

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. KAJIAN TEORI

2.1 Psikologi Sastra

Psikologi Sastra adalah analisis teks dengan mempertimbangkan relevansi dan peranan studi psikologis. Artinya, psikologi turut berperan penting dalam penganalisisan sebuah karya sastra dengan bekerja dari sudut kejiwaan karya sastra tersebut baik dari unsur pengarang, tokoh, maupun pembacanya. Dengan dipusatkannya perhatian pada tokoh-tokoh, maka akan dapat dianalisis konflik batin yang terkandung dalam karya sastra (Minderop, 2011:54).

Psikologi sastra dipengaruhi oleh beberapa hal. Pertama, karya sastra yang merupakan kreasi dari suatu proses kejiwaan dan pemikiran pengarang yang berbeda dalam situasi setengah sadar (*subconscious*) yang selanjutnya dituangkan ke dalam bentuk sadar (*conscious*). Kedua, kajian psikologi sastra adalah kajian yang meneliti gambaran tentang psikologis dalam diri para ahli dan tokoh yang disajikan sedemikian rupa oleh pengarang sehingga pembaca merasa terlena oleh persoalan psikologi kisah yang kadang kala merasakan dirinya juga terlibat dalam cerita (Minderop, 2011:55).

Berdasarkan pendapat Minderop di atas, penelitian pada novel *Pesan Dalam Bisu* ini mengarah pada pengertian yang kedua, yaitu pendekatan psikologi sastra sebagai penelitian gambaran tentang psikologis. Secara spesifik dapat dijelaskan bahwa analisis yang akan dilakukan cenderung diarahkan pada kondisi kejiwaan tokoh utama yang kadang kala harus melibatkan perasaannya juga ikut terlibat dalam cerita.

2.2 Kecemasan

Kecemasan atau ansietas (*anxiety*) merupakan suatu perasaan yang menunjukkan seseorang berada dalam keadaan was-was, khawatir dan cemas. Awal mula kata kecemasan itu berasal dari kata latin *anxius*, yang berarti pengecekan atau penyempitan. Kecemasan hampir sama dengan rasa takut

tapi dengan fokus yang kurang spesifik, sedangkan ketakutan biasanya reaksi terhadap beberapa ancaman langsung (Steven Schwartz S 2000:139).

Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman atau ketakutan yang disertai oleh respon *autonom* (penyebab sering tidak spesifik atau tidak diketahui pada setiap individu) perasaan cemas tersebut timbul akibat dari antisipasi diri terhadap bahaya. Keadaan tersebut juga dapat diartikan sebagai pertanda perubahan yang memberikan peringatan akan adanya bahaya pada diri individu (E. Furwanti 2014:10)

Kecemasan merupakan kondisi kejiwaan yang sedang dalam ketakutan dan kekhawatiran tentang sesuatu yang akan terjadi, entah itu yang berkaitan dengan permasalahan mudah maupun hal-hal yang menyulitkan. Gambaran umum tentang kecemasan yaitu perasaan yang sedang tidak nyaman dan tidak tenang, tertekan serta berpikiran campur aduk yang kerap kali disertai banyak penyesalan. Tentu saja, hal ini juga sangat berpengaruh pada tubuh, sehingga tubuh terasa menggigil, jantung berdegup cepat, keluar keringat dalam tubuh, lambung bisa jadi mual, tubuh menjadi lemas, kemampuan berproduktivitas pun juga berkurang hingga banyak manusia yang memilih untuk berimajinasi sebagai bentuk terapi sementara. (Musfir, 2005: 512).”

Dari beberapa pendapat para ahli teori tentang kecemasan, peneliti beranggapan semuanya memiliki kata kunci yang sama yaitu, kondisi jiwa dan perasaan yang terganggu. Akan tetapi, peneliti cenderung pada pendapat E. Furwanti karena pernyataannya lebih sesuai dengan apa yang ada pada dalam novel yang akan dikaji. Namun, peneliti juga akan memakai pendapat para ahli lainnya guna untuk saling menguatkan analisis novel yang akan dikaji. Kecemasan sering terjadi, kecemasan dapat menimbulkan rasa khawatir yang tidak jelas dan menyebar, berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan menyebabkan rasa tidak berdaya meskipun hal tersebut merupakan hal yang normal dialami setiap individu. Kecemasan tidak boleh dibiarkan karena lama kelamaan dapat menyebabkan gangguan dan dapat melemahkan dan mengganggu kehidupan dari individu yang mengalami kecemasan.

