
**KECEMASAN NEUROTIK TOKOH UTAMA
NOVEL *Hujan Bulan Juni*
KARYA SAPARDI DJOKO DAMONO**

Erli Wildaniyah¹, Sugiarti²

^{1,2} Prodi Pendidikan Bahasa Indonesia, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Malang

Email: ¹wildaerli@gmail.com, ²sugiarti@umm.ac.id

Submit: 17-07-2022, Revisi: 19-09-2022, Terbit: 30-10-2022

DOI: 10.20961/basastra.v10i2.63498

Abstrak: Gangguan kecemasan terjadi karena munculnya ketakutan dan kecemasan yang berlebihan tentang berbagai keadaan yang tidak biasa, terlalu banyak memikirkan tentang keinginan, dan solusi untuk setiap opsi terburuk. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan (1) bentuk kecemasan neurotik yang dialami oleh tokoh Sarwono dan (2) faktor penyebab kecemasan tokoh utama dalam novel *Hujan Bulan Juni* karya Sapardi Djoko Damono. Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan psikologi sastra. Sumber data penelitian, berupa novel *Hujan Bulan Juni* karya Sapardi Djoko Damono. Untuk mengumpulkan data digunakan teknik kajian pustaka, teknik baca, dan teknik catat. Teknik analisis data dilakukan dengan mengidentifikasi, mengklasifikasikan, menganalisis, dan menarik kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan (1) bentuk kecemasan neurotik yang dialami Sarwono sebagai tokoh utama meliputi rasa takut dan gusar. Bentuk rasa takut dan gusar tersebut meliputi perasaan cemas, khawatir, penyangkalan, dan juga marah. Kecemasan neurotik yang dialami oleh Sarwono mengakibatkan dampak psikis seperti rasa putus asa, sedih, dan takut. (2) faktor penyebab kecemasan neurotik yang dialami tokoh utama berupa pikiran yang tidak rasional, rasa pesimistis, dan tingkat religiusitas yang rendah.

Kata Kunci: kecemasan neurotik; rasa takut; gusar.

***NEUROTIC ANXIETY THE MAIN CHARACTERS
IN THE NOVEL "HUJAN BULAN JUNI"
BY SAPARDI DJOKO DAMONO***

Abstract: Anxiety disorders occur due to the emergence of excessive fear and anxiety about various unusual circumstances, overthinking about desires, and solutions to every worst option. This study aims to describe (1) the form of neurotic anxiety experienced by the character Sarwono and (2) the factors that cause anxiety for the main character in the novel "Hujan Bulan Juni" by Sapardi Djoko Damono. This research approach is a literary psychology approach. The research data source is the novel "Hujan Bulan Juni" by Sapardi Djoko Damono. To collect data used literature review techniques, reading techniques, and note-taking techniques. Data analysis techniques are carried out by identifying, classifying, analyzing, and drawing conclusions. The results of the study show (1) the forms of neurotic anxiety experienced by Sarwono as the main character include fear and anger. The forms of fear and anger include feelings of anxiety, worry, denial, and anger. The neurotic anxiety experienced by Sarwono causes psychological effects such as feelings of hopelessness, sadness, and fear. (2) the causes of neurotic anxiety experienced by the main character are irrational thoughts, pessimism, and low levels of religiosity

Keywords: neurotic anxiety; scare; angry.

PENDAHULUAN

Karya sastra pada dasarnya merupakan gambaran imajinatif dari proses kehidupan nyata yang juga berkaitan erat dengan aspek psikologis manusia (Fitriyah, 2022). Dalam karya sastra, manusia merupakan salah satu objek sastra dan sastra dapat menjadi alat untuk mempelajari hubungan yang diciptakan oleh pengarang melalui karya-karyanya. Oleh karena itu, dalam karya sastra selalu digambarkan berbagai ragam konflik atau masalah yang dihadapi oleh manusia. Permasalahan yang terjadi bermacam-macam, salah satunya berkaitan dengan kecemasan yang ditunjukkan dengan perilaku manusia (Suryanah, 2021). Hal itu dapat dikaitkan dengan pendapat bahwa karya sastra pada dasarnya merupakan gambaran imajinatif dari proses kehidupan nyata yang juga berkaitan erat dengan aspek psikologis manusia (Fitriyah, 2022).

Banyak karya sastra yang ditulis pengarang luar maupun dalam negeri menggambarkan kecemasan tokoh-tokohnya akibat konflik yang terjadi. Hal itu didukung pernyataan Nurkamila, Suntoko, dan Pratiwi (2022) bahwa dalam karya sastra diungkapkan kehidupan seseorang dengan melibatkan aspek-aspek kejiwaan melalui tokoh dan penokohan. Yahyaa dan Nirmala (2021) mengidentifikasi adanya kecemasan tokoh utama cerpen *The Thing Around Your Neck* karya Chimamanda Ngozi Adichie yang disebabkan oleh ketidakberdayaan dan

stereotipe yang diterimanya dari orang-orang di sekitarnya, baik orang Afrika maupun orang Amerika. Musoffa, Multazim, Husna, dkk. (2019) mengidentifikasi gambaran beberapa tipe kecemasan pada Santiago tipe, misalnya *Generalized Anxiety Disorder* (GAD), sebagai tokoh utama dalam novel *The Old Man and The Sea* karya Ernest Hemingway. Rejo (2013) menemukan representasi kecemasan para tokoh dari ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar dan orang terdekat pada novel *Orang Miskin Dilarang Sekolah* karya Wiwid Prasety. Adapun Kusumawardani (2022) mengidentifikasi adanya kecemasan realistik tokoh, moral, dan neurotik pada tokoh utama dalam novel *Ayahku (bukan) Pembohong* karya Tere Liye.

Kecemasan adalah salah satu kondisi kejiwaan yang dialami setiap orang. Menurut Nevid (2005) perilaku kecemasan ditandai oleh karakteristik fisik, perilaku dan mental. Individu yang mengalami kecemasan merupakan akumulasi dari rasa cemas, sulit berkonsentrasi, pikiran yang merusak kepercayaan diri, yang dimanifestasikan oleh temperamen, gelisah, gugup, sensitif, jantung berdebar, gangguan pada tubuh seperti keringat dingin (Imwalle, 2017). Selain itu, menurut Sadock (2010) kecemasan merupakan bentuk respon situasi yang dianggap mengancam, juga merupakan suatu hal normal yang terjadi dan akan menyertai sebuah perkembangan dan perubahan akibat

dari adanya pengalaman baru yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Dengan demikian, kecemasan adalah suatu kondisi afektif yang tidak menyenangkan dan disertai reaksi fisik yang merupakan tanda akan bahaya yang akan datang.

Menurut Sigmund Freud (Compton, 1972) kecemasan adalah firasat akan adanya bahaya yang akan datang, salah satu tipenya adalah kecemasan neurotik. Kecemasan tersebut dipandang sebagai sesuatu yang mengambang bebas dan sesuatu yang cenderung menghambat atau bahkan melumpuhkan tindakan. Lebih jauh dipaparkan bahwa kecemasan neurotik sebagai suatu gangguan mental individu yang tidak mampu menghadapi kecemasan dan konflik, serta mengalami gejala yang dirasakan mengganggunya. Neurotik dapat juga diidentifikasi sebagai gangguan tingkah laku yang disebabkan oleh tegangan emosi sebagai akibat dari konflik, frustrasi, ataupun perasaan tidak aman.

Kecemasan neurotik sebagai wujud gangguan mental tidak hanya dapat ditemukan pada kehidupan nyata, tetapi juga dipresentasikan pada karya sastra mengingat wacana tersebut merefleksikan kehidupan manusia seperti yang dipaparkan di atas. Oleh karena itu, para pembaca dapat menggunakan karya sastra sebagai sumber pelajaran dalam menjalani hidup. Sebagaimana dinyatakan Elmitia dan Wedawati

(2020) dalam cerita film *Shadow* digambarkan kecemasan realita, neurotik, dan kecemasan moral. Kecemasan-kecemasan tersebut yang merupakan bagian tak terelakkan dari kehidupan yang dapat berfungsi sebagai komponen utama dari motivasi kepribadian.

Orang yang memiliki kepribadian neurotik akan mengalami konflik yang berat bahkan sulit diatasi dalam hidupnya. Konflik tersebut berawal atas pengalaman-pengalaman yang dialami pada masa kanak-kanak sebagai akibat kurangnya perhatian dan kasih sayang yang tulus dari orang tua (Horney dalam Feist, 2010: 197). Kecemasan menjadi salah satu hal yang dianggap abnormal jika dialami dalam suatu peristiwa yang tidak mampu dihadapi dengan mudah oleh kebanyakan orang (Prasasti dan Sugiarti, 2020). Kecemasan neurotik beserta berbagai gangguan yang menyertai juga kerap kita temui dalam kehidupan sehari-hari sebagai akibat dari adanya tekanan dan tuntutan yang dihadapi oleh individu. Menurut kajian Wangkanusa (2015), kemungkinan 11% lebih dari jumlah total penduduk Indonesia menderita gangguan psikologi kecemasan. Oleh karenanya, diperlukan hasil kajian yang dapat memberi sumbangan pemikiran kepada pembaca dalam menghadapi masalah psikologis, terutama gangguan kecemasan neurotik.

Salah satu karya sastra yang mempresentasikan kondisi kecemasan neurotik para tokohnya adalah novel

Hujan Bulan Juni karya Sapardi Djoko Damono. Novel tersebut menceritakan tentang perjuangan kisah cinta Sarwono dengan Pingkan yang selalu menimbulkan perdebatan. Hal ini berawal dari tokoh Sarwono dan Pingkan yang berbeda asal daerah, budaya, suku, maupun agama. Adanya perbedaan tersebut memunculkan kecemasan-kecemasan neurotik pada para tokohnya. Akan tetapi, kecemasan yang timbul menjadi motivasi pada tokohnya untuk melakukan hal-hal positif sebagai upaya untuk mengatasi kecemasan tersebut. Feneomena tersebut penting untuk dieksplorasi dan didokumentasikan agar dapat dimanfaatkan sebagai sumber pelajaran hidup bagi masyarakat.

Menurut Martono dan Azmin (2016) bahwa ketika para pembaca menikmati suatu karya sastra, pada hakikatnya mereka bertujuan menikmati, mengapresiasi, atau bahkan mengevaluasi karya-karya tersebut. Hal itu juga didukung berbagai hasil penelitian, antara lain Harmaningrini ((2017) dan Riama (2020) dari karya sastra siswa dapat mengembangkan wawasan, pemikiran kritis, dan karakter positif yang berkontribusi bagio mereka untuk mengatasi masalah-masalah dalam kehidupannya. **Berdasarkan urgensi tersebut, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mendeskripsikan (1) bentuk-bentuk kecemasan neurotik yang dialami oleh tokoh utama dan (2) faktor-**

faktor penyebab kecemasan yang dialami tokoh Sarwono dalam novel *Hujan Bulan Juni* karya Sapardi Djoko Damono.

Penelitian ini aktual karena permasalahan tentang perilaku kecemasan neurotik tokoh Sarwono pada zaman sekarang semakin banyak terjadi di lingkungan masyarakat. Hal tersebut semakin memperbanyak tumbuhnya tingkah laku kecemasan tokoh, dari kasus yang ringan sampai kasus yang sifatnya serius. Adapun kelebihan penelitian ini yang dilakukan oleh penulis yaitu memaparkan secara kompleks terkait kecemasan neurotik berdasarkan tokoh utama dalam novel *Hujan Bulan Juni* karya Sapardi Djoko Damono. Penelitian ini dijelaskan pada bentuk-bentuk kecemasan serta faktor penyebab terjadinya kecemasan neurotik.

Beberapa penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian ini dilakukan oleh Prasasti dan Sugiarti (2020) yang mengkaji tentang kecemasan neurotik pada *Novel Lengking Burung Kasuari* karya Nunuk Y. Kusmiana. Hasil penelitian berkaitan dengan bentuk-bentuk kecemasan neurotik berupa fobia spesifik dan fobia sosial yang dialami oleh tokoh masa kecil di Jayapura. Penelitian Rejo (2013) meneliti tentang kecemasan tokoh utama *Novel Orang Miskin Dilarang Sekolah* karya Wiwid Prasetyo. Hasil penelitian menjelaskan mengenai kecemasan realitas, kecemasan neuroik, dan

kecemasan moral yang dialami oleh Faisal dalam novel tersebut. Penelitian mengkaji Saiful (2016) tentang mekanisme pertahanan kecemasan tokoh Suparni dalam *Novel Badut Oyen* karya Marisa Jaya. Hasil penelitian menunjukkan mekanisme pertahanan kecemasan Suparni dalam novel meliputi represi, sublimasi, proyeksi, pemindahan, rasionalisasi, reaksi formasi, regresi, isolasi, intelektualisasi, dan undoing yang dilakukan oleh Suparni. Penelitian Fasari (2018) meneliti tentang kecemasan tokoh utama menghadapi masalah sosial dalam novel *Aku Masenja* karya Rumasi P. Hasil penelitian menjelaskan sikap Masenja dalam menyelesaikan konflik yang terjadi di sekolah, karena penyelesaian masalah siswa lebih banyak dikendalikan oleh Id, sehingga setiap keputusan yang diambil bersifat subjektif.

Dari keempat penelitian di atas, dapat diidentifikasi persamaan dan perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini. Pada penelitian Prasasti dan Sugiarti (2020) persamaan terdapat pada teori yang digunakan yaitu teori psikologi sastra. Adapun perbedaan terdapat pada sumber data yang digunakan adalah novel *Lengking Burung Kasuari* karya Nunuk Y. Kusmiana. Penelitian Saiful (2016) dan Rejo (2013) persamaan terdapat pada metode penelitian yaitu metode deskriptif kualitatif. Adapun perbedaan dari kedua penelitian tersebut terdapat pada judul

penelitian, sumber data penelitian berupa novel "*Badut Oyen*", dan teori yang digunakan psikonalisis Sigmund Freud. Penelitian Fasari (2018) terdapat persamaan pada metode penelitian, dan teori yang digunakan yaitu psikologi sastra. Akan tetapi, perbedaannya terletak pada teknik pengumpulan data, sumber data, dan tujuan penelitian. Dalam penelitian sebelumnya digunakan teknik pengumpulan data studi pustaka dan dokumentasi, serta sumber data dari novel *Aku Masenja* karya Rumasi P. Adapun dalam penelitian ini sumber data terdapat pada novel *Hujan Bulan Juni* karya Sapardi Djoko Damono.

Pada penelitian ini, kecemasan neurotik yang terjadi pada tokoh utama diidentifikasi menggunakan teori dari Sigmund Freud. Freud dalam Zaviera (2007) menyatakan bahwa manusia akan berperilaku sesuai dorongan dan kekuatan irrasional yang timbul dari dorongan biologis ataupun naluri-naluri tertentu. Dorongan tersebut kerap kali tidak disadari oleh seseorang akan membentuk tingkah lakunya. Selain itu, terdapat faktor naluri psikoseksual yang terjadi dalam enam tahun pertama kehidupan seseorang dan akan sangat berpengaruh pada perilaku seseorang. Freud menambahkan bahwa mengendalikan sebuah dorongan dari dalam diri yang bersifat agresif akan menjadi sebuah tantangan yang besar. Freud mengatakan bahwa rasa resah dan cemas seseorang itu ada hubungannya dengan bahwa mereka

ingat pada suatu saat nanti manusia akan binasa.

Salah satu pandangan Freud yang menarik adalah mengenai id, ego, dan superego. Id adalah hal yang mendasari personalitas seseorang. Id tanpa disadari akan mendorong individu untuk berusaha memenuhi kepuasan diri dan kebutuhan diri seseorang dengan sumber kenikmatan. Freud memaparkan bahwa ego dikembangkan dari id dan bertugas untuk memastikan impuls id dapat diungkapkan melalui cara yang dapat diterima dalam dunia nyata, sedangkan superego mempunyai dua sisi: sisi yang pertama merupakan nurani (Conscience) sebagai hasil dari internalisasi hukuman juga peringatan. Sisi yang kedua disebut sebagai ego ideal. Ego ideal muncul dari pujian dan contoh-contoh positif yang diberikan kepada anak-anak. Super ego merepresentasikan hal-hal yang ideal dan mendorong kepada kesempurnaan bukan pada kesenangan (Corey, 2003).

Kecemasan dimanfaatkan ego sebagai petanda ada sebuah bahaya. Freud mengategorikan kecemasan ke dalam tiga bentuk: (1) *reality anxiety* (2) *neority anxiety* (3) kecemasan Moral. Kecemasan moral adalah reaksi dari super ego pada dorongan yang ditimbulkan oleh id dalam rangka memperoleh kesenangan secara "immoral". Kecemasan tersebut diwujudkan dalam perasaan bersalah dan rasa malu. Kecemasan dan konflik membentuk suatu pertahanan ego yang

mana pertahanan ego tersebut antara lain: represi, proyeksi, pembentukan reaksi, pemindahan objek, fiksasi, regresi, rasionalisasi, sublimasi, dan identifikasi.

Jika ditinjau dari pengertian kecemasan neurotik, orang yang kebutuhan dimiliki dan cintanya tidak terpuaskan, mengembangkan tingkah laku agresif dan marah kepada orang lain secara berlebihan (Alwisol, 2014). Feist (2017) mengidentifikasi tiga sikap dasar yang disebut dengan kecenderungan neurotik (*neurotic trends*), yaitu (1) mendekati orang lain, (2) melawan orang lain dan (3) menjauhi orang lain. Kecemasan neurotik adalah suatu kondisi yang sering terjadi pada manusia. Hadju (2018) mengatakan bahwa kecemasan adalah bentuk reaksi naluri atau kata hati dari kegelisahan seseorang. Hall (1985) menjelaskan bahwa rasa takut adalah variabel kunci dalam semua teori kepribadian. Namun, saat ini hampir seluruh permasalahan terkait kecemasan sudah menjadi bagian dari kehidupan yang tak terhindarkan dan dapat terjadi pada siapapun, kapan saja, dan di mana saja. Menurut Hayat (2014) kecemasan sering terjadi yang dapat menimbulkan bahaya bagi penderitanya juga mengancam dan menghancurkan kesadaran diri seseorang. Konflik permasalahan yang menyebabkan kecemasan neurotik bukan hanya terjadi di dunia nyata saja tetapi, juga terjadi di dunia fantastis, seperti perilaku tokoh dalam sebuah karya sastra (Rachmaniar, 2015).

Kecemasan tidak timbul begitu saja adapun faktor-faktor yang dapat memicu timbulnya kecemasan berlebihan pada diri seseorang. Menurut Risnawati (2010), faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan dapat dibedakan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi religiusitas yang rendah, rasa pesimistis, takut gagal, pengalaman negatif masa lalu, dan pikiran yang rasional. Sementara faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial. Emosi yang timbul akibat kecemasan ini seringkali tidak mampu dirasionalkan oleh pikiran sadar, sehingga pikiran bawah sadar biasanya lebih responsif secara emosional terhadap suatu hal (Wirawandha, 2014). Adler dan Rodman dalam (Ghufro, 2010) memaparkan bahwa pengalaman negatif pada masa lalu merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila seseorang menghadapi kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam menjalin sebuah hubungan. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan seseorang dalam menghadapi sebuah hubungan yang baru. Selain itu, pikiran yang tidak rasional juga dapat menjadi penyebab kecemasan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif untuk mendeskripsikan bentuk dan faktor kecemasan neurotik tokoh utama dalam novel *Hujan Bulan Juni*. Berdasarkan aspek yang diteliti, pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan psikologi sastra. Yang menjadi sumber data adalah novel *Hujan Bulan Juni* karya Sapardi Djoko Damono yang diterbitkan oleh PT. Gramedia Pustaka Utama pada tahun 2015. Adapun jumlah halaman novel ini adalah 135 halaman.

Data penelitian berupa kalimat dan paragraf yang berhubungan dengan kecemasan neurotik tokoh utama yang merepresentasikan bentuk dan faktor penyebab kecemasan tokoh utama. Teknik pengumpulan yang digunakan meliputi teknik simak, baca, catat, dan kajian pustaka. Teknik baca dilakukan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam pada setiap bagian novel yang diteliti. Teknik catat dilakukan untuk mengumpulkan data-data kalimat maupun paragraf yang merefleksikan kecemasan neurotik tokoh utama.

Teknik validitas yang digunakan pada penelitian ini yaitu triangulasi. Triangulasi adalah teknik pengecekan keabsahan data dengan cara memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data tersebut. Hal itu bertujuan untuk keperluan pemeriksaan atau sebagai pembandingan terhadap data yang diperoleh. Teknik triangulasi

dalam penelitian ini adalah triangulasi teori, yaitu digunakannya berbagai terosi khususnya tentang bentuk dan faktor penyebab kecemasan. Adapun analisis data ditempuh dengan cara melakukan identifikasi pada data, klasifikasi, analisis dan penarikan simpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam memahami bentuk-bentuk dan faktor penyebab kecemasan neurotik yang dialami tokoh utama dalam novel diperlukan adanya proses analisis guna memahami keseluruhan isi ceritanya yang berkaitan dengan latar tempat, waktu, dan suasana. Selain itu, dapat dilihat dari segi penokohan yang dilakukan beserta alur cerita yang terdapat pada novel “ *Hujan Bulan Juni* “. Melalui isi cerita dapat diketahui bagaimana bentuk dan faktor penyebab kecemasan yang dialami oleh Sarwono. Persoalan terkemuka dalam penjelasan berikut ini :

Bentuk Kecemasan Neurotik Tokoh Utama dalam Novel *Hujan Bulan Juni*

Bentuk-bentuk kecemasan neurotik tokoh Sarwono dalam novel “*Hujan Bulan Juni*“ berupa rasa takut, dan gusar. Uraian selengkapnya terkait dengan kecemasan neurotik seperti dipaparkan berikut ini.

Rasa Takut

“Sarwono senang, meskipun mulai merasa agak capek. Ia sampaikan perintah itu kepada Pingkan, harap-harap cemas agar perempuan itu mau meneruskan perjalanan

ke Gorontalo menemaninya“ (Damono, 2015 hal 27)

Data di atas menunjukkan bahwa Sarwono mulai merasakan rasa cemas. Awalnya Sarwono mendapatkan pesan dari email yang berisi ia dapat tugas mendadak yaitu akan melanjutkan perjalanannya pergi ke Universitas Negeri Gorontalo pembukaan dan pengembangan program studi baru di sana. Hal tersebut, membuat hati Sarwono senang karena harus membuka program baru di universitas luar, meskipun hal ini nantinya akan membuatnya lebih capek lagi untuk menjalankan tugasnya di Universitas Negeri Gorontalo. Lalu, Sarwono menyampaikan berita ini juga kepada Pingkan agar kekasihnya juga mau menemani Sarwono ke Gorontalo untuk melanjutkan perjalanan studinya. Akan tetapi, Sarwono merasa cemas, bahwa kekasihnya itu menolak ajakan dari Sarwono, dan dia tidak mau menemani Sarwono untuk pergi ke daerah Gorontalo. Pada kutipan novel di atas, kecemasan neurotik hadir sebagai bentuk ketakutan-ketakutan yang dialami Sarwono akibat instingnya yang bekerja saat dirinya memendam harapan agar Pingkan menerima perintah tentang perjalanan ke Gorontalo. Seperti yang dipaparkan oleh Orden (dalam Hadju, 2018). Kecemasan neurotik adalah bentuk ketakutan yang dialami seseorang ketika insting dimainkan. Harapan yang dipendam Sarwono tersebut

kemudian menjadi sebuah bentuk kecemasan dan ketakutan akan penolakan.

“Ia tidak suka berpikir yang bukan-bukan tentang itu, tahu bahwa dosen yang juga dikenalnya itu sudah berkeluarga. Yang justru kadang-kadang membuatnya pusing karena main sudoku dengan dirinya sendiri adalah kabar bahwa Pingkan pernah dekat dengan seorang mahasiswa Jepang yang belajar sejarah masa pendudukan Jepang di program pascasarjana“ (Damon, 2015, hal. 65).

Salah satu bentuk kecemasan neurotik adalah fobia spesifik. Fobia spesifik hadir sebagai serangkaian gejala dan gangguan yang menyebabkan ketakutan berlebihan. Dalam penggalan kutipan di atas, tokoh Sarwono mengalami fobia spesifik berupa perasaan takut yang menimbulkan gangguan seperti pemikiran-pemikiran yang tidak rasional sehingga menimbulkan respon psikis seperti rasa pusing. Pada penggalan kutipan di atas, tokoh Sarwono mengalami rasa takut akibat kecemasannya yang dipicu oleh pemikiran-pemikiran tak berdasar akibat analisisnya sendiri tentang Pingkan yang pernah dekat dengan salah seorang mahasiswa Jepang. Kabar kedekatan Pingkan dengan salah seorang mahasiswa Jepang tersebut kemudian memicu rasa takut Sarwono akan kesetiaan Pingkan yang saat itu tengah berada di Jepang.

“Bagaimanapun, jauh di dalam kesadarannya sarwono memang benar-benar mengkhawatirkan hal itu. Berada di negeri orang, sendiri saja“ (Damon, 2015, hal. 81).

Pada kutipan di atas, ditemukan bahwa Sarwono mengalami kekhawatiran terhadap keadaan Pingkan. Kekhawatiran tersebut tercermin dalam kalimat “jauh di dalam kesadarannya sarwono memang benar-benar mengkhawatirkan hal itu. Kekhawatiran yang dirasakan oleh sarwono disebabkan oleh keadaan Pingkan yang berada di negeri orang, sendiri saja, keberadaan Pingkan yang hanya sendirian saja di Jepang kemudian memicu rasa takut Sarwono yang diwujudkan dalam perasaan khawatir. Perasaan takut adalah bentuk emosi dalam jiwa seseorang, ketakutan Sarwono akan keadaan Pingkan menimbulkan perasaan khawatir ketika timbul pemikiran bahwa Pingkan hanya sendirian saja di Jepang. Kekhawatiran yang dirasakan Sarwono merupakan hasil dari kecemasan-kecemasan irasional yang dirasakan oleh Sarwono. Hal ini sependapat dengan pemikiran Sumadinata (2004) mengatakan bahwa seseorang yang merasa khawatir tentang situasi yang tidak ada jawaban yang jelas, tidak dapat mengharapkan bantuan apa pun, dan tidak memiliki harapan yang jelas untuk mencapai hasil.

“Sebenarnya Sarwono lebih khawatir Pingkan menghilangkan rasa sepinya dengan mahasiswa Jepang yang di Kyoto itu. Dan itu sebabnya sekarang ia diam“ (Damon, 2015 hal. 91).

Pada kutipan data di atas, Sarwono lagi-lagi terjebak pada rasa khawatirnya terhadap Pingkan. Kali

ini, kekhawatiran Sarwono dipicu oleh rasa takut bahwa Pingkan yang berada di Jepang akan menghilangkan rasa sepi dengan salah satu rekan sesama mahasiswa di sana. Kekhawatiran yang dipicu oleh rasa takut tersebut merupakan manifestasi dari konflik batin yang dirasakan oleh Sarwono dengan pemikirannya sendiri atas hal-hal yang sebetulnya tidak terjadi. Kecemasan juga dapat berasal dari perasaan yang tidak disadari ada pada kepribadian masing-masing, dan hal yang berhubungan dengan objek yang eksistensinya tidak benar-benar ada.

“Sarwono pernah mendengar itu, ia kemudian berpikir apakah hubungannya dengan Pingkan bisa juga diklasifikasikan sebagai incest. Segera dijawab sendiri, tapi kan dari fakultas lain. Mungkin si mahasiswa yang suka ngeledak itu tetap saja bilang itu juga incest sebab sama-sama berasal dari satu profesi, di lembaga yang sama juga. Ketakutan itu menyebabkannya berpikir, seandainya nanti hubungannya dengan Pingkan berakhir dengan perkawinan, untuk membujuk Pingkan kerja di tempat lain“(Damono, 2015 hal 109).

Pada kutipan novel di atas, Sarwono kembali mengungkapkan rasa cemasnya dalam bentuk ketakutan akan suatu hal yang belum terjadi, hal tersebut ditandai dengan penggunaan kata “seandainya” pada penggalan tersebut. Ketakutan Sarwono dipicu oleh ledakan yang dilontarkan oleh mahasiswanya mengenai hubungannya dengan Pingkan yang seprofesi bahkan berada dibawah satu naungan lembaga yang sama. Ledakan tersebut kemudian memicu pemikiran buruk Sarwono akan kejadian yang

sebenarnya belum tentu terjadi. Hal ini sependapat dengan pemikiran (Lubis, 2009), kecemasan adalah tanggapan dari sebuah ancaman nyata ataupun khayal. Seseorang dapat mengalami kecemasan karena adanya ketidakpastian di masa mendatang. Kecemasan dialami ketika memikirkan sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi.

“Sarwono memutuskan untuk bungkam tentang hal-hal yang dianggapnya tidak mungkin dan lemah. Dia bersembunyi di balik laptop dan memakai headphone-nya. Memasuki dunia lain, yang selalu membuatnya lepas dari segala macam tekanan, segala jenis ketakutan yang menyertai kali ini memasuki tengkoraknya“(Damono, 2015 hal. 107).

Memperhatikan kutipan tersebut, ketakutan yang dirasakan oleh Sarwono terkadang juga diwujudkan dalam bentuk-bentuk tindakan penyangkalan seperti bersembunyi di balik laptop dan memakai headphone. Dalam artian harafiah, Sarwono tengah melakukan penghindaran atas ketakutan yang menerpanya dengan cara menyibukkan dirinya sehingga ia dapat lepas dari berbagai macam tekanan. Tindakan-tindakan seperti memakai headphone, yang dimungkinkan bertujuan untuk mendengarkan musik, merupakan reaksi dari rasa cemas dan takut berlebihan yang dirasakan oleh Sarwono. Dengan melakukan tindakan “bersembunyi” dan “memakai headphone”, Sarwono berharap dapat memasuki dunia lain yang membuatnya sejenak melupakan

ketakutannya. Rasa cemas dan takut yang berpengaruh pada tingkah laku diungkapkan oleh (Gunarsa, 2010), yang memaparkan bahwa Kecemasan adalah perasaan khawatir atau takut tanpa alasan yang jelas. Kecemasan juga merupakan pendorong besar tingkah laku, baik tingkah laku yang menyimpang ataupun yang terganggu.

“Sarwono tidak memiliki keberanian untuk melihat kelanjutan kisah cintanya dalam mimpinya karena ia takut akan ada kisah yang disebut Kejatuhan Matindas” (Damono, 2015, hal 119).

Pada kutipan novel di atas, Sarwono kembali menunjukkan rasa takutnya akan hal-hal yang belum tentu terjadi pada hubungannya dengan Pingkan. Sarwono bahkan “tidak memiliki keberanian” untuk melihat kelanjutan sebuah mimpi tentang hubungannya dengan Pingkan. Ketakutan pada hal-hal yang khayal dan tidak benar-benar ada, juga merupakan bagian dari bentuk kecemasan. Menurut Rochman (2010) kecemasan berasal dari perasaan tidak sadar yang hadir dalam kepribadian itu sendiri dan tidak terkait dengan objek atau situasi aktual yang benar-benar ada. Kutipan di atas adalah contoh bentuk kecemasan yang dialami Sarwono yang berhubungan dengan suatu hal yang tidak nyata, yaitu mimpinya tentang hubungannya dengan Pingkan. Hal ini juga sejalan dengan pemikiran.

“Sarwono benar-benar lebih gugup karena Pingkan telah kehilangan kesepiannya dengan seorang mahasiswa Jepang di Kyoto. Jadi dia diam sekarang. Saya juga

berpikir salah untuk mengajukan pertanyaan sebelumnya, yang tidak masuk akal dalam situasi normal” (Damono, 2015 hal. 91).

Pada kutipan di atas, Sarwono diceritakan tengah mengalami rasa gugup. Rasa gugup tersebut timbul sebagai reaksi dari kecemasan Sarwono kepada Pingkan dan pemikirannya tentang Pingkan yang mungkin akan kesepian di Jepang sehingga membuatnya mencari pasangan lain. Pada beberapa kutipan sebelumnya juga dipaparkan tentang bagaimana Sarwono mengalami ketakutan dan kecemasan yang berlebihan terhadap Pingkan dengan penyebab yang sama, yaitu karena mereka tengah menjalani hubungan jarak jauh atau long distance relationship. Terpisah oleh jarak membuat Sarwono menumbuhkan pemikiran-pemikiran yang dipenuhi ketakutan akan kondisi Pingkan dan hubungan mereka hingga menimbulkan kegugupan. Kegugupan termasuk sebagai salah satu ciri-ciri kognitif kecemasan meliputi perasaan cemas, sulit berkonsentrasi, dan adanya pikiran yang mengganggu. Spielberg (2004) mendefinisikan kecemasan yang bersifat sementara dalam emosi seseorang yang terdiri dari perasaan respondentif ketegangan, kecemasan, gugup, khawatir, dan rangsangan dari sistem saraf otonom.

Gusar

“Sarwono benar-benar lebih takut daripada Pingkan bahwa dia akan kehilangan kesepiannya dengan seorang mahasiswa

Jepang di Kyoto. Itu sebabnya dia diam".Juga salah untuk menanyakan pertanyaan sebelumnya, yang biasanya tidak ada gunanya. Pingkan memecah keheningan dengan menarik tangan Sarwono" (Damono, 2015 hal. 91).

Berdasarkan kutipan di atas, dapat diidentifikasi bahwa tokoh Sarwono tengah mengalami kegusaran. Menurut Albin (1986) kecemasan memiliki dua bentuk, yaitu takut dan gusar. Kegusaran merupakan suatu kondisi yang menunjukkan bahwa seseorang harus menghindari situasi yang menimbulkan rasa takut. Jika rasa takut merupakan ancaman fisik, maka rasa gusar merupakan ancaman psikologis. Rasa gusar tokoh Sarwono lagi-lagi dipicu oleh ketakutannya akan kondisi Pingkan yang mungkin saja memiliki hubungan dengan rekan mahasiswanya di Jepnag. Rasa gusar tersebut kemudian diekspresikan Sarwono dengan mendiamkan Pingkan. Tindakan Sarwono yang lebih memilih untuk diam saat merasa gusar dijelaskan pula dalam teori yang dipaparkan (Chaplin, 2004), yang mengidentifikasikan sebagai suatu reaksi emosional akut yang ditimbulkan oleh sejumlah situasi yang merangsang termasuk ancaman lahiriah, pengekangan diri dari lisan dan kekecewaan.

"Aku mensyukuri takdir, kata Sarwono kepada dirinya sendiri meskipun belum benar-benar yakin bahwa kasak-kusuk itu akan sepenuhnya mengalami kegagalan" (Damono, 2015 hal. 85).

Pada kutipan data di atas, selain mengekspresikan kegusarannya dengan diam, tokoh Sarwono juga menunjukkan rasa gusarnya melalui ketidakyakinan yang akhirnya ia rasakan berkaitan dengan hubungannya dan Pingkan. Rasa tidak yakin tersebut nampak dalam penggalan novel di atas melalui kata "meskipun belum benar-benar yakin". Terdapat kasak-kusuk yang beredar mengenai hubungan Pingkan dengan orang lain yang membuat Sarwono merasa gusar. Rasa gusar tersebut kemudian memicu ketidakyakinan Sarwono, meskipun dalam lubuk hatinya ia berharap kasak-kusuk tersebut tidaklah benar.

Faktor-faktor Penyebab Kecemasan Neurotik dalam Novel *Hujan Bulan Juni*

Berdasarkan pendapat Ghufiron (2010), secara umum faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimistis, takut gagal, pengalaman negative masa lalu dan pikiran yang tidak rasional, sedangkan faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial. Dari data yang ditemukan, faktor penyebab kecemasan tokoh utama novel *Hujan Bulan Juni* disajikan berikut ini.

Rasa Pesimistis

Pesimistis atau pesimis adalah sikap mudah menyerah, tidak percaya diri, dan orang yang tidak berjuang

atau berusaha untuk mendapatkan sebuah keinginan. Di dalam kutipan novel *Hujan Bulan Juni* rasa pesimistis ditunjukkan pada paparan di bawah ini.

“Dan mal yang luas itu ternyata mampu memberikan sedikit ketenangan hati. Sehabis makan, mereka pergi ke toko pakaian dan Pingkan berhasil membeli barang yang diinginkannya. Sarwono juga berhasil memberikan sumbangan untuk membeli topi yang dapat menutup telinga. Ia memaksakan dirinya sedikit demi sedikit untuk mengikhhlaskan Pingkan, seandainya nanti Hiro atau siapapun di Jepang punya niat merawat kupu-kupu yang sayapnya seindah pola batik itu. Mati-matian ia berusaha meyakini tenaga takdir yang tidak dapat dilawan manusia. Dan takdir telah menyatukan kami, katanya menghibur diri. Ketika memilih pakaian tadi Pingkan juga berusaha meredakan kekhawatirannya bahwa Sarwono merasa putus asa” (Damono, 2015 hal. 92-93).

Pada kutipan novel di atas nampak bagaimana Sarwono pada akhirnya menumbuhkan sikap ikhlas terhadap hubungannya dengan Pingkan. Setelah berbagai rumor dan keberangkatan Pingkan ke Jepang yang membuat Sarwono merasa cemas, Sarwono akhirnya pasrah dan cenderung putus asa pada hubungan mereka. Kepsarahan tersebut nampak pada penggalan dialog berikut “*Ia memaksakan dirinya sedikit demi sedikit untuk mengikhhlaskan Pingkan*”. Kepsarahan dan keputusan tokoh Sarwono merupakan dampak dari kecemasan yang selama ini terus dirasakan oleh Sarwono. Menurut Semiun (2006) kecemasan dapat mengakibatkan simtom kognitif,

yaitu kekhawatiran berlebihan yang disebabkan oleh hal yang tidak menyenangkan bagi penderita kecemasan tersebut. Apa yang dialami oleh Sarwono merupakan bentuk dari akibat kecemasan yang terus dirasakannya dan nantinya akan membuat tokoh utama dalam novel memiliki rasa pesimistis.

“Pikiran itu membuatnya berpikir lebih banyak, yaitu dia menyerah pada keinginannya untuk menjadi seorang guru. Dia dapat bekerja di surat kabar atau media apapun, dan sejauh ini dia menganggapnya serius karena dia merasa aman dan bebas. Dan dia berjanji pada dirinya sendiri, bahkan ketika dia datang ke antarmuka pengguna, bahwa dia tidak akan mempercayai orang tuanya dengan menulis semuanya ” (Damono, 2015 hal. 109).

Nevid (2005) mengungkapkan bahwa kecemasan dapat mengakibatkan gejala kognitif. Gejala kognitif tersebut dapat berupa khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi. Hal tersebut juga nampak pada diri Sarwono seperti yang tergambar pada penggalan di atas. Sarwono menjadi berpikir lebih banyak dan bahkan memiliki kecenderungan untuk menyerah menjadi guru. Hal tersebut sesuai dengan gejala kecemasan seperti ketidakmampuan untuk

mengatasi masalah dan kebingungan. Dampak dari kecemasan tersebut membuat Sarwono merasa dilema pada pilihan yang harus diambilnya. Hal ini membuat Sarwono banyak berpikir, dan membuatnya ingin berhenti dari pekerjaan mengajarnya dan memilih bekerja di media apapun, jika tidak di tempat kerja Pingkan, jika sudah berkeluarga. Hal ini juga sejalan dengan pemikiran (Stuart, 2008), yang menyatakan bahwa kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan, rasa takut yang kadang kita alami, dalam tingkat yang berbeda-beda.

Pikiran yang Tidak Rasional

Pikiran yang tidak rasional disebut sebagai buah pikiran yang salah, yaitu tentang kegagalan katastrofik, kesempurnaan, persetujuan, dan generalisasi yang tidak tepat. Pemikiran tersebut juga dialami oleh tokoh Sarwono dalam *Hujan Bulan Juni*, hal ini dapat dijelaskan dalam kutipan di bawah ini.

“Dia begitu ketakutan sehingga Pingkan mengira dia menjalin hubungan dengan Dewi, teman sekelas yang kebetulan menjadi asisten studi dan yang terlibat dalam proyek penelitian yang sama beberapa kali, sehingga dia pergi ke daerah itu beberapa kali karena lapangan. Rekan-rekannya di prodi juga terkadang ingin menjodohkannya dengan Dewi, orang Sunda yang mencintai kedekatannya” (Damono, 2015 hal. 107-108).

Pada kutipan data di atas, Sarwono juga menghadapi dilema memikirkan masa depannya dengan

Pingkan yang berakhir dengan pernikahan. Sarwono ingin mengajak Pingkan pindah kerja ke tempat lain, tapi Sarwono tahu bahwa Pingkan yang pintar tidak akan dipecat dari fakultas tempat Pingkan bekerja karena Pingkan berperan penting di tempat kerjanya. Hal ini membuat Sarwono banyak berpikir, dan membuatnya ingin berhenti dari pekerjaan mengajarnya dan memilih bekerja di media apapun, jika tidak di tempat kerja Pingkan, jika sudah berkeluarga. Hal ini sejalan dengan pemikiran Stuart (2008) kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan, rasa takut yang kadang kita alami, dalam tingkat yang berbeda-beda.

Tingkat Religiusitas yang Rendah

“Selama mendengarkan khotbah di Mesjid Gedhe ia tetap mendengar kata demi kata Pingkan di sela-sela seruan pengkhotbah untuk tidak memanfaatkan agama sebagai alat untuk mencapai apa pun, kecuali untuk mendekatkan diri dengan Allah” (Damono, 2015 hal. 76).

“Kali ini Sarwono benar-benar merasa shalatnya tidak khusyuk, tidak mendengarkan amanat pengkhotbah baik-baik. Di kepalanya hilir-mudik wajah Pingkan Dan kata-kata yang tadi diucapkannya. Sehabis shalat, ia tidak segera langsung keluar mesjid untuk bergabung lagi dengan biri-biri-nya, tetapi tepekur di sudut mesjid, mencoba meluruskan pikirannya” (Damono, 2015 hal. 76).

Pada dua kutipan data di atas, ditunjukkan bahwa Sarwono memiliki sikap religiusitas yang rendah. Hal ini,

ditunjukkan pada penggalan kutipan bahwa Sarwono sedang berada di mesjid. Di dalam mesjid sarwono tidak begitu mendengarkan khotbah, akan tetapi dia memikirkan kata-kata yang diucapkan oleh Pingkan kepadanya. Selain itu, pada saat shalat ia tidak khushyuk karena memikirkan hal yang sama. Seharusnya, seketika kita sudah berada di dalam mesjid kita harus mendengarkan khotbah dengan baik, dan menjalankan ibadah shalat dengan khushyuk.

Dari paparan data di atas, dapat diidentifikasi bentuk kecemasan neurotik tokoh utama, Sarwono, pada novel *Hujan Bulan Juni* karya Sapardi Djoko Damono adalah perasaan takut dan gusar. Adapun faktor penyebab timbulnya kecemasan neurotik tokoh utama meliputi adanya perasaan pesimis, pikiran yang tidak rasional, dan tingkat religius yang rendah.

Bentuk kecemasan neurotik berupa rasa takut dalam novel *Hujan Bulan Juni* karya Sapardi Djoko Damono juga ditemukan oleh tim peneliti (Prasasti & Sugiarti, 2020) dalam novel *Lengking Burung Kasuari*. Selain itu, tim peneliti lain (Apriansyah & Khairussibyan, 2022) juga mengidentifikasi kecemasan berupa rasa takut pada tokoh utama, yaitu Tania dalam novel *Ananta Prahadi* karya Risa Saraswati. Sementara itu, Ramadhani (2019) menemukan kecemasan utama, yaitu Kenanga pada hampir seluruh bagian novel Kenanga karya Oka Rusmini.

Berkenaan dengan faktor penyebab munculnya kecemasan tokoh Sarwono dalam novel *Hujan Bulan Juni* sesuai dengan penelitian Fitriyah (2022) yang menyatakan bahwa kecemasan neurotik muncul akibat rangsangan-rangsangan id dan berkaitan dengan rasa gugup, tidak mampu mengendalikan diri, perilaku, akal dan pikiran berhubungan dengan masalah yang dihadapi. Hasil temuan mengenai faktor-faktor penyebab kecemasan neurotik penelitian ini juga sejalan dengan pendapat Yusuf (2018) yang menyatakan bahwa faktor-faktor penyebab kecemasan dialami tokoh utama berupa pikiran yang tidak rasional, rasa pesimistis, dan tingkat religiusitas yang rendah

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan analisis yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa tokoh utama dalam novel *Hujan Bulan Juni* karya Sapardi Djoko Damono yaitu Sarwono mengalami kecemasan neurotik. Kecemasan neurotik adalah kecemasan yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Tokoh Sarwono menunjukkan tanda-tanda mengalami kecemasan neurotik melalui perilaku takut dan gusar yang ditunjukkan melalui adegan-adegan dalam novel. Rasa takut yang dialami tokoh utama diakibatkan oleh ancaman secara tidak langsung dari situasi dan orang-orang yang berada di lingkungan sekitar tokoh. Ketakutan tersebut timbul karena Sarwono menyadari

permasalahan yang terjadi dalam hubungannya dengan Pingkan seperti adanya perbedaan agama, budaya, dan suku. Selain itu, hubungan jarak jauh yang dijalani oleh tokoh Sarwono dan Pingkan juga menjadi pemicu rasa takut dan gusar. Ketakutan dan kegusaran tersebut tidak lain karena kekhawatiran bahwa Pingkan mungkin saja menjalin hubungan dengan laki-laki lain saat berada di Jepang. Sedangkan faktor-faktor yang menyebabkan Sarwono mengalami kecemasan neurotik, diantaranya yaitu pengalaman negatif masa lalu, pikiran yang tidak rasional, rasa pesimistis, dan tingkat religiusitas yang rendah. Diharapkan dengan adanya artikel tentang kecemasan neurotik ini semoga dapat mejadi sumber acuan ketika seseorang individu mengalami gejala kecemasan neurotik. Selain itu, dengan adanya artikel ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi bagi peneliti selanjutnya yang meneliti tentang kecemasan neurotik.

REFERENSI

- Albin, R. (1986). *Emosi Bagaimana Mengenal, Menerima dan Mengarahkannya*. Yogyakarta: Kamisius.
- Alwisol. (2014). *Psikologi kepribadian* (Edisi kedua). Malang: UMM Press.
- Apriansyah, B., & Khairussibyan, K. (2022). Dinamika Kepribadia Tokoh Tania dalam Novel Ananta Prahadi Karya Risa Saraswati: Kajian Psikoanalisis Sigmund Freud. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(3b), 1647-1656.
- Chaplin, J. P. (2004). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Corey, G. (2003). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Compton, A. (1972). A Study of the Psychoanalytic Theory of Anxiety. I. The Development of Freud's Theory of Anxiety. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 20(1), 3-44. <https://doi.org/10.1177/000306517202000101>
- Damono, S. D. (2015). *Hujan Bulan Juni*. Gramedia Pustaka Utama.
- Elmitia, H.D.& Wedawati, M.T.. (2020). Analisa Kecemasan (Anxiety) Tokoh Ziyu Dalam Film Shadow (Ying ; 影) Karya Zhang Yimou (Analisa Kecemasan Sigmund Freud). *Jurnal Mandarin Unesa*, 3(2), 1-17.
- Fasari, S. . (2018). Kecemasan Tokoh Utama Menghadapi Masalah Sosial Dalam Novel Aku Masenja Karya Rumasi P. *Seminar Nasional Bahasa Dan Sastra*, 1, 370-388.
- Feist, J. d. (2017). *Teori Kepribadian: Theories Of Personality* (Edisi 8 ed). Jakarta: Salemba Humanika.
- Fitriyah., V. N. (2022). Dampak Kecemasan Terhadap Fungsi Ego Tokoh Dalam Novel Gemulung Karya Tary Lestari (Kajian Psikoanalisis). *Sapala*, Volume 9, Nomor 2 Tahun 2022, hlm. 113-122.
- Ghufron, M. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz

- Media.
- Gunarsa. (2010). *Psikologi Praktis: Anak Remaja dan Keluarga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hadju, A. V. (2018). Kecenderungan Kecemasan Neurotik Willy Wonka dalam Novel Charlie and The Chocolate Factory Karya Roald Dahl. *Madah*, 9(1), 73–84.
- Hall, P. (1985). *A readers Guide to Contemporary Literary Theory*. Britain: Edinburgh Gate.
- Harmaningrini, E. (2017). Aspek Religius dalam Novel Anak Teladan Karya A. Rahman Rahim dan Implementasinya pada Pembelajaran Sastra di Sekolah Dasar (Suatu Pendekatan Semiotik). *Stilistika*, 3(2), 15 - 22
- Hayat, A. (2014). Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah*, XII(1).
- Imwalle, K. (2017). When Fear is Feared: Repression, Anxiety, Trauma and War Neurosis in Elizabeth Bowen's Short Fiction. *Journal of the Short Story in English* [Online], 69. Diperoleh dari <http://journals.openedition.org/jsse/1854> pada 14 Februari 2022
- Kusumawardani, H. G. (2022). *Kecemasan Tokoh dalam Novel Ayahku (bukan) Pembohong Karya Tere Liye*. Skripsi: Universitas Jenderal Soedirman
- Lubis, N. (2009). *Depresi dan tinjauan psikologis*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Martono, N., Rosa, H. T., & Azmin, G. G. (2016). Mekanisme pertahanan ego pada tokoh transgender dalam novel Pasung Jiwa karya Okky Madasari: Suatu kajian psikologi sastra. *Arkhaiis-Jurnal Ilmu Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 7(2), 87-92.
- Musoffa, D., Multazim, A., Husna, A., Hidayah, L.V & Dramestika, R. (2019). Man Anxiety as Reflected in Ernest Hemingway's *The Old Man and the Sea*. *Journal of Language and Literature*. 19(2), 20-29.
- Nevid, J. S. (2005). *Psikologi Abnormal* (Edisi keli). Jakarta: Erlangga.
- Nurkamila, N., Suntoko, S., & Pratiwi, W. D. (2022). Analisis Kepribadian Tokoh Utama dalam Novel Gemaya Karya Risma Ridha Anissa (Tinjauan Psikologi Sastra). *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(1), 1-8.
- Prasasti, B. W., & Sugiarti. (2020). Kajian Kecemasan Neurotik pada Novel Lengkung Burung Kasuari Karya Nunuk Y. Kusmiana. *Lingua Franca: Jurnal Bahasa, Sastra, & Pengajarannya*, IV(1), 62–77.
- Rachmaniar. (2015). Komunitas Terapeutik Orang Tua dengan Anak Fobia Spesifik. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 3(2), 94.
- Ramadhani, O. C. (2019). *Kecemasan Dan Mekanisme Pertahanan Diri Tokoh Utama Dalam Novel Kenanga Karya Oka Rusmini: Analisis Psikologi Sastra*. Skripsi: Universitas Airlangga
- Rejo, U. (2013). Kecemasan Tokoh Utama Novel Orang Miskin Dilarang Sekolah Karya Wiwid Prasetyo (Kajian Psikoanalisis Sigmund Freud). *ATAVISME*, 16(1), 85–98.
- Riama. (2020). Pembelajaran Sastra Bahasa Indonesia Di Sekolah.

- Jurnal Dharmawangsa*, 14(3), 418-427
- Risnawati, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media Group.
- Rochman, K. L. (2010). *Kesehatan Purwokerto*. Fajar Media Press.
- Sadock, B. V. (2010). *Gangguan ansietas. Dalam: Kaplan & Sadock buku ajar psikiatri klinis (Edisi Kedu)*. Jakarta: EGC.
- Saiful, M. (2016). Mekanisme Pertahanan Kecemasan Tokoh Suparni. *Jurnal Bahasa Dan Sastra*, 3(1).
- Semiun. (2006). *Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Freud*. Yogyakarta: Kanisius.
- Spielberger, C. D. (2004). *State trait anxiety inventory STAI*. Palo Alto: Consulting Psychogists Press.
- Stuart. (2008). *Buku Saku Keperawatan Jiwa (Edisi 3; Y. Asih, ed.)*. Jakarta: EGC.
- Suryanah, E. (2021). Kecemasan Tokoh Utama dalam Novel Sewu Dino Karya Simpleman Sebagai Alternatif Bahan Ajar Pembelajaran Novel Di SMA. *Webinar Jurnalistik 2021*, 63-72.
- Wangkanusa, M. N. (2015). 'Anxietas' tokoh-Tokoh Utama dalam Novel *The Great Gatsby* Karya F. Scott Fitzgerald. *Jurnal Elektronik Fakultas Sastra Universitas Sam Ratulangi*, 2(2).
- Wirawandha, Y. (2014). *Keajaiban Alam Bawah Sadar*. Jakarta Timur: Padi.
- Yahyaa, A.C. & Nirmala, D.(2021). Representation of Anxiety in *The Thing Around Your Neck* by C. N. Adichie (A Study of Transitivity). *Culturalistics:* *Journal of Cultural, Literary, and Linguistic Studies*, 5(1), 56-64.
- Yusuf, F. M. (2018). Strategi Pengendalian Kecemasan dalam Pengajaran Keterampilan Berbicara Bahasa Inggris. *Jurnal Anxiety*. 20 (1), 143-155.