial tokoh utama dalam menghadapi serta mengatasi trauma tersebut. Oleh karena itu, novel ini sangat relevan untuk dianalisis melalui pendekatan psikologi sastra, khususnya dengan menggunakan teori trauma yang dikemukakan oleh Cavanagh. Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam bagaimana trauma masa kecil digambarkan dalam novel, serta bagaimana proses pemulihan psikologis tokoh utama tercermin dalam alur cerita dan interaksinya dengan lingkungan sosial.

Melalui penelitian ini, penulis berharap dapat memberikan kontribusi

terhadap pengembangan kajian sastra yang berpadu dengan aspek psikologis, serta meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap pentingnya penanganan trauma masa kecil, terutama pada remaja yang berada dalam fase perkembangan identitas diri yang sangat krusial.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan kajian pustaka (*library research*). Metode ini dipilih karena memungkinkan analisis mendalam terhadap makna yang terkandung dalam karya sastra, khususnya dalam menafsirkan unsur intrinsik seperti karakterisasi, alur, dan konflik psikologis tokoh. Objek kajian dalam penelitian ini adalah tokoh utama yaitu Charlie, dalam novel *The Perks of Being a Wallflower* karya Stephen Chbosky menggunakan pendekatan psikologi sastra.

Teknik analisis data dilakukan melalui tahapan identifikasi, deskripsi, dan interpretasi terhadap bagian-bagian teks yang merepresentasikan trauma, baik melalui dialog maupun narasi. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan membaca teks novel secara menyeluruh dan mencatat bagian-bagian relevan yang kemudian diklasifikasikan berdasarkan unsur intrinsik dan ekstrinsik. Semua data dianalisis secara naratif untuk memperoleh pemahaman tentang bentuk dan dampak trauma terhadap tokoh utama.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Penyebab Trauma**

Trauma merupakan suatu pengalaman luar biasa yang berdampak signifikan, menimbulkan luka atau penderitaan mendalam. Pengalaman traumatik tersebut berpotensi membentuk serta memengaruhi sikap dan karakter seseorang. Pada novel *The Perks of Beig A Wallflower*, tokoh utama yakni Charlie mengalami trauma yang disebabkan oleh kematian dua orang

terdekatnya dan trauma masa kecil yang masih membekas hingga Charlie dewasa.

*It's hard to remember. But Dave with the awkward glasses told us that Michael killed himself. His mom played bridge with one of Michael's neighbours and they heard the gunshot. I don't really remember much of what happened after that except that my older brother came to Mr. Vaughn's office in my middle school and told me to stop crying (Chbosky, 2009:2-3).*

Kutipan di atas menerangkan kesedihan dan keterkejutan Charlie begitu ia mendengar kabar meninggalnya sahabatnya yaitu Michael. Dave menjelaskan bahwa Michael meninggal bunuh diri dengan cara menembakan *gunshot* kepada dirinya sendiri. Charlie begitu terpukul dengan berita tersebut mengakibatkan ia kesulitan mengingat hari itu. Terlebih Charlie yang berperan sebagai sahabatnya tidak mengetahui masalah apa yang sedang dihadapi Michael hingga akhirnya ia memilih untuk mengakhiri hidupnya.

*On December 24, 1983, a policeman came to the door. My Aunt Helen was terrible car accident, It was very snowy. The policeman told my mom that my Aunt Helen had passed away. He was a very nice man because when my mom started crying, he said it was a very bad accident, and my Aunt Helen was definitely killed instantly (Chbosky, 2009:102).*

Selain Michael, Charlie kehilangan bibi kesayangannya yang tewas karena kecelakaan mobil tepat pada tanggal Charlie ulang tahun sekaligus hari Natal yaitu tanggal 24 Desember 1983. Kecelakaan tersebut langsung merenggut nyawa Bibi Helen dengan seketika dan pada kala itu sedang bersalju. Kejadian traumatis ini termasuk ke dalam trauma situasional akibat dari kematian orang yang dicintai. Kedua hal ini begitu membuat Charlie sedih dan membuat luka yang dalam pada diri Charlie yang menyebabkan trauma dalam dirinya.

Adapun trauma lain yang dialami Charlie yaitu pelecehan seksual yang dilakukan oleh Bibi Helen saat Charlie masih kecil. Trauma ini diketahui saat Charlie hendak melakukan hubungan seksual dengan Sam, gadis yang ia cintai. Ia menghentikan Sam ketika tangan Sam menyentuh celananya kemudian wajahnya menjadi pucat dan ia menangis. Ia juga mengatakan bahwa ia tidak bisa melakukannya lagi, namun kalimat yang ia ucapkan bukan untuk Sam melainkan untuk orang lain.

*When I fell asleep, I had this dream. My brother and my sister and I were watching television with my Aunt Helen. Everything was in slow motion. The sound was thick. And she was doing what Sam was doing (Chbosky, 2009:231).*

Ingatan Charlie tentang pelecehan yang dilakukan oleh Bibi Helen berbentuk mimpi dalam tidurnya, namun Charlie menyadari bahwa itu bukanlah mimpi melainkan kenyataan yang terjadi di masa lalu. Hal ini terjadi saat Charlie masih kecil dan ia tidak bisa menolak. Bibi Helen melecehkan Charlie secara seksual setiap hari Sabtu ketika menonton serial televisi.

Trauma yang dialami Charlie dalam novel *The Perks of Being A Wallflower* sangat kompleks dan mempengaruhi kehidupannya. Kehilangan orang-orang terdekat dan pelecehan yang dialaminya meninggalkan luka yang mendalam sehingga Charlie tidak dapat menyelesaikannya traumanya sendirian. Kedua penyebab trauma ini disebut dengan trauma situasional, sesuai dengan yang dikemukakan Cavanagh bahwa trauma situasional disebabkan oleh perkosaan/pelecehan seksual dan juga kematian orang yang dicintai. Trauma ini telah menghantui kehidupan Charlie dan mempengaruhi cara Charlie berinteraksi dengan sosial.

## **B. Gejala Trauma**

Menurut Edna B. Foa (dalam Irwanto & Kumala, 2020), gejala *Post Traumatic Stress Disorder* dibagi menjadi tiga, yaitu *hyperarousal* gejala fisiologis di mana individu selalu waspada, mudah panik, takut berlebihan, dan menunjukkan reaksi intens terhadap hal yang mengingatkan pada trauma, *intrusion* ditandai dengan ingatan traumatis yang terus muncul, baik saat sadar maupun tidur, yang dapat memicu depresi, dan *constriction* mencakup ketidakberdayaan, kehilangan emosi, kesulitan berpikir rasional, dan pengambilan keputusan, serta perilaku menghindar atau hilangnya ingatan, terutama pada anak-anak.

Charlie menunjukkan bahwa ia telah mengalami gejala *hyperarousal* yakni setiap hari ulang tahunnya yang bertepatan dengan perayaan Natal, ia akan merasakan kesedihan mengingat Michael dan Bibi Helen. Ia selalu sedih setiap kali Charlie merayakan Natal sekaligus ulang tahunnya. *Hyperarousal* yang dialami Charlie juga ditunjukkan saat hendak berhubungan seksual dengan Sam. Charlie menghentikan Sam ketika tangan Sam menyentuh celananya. *Until she moved her hand under my pants, and she touched me. That's when I stopped her* (Chbosky, 2009:230). Ia menunjukkan reaksi ketakutan setelahnya, bahkan ia memohon maaf karena tidak bisa melakukan hal tersebut lagi. Sam mengira Charlie mengatakan hal itu untuknya sehingga ia memahami Charlie karena Sam pikir Charlie belum siap melakukan hubungan seksual. Namun yang sebenarnya terjadi ialah Charlie berkata demikian kepada Bibi Helen. Ia memiliki reaksi intens pada rangsangan spesifik yang mengingatkannya pada peristiwa traumatis yang pernah ia alami, hal inilah yang membuatnya tiba-tiba pucat dan menangis.

Gejala *intrusion* yang ditunjukkan pada Charlie yaitu pikirannya seperti melompat-lompat mengingat memori yang pernah terjadi dalam hidup Charlie. Hal ini berhubungan dengan trauma dan depresi yang dialaminya. Kemudian

Charlie ditemukan oleh polisi dan ia dilarikan ke rumah sakit yang sama dengan rumah sakit saat Charlie dirawat setelah tewasnya Bibi Helen. “...and my mind playing hopscotch.” (Chbosky, 2009:110). Kemudian Charlie selalu memimpikan tentang bibinya seperti pada kutipan : *Because I’m starting feel like what I dreamt about her last night was true. And my pshyciatrist’s questions weren’t weird after all* (Chbosky, 2009:231). Ingatan berulang atas kejadian traumatis saat sadar maupun tidur dalam bentuk mimpi menunjukkan bahwa Charlie mengalami *intrusion*, mencerminkan kuat dan melekatnya memori mengenai kejadian traumatis baik sadar maupun tidur.

Gejala PTSD *contstriction* pada Charlie yaitu kehilangan ingatan pada peristiwa traumatis yang dialaminya. Charlie kesulitan mengingat peristiwa yang membuatnya trauma seperti saat berita Michael meninggal, ia tidak dapat mengingat jelas. Hal ini ada pada kutipan : *I don’t know how news travels around school and why it is very often right. Maybe it was in the lunchroom. It’s hard to remember* (Chbosky, 2009:2-3). Hal serupa juga terjadi pada saat Bibi Helen meninggal, seperti pada kutipan : *I don’t really know what happened next, and I never really asked. I just remember going to the hospital.* (Chbosky, 2009:102-103). Hal ini menunjukkan dalamnya trauma yang dialami Charlie membuatnya sulit untuk mencerna akan hal yang terjadi pada sekitarnya.

Charlie juga menunjukkan gejala *constriction* dalam bentuk *avoidance* atau penghindaran ketika psikiaturnya meminta Charlie untuk mengingat kembali tentang masa-masa ketika Charlie kecil. Psikiaturnya mengatakan bahwa mengingat masa kecil Charlie ialah hal yang penting dalam terapinya. Ia juga merasa tidak nyaman dengan pertanyaan yang psikiaturnya berikan bahkan ia keberatan untuk menjawab semua pertanyaan dari psikiaturnya yang berhubungan dengan Bibi Helen. Hal ini ada pada kutipan : *I don’t really want to talk about the questions and the answer. But I kind of figures out that everything I*

*dreamt about my Aunt Helen was true* (Chbosky, 2009:236). Charlie menunjukkan bahwa dirinya telah mengalami berbagai gejala PTSD akibat dari traumanya yakni *hyperarousal*, *intrusion* dan *constriction*. Hal ini sangat mempengaruhi kehidupan Charlie yang membuatnya kesulitan menangani dirinya sendiri dalam berbagai segi baik secara emosional, psikologis, fisik, maupun sosial. Gejala-gejala tersebut memperburuk keadaan Charlie dan membuatnya terjebak dalam kenangan buruk masa lalunya sehingga menghambat perkembangan diri Charlie.

### C. Dampak Trauma

Pada tokoh utama yakni Charlie, ia memiliki pengalaman traumatis yang tidak dapat terselesaikan sehingga menyebabkan ia memiliki gangguan PTSD dalam kehidupannya. Ia beberapa kali memiliki gangguan emosional dengan bentuk kesedihan. Charlie juga mengalami masalah intelektual atau masalah akademik setelah meninggalnya Michael. Pada saat meninggalnya Bibi Helen ketika Charlie masih kecil, ia tinggal kelas dan mendapatkan perawatan dari dokter. Hal ini membuktikan bahwa trauma pada remaja seperti Charlie dapat berpengaruh dalam segi akademis, ia menjadi sulit berkonsentrasi dalam belajar. Adapun dampak lainnya yaitu Charlie mengalami kesulitan bersosial dengan teman sebaya karena ia cenderung menutup diri dan dijuluki sebagai *wallflower*.

*I've been in the hospital for the past two months. They just released me yesterday. The doctor told me that my mother and father found me sitting on the couch in the family room. I was completely naked, just watching the television, which wasn't on. I wouldn't speak or snap out of it, they said. My father even slapped me to wake me up, and like I told you, he never hits. But it didn't work. So, they brought me to the hospital where I stayed when I was*

*seven after my Aunt Helen died. They told me I didn't speak or acknowledge anyone for a week. Not even Patrick, whom I guess visited me during that time (Chbosky, 2009:236).*

Penjelasan di atas menerangkan bahwa dampak trauma yang dialami Charlie sangat serius. Charlie ditemukan duduk di sofa dalam keadaan tanpa busana dengan mata menonton televisi yang bahkan tidak menyala. Tatapan matanya kosong dan ia tidak bisa merespon panggilan dari orang di sekitarnya. Meskipun ayahnya menampar wajahnya untuk menyadarkan Charlie namun ia tetap tidak bereaksi dan hanya diam. Ia kemudian dibawa ke rumah sakit dan selama seminggu ia tidak bisa mengenali siapapun termasuk Patrick yang datang untuk menjenguknya. Kondisi Charlie menunjukkan tingkat keparahan gangguan psikologis yang mengindikasikan adanya depresi mendalam yang terjadi akibat dari traumanya.

Trauma yang dialami Charlie memberikan berbagai dampak yang mempengaruhi kesehatan fisik, mental, dan sosialnya. Trauma ini dipendam selama bertahun-tahun dan mengakibatkan Charlie mengalami depresi panjang yang membuat dirinya kesulitan dalam bersosialisasi secara normal dengan remaja lainnya maupun keluarganya. Ia memiliki ketakutan-ketakutan tertentu yang sulit dikendalikan bahkan ia kehilangan kepercayaan dirinya. Hal ini menunjukkan bahwa trauma yang tidak segera ditangani dengan tepat dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang.

#### D. Upaya Penyelesaian Trauma

Upaya penyelesaian trauma tidak dapat dilakukan sendiri dan harus melalui beberapa tahap dan dukungan dari orang lain seperti keluarga, teman, dan psikiater. Upaya Charlie dalam menyelesaikan traumanya dibantu oleh orang-orang sekitar dan ia rutin mengunjungi psikiaternya. Selain itu, ia juga mulai membuka diri kepada sosial dengan cara berteman dengan guru bahasa Inggrisnya yang bernama Bill.

*...I have been trying to 'participate' like Bill said. It's strange because sometimes, I read a book, and think I am the people in the book. Also, I write letters, I spend the next two days thinking about what I figured out in my letters. I do not know if this is good or bad. Nevertheless, I am trying to participate (Chbosky, 2009:33).*

Charlie kemudian mulai membuka dirinya kepada sosial dengan cara berpartisipasi dalam berbagai kegiatan. Ia mencoba menulis surat sebagai tempat untuk mengekspresikan dirinya. Ia juga bergabung ke dalam klub sekolah dan ia juga menghadiri acara sekolah dan membangun pertemanan dengan teman sebayanya seperti Patrick dan Sam. Bersama Patrick dan Sam, Charlie dapat menikmati masa remajanya. Keduanya dan juga teman Charlie yang lain juga mendukung Charlie dalam pemulihan trauma Charlie.

*All corners of all eyes were on me. And my mom said a lot of encouraging things about how I was doing well this school year and maybe the doctor would help me sort things out. My mom can be quiet and talk at the same time when she's being positive. My dad kept giving me 'love pats.' Love pats are soft punches of encouragement that are administered on the knee, shoulder, and arm. My sister said that she could help me fix up my hair. It was weird to have them pay so much attention to me (Chbosky, 2009:111).*

Setelah Charlie pulang ke rumahnya dari rumah sakit, seluruh anggota keluarganya memberikan dukungan dan perhatian kepada Charlie. Dalam pemulihan kesehatan mental Charlie, dukungan dari orang terdekat seperti keluarga sangat penting untuk memberikan semangat dan kasih sayang.

*I told my psychiatrist about the book and Bill and about Sam and Patrick and all their colleges, but he just keeps asking me questions about when I was younger. The thing is I feel that I'm just repeating the same memories to him. I don't know. He says it's important. I guess we'll have to see (Chbosky, 2009:192).*

Kutipan di atas menjelaskan bahwa dalam upaya penyelesaian trauma sangat penting untuk mengetahui penyebab trauma yang dialami seseorang. Psikiater Charlie terus menggali masa lalu Charlie dengan tujuan memahami pengalaman-pengalaman traumatis yang telah membentuk kepribadiannya. Trauma yang terjadi pada masa kecil dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang meskipun orang tersebut telah beranjak remaja seperti Charlie.

Tidak hanya dukungan dari psikiater dan orang-orang terdekat Charlie yang membantu proses penyelesaian trauma yang ada pada dirinya. Namun ia juga membantu dirinya sendiri untuk menyelesaikan traumanya dengan cara memaafkan Bibi Helen meskipun Charlie tidak membenarkan pelecehan yang dilakukan bibinya. Dengan sisi kedewasaannya, Charlie menyiratkan bahwa ia telah berdamai dengan masa lalunya. Hal ini merupakan sesuatu yang penting agar Charlie dapat menyelesaikan traumanya dan dapat melanjutkan kehidupannya dengan lebih baik tanpa dibebani oleh rasa trauma.

*Tomorrow, I start my sophomore year of high school. And believe it or not, I'm really not that afraid of going. I'm not sure if I will have the time to write any more letters because I might be too busy trying to participate. So, if this does end up being my last letter, please believe that things are good with me,*

*and even when they're not, they will be soon enough and I will believe the same about you* (Chbosky, 2009:241-242).

Charlie menunjukkan adanya perubahan sikap yang lebih positif dan mulai memiliki tujuan hidup yang jelas. Perubahan ini mencerminkan bahwa rasa takut dan kecemasannya, yang dulu muncul sebagai dampak trauma, telah berkurang.

Proses pemulihan Charlie melalui proses yang panjang, dengan dukungan dari keluarga, sahabat, tenaga profesional, serta keinginan pulih yang kuat dari dalam dirinya sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa penyembuhan trauma membutuhkan kolaborasi antara dukungan eksternal dan kesadaran diri individu untuk benar-benar bisa mengatasi luka batin tersebut.

## **SIMPULAN**

Tokoh utama yaitu Charlie dalam novel *The Perks of Being A Wallflower* telah mengalami trauma situasional akibat kematian sahabat dan bibinya, serta pelecehan seksual yang dilakukan oleh bibinya saat ia masih kecil. Trauma tersebut tidak terselesaikan dan meninggalkan luka mendalam yang mengakibatkan Charli mengalami *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) seperti *hyperarousal, intrusion, dan constriction*.

Dampak trauma yang dipendam bertahun-tahun memengaruhi hampir seluruh aspek kehidupan Charlie. Ia mengalami gangguan emosional, kesulitan bersosialisasi, penurunan kemampuan intelektual, serta represi terhadap peristiwa traumatis. Charlie pun menjadi pribadi yang tertutup dan merasa terasing dari lingkungannya.

Dalam upaya pemulihan, Charlie mulai membuka diri, menerima masa lalunya, dan secara perlahan bangkit dari trauma. Proses ini tidak hanya

melibatkan dirinya sendiri, tetapi juga dibantu oleh dukungan keluarga, teman-teman, serta bantuan profesional dari psikiater.

Dengan demikian, novel ini menggambarkan bahwa pemulihan trauma memerlukan waktu, dukungan, dan kesadaran diri agar individu mampu berdamai dengan masa lalu dan menjalani kehidupan yang lebih sehat secara mental dan emosional.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Chbosky, S. (2009). *The Perks of The Perks of Being a Wallflower* (2009th ed.). Pocket Books.
- Hatta, K. (2016). *Trauma dan Pemulihannya*. DAKWAH AR-RANIRY PRESS.
- Irwanto, & Kumala, H. (2020). *Memahami Trauma : Dengan Perhatian Khusus pada Masa Kanak-Kanak*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Santrock, J. W. (2007). Perkembangan Remaja (11th ed.). In *Perkembangan Remaja (11th ed.)*.
- WHO. (2012). *Investing on Mental Health*.