2.3 Tingkat Kecemasan

Respon kecemasan berada pada satu kesatuan, dan individu bisa lebih sukses atau kurang sukses pada penggunaan metode-metode yang bervariasi untuk mengontrol pengalaman kecemasan mereka sendiri. Fortinash & Worret (2000) menjelaskan bahwa tingkat kecemasan terdiri dari ringan, sedang, berat, panik dan menguraikannya berdasarkan respon kecemasan.

a. Cemas ringan

- 1) Fisiologis: tanda-tanda vital normal. tegang otot minimal, pupil normal, konstiksi.
- 2) Kognitif atau persepsi: lapangan persepsi luas. kesadaran terhadap lingkungan dan stimulus internal. Pikiran mungkin acak, tetapi terkontrol.
- 3) Emosi atau perilaku: perasaan relatif nyaman dan aman. Rileks, penampilan dan suara tenang. Kinerja secara otomatis dan kebiasaan perilaku terjadi pada level ini.

b. Cemas sedang

- 1) Fisiologis: tanda-tanda vital normal atau sedikit meningkat. Muncul ketegangan, mungkin ketidaknyamanan atau merasa antusias.
- 2) Kognitif atau persepsi: waspada, persepsi menyempit terfokus. Kondisi optimal terhadap penyelesaian, pembelajaran masalah, penuh perhatian.
- 3) Emosi atau perilaku: siap siaga dan merasa tertantang, bertenaga, ikut serta dalam aktifitas yang kompetitif dan belajar banyak kemampuan. Suara, ekspresi wajah terlihat tertarik dan memperhatikan.

c. Cemas Berat

- 1) Fisiologis: respon "fight or flight". Sistem saraf autonom terstimulasi dengan berlebihan (tanda-tanda vital meningkat, diaforesis meningkat, urgensi dan frekuensi kemih meningkat, diare, mulut kering, nafsu makan berkurang, dilatasi pupil). Otot kaku, sensasi nyeri berkurang.
- 2) Kognitif atau persepsi: lapangan persepsi sangat sempit. Kesulitan

menyelesaikan masalah. Perhatian selektif (fokus pada satu detail). Kurangnya perhatian selektif (memblok rangsangan yang mengancam), cenderung disosiatif.

- 3) Emosi atau perilaku: Merasa terancam, terkejut pada stimulus yang baru. Aktivitas bisa meningkat atau menurun. Mungkin muncul dan merasa tertekan. Mendemonstrasikan penolakan; bisa mengeluh nyeri atau sakit, bisa gelisah atau pemarah. Tatapan mata bisa mengarah pada seluruh ruangan atau mengarah pada satu titik. Menutup mata sebagai sikap menghalangi lingkungannya.

d. Panik

- 1) Fisiologis: gejala kecemasan dapat meningkat sampai terjadi pelepasan pada sistem saraf otonom. Seseorang bisa menjadi pucat, tekanan darah menurun. Koordinasi otot terganggu.
- 2) Kognitif atau persepsi: keseluruhan persepsi buyar dan tertutup. Tidak mampu mengatasi stimulus. Sangat tidak mungkin untuk menyelesaikan masalah dan berfikir logis. Persepsi yang tidak realistis tentang dirinya, lingkungan, atau kejadian. Disosiasi bisa terjadi.
- 3) Emosi atau perilaku: Merasa tidak berdaya dengan kehilangan control. Marah, ketakutan, bisa agresif atau menyendiri, menangis atau berlari. Perilaku biasanya sangat aktif ataupun sebaliknya.

Menurut Peplau (M. Syarifuddin Kabsuro 2015:14) ada empat tingkat kecemasan yang dialami oleh individu yaitu sebagai berikut:

1. Kecemasan Ringan

Kecemasan yang berhubungan dengan ketegangan dan sering dialami dalam kehidupan sehari-hari. Setiap orang masih waspada dan lapang persepsinya meluas serta menajamkan indra. Perwujudan yang muncul pada tingkat ini adalah kelelahan, kemampuan untuk menanggapi suatu stimulus (iritabel), lapang persepsi meningkat, mampu untuk belajar, kesadaran tinggi, motivasi meningkat dan tingkah laku yang sesuai situasi.

Contohnya: seorang mahasiswa yang sedang menghadapi ujian akhir, individu yang akan melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, sepasang kekasih yang akan memasuki jenjang pernikahan.

2. Kecemasan Sedang

Individu yang memusatkan pada masalah penting dan mengesampingkan yang lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif. Namun masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain.

Contohnya : suami istri yang menghadapi kelahiran bayi pertama dengan resiko tinggi, keluarga yang menghadapi perpecahan, individu yang mengalami konflik dalam pekerjaan.

3. Kecemasan Berat

Kecemasan Berat yaitu lapangan persepsi individu sangat sempit. Pusat perhatiannya pada detail yang kecil (spesifik) dan tidak dapat berfikir tentang hal-hal lain. Seluruh perilaku dimaksudkan untuk mengurangi kecemasan dan perlu banyak perintah/arahan untuk terfokus pada area lain.

Contoh: individu yang mengalami kehilangan harta benda dan orang yang dicintai karena bencana alam, individu dalam penyanderaan.

4. Panik

Individu dengan terperangah, ketakutan dan teror karena mengalami kehilangan kendali diri dan detail perhatian hilang. Orang yang sedang panik hilangnya *control*, maka tidak mampu melakukan apapun meskipun dengan perintah. Manifestasi yang terjadi pada keadaan ini adalah susah bernapas, dilatasi pupil, penyimpangan persepsi dan hilangnya pikiran rasional, pucat, tidak dapat berespon terhadap perintah yang sederhana, berteriak, menjerit, mengalami halusinasi dan delusi.(Suliswati, 2005: 48).

Contoh: penggunaan narkoba, stress pascatrauma, depresi karena mengalami kegagalan, individu dengan kepribadian pecah.

Dari beberapa ