

KOGNISI DAN TRAUMA: KAJIAN PSIKOLOGI KOGNITIF TERHADAP TOKOH CLARA DALAM CERPEN HUJAN BERUJUNG TANGISAN

Defara Fransiska Islamiach

Universitas Negeri Surabaya

Jl. Lidah Wetan, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Surabaya, Indonesia

Surel: 24020074033@mhs.unesa.ac.id

ABSTRAK: Cerpen *Hujan Berujung Tangisan* karya Tiwik.05 menceritakan tentang pengalaman emosional Clara setelah kehilangan sahabatnya, Zaskia. Penelitian ini menganalisis cerpen tersebut dengan menggunakan teori psikologi kognitif untuk memahami bagaimana mimpi, intuisi, bias kognitif, dan trauma mempengaruhi cara seseorang berpikir dan merespons suatu kejadian. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan menganalisis teks cerpen berdasarkan konsep psikologi kognitif, seperti subconscious pattern recognition, bias afektif, serta memori implisit dan eksplisit. Dari hasil penelitian, ditemukan bahwa mimpi buruk yang dialami Clara bukanlah firasat, melainkan cerminan dari kecemasan yang sudah ada dalam pikirannya. Selain itu, intuisi dan bias kognitif membuat Clara semakin percaya bahwa mimpinya benar-benar berkaitan dengan kenyataan. Sementara itu, trauma yang dialami Zaskia terhadap petir menunjukkan bagaimana pengalaman buruk di masa lalu bisa tersimpan dalam memori dan mempengaruhi emosi seseorang di masa depan. Penelitian ini menunjukkan bahwa psikologi kognitif dapat membantu menjelaskan bagaimana manusia memahami dan merespons pengalaman emosional, terutama dalam menghadapi kehilangan dan trauma.

Kata Kunci: psikologi kognitif, mimpi, intuisi, bias kognitif, trauma.

ABSTRACT: The short story *Hujan Berujung Crying* by Tiwik.05 tells about Clara's emotional experience after losing her best friend, Zaskia. This study analyzes the short story using cognitive psychology theory to understand how dreams, intuition, cognitive bias, and trauma affect the way a person thinks and responds to an event. The method used is qualitative descriptive by analyzing the short story text based on cognitive psychology concepts, such as subconscious pattern recognition, affective bias, and implicit and explicit memory. From the results of the study, it was found that Clara's nightmare was not a premonition, but a reflection of the anxiety that already existed in her mind. In addition, intuition and cognitive bias made Clara increasingly believe that her dream was really related to reality. Meanwhile, Zaskia's trauma to lightning shows how bad experiences in the past can be stored in memory and affect a person's emotions in the future. This study shows that cognitive psychology can help explain how humans understand and respond to emotional experiences, especially in dealing with loss and trauma.

Keywords: cognitive psychology, dreams, intuition, cognitive bias, trauma.

PENDAHULUAN

Psikologi kognitif merupakan sebuah cabang psikologi yang membahas tentang bagaimana manusia dapat memperoleh, menyimpan dan mengolah serta menggunakan informasi dalam kehidupan sehari-hari (Ramadanti et al., 2022). Penelitian ini mengkaji berbagai aspek seperti persepsi, memori, pemikiran serta pengambilan keputusan. Salah satu aspek yang menarik dalam psikologi kognitif adalah bagaimana cara manusia memproses sebuah pengalaman emosional, termasuk rasa trauma, serta bagaimana pengalaman dapat mempengaruhi pola pikir dan perilaku seseorang (Hendrayadi et al., 2024). Urgensi kajian psikologi kognitif semakin besar karena dalam kehidupan modern manusia dihadapkan pada tekanan emosional, informasi yang kompleks, dan pengalaman traumatis yang dapat memengaruhi kualitas hidup. Dengan memahami mekanisme mental tersebut, penelitian ini tidak hanya memperluas wawasan akademik, tetapi juga memberikan landasan empiris untuk memahami bagaimana manusia beradaptasi terhadap pengalaman emosional yang berat..

Psikologi sastra adalah kajian yang menghubungkan sastra dengan teori-teori psikologi untuk memahami aspek kejiwaan dalam karya sastra. Kajian ini dapat meneliti karakter tokoh, proses kreatif pengarang, serta respons pembaca terhadap suatu teks sastra (Nuraini, 2024). Dalam analisisnya, psikologi sastra sering menggunakan teori dari tokoh-tokoh seperti Sigmund Freud, Carl Jung, dan Jean Piaget untuk mengungkap dinamika psikologis dalam cerita. Sastra tidak hanya berperan sebagai mengekspresikan diri melainkan sering kali menjadi cerminan dari fenomena psikologis yang terjadi dalam kehidupan nyata. Dalam dunia sastra, emosi, ingatan, serta proses kognitif lainnya sering digambarkan melalui tokoh-tokohnya.

Dalam penelitian ini terdapat sebuah cerpen yang menarik untuk dianalisis dari sudut pandang psikologi kognitif adalah *Hujan Berujung Tangisan* karya Tiwik.05. Cerpen ini menggambarkan pengalaman seorang tokoh bernama Clara yang mengalami sebuah mimpi buruk tentang kematian sahabatnya bernama Zaskia, sebelum peristiwa tersebut terjadi. Setelah kehilangan sahabatnya, Clara mengalami kesulitan dalam menerima kenyataan dan mengharuskannya berjuang menghadapi rasa duka yang mendalam.

Fenomena mimpi buruk yang dihadapi Clara sangat menarik untuk dikaji dalam pembahasan penelitian kali ini, karena fenomena ini sering kali terjadi dalam kehidupan nyata, manusia sering kali mengalami mimpi yang tampak seperti firasat. Dalam psikologi kognitif, mimpi tidak hanya digambarkan sebagai pertanda atau pun ramalan dalam masa depan, melainkan sebuah hasil dari kerja otak yang mencoba mengolah informasi dan emosi yang sebelumnya telah terjadi (Ahmad Waki, 2023). Melalui teori aktivasi-sintesis mimpi dapat dipahami sebagai bentuk refleksi diri dari ingatan dan kecemasan yang sudah ada dalam pikiran seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa mimpi bukan sekadar fenomena irasional, tetapi perlu dianalisis secara ilmiah karena sering kali berhubungan dengan kecemasan,

pengalaman masa lalu, serta proses penyusunan memori. Relevansi kajian ini penting karena masyarakat kerap memahami mimpi sebagai firasat, padahal penelitian kognitif menawarkan penjelasan yang lebih objektif dan dapat dipertanggungjawabkan.

Selain itu konsep bias kognitif juga juga berperan sebagai rasa bagaimana Clara memproses informasi setelah mengalami kehilangan Zaskia. Hal ini sering kali terjadi ketika seseorang mengalami traumatis, maka ia akan cenderung mengaitkan kejadian yang telah terjadi dengan pengalaman sebelumnya, sehingga membuatnya merasa bahwasannya mimpinya adalah sebuah firasat. Dalam kajian psikologi hal ini disebut bias konfirmasi, dimana seseorang hanya mengingat informasi yang mendukung rasa keyakinannya dan mengabaikan faktor lain yang mungkin tidak sesuai (Pokhrel, 2024). Pemahaman tentang bias kognitif menjadi sangat penting, terutama di era informasi saat ini, ketika interpretasi seseorang terhadap suatu peristiwa dapat dengan mudah dipengaruhi oleh ingatan emosional atau keyakinan subjektif. Dengan demikian, penelitian ini memiliki peran signifikan dalam menjelaskan bagaimana manusia sering kali menafsirkan pengalaman traumatis secara selektif dan tidak selalu rasional.

Lebih jauh, cerpen ini juga menggambarkan bagaimana rasa trauma masa lalu itu dapat menggambarkan dan dapat membentuk sebuah pola pikir pada seseorang. Dalam cerpen *Hujan Berujung Tangisan* tokoh Zaskia diceritakan mengalami ketakutan terhadap petir, hal ini dikarenakan rasa trauma di masa lalu yang dialami ibunya Zaskia yang tewas akibat tersambar petir. Dalam psikologi kognitif, memori dan pengalaman traumatis dapat mempengaruhi persepsi dan respons emosional pada seseorang di masa depan, seperti yang dialami tokoh Zaskia. Hal ini mempertegas pentingnya analisis psikologi kognitif dalam karya sastra, karena cerita seperti ini dapat mencerminkan dinamika psikologis yang juga dialami dalam kehidupan nyata. Dampak trauma terhadap persepsi dan perilaku perlu dikaji lebih mendalam agar pembaca memahami bagaimana pengalaman negatif dapat membentuk respons emosional seseorang sepanjang hidupnya.

Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena psikologi kognitif dalam cerpen *Hujan Berujung Tangisan* khususnya bagaimana mimpi, intuisi, dan trauma mempengaruhi cara berpikir dan bertindak seseorang terutama pada tokoh Clara. Dengan memahami bagaimana psikologi kognitif ini berperan dalam cerpen ini, kita dapat memperoleh sebuah wawasan baru dan mendalam tentang bagaimana manusia memproses sebuah peristiwa emosional dan traumatis dalam kehidupan nyata. Dengan demikian, penelitian ini menjadi penting tidak hanya untuk memahami isi cerpen, tetapi juga untuk mengungkap hubungan mendalam antara pengalaman emosional, proses kognitif, dan perilaku manusia. Kajian ini berpotensi memberikan kontribusi pada pengembangan literatur psikologi sastra serta memperkaya pemahaman masyarakat tentang bagaimana otak memproses trauma dan intuisi, terutama melalui medium karya sastra.

Pada penelitian ini juga memiliki beberapa rumusan masalah, yaitu bagaimana fenomena mimpi dan intuisi dalam cerpen *Hujan Berujung Tangisan* dapat dijelaskan melalui teori psikologi kognitif? Bagaimana kognisi dan trauma dapat mempengaruhi cara berpikir dan bertindak pada tokoh Clara dalam cerita?

Selain itu penelitian ini juga memiliki beberapa tujuan yaitu, menganalisis mimpi Clara berdasarkan teori psikologi kognitif, khususnya pada teori aktivasi-sintesis dan bias kognitif, mengkaji dampak trauma terhadap pemrosesan informasi dan emosi dalam cerpen serta menjelaskan bagaimana psikologi kognitif berperan dalam pengalaman emosional yang dialami tokoh utama.

METODE

Metode penelitian kali ini menggunakan metode kualitatif deskriptif (Malahati et al., 2023) yaitu metode yang berfokus pada pemahaman mendalam terhadap fenomena-fenomena yang ada di dalam cerpen *Hujan Berujung Tangisan*. Metode ini sengaja dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana konsep psikologi kognitif seperti mimpi, intuisi dan trauma, digambarkan dalam cerita serta menjelaskan bagaimana teori tersebut dapat dikaji dalam psikologi kognitif.

Dalam penelitian ini terdapat 2 sumber data yakni data primer dan data sekunder, data primer adalah data yang diperoleh langsung dari sumber aslinya melalui observasi, wawancara, survei, atau eksperimen. Data ini bersifat orisinal karena dikumpulkan langsung oleh peneliti untuk tujuan penelitian tertentu. Sedangkan data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber yang sudah ada, seperti buku, jurnal, laporan, atau dokumen resmi. Data ini tidak dikumpulkan langsung oleh peneliti, tetapi digunakan sebagai referensi atau pendukung dalam penelitian (Inadjo et al., 2023).

Pada penelitian ini data primer dapat diperoleh dari cerpen *Hujan Berujung Tangisan* karya Tiwik.05, yang menjadi objek utama dalam penelitian kali ini. Sementara itu untuk data sekunder diperoleh dari beberapa literatur yang membahas psikologi kognitif seperti teori mimpi (aktivasi-sintesis), bias kognitif serta dampak trauma terhadap pemrosesan sebuah informasi. Literatur ini digunakan untuk mendukung analisis dan memberikan landasan teoretis yang cukup kuat dalam memahami fenomena psikologi yang muncul dalam cerita.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap. Pertama, dilakukan identifikasi fenomena psikologi kognitif yang terdapat di dalam sebuah cerpen, khususnya keterkaitannya dengan mimpi, intuisi dan trauma yang dialami oleh tokoh utama bernama Clara. Identifikasi ini dapat dilakukan dengan membaca secara mendalam teks cerpen dan mencatat bagian-bagian penting yang menunjukkan adanya aspek psikologi kognitif.

Setelah fenomena dalam cerita berhasil diidentifikasi maka langkah berikutnya adalah menganalisis teori dengan menggunakan konsep-konsep psikologi kognitif. Yang dimana tahap ini teori aktivasi-sintesis dapat digunakan

untuk menjelaskan bagaimana mimpi yang dialami oleh Clara dapat dikaitkan dengan proses kerja otaknya dalam merespon dan mengolah emosi dan informasi. Selain itu bias kognitif dapat digunakan untuk memahami bagaimana Clara menghubungkan mimpinya dengan kehidupan nyata sebagai bentuk firasat yang dirasakan. Selanjutnya tentang teori dampak trauma terhadap kognisi yang membantu menjelaskan bagaimana pengalaman kehilangan dan rasa ketakutan yang luar biasa terhadap masa lalu dapat membentuk cara berpikir dan merespons situasi dalam kehidupan tokoh dalam sebuah cerita.

Psikologi kognitif mimpi membahas bagaimana otak memproses informasi, emosi, dan ingatan selama tidur. Mimpi dianggap sebagai hasil dari aktivitas mental yang terus bekerja dalam menyusun dan menyaring pengalaman. Kajian ini penting karena berkaitan dengan pemahaman proses kognitif, pengaruh trauma dan emosi, serta perannya dalam kreativitas dan kesehatan mental. Melalui studi psikologi kognitif, mimpi dapat dianalisis sebagai refleksi dari cara kerja otak dalam mengolah pengalaman dan menyelesaikan masalah.

Langkah terakhir dalam analisis ini adalah interpretasi hasil, yaitu menghubungkan temuan dalam teks dengan konsep psikologi yang sudah dibahas (Arzia et al., 2024). Pada tahap ini, membuktikan bahwa hasil analisis yang dikaji lebih lanjut dapat memahami bagaimana aspek psikologi kognitif tidak hanya mempengaruhi jalan cerita saja, tetapi juga bagaimana fenomena ini mencerminkan sebuah realita dalam kehidupan manusia dalam menghadapi emosi, kehilangan dan trauma. Dengan demikian penelitian ini tidak hanya memberikan wawasan mengenai bagaimana psikologi kognitif ditetapkan dalam karya sastra, tetapi juga dapat membantu orang lain untuk memahami bagaimana manusia secara umum memproses pengalaman emosional mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam cerpen *Hujan Berujung Tangisan* menceritakan tokoh utama yang mengalami mimpi buruk tentang kematian sahabatnya bernama Zaskia. Arti dari judul cerpen tersebut bukan sekadar memberikan makna pada hujan saja, tetapi juga memberikan sebuah kesan bahwa air yang diturunkan hujan bukan hanya air biasa melainkan sebuah air mata yang turun secara bersamaan dengan hujan.

Mimpi adalah pengalaman bawah sadar yang terjadi saat tidur, biasanya berupa rangkaian gambar, suara, pikiran, dan emosi. Mimpi bisa bersifat realistik atau abstrak, dan sering kali dipengaruhi oleh pengalaman, emosi, serta ingatan seseorang. Dalam psikologi, mimpi dikaitkan dengan proses kognitif dan emosional, sementara dalam perspektif neurologi, mimpi terjadi karena aktivitas otak selama fase tidur REM (*Rapid Eye Movement*). Selain itu, dalam konteks budaya dan spiritual, mimpi sering dianggap memiliki makna atau pesan tertentu, seperti pertanda masa depan atau refleksi dari alam bawah sadar.

Namun disisi lain, fenomena yang dialami oleh Clara ini juga dapat dikaitkan dengan kajian psikologi, dimana hal ini sejalan dengan kajian psikologi kognitif.

Psikologi kognitif adalah cabang psikologi yang mempelajari bagaimana manusia berpikir, mengingat, memahami, dan memproses informasi (Kulbi, 2020). Bidang ini berfokus pada berbagai proses mental seperti persepsi, perhatian, memori, bahasa, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan. Psikologi kognitif berusaha memahami bagaimana manusia menerima informasi dari lingkungan, mengolahnya di dalam otak, lalu menggunakannya untuk berperilaku atau membuat keputusan.

Cerpen *Hujan Berujung Tangisan* memiliki beberapa perspektif psikologi kognitif antara lain:

Mimpi Clara dalam Perspektif Psikologi Kognitif

Dalam cerpen *Hujan Berujung Tangisan*, Clara mengalami mimpi buruk mengenai kematian sahabatnya. Yang bernama Zaskia yang dimana mimpi tersebut bukan hanya bunga tidur saja melainkan benar-benar terjadi. Peristiwa tersebut membuat Clara sangat terkejut dan merasa bahwa mimpinya adalah sebuah firasat yang benar-benar terjadi. Namun dalam segi psikologi kognitif, mimpi bukanlah sesuatu hal pertanda atau sebuah ramalan, melainkan hasil dari proses kognitif otak dalam mengolah sebuah informasi dan emosi.

Adapun salah satu teori yang dapat menjelaskan fenomena ini adalah teori aktivasi-sintesis yang dikembangkan oleh Hobson dan McCarley (1997). Dalam teori ini menjelaskan bahwasanya mimpi dapat terjadi akibat aktivitas acak di otak selama tidur REM (Rapid Eye Movement). REM adalah salah satu fase tidur yang terjadi pada masa 90 menit seseorang telah tertidur (Thought, 2024). Fase ini dapat ditandai dengan gerakan mata yang cepat, peningkatan aktivitas otak, dan mimpi yang lebih jelas. Selama REM, tubuh mengalami atonia atau kelumpuhan sementara untuk mencegah gerakan fisik saat bermimpi.

Fase ini berperan penting dalam pemrosesan memori, pembelajaran, serta regulasi emosi. Kurangnya tidur REM dapat berdampak pada fungsi kognitif dan keseimbangan emosional. Otak mencoba menginterpretasikan sinyal acak ini dan mengubahnya menjadi narasi yang tampak masuk akal bagi individu yang bermimpi (Hutchison & Rathore, 2015). Dalam kasus Clara, mimpi buruk tentang kematian Zaskia bukanlah firasat, tetapi refleksi dari kecemasannya yang telah ada sebelumnya. Kemungkinan besar, Clara sudah memiliki ketakutan atau kekhawatiran terhadap sesuatu yang buruk yang bisa terjadi pada sahabatnya, dan ketakutan tersebut kemudian termanifestasi dalam mimpinya.

Setelah kejadian kecelakaan tragis yang dialami Zaskia, Clara semakin dibuat yakin dengan adanya mimpinya saat itu adalah sebuah pertanda. Hal ini juga dapat dikaji dalam ilmu psikologi, dalam psikologi kognitif fenomena ini disebut sebagai bias konfirmasi yaitu, kecenderungan seseorang untuk mencari dan mengingat informasi yang mendukung keyakinannya, sambil mengabaikan informasi lain yang tidak sesuai. Jadi dengan kata lain seseorang yang mengalami di fase ini lebih cenderung memikirkan informasi yang sesuai atau yang mendukung seperti yang

dirasakannya tanpa memikirkan informasi lain yang mungkin tidak sesuai dengan yang dialami (Nurvitasari & Rita, 2021).

Seperti yang terdapat pada cerpen Hujan Berujung Tangisan, tokoh Clara mungkin tidak menyadari bahwa dirinya pernah bermimpi hal lain yang tidak menjadi kenyataan, tetapi karena peristiwa ini berhubungan dengan kematian sahabatnya, ia merasa bahwa mimpinya memiliki makna khusus. Bias ini sering terjadi pada manusia ketika mereka mencari hubungan antara peristiwa yang sebenarnya tidak saling berhubungan (Yuminah, 2018).

Intuisi dan Bias Kognitif dalam Respon Clara

Sejak pagi setelah mengalami mimpi buruk, Clara merasa gelisah dan ingin segera bertemu Zaskia. Ia merasakan ada sesuatu yang tidak beres, meskipun tidak ada bukti nyata yang mendukung perasaan tersebut. Dalam psikologi kognitif, fenomena ini bisa dijelaskan dengan konsep subconscious pattern recognition atau pengenalan pola bawah sadar (Fitri, 2021).

Konsep ini menjelaskan bagaimana otak manusia secara tidak sadar mengumpulkan pengalaman dan informasi dari masa lalu, lalu menggunakannya untuk membentuk intuisi. Intuisi bukanlah sesuatu yang muncul begitu saja secara mistis, melainkan hasil dari proses berpikir bawah sadar yang telah terbentuk dari pengalaman sebelumnya (Julianto & Subandi, 2015).

Intuisi adalah kemampuan memahami atau mengetahui sesuatu secara langsung tanpa melalui penalaran yang eksplisit atau analisis yang mendalam. Intuisi sering kali digambarkan sebagai "perasaan insting" atau "firasat" yang muncul tiba-tiba tanpa alasan yang jelas.

Dalam psikologi kognitif, intuisi dianggap sebagai hasil dari proses mental yang berlangsung di bawah kesadaran, di mana otak mengolah informasi berdasarkan pengalaman dan pola yang telah tersimpan sebelumnya. Intuisi juga berperan dalam pengambilan keputusan cepat, terutama dalam situasi yang penuh ketidakpastian atau ketika waktu untuk berpikir terbatas.

Meskipun intuisi bisa akurat, terutama bagi seseorang yang memiliki pengalaman di bidang tertentu, namun tidak selalu dapat diandalkan karena dapat dipengaruhi oleh bias kognitif atau emosi.

Dalam kasus Clara, mungkin saja ia pernah mengalami situasi yang mirip atau memiliki ketakutan mendalam terhadap kehilangan seseorang yang sangat berharga. Tanpa disadari, otaknya menghubungkan pengalaman tersebut dengan mimpinya, sehingga ia merasa firasatnya benar. Ini menunjukkan bagaimana intuisi sering kali didasarkan pada pola-pola kecil yang telah dipelajari oleh otak sebelumnya.

Selain intuisi, Clara juga mengalami bias afektif, yaitu kecenderungan seseorang untuk menilai situasi berdasarkan emosinya daripada berdasarkan fakta objektif (Yusainy, 2017). Karena Clara memiliki ikatan emosional yang kuat dengan Zaskia, ia cenderung lebih percaya bahwa perasaannya benar, meskipun

tidak ada bukti konkret yang mendukungnya. Bias afektif ini sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari, terutama ketika seseorang sedang berada dalam tekanan emosional yang tinggi. Misalnya, ketika seseorang merasa sangat cemas terhadap orang terdekatnya, mereka mungkin lebih mudah berpikir bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, meskipun sebenarnya itu hanya perasaan yang muncul akibat stres atau kecemasan berlebihan.

Ketika akhirnya kecelakaan Zaskia benar-benar terjadi, Clara semakin yakin bahwa firasatnya adalah tanda yang nyata. Padahal, dalam psikologi kognitif, ini bisa dijelaskan dengan bias konfirmasi, yaitu kecenderungan seseorang untuk mengingat informasi yang mendukung keyakinannya, sementara mengabaikan informasi lain yang tidak sesuai. Clara mungkin pernah memiliki firasat-firasat lain sebelumnya yang tidak terbukti, tetapi karena kali ini firasatnya kebetulan terjadi sebelum kejadian nyata, ia menganggapnya sebagai bukti bahwa intuisinya benar.

Dari analisis ini, bisa disimpulkan bahwa intuisi Clara bukanlah prediksi masa depan, tetapi hasil dari pola pikir bawah sadar dan keterikatan emosionalnya dengan Zaskia. Hal ini menunjukkan bagaimana manusia sering kali lebih mengandalkan perasaan daripada logika, terutama dalam situasi yang melibatkan emosi yang kuat (Fujii et al., 2017).

Kognisi dan Trauma dalam Cerpen

Kognisi adalah proses mental yang melibatkan persepsi, perhatian, ingatan, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan. Kognisi memungkinkan seseorang untuk memahami, memproses, dan merespons informasi dari lingkungan.

Trauma adalah respons emosional dan psikologis terhadap peristiwa yang sangat menegangkan atau menyakitkan, seperti kehilangan, kecelakaan, atau kekerasan. Trauma dapat mempengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, dan berinteraksi dengan dunia sekitarnya (Fonny Hutagalung et al., 2014).

Dalam konteks psikologi kognitif, kognisi dan trauma berkaitan erat karena trauma dapat mengubah cara seseorang memproses informasi, mengingat peristiwa, dan menginterpretasikan pengalaman. Misalnya, seseorang yang mengalami trauma mungkin mengalami distorsi kognitif, seperti berpikir bahwa dunia adalah tempat yang berbahaya atau merasa bersalah atas kejadian yang sebenarnya di luar kendali mereka. Trauma juga bisa menyebabkan gangguan memori, seperti kesulitan mengingat detail peristiwa traumatis atau justru mengalami kilas balik (flashback) yang mengganggu.

Setelah kehilangan Zaskia, Clara mengalami kesulitan menerima kenyataan. Dalam psikologi kognitif, trauma dapat mengubah cara seseorang berpikir dan memproses informasi. Ketika seseorang mengalami peristiwa yang sangat menyakitkan, otaknya menyimpan pengalaman tersebut dalam ingatan, baik secara sadar maupun tidak (Ilmiah et al., 2024). Hal ini bisa menyebabkan pola pikir yang

tidak rasional, seperti menyalahkan diri sendiri atau merasa dunia menjadi lebih berbahaya.

Clara mengalami kondisi ini ketika ia menolak percaya bahwa Zaskia telah meninggal. Ia masih mencoba membangunkan sahabatnya, seolah kematian itu tidak nyata. Ini menunjukkan adanya disonansi kognitif (Salsabila, 2019), yaitu konflik antara harapan dan kenyataan. Dalam pikirannya, Zaskia masih ada, tetapi di hadapannya, sahabatnya sudah tidak bernyawa.

Selain itu, trauma juga bisa mempengaruhi respons seseorang terhadap suatu kejadian. Zaskia, misalnya, mengalami ketakutan terhadap petir karena pengalaman buruk di masa lalu. Ketika kecil, ibunya meninggal akibat tersambar petir, dan sejak itu, suara petir selalu membangkitkan rasa takut dalam dirinya. Ini adalah contoh dari memori implisit, yaitu ingatan yang tersimpan tanpa disadari tetapi tetap mempengaruhi emosi dan perilaku seseorang (Alzuhra & Wahyuni, 2024).

Setelah kematian Zaskia, Clara mengalami duka yang dalam. Proses kehilangan ini membuatnya melewati berbagai tahapan emosi, mulai dari penolakan hingga kesedihan yang mendalam. Trauma ini tidak hanya meninggalkan luka emosional, tetapi juga mengubah cara Clara memahami dunia. Ia yang sebelumnya merasa hidupnya baik-baik saja, kini harus menghadapi kenyataan bahwa orang terdekatnya telah pergi untuk selamanya.

Melalui perspektif psikologi kognitif, cerpen ini menggambarkan bagaimana trauma tidak hanya berdampak pada emosi seseorang, tetapi juga pada cara mereka berpikir dan memproses pengalaman hidup. Trauma bisa mempengaruhi ingatan, membentuk ketakutan, dan mengubah cara seseorang memahami dunia di sekitarnya (Anggadewi, 2020).

Hubungan Antara Psikologi Kognitif dan Pengalaman Manusia dalam Cerpen

Cerpen Hujan Berujung Tangisan menggambarkan bagaimana psikologi kognitif bekerja dalam kehidupan manusia, terutama dalam menghadapi pengalaman emosional yang mendalam. Dalam cerita ini, berbagai fenomena seperti mimpi, intuisi, bias kognitif, dan trauma menjadi bagian dari cara tokoh utama, Clara, memproses kenyataan yang dihadapinya. Psikologi kognitif membantu kita memahami bahwa reaksi emosional seseorang terhadap suatu kejadian bukanlah sesuatu yang terjadi secara kebetulan, melainkan hasil dari proses berpikir, pengalaman sebelumnya, dan cara otak mengolah informasi (Rengkong & Pesau, 2023).

Salah satu contoh yang dapat diamati dalam cerpen ini adalah bagaimana mimpi buruk yang dialami Clara menjadi refleksi dari kecemasannya. Dalam psikologi kognitif, mimpi sering kali dikaitkan dengan teori aktivasi-sintesis, yang menjelaskan bahwa mimpi adalah hasil dari aktivitas otak yang mengolah ingatan, emosi, dan pengalaman sebelumnya (Sigmund et al., n.d.). Mimpi Clara bukanlah

ramalan atau firasat, melainkan cerminan dari ketakutannya akan kehilangan orang yang ia sayangi. Setelah kejadian tragis menimpa Zaskia, Clara mengalami bias konfirmasi, yaitu kecenderungan untuk menghubungkan suatu kejadian dengan keyakinannya sebelumnya, sehingga ia merasa bahwa mimpinya adalah pertanda.

Selain itu, cerpen ini juga memperlihatkan bagaimana intuisi dan bias kognitif dapat mempengaruhi cara seseorang mengambil keputusan dan memaknai situasi. Sejak pagi, Clara merasa tidak tenang dan ingin segera bertemu dengan Zaskia. Dalam psikologi kognitif, hal ini dapat dijelaskan melalui konsep *subconscious pattern recognition*, yaitu kemampuan otak dalam mengenali pola-pola tertentu berdasarkan pengalaman masa lalu tanpa disadari. Meskipun Clara tidak memiliki bukti nyata bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, ia tetap merasa bahwa ada sesuatu yang salah. Perasaan ini diperkuat oleh bias afektif, yaitu kecenderungan seseorang untuk lebih percaya pada emosinya daripada logika dalam menilai suatu keadaan (Putri & Pratiwi, 2024).

Cerpen ini juga menunjukkan bagaimana pengalaman traumatis dapat membentuk respons emosional seseorang. Trauma yang dialami Zaskia sejak kecil akibat kehilangan ibunya karena petir menyebabkan ia memiliki ketakutan mendalam terhadap suara petir. Dalam psikologi kognitif, fenomena ini berkaitan dengan memori implisit, yaitu ingatan yang tersimpan dalam otak tanpa disadari tetapi tetap mempengaruhi emosi dan perilaku seseorang (Kushariyadi, 2017). Setiap kali mendengar suara petir, Zaskia secara otomatis merasa takut, meskipun secara rasional ia tahu bahwa petir tidak selalu berbahaya. Hal ini menunjukkan bahwa trauma bisa tersimpan dalam ingatan seseorang dan mempengaruhi cara mereka bereaksi terhadap situasi tertentu di masa depan.

Selain itu, reaksi Clara terhadap kematian Zaskia menggambarkan bagaimana seseorang memproses duka dalam psikologi kognitif. Setelah mengetahui sahabatnya meninggal, Clara mengalami *disonansi kognitif*, yaitu konflik antara keyakinan dan kenyataan. Di satu sisi, ia ingin percaya bahwa Zaskia masih hidup, tetapi di sisi lain, ia harus menerima kenyataan bahwa sahabatnya telah tiada. Hal ini menyebabkan ia menolak kenyataan dan berusaha membangunkan Zaskia, meskipun ia tahu bahwa hal itu tidak mungkin. Penolakan ini merupakan bagian dari proses berduka, di mana seseorang mengalami beberapa tahap emosi sebelum akhirnya bisa menerima kehilangan.

Melalui cerpen ini, dapat dipahami bahwa cara manusia menghadapi pengalaman emosional, terutama yang menyakitkan, sangat dipengaruhi oleh bagaimana otak mereka memproses informasi. Fenomena seperti mimpi, intuisi, bias kognitif, dan trauma bukanlah sesuatu yang bersifat mistis atau kebetulan, tetapi merupakan hasil dari mekanisme psikologis yang sudah dipelajari dalam ilmu kognitif (Hamzah, 2012). Cerpen *Hujan Berujung Tangisan* tidak hanya menyajikan cerita yang menyentuh, tetapi juga memberikan wawasan tentang bagaimana pikiran manusia bekerja dalam menghadapi peristiwa yang penuh emosi. Dengan memahami konsep psikologi kognitif, kita dapat melihat bahwa

setiap pengalaman yang dialami seseorang memiliki keterkaitan dengan bagaimana otaknya mengolah informasi, menyimpan ingatan, dan merespons emosi yang muncul (Kasenda et al., 2016).

SIMPULAN

Berdasarkan Penelitian ini membahas cerpen Hujan Berujung Tangisan dari sudut pandang psikologi kognitif. Hasil analisis menunjukkan bahwa mimpi, intuisi, bias kognitif, dan trauma sangat berperan dalam cara manusia memahami dan merespons kejadian dalam hidupnya. Clara mengalami mimpi buruk yang mencerminkan kecemasannya sendiri, lalu merasa gelisah seolah firasatnya benar. Hal ini bisa dijelaskan dengan konsep subconscious pattern recognition, di mana otak mengenali pola dari pengalaman sebelumnya tanpa disadari. Selain itu, bias kognitif membuat Clara semakin yakin bahwa mimpinya berhubungan dengan kenyataan, padahal bisa jadi itu hanya kebetulan. Sementara itu, ketakutan Zaskia terhadap petir menunjukkan bagaimana pengalaman traumatis bisa tersimpan dalam memori dan mempengaruhi seseorang di masa depan.

Dari sini, kita bisa melihat bahwa pengalaman manusia, terutama yang berkaitan dengan emosi dan trauma, tidak terjadi begitu saja. Semua itu ada penjelasannya dalam psikologi kognitif. Dengan memahami cara otak bekerja, kita bisa lebih sadar bahwa perasaan seperti firasat, ketakutan, atau bahkan kesulitan menerima kenyataan setelah kehilangan seseorang, sebenarnya adalah hasil dari cara kerja pikiran dalam mengolah informasi.

Namun, penelitian ini masih memiliki keterbatasan. Analisis hanya dilakukan pada satu cerpen, sehingga belum bisa mewakili semua cerita atau pengalaman serupa. Selain itu, penelitian ini belum membahas pengaruh faktor sosial dan budaya terhadap respons kognitif terhadap trauma. Oleh karena itu, penelitian di masa depan bisa memperluas kajian dengan menganalisis lebih banyak karya sastra atau melihat bagaimana lingkungan sosial ikut berperan dalam membentuk cara seseorang menghadapi kehilangan dan trauma.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa psikologi kognitif bisa menjadi alat yang kuat untuk memahami bagaimana manusia memproses pengalaman emosional. Selain membantu dalam analisis sastra, pemahaman ini juga bisa digunakan dalam kehidupan sehari-hari untuk lebih memahami diri sendiri maupun orang lain dalam menghadapi peristiwa sulit.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Waki. (2023). Analisis Signifikansi Tafsir Mimpi Simbolik Dan Gangguan Jiwa Menurut Sigmund Freud Dan Ibnu Sirrin. *Cons-Iedu*, 3(2), 57–67. <https://doi.org/10.51192/cons.v3i2.745>
- Alzuhra, N., & Wahyuni, S. (2024). *Efektivitas Peningkatan Memori pada Siswa*. 5(September).
- Anggadewi, B. E. T. (2020). Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-kanak pada Remaja. *Journal of Counseling and Personal Development*, 2(2), 1–7.

- Arzia, S., Firstania, D., Hakim, A. R., Tyas, D. M., Psikologi, F., Buana, U., & Karawang, P. (2024). *Interpretative Phenomenological Analysis tentang Penyesuaian Diri Mahasiswa Indonesia yang Kuliah di Thailand Interpretative Phenomenological Analysis of Self-Adjustment of Indonesian Students Studying in Thailand (dalam Apriliani dkk , 2016) menjelaska*. 5(3), 629–638.
- Fitri, A. (2021). Diktat Psikologi Kognitif. *Fakultas Psikologi Medan Area*. http://repository.uinsu.ac.id/11360/1/DIKTAT_ANNISA_ARRUMAISYAH_DAULAY.pdf
- Fonny Hutagalung, Kusmawati Hatta, & Zahari Ishak. (2014). Trauma Remaja Korban Konflik Bersenjata Dan Tsunami Di Aceh. *Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 8(1), 1–11. <https://doi.org/10.32734/psikologia.v8i1.2553>
- Fujii, S., Iwata, N., Inoue, C., Mukuda, N., Fukunaga, T., & Ogawa, T. (2017). Volume measurement by diffusion-weighted imaging in cervical cancer. *Yonago Acta Medica*, 60(2), 113–118. <https://doi.org/10.33160/yam.2017.06.007>
- Hamzah, S. H. (2012). Aspek Pengembangan Peserta Didik: Kognitif, Afektif, Psikomotorik. *Dinamika Ilmu*, 12(1), 1–22.
- Hendrayadi, Kenedi, G., Afnibar, & Ulfatmi. (2024). Konseling Traumatis Traumatic Counselling. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(1), 272–287. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i1.4860>
- Hutchison, I. C., & Rathore, S. (2015). The role of REM sleep theta activity in emotional memory. *Frontiers in Psychology*, 6(OCT), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01439>
- Ilmiah, J., Mind, P., Psikologi, F., & Pancasila, U. (2024). *Reaksi Duka pada Remaja : Pengukuran dan Penelusuran (Grief Reactions in Adolescents : Measurement and Exploration)*. 15(2).
- Inadjo, I. M., Moku, B. J., & Kandowanko, N. (2023). Adaptasi Sosial SDN 1 Pineleng Menghadapi Dampak Covid-19 Di Desa Pineleng 1 Kecamatan Pineleng Kabupaten Minahasa. *Journal Ilmiah Society*, 3(1), 1–7. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/8077>
- Julianto, V., & Subandi, -. (2015). Membaca Al Fatihah Reflektif Intuitif untuk Menurunkan Depresi dan Meningkatkan Imunitas. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 34. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6941>
- Kasenda, L. M., Sentinuwo, S., & Tulenan, V. (2016). Sistem Monitoring Kognitif, Afektif dan Psikomotorik Siswa Berbasis Android. *Jurnal Teknik Informatika*, 9(1). <https://doi.org/10.35793/jti.9.1.2016.14808>
- Kulbi, S. Z. (2020). *Penerapan Psikologi Kognitif Dalam Mengolah Berita Hoax Di Media Sosial Selama Pandemi Covid-19 Di Kampung Santren Surabaya * Corresponding Author Pendahuluan Pada zaman sekarang teknologi internet bukan hal yang asing lagi ditelinga masyarakat . Jika pad*. 2(2), 171–198.
- Kushariyadi, K. (2017). Memory Stimulation, Intervention Increase Elderly Cognitive Function. *Jurnal Ners*, 8(2), 317–329. <https://doi.org/10.20473/jn.v8i2.3836>
- Malahati, F., B, A. U., Jannati, P., Qathrunnada, Q., & Shaleh, S. (2023). Kualitatif : Memahami Karakteristik Penelitian Sebagai Metodologi. *Jurnal Pendidikan*

- Dasar*, 11(2), 341–348. <https://doi.org/10.46368/jpd.v11i2.902>
- Nuraini, S. A. (2024). *KAJIAN PSIKOLOGI SASTRA DALAM FILM IMPERFECT : KARIER, CINTA*. 164–169.
- Nurvitasari, D., & Rita, M. R. (2021). Confirmation Bias Dalam Keputusan. *Jurnal Visi Manajemen*, 7(2), 102–119.
- Pokhrel, S. (2024). No TitleEΛENH. *Ayan*, 15(1), 37–48.
- Putri, B., & Pratiwi, P. (2024). Gambaran Bias Kognitif Pada Adolescence Yang Melakukan Self Diagnose Terhadap Penyakit Mental. *Jurnal Kesehatan*, 1(3), 205–212. <https://doi.org/10.572349/husada.v1i1.363>
- Ramadanti, M., Sary, C. P., & Suarni, S. (2022). PSIKOLOGI KOGNITIF (Suatu Kajian Proses Mental dan Pikiran Manusia). *Al-Din: Jurnal Dakwah Dan Sosial Keagamaan*, 8(1), 56–69. <https://doi.org/10.30863/ajdsk.v8i1.3205>
- Rengkong, D., & Pesau, H. G. (2023). Regulasi Emosi Kognitif Dan Stres Pada Era Kenormalan Baru Covid-19 . *Jurnal Psibernetika* , 16(1), 49–56. <https://doi.org/10.30813/psibernetika>
- Salsabila, H. D. (2019). Lokus Kendali Kesehatan dan Disonansi Kognitif Pada Wanita Perokok Berjilbab. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 351–359. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4792>
- Sigmund, P., Dan, F., & Mimpi, T. (n.d.). *ANALISIS-KRITIS-KOMPARATIF INTERPRETASI MIMPI ILMUWAN ISLAM UMAR KHAYYAM TENTANG KONSEP ANALISIS MIMPI DAN RELEVANSINYA A* . *Analisis Kritis Terhadap Konsep Pemikiran Kedua Tokoh Tentang Interpretasi Mimpi dan Tafsir Mimpi 1* . *Interpretasi Mimpi Psikoanali*. 259–297.
- Thought, I. (2024). *Pendahuluan Tidur digambarkan sebuah kondisi yang melibatkan mata tertutup dalam suatu waktu serta mampu memberikan manfaat berbentuk istirahat total bagi mental dan fisik manusia agar memiliki keadaan terjaga yang lebih baik . Istirahat berbentuk tidur t*. 2(Desember), 224–240.
- Yuminah. (2018). Konsep Mimpi Dalam Perspektif Psikologi Islam. *Jurnal Psikologi Islam*, 5(2), 87–102.
- Yusainy, C. Al. (2017). Feeling Full or Empty Inside? Peran Perbedaan Individual dalam Struktur Pengalaman Afektif. *Jurnal Psikologi*, 44(1), 1. <https://doi.org/10.22146/jpsi.18377>