

# Disorientasi Memori Naratif Subjek Sebagai Akibat dari *Postpartum Depression* dalam Novel *After Birth* dan *Dear Scarlet*

**Author:**

Naafi'atun Nur Lathifah

**Affiliation:**

Universitas Gadjah Mada

**Corresponding email**

[naafiatunnurlathifah@mail.ugm.ac.id](mailto:naafiatunnurlathifah@mail.ugm.ac.id)

**Histori Naskah:**

Submit: 2025-01-31

Accepted: 2025-02-09

Published: 2025-02-09



This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

**Abstrak:**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana *postpartum depression* memengaruhi memori naratif dan kehidupan subjek serta bagaimana proses rekonsiliasi yang dilakukan subjek. Objek material dalam penelitian ini menggunakan dua karya sastra, yaitu sebuah novel karya Elisa Albert berjudul *After Birth* dan komik berjudul *Dear Scarlet* karya Theresa Wong. Sementara objek formal yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori dari Van Der Kolk tentang memori naratif dan teori *sequential art* dari Will Eisner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam kedua karya sastra terdapat disorientasi memori naratif subjek sebagai akibat dari *postpartum depression*, salah satunya yaitu subjek tidak mampu menjelaskan apa yang mereka alami dan rasakan karena ingatan mereka tidak utuh dan terfragmentasi. Sementara dalam proses rekonsiliasi, Ari bergabung dengan grup ibu-ibu, mendatangi psikiater, hingga kemudian akhirnya bertemu dengan Mina yang membuatnya merasa menemukan kembali kehidupannya. Sementara Wong melakukan rekonsiliasi dengan berusaha mengilustrasikan apa yang ia rasakan karena ia kesulitan menemukan kata-kata untuk menjelaskan *postpartum depression* yang menyiksanya. Kesimpulan dari penelitian ini adalah *postpartum depression* mengakibatkan disorientasi memori naratif karena bagian otak yang berfungsi untuk menafsirkan perasaan kedalam kata (*lubus frontal*) serta bagian otak yang berfungsi untuk mengolah informasi yang masuk (*thalamus*) akan mati dan digantikan oleh bagian otak yang berperan dalam mengolah emosi (*limbic*). Akibatnya, pengalaman traumatis tidak disusun dalam narasi yang logis dan koheren, tetapi dalam bentuk sensorik dan juga emosional yang terfragmentasi, berupa gambar, suara, dan sensasi fisik.

**Kata kunci:** After Birth, Dear Scarlet, Memori Naratif, Postpartum Depression, Rekonsiliasi

## Pendahuluan

Dalam perspektif biologis, *Postpartum Depression* (PPD) merupakan kondisi kesehatan mental yang serius dan sering kali terjadi pada ibu yang baru saja melahirkan, biasanya dalam beberapa bulan pertama setelah melahirkan. Depresi tersebut muncul melalui berbagai tanda seperti, perubahan suasana hati yang cepat, kesedihan yang berlarut-larut, adanya rasa tidak berdaya dan rasa putus asa (Gawron, 2020). Lebih lanjut, Mughal (2022) menambahkan setidaknya terdapat lima gejala dari delapan gejala

yang sering muncul, sehingga seseorang dapat didiagnosis mengalami *postpartum depression*. Adapaun gejala tersebut antara lain, suasana hati yang tertekan (muncul hampir sepanjang hari), insomnia, kelelahan terus menerus, kehilangan minat atau kesenangan, merasa bersalah atau tidak berharga, keinginan untuk bunuh diri, perubahan nafsu makan, dan agitasi psikomotor.

*Postpartum depression* yang tidak ditangani secara serius akan memberikan dampak yang sangat signifikan terhadap kehidupan para ibu secara keseluruhan. Bahkan dalam kasus yang lebih parah, *postpartum depression* dapat mengarah ke *post-traumatic disorder*. Adapun karya sastra yang mengangkat tema PPD adalah novel *Dear Scarlet: The Story of My Postpartum Depression* karya Teresa Wong dan *After Birth* karya Elisa Albert. *Dear Scarlet* merupakan memoar grafis yang ditulis dan diilustrasikan oleh Teresa Wong pada tahun 2019. Memoar grafis ini mengisahkan perjuangan Wong melawan depresi postpartum. Pasca melahirkan anak pertamanya, Wong menderita kecemasan berlebih, kesedihan, merasa lemah dan terisolasi. Bahkan kengerian yang dirasakannya masih berlanjut hingga ia hamil anak ketiganya. Meskipun ia telah mencari bantuan ke tenaga profesional, namun tetap saja hal tersebut belum mampu membuat hatinya tenang. Hingga akhirnya ia memutuskan untuk menulis surat kepada anak-anaknya sebagai terapi atas PPD yang dideritanya. Memori yang muncul tentang PPD berupa potongan-potongan gambar, sehingga Wong akhirnya mengilustrasikan apa yang ia alami saat PPD dalam memoir *Dear Scarlet*.

Selain karya Wong, novel *After Birth* karya Elisa Albert juga mengangkat isu tentang PPD yang berpusat pada Ari, seorang ibu yang baru saja melahirkan anaknya, Walker, dalam proses yang sangat traumatis. Masih teringat jelas bagaimana ia harus menjalani operasi *caesar*, yang mengharuskan perutnya dibelah menjadi dua, disayat-sayat dalam keadaan sadar, kemudian anaknya dikeluarkan dari perutnya setelah itu dijahit kembali dalam empat lapisan. Proses melahirkan tersebut membuat Ari merasa trauma dan kecewa karena ia berencana ingin melahirkan secara normal tetapi kenyataan berkata lain. Ari bahkan mengutuk dirinya karena gagal melahirkan anaknya secara normal.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan serta referensi novel *Dear Scarlet* dan *After Birth*, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana postpartum depression memengaruhi memori naratif dan kehidupan social subjek?
2. Bagaimana proses rekonsiliasi subjek terhadap postpartum depression?

## Studi Literatur

Penulis menambahkan tinjauan pustaka untuk menyusun kerangka berpikir dan mengetahui keterbaruan dari penelitian sebelumnya. Adapun tinjauan pustaka ini berfokus pada novel *After Birth*, *Dear Scarlet*, teori trauma Bessel Van Der Kolk, dan teori visual naratif dari Will Eisner.

Pertama, penelitian berjudul *Re-visioning the Body of the M/other Through a Matrifocal Stream of Consciousness Narrative: Elisa Albert's After Birth* yang dipublikasikan oleh Bushy pada tahun 2021 silam menganalisis novel *After Birth* dalam perspektif feminisme. Bushy menjelaskan bahwa novel *After Birth* adalah teks postmodern yang berfokus pada tubuh ibu melalui sudut pandang Ari, seorang mahasiswa pascasarjana yang sedang mengerjakan studi gendernya. Bushy mengatakan bahwa novel ini mampu menyingkap hal-hal yang masih tabu, seperti penceritaan tubuh perempuan yang diceritakan secara lugas, jujur, dan lucu. Alasan Bushy menggunakan kata *re-vision* yaitu untuk meneliti bagaimana karakter Ari menata ulang beberapa narasi budaya yang diabadikan melalui mitologi patriarki yang menindas dalam penggambaran tubuh perempuan, khususnya tubuh ibu.

Kedua, penelitian dari Marx yang berjudul *Don't Worry. It's Just the Baby Blues: Representation of New Motherhood in Contemporary Graphic Memoirs* mengkaji tentang bagaimana tubuh diatur oleh prinsip-prinsip temporalitas, namun sehubungan dengan peran mereka sebagai (calon) ibu, tubuh perempuan dijaga dengan sangat ketat. Marx berpendapat bahwa kekuatan grafis dapat dijadikan sebuah strategi untuk mengetahui dampak implisit rezim temporal yang mengatur kehamilan, kelahiran, dan periode pascakelahiran terhadap ibu baru. Menurut Marx, kedua penulis tersebut menggunakan sarana estetika yang berbeda untuk menggambarkan pengalaman yang berbeda dari gambaran positif tentang kelahiran yang mudah, pemulihan yang cepat, dan masa pascakelahiran yang penuh kebahagiaan yang diabadikan dalam wacana kontemporer. Marx berpendapat bahwa media tersebut sangat cocok untuk menggambarkan pergeseran pengalamansubjektif mereka. Penelitian Marx mengeksplorasi bagaimana narasi grafis Knisley dan Wong menciptakan representasi alternatif dari pengalaman jasmani pada periode pascapersalinan, memberikan komentar sosial mengenai kendala diskursif menjadi ibu dan kurang terwakilinya waktu dalam kehidupan perempuan.

Ketiga, artikel berjudul *I am not just a mother, I am myself: A study of Elisa Albert's After Birth in the Scope of Postpartum Depression Theory* yang ditulis oleh Rasheed dan Khaleel. Artikel tersebut menggunakan teori pascapersalinan dari Cheryl tatano Beck untuk menganalisis novel *After Birth*. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa novel karya Albert menggambarkan depresi pascapersalinan sebagai fenomena multifaset yang dibentuk oleh berbagai faktor sosial dan budaya. Disimpulkan juga bahwa novel ini sesuai dengan teori pascapersalinan Cheryl Tatano Beck dan konsepnya tentang dampak sosial dan budaya pada ibu baru, terutama bahwa fokus novel ini adalah pada peran ibu dan dampaknya pada wanita serta pengalaman dan masalah mereka dengan depresi dan menjadi tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari karena depresi yang mereka alami.

Keempat, artikel berjudul *Effective Disembodiment: "Female Patienthood and Reproductive Health in Elisa Albert's After Birth and Pamela Erens's Eleven Hours* yang ditulis oleh Williams pada tahun 2019 silam menganalisis dua novel, yaitu *After Birth* karya Elisa Albert dan *Eleven Hours* karya Pamela Erens dalam lingkup studi medis yang berfokus pada perawatan perempuan di tangan petugas Kesehatan. Secara umum, kedua novel yang dibahas memberikan narasi yang sangat menarik tentang pasien perempuan dengan memperhatikan dinamika antara pasien dan dokter, perawat, dan perempuan lain yang sedang hamil; tekanan sosial yang dialami oleh perempuan; dan cara sejarah menginformasikan pengalaman modern. Penelitian ini berfokus untuk meneliti isu-isu yang kerap kali berkembang mengenai pasien perempuan yang sangat rentan mengalami pelecehan seksual dengan kedok intervensi medis serta untuk mengatasi ketidakadilan gender terkait kesehatan.

Berdasarkan tinjauan pustaka tersebut, peneliti belum menemukan kesamaan pada penelitian-penelitian sebelumnya. Sehingga, dapat dipastikan bahwa penelitian yang akan dilakukan ini belum pernah diteliti.

Untuk menganalisis masalah penelitian, penulis menggunakan teori trauma dari Van Der Kolk. Ia merupakan seorang psikiatris yang tertarik mengkaji tentang trauma sejak meneliti veteran perang Vietnam. Setelah mengkajidan meneliti kasus-kasus yang dialami para veteran perang, ia sampai pada kesimpulan bahwa trauma merupakan pengalaman subjektif. Sebuah kejadian luar biasa yang dialami seseorang bisa menimbulkan trauma atau tidak, bergantung pada pengalaman pribadi dari individu tersebut (Van der Kolk, 2014).

Dalam teorinya, Van der Kolk berpendapat bahwa trauma menyebabkan tubuh dan pikiran seseorang berada dalam keadaan siaga terus-menerus, seolah-olah bahaya yang terjadi di masa lalu masih mengancam di masa kini.

---

*“The memory in traumatized person is fixed, unchangeable, lacks sociality. In certain specific situations, the traumatic experience appears in the victims mind without warning” (Van der Kolk, 2015).*

Hal ini menyebabkan individu yang mengalami trauma sering kali merasakan gejala fisik seperti ketegangan otot, detak jantung yang cepat, atau sesak napas, bahkan ketika mereka tidak berada dalam situasi yang berbahaya. Sensasi ini bisa muncul tanpa peringatan dan sering kali sulit untuk dikendalikan atau dipahami oleh individu tersebut.

*“When one element of a traumatic experience is evoked, all other elements follow automatically. Memories of traumatic events are a source of pain and they often reappear suddenly in the form of flashback and nightmare” (Van der kolk, 2015)*

Lebih lanjut, Van der Kolk menekankan bahwa emosi yang terkait dengan trauma sering kali muncul kembali dalam bentuk yang tidak terduga. Emosi ini bisa berupa ketakutan, kemarahan, atau keputusasaan yang mendalam, yang muncul tanpa ada pemicu yang jelas. Emosi-emosi ini bisa sangat mengganggu dan membuat individu merasa tidak memiliki kendali atas reaksi mereka sendiri.

### **Teori Visual Naratif Will Eisner: Sequential Art Sebagai Sebuah Media yang Unik**

Dalam memahami cerita bergambar, Eisner memperkenalkan konsep *sequential art* yang menurutnya berbeda dengan bentuk seni visual lainnya. Hal ini dikarenakan komik bergantung pada urutan gambar untuk menceritakan sebuah kisah. Susunan berurutan ini menciptakan narasi berbasis waktu, di mana setiap gambar dan panel bergantung pada gambar sebelum dan sesudahnya untuk mengembangkan alur cerita. Tidak seperti gambar statis seperti lukisan, komik bersifat dinamis, menggunakan hubungan antara panel untuk membangun gerakan, waktu, dan perubahan. Aspek "berurutan" tersebut berarti bahwa perkembangan dari satu gambar ke gambar berikutnya memberikan makna. Misalnya, dalam komik biasa, rangkaian dua panel memperlihatkan karakter berlari ke arah pintu. Panel pertama mungkin memperlihatkan karakter mulai berlari, kemudian panel kedua memperlihatkan dia berada di dekat pintu, menciptakan kesan gerakan melalui urutan visual. Pembaca mengartikan ruang antara panel yang dikenal sebagai *gutter* sebagai bagian dari sebuah aksi. Jadi, rangkaian itulah yang membuat cerita menjadi hidup, bukan panel-panel individual secara terpisah.

Dalam proses pembacaan komik, teks dan gambar tidak terpisah keduanya terintegrasi secara mendalam untuk menceritakan kisah. Teks (dialog, narasi, dll.) dan gambar (ilustrasi, simbol, dan elemen visual) berinteraksi dengan cara yang menciptakan narasi yang lebih kaya daripada yang dapat dilakukan secara terpisah. Misalnya, teks atau balon ucapan dapat memberikan informasi yang meningkatkan atau memperjelas adegan visual, sementara gambar memberikan konteks dan bobot emosional pada kata-kata. Eisner berpendapat bahwa interaksi antara teks dan gambar ini penting bagi kekuatan penceritaan media. Kata-kata dan gambar tidak hanya saling melengkapi namun keduanya saling bergantung. Makna dalam komik merupakan produk dari kedua elemen tersebut sementara kombinasi gaya visual dan bahasa memberikan komik suara dan nada yang unik. Cara dialog karakter dibingkai dalam balon ucapan atau tata letak halaman dapat mengubah penekanan adegan secara halus.

### **Metode Penelitian**

Menurut Faruk (2017) menyatakan bahwa metodologi penelitian merupakan cara untuk memperoleh pengetahuan mengenai suatu objek dan proses tersebut harus sesuai dengan kodrat keberadaan objek sebagaimana yang dinyatakan oleh teori. Penelitian ini meliputi: a) Jenis penelitian, b) sumber data penelitian, c) teknik pengumpulan data, d) validitas data, dan e) teknik analisis data. Penelitian ini menggunakan jenis metode deskriptif kualitatif, yaitu suatu metode untuk meneliti status kelompok

manusia, suatu objek, suatu rangkaian kondisi, suatu sistem pemikiran, atau suatu peristiwa. Sugiyono (2013) mengatakan bahwa metode deskriptif adalah prosedur pemecahan masalah dengan menggambarkan keadaan objek penelitian berdasarkan fakta-fakta yang ada. Metode deskriptif kualitatif mengutamakan penggambaran data melalui kata-kata untuk memahami fenomena yang berada dalam objek formal penelitian (Sukmadinata, 2006).

Sumber data pada penelitian sastra adalah karya yang berupa frasa, kata, dan kalimat sebagai data penelitian. Penelitian sastra memiliki dua jenis objek penelitian, yakni objek material dan objek formal. Objek material merupakan objek yang menjadi lapangan penelitian, sedangkan objek formal merupakan objek yang dilihat dari sudut pandang tertentu (Faruk, 2017). Penelitian ini menggunakan objek material berupa novel *After Birth* (2015) dan *Dear Scarlet* (2019). Sementara itu, objek formal penelitian ini adalah jurnal dan buku yang membahas tentang trauma dari perspektif Bessel Van der Kolk.

## Hasil

### **Pengaruh *Postpartum Depression* Terhadap Memori Naratif dan Kehidupan Sosial Subjek**

Seperti yang dikatakan Kolk dalam bukunya *The Body Keep The Score*, bahwa ketidakmampuan subjek dalam menarasikan apa yang ia rasakan akibat sebuah trauma dikarenakan fungsi otak emosional yang mengambil alih peran otak rasional dalam memroses informasi yang masuk ke otak. Hal ini terlihat jelas saat Wong tidak bisa menarasikan apa yang ia rasakan saat PPD, meskipun kerap kali ia merasa gelisah, merasa kecemasan yang berlebih, takut, dan muncul perasaan ingin bunuh diri. Sehingga perasaan-perasaan itu uterus membelenggunya dan membuat ia merasa kewalahan dan terisolasi. Sama halnya dengan Wong, Ari juga mengalami hal yang sama. Padahal Ari adalah seorang Perempuan intelektual yang sedang menyelesaikan disertasi S3 nya, namun saat ia terkena PPD, keintelekiannya pun seperti tidak ada artinya. Ia tidak mampu menemukan kata-kata yang bisa menjelaskan semua hal yang ia alami. Ari gagal menarasikan PPD yang ia derita meskipun ia seorang mahasiswa S3.

### **Proses Rekonsiliasi Subjek dari *Postpartum Depression***

Bagi Wong, proses rekonsiliasi yang paling efektif untuk menyembuhkan *postpartum depression* adalah dengan mengilustrasikan apa yang ia alami dan rasakan. Ilustrasi itu kemudian ia jadikan bentuk seperti komik yang ia tujukan untuk anaknya, sehingga kelak jika anaknya tumbuh dewasa dan mengalami hal yang sama maka sang anak tidak akan merasa sendiri karena ibunya pun pernah mengalami hal yang sama. Sementara proses rekonsiliasi yang paling efektif bagi Ari adalah dengan menjalin pertemanan dengan Mina Morris yang saat itu baru saja pindah di dekat rumahnya. Ari sangat perhatian dengan Mina yang saat itu sedang hamil besar. Nampaknya ia tidak mau membiarkan Mina merasakan hal yang ia rasakan, sehingga sebisa mungkin ia selalu menemani Mina.

## Pembahasan

### **Disorientasi Memori Naratif yang Memengaruhi Kehidupan Sosial Subjek**

Pada halaman 55, Wong mengilustrasikan novelnya dalam empat bingkai dengan tambahan sedikit narasi tertulis. Pada halaman tersebut, Wong menceritakan bagaimana ia merasa ‘terperangkap’, tidak seperti dahulu ketika ia belum menjadi seorang ibu. Perasaan takut, kelelahan terus-menerus, dan merasa terisolasi dari lingkungan sekitar kerap kali menyelimuti dirinya. Keinginan untuk pergi meninggalkan anaknya sering kali mengganggu pikirannya. Perasaan-perasaan itu Wong ilustasikan dengan ekspresi wajah dirinya yang terkesan sangat kelelahan.



.55

Berdasarkan teori novel grafis yang digagas oleh Eisner, maka dapat dibuktikan bahwa penggunaan gambar atau visual berperan penting untuk menarasikan objek atau pengalaman. Seperti pada ilustrasi di atas, alis digambarkan menurun dan garis bibir digambarkan mendatar membuat pesan atas 'kelelahan' yang dirasakan Wong lebih tersampaikan kepada pembaca.

Pada bingkai ketiga, dapat dilihat pula adanya sebuah balon yang berdasarkan teori Eisner, balon tersebut mengindikasikan sebuah ucapan yang tidak diutarakan atau ucapan dalam hati. Adapun teks dalam balon itu mengatakan "*she'd be better off without me*". Penulisan teks dalam balon itu dapat diartikan bahwa Wong berpikiran untuk meninggalkan anaknya. Ia merasa sangat kewalahan mengurus anaknya selama 24 jam setiap hari.

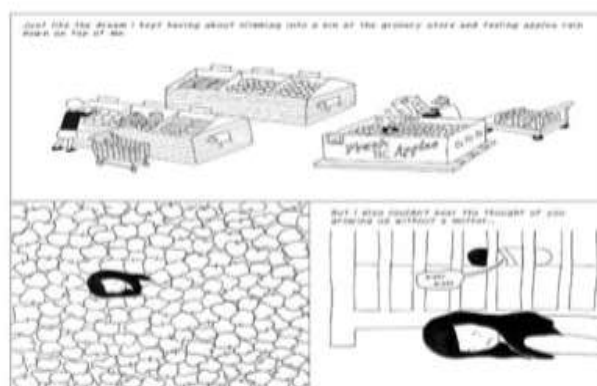
Selain itu, pemilihan font huruf kecil-kecil dan cenderung tegak yang digunakan Wong dalam novel grafisnya juga turut memberikan kesan 'dingin', 'jauh', 'hampa'. Hal ini sangat mendukung perasaan Wong untuk mengungkapkan apa yang ia rasakan dan bagaimana ia ingin pembaca memahami pesan yang ingin dia sampaikan.

Kemudian dalam perspektif teori Kolk tentang memori naratif, kebingungan Wong dalam mengutarakan apa yang ia rasakan sebagai pengaruh dari postpartum depression dapat terlihat dari penggunaan balon pada ilustrasi di atas. Ia tidak benar-benar mampu mengungkapkan apa yang ia rasakan meskipun hal tersebut sangat mengganggu kehidupannya sehari-hari. Berdasar teori Kolk, ketidakmampuan subjek dalam menarasikan apa yang ia rasakan akibat sebuah trauma dikarenakan fungsi otak emosional yang mengambil alih peran otak rasional dalam memroses informasi yang masuk ke otak. Sehingga, Wong menarasikan perasaannya melalui ilustrasi dan ucapan dalam balon yang sebenarnya tidak pernah terucapkan secara verbal.

Pada halaman 56, Wong menyajikan tiga bingkai. Pada bingkai kedua ia tidak menuliskan apapun, hanya menggambarkan dirinya yang dihujani ratusan apel hingga menenggelamkannya. Hal tersebut dapat diartikan lebih jauh. Pada dasarnya, rintik hujan berbentuk air atau salju yang jika kita dihujani tidak terlalu terasa karena partikelnya yang ringan dan kecil. Berbeda dengan ilustrasi Wong yang memilih apel sebagai pengganti air hujan atau salju. Di mana kita semua memahami bahwa jika apel

memiliki berat yang lebih besar daripada air atau salju. Sehingga, pemilihan apel sebagai pengganti air hujan ini dimaksudkan bahwa Wong benar-benar merasa ‘dihujani’ masalah yang sangat berat dan sulit sampai ia ‘tenggelam’ dalam pikirannya sendiri dan kehilangan dirinya. Penyajian ilustrasi tanpa teks ini menurut teori Esner adalah sebagai sebuah perumpamaan yang digunakan untuk menyajikan pesan yang ingin disampaikan penulis dalam bentuk gambar dengan pengilustrasian yang mendetail atau lebih-lebihkan supaya pembaca memahami pesan yang ingin disampaikan oleh penulis.

Namun, jika dilihat dari perspektif lain, pemilihan buah apel dalam ilustrasi tersebut bisa memiliki pemahaman yang berbeda. Jika dilihat dalam tradisi China, di mana Wong berasal, maka buah apel memiliki arti tersendiri. Buah apel (苹果) atau ping guo yang biasanya disajikan saat makan malam bersama keluarga di hari Imlek memiliki makna agar keluarga senantiasa damai dan selamat. Diambil dari kata ping, buah apel merupakan simbol agar dapat menjalani hidup sepanjang tahun secara damai, selamat, dan jika memiliki usaha akan diberi kelancaran (Rahayu & Indiarti,2020). Penggunaan buah apel yang ‘menghujani’ kemudian ‘menenggelamkan’ Wong dapat bermakna bahwa sebenarnya Wong ingin merasakan kedamaian dan ketentraman setelah menjadi seorang ibu. Ia memiliki harapan agar bisa hidup damai, terlepas dari semua kesibukan pikiran dan kecemasannya. Dalam bingkai tersebut juga tidak disertai narasi apapun, yang berarti Wong belum bisa menemukan kata-kata yang tepat untuk menggambarkan perasaannya sehingga ia hanya menyajikan ilustrasi tersebut. Ketiadaan narasi justru membuat pemaknaan dari ilustrasi tersebut bisa melebihi ekspektasi dari yang dimaksudkan Wong dan bisa bermakna lebih mendalam dibanding penjelasan melalui narasi.



Selanjutnya berkaitan dengan pengaruh postpartum depression terhadap memori naratif subjek, ketidakmampuan Wong dalam mengutarakan apa yang sebenarnya ia rasakan masih dapat ditemui dalam ilustrasi di atas. Ia menggambarkan dirinya dihujani ratusan apel yang kemudian menenggelamkannya. Bukannya menjelaskannya secara tertulis, Wong lebih memilih mengilustrasikannya. Ia ingin menyampaikan kepada pembaca betapa beratnya masalah yang sedang ia hadapi, sampai-sampai ia tenggelam setelah ‘dihujani’ ratusan apel. Pemilihan cara dalam menyampaikan perasaan yang ia rasakan ini dipengaruhi oleh cara berpikir Wong setelah menderita postpartum depression, sehingga ia lebih memilih mengilustrasikan perasaannya daripada menuliskannya.

Disorientasi memori naratif yang dialami subjek akibat PPD berdampak pada kehidupan sosial subjek yang akan penulis jelaskan pada pembahasan selanjutnya. Dalam Novel *After Birth*, Ari merasakan

kesepian setelah ia memiliki anak, karena kehidupannya hanya berputar pada anaknya setiap detiknya. Dari menyusui, mengganti popok, mengganti pakaian, memandikan, hingga menidurkan. Ia sering kali merasa terisolasi karena ia tidak memiliki teman di sana. Seperti apa yang ia katakan di halaman 58 berikut,

*I keep thinking I'll make friends here, but something's wrong with me or something's wrong with this place or both, because I have made not a one.* (Albert, 2015:58).

Sebenarnya tidak ada yang salah dengan lingkungannya, tetapi pikiran Ari sendirilah yang mengisolasinya sehingga ia merasa tidak memiliki teman untuk sekedar berbagi cerita. Gangguan PPD membatasi kehidupan Ari, bermanifestasi dalam perasaan was-was, cemas, takut selalui menghantuinya karena ia merasa harus menjadi seorang ibu yang mendedikasikan seluruh kehidupannya hanya untuk anaknya. Ia lupa bahwa dengan sedikit memprioritaskan dirinya sendiri akan memberi dampak yang bagus juga terhadap pola asuh anaknya. Bagaimana bisa Ari mengasuh anaknya sementara ia sendiri dalam kondisi yang tidak baik-baik saja, padahal jika dirinya bahagia maka energy itu bisa ia salurkan juga ke anaknya.

### **Rekonsiliasi Subjek untuk Mengatasi Postpartum Depression**

Bagi Wong, cara paling efektif untuk merekonsiliasi PPD yang ia alami adalah dengan menuliskan dan mengilustrasikannya, sesuai dengan apa yang dikatakan Kolk bahwa dalam memori traumatis, otak kehilangan fungsi untuk menarasikan informasi secara deskriptif dan koheren. Hal ini terjadi karena dalam memori traumatis hanya merekam sensasi, bau, suara, gambar yang terfragmentasi sehingga membuat subjek kehabisan kata untuk menarasikannya kembali. Ia hanya melihat potongan gambar yang berulang di dalam pikirannya.

Berbeda dengan Wong, kedatangan Mina Morris, seorang mantan musisi yang pindah ke kota dengan keadaan hamil besar ternyata membawa sebuah perubahan pada kehidupan Ari. Meskipun ia belum bisa menyembuhkan PPD yang dideritanya, tetapi ia merasa memiliki tujuan hidup baru, yaitu memastikan agar Mina Morris tidak merasakan apa yang Ari rasakan. Perlahan-lahan Ari mulai bisa menemukan 'kehidupannya' kembali. Ia sering kali datang menemui Mina untuk memastikan ia baik-baik saja dan meyakinkan Mina bahwa ia akan selalu ada menemaninya. Mina adalah satu-satunya orang yang berhasil membuat Ari menemukan 'dunia'nya kembali setelah merasa terisolasi semenjak ia memiliki anak.

*"I'd forgotten what it felt like to move, to stretch my legs, to look around and take in the world"* (Albert, 2015, p. 165)

Bagi Ari, menjadi seorang ibu ternyata benar-benar membuatnya kehilangan dirinya sendiri. Bahkan untuk sekedar berjalan menikmati pemandangan sekeliling saja ia tidak bisa. Pikirannya terperangkap, jauh masuk ke dalam prasangka-prasangka yang kemudian membelenggu tubuhnya. Semenjak kedatangan Mina, perlahan ia bisa menikmati kembali pemandangan di sekelilingnya.

Moris ternyata adalah terapi bagi Ari. Perlahan Ari mulai menemukan koneksi dengan dirinya sendiri. Ia mulai bisa merasakan kehadiran dirinya seutuhnya dan ia mulai bisa menghargai dirinya sendiri. Ketika ia berkonsultasi lagi ke psikiater, dengan lantang ia berani berkata:

*I am not just a vessel, I am a person. And I am not just a mother, I am myself"* (Albert, 2015, p. 244).

### **Kesimpulan**

Kesimpulan dari penelitian ini adalah *postpartum depression* mengakibatkan disorientasi memori naratif karena memori subjek tidak bisa bekerja seperti memori normal, di mana bagian otak yang berfungsi untuk menafsirkan perasaan kedalam kata (lubus frontal) serta bagian otak yang berfungsi untuk mengolah informasi yang masuk (thalamus) akan mati dan digantikan oleh bagian otak yang berperan dalam mengolah emosi (limbic). Akibatnya, pengalaman traumatis tidak disusun dalam narasi yang logis dan koheren, tetapi dalam bentuk sensorik dan juga emosional yang terfragmentasi, berupa gambar, suara, dan sensasi fisik. Hal tersebut dapat dilihat dari gejala-gejala yang dialami Ari dan Wong. Ari yang melahirkan anaknya secara caesar seringkali dihindangi rasa bersalah karena tidak bisa melahirkan secara normal dan ia merasa tidak bisa menjadi seorang ibu seutuhnya. Selain itu, ia seolah mendengar suara ibunya yang sudah meninggal. Sementara gejala yang dialami Wong yaitu munculnya kelelahan terus menerus, insomnia, merasa terisolasi, dan merasa tidak pernah menjadi ibu yang baik untuk anaknya. Sehingga untuk bisa bangkit dari keadaan tersebut adalah dengan mulai menerima sensasi yang datang, berdamai, dan menyingkronkan antara tubuh dan pikiran agar bisa sembuh dari trauma akibat *postpartum depression*.

### Daftar Pustaka

- Albert, E. (2015). *After Birth*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Beck CT. (2006). Postpartum Depression: It isn't Just the Blues. *Am J Nurs*, 106(5), 40-50.
- Bushy, A. (2021). *Re-visioning the Body of the M/others Through a Matrifocal Stream of Consciousness Narrative: Elisa Albert's After Birth*.
- Caruth, C. (1995). *Trauma: Explorations in Memory*. JHU Press.
- Caruth, C. (2016). *Unclaimed experience: Trauma, Narrative, and History*. JHU Press.
- Crawford, A. (2010). If 'the body keeps the score': Mapping the Dissociated Body in Trauma Narrative, Intervention, and Theory. *University of Toronto Quarterly*, 79(2), 702-719.
- Davé S, Petersen I, Sherr L, Nazareth I. (2010) Incidence of Maternal and Paternal Depression in Primary Care: A Cohort Study Using a Primary Care Database. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 164(11), 1038-44.
- Eisner, W. (2008). *Comics and Sequential Art: Principles and Practices From the Legendary Cartoonist*. New York, W.W. Norton.
- Faruk. (2012). *Metode Penelitian Sastra Sebuah Penjelajahan Awal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Gawron, A. (2020). Illness of the Soul, Body or Culture? Postpartum Depression as a Theme in Contemporary Literature. *Papers in Literature*, (8), 85-99. <https://doi.org/10.31648/10.31648/pl.5660>
- Ghaedrahmati M, Kazemi A, Kheirabadi G, Ebrahimi A, Bahrami M. (2017). *Postpartum Depression Risk Factors: A narrative review*. *J Educ Health Promot*, (6), 60.
- Haleigh R Williams, "Effective Disembodiment:" Female Patienthood and Reproductive Health in Elisa Albert's *After Birth* and Pamela Erens's *Eleven Hours*. (2019). *Contemporary Women's Writing*, 13(1), 34-52. <https://doi.org/10.1093/cww/vpz005>

Marx, D. (2022). 'Don't Worry. It's Just the Baby Blues': Representation of New Motherhood in Contemporary Graphic Memoirs. *Journal of Graphic Novels and Comics*, 13 (6), 953-963.

<https://doi.org/10.1080/21504857.2022.2028643>

Rahayu, Puspita & Indiarti, Priscilla. (2020). Makna Peruntungan Usaha dalam Simbol di Budaya Imlek bagi Masyarakat Etnis Tionghoa Surabaya. *Jurnal Psikologi Perseptual*. 5. 55. 10.24176/perseptual.v5i1.4980.

Rasheed, L. A., & Khaleel, I. R. (2024) "I am not just a mother, I am myself": A Study of Elisa Albert's After Birth in the Scope of Postpartum Depression Theory. *Pakistan Journal of Life and Social Sciences*, 22(1), 1594-1603.

Setyowati. (2021). *Studi Faktor Kejadian Baby blues syndroma pada Ibu PascaSalin*. Universitas Airlangga.

Van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Penguin Books.

Wong, T. (2019). *Dear Scarlet: the story of my postpartum depression*. Vancouver, British Columbia, Arsenal Pulp Press.

Zauderer C (2009). Postpartum Depression: How Childbirth Educators can Help Break the Silence. *J Perinat Educ*, 18(2), 23-31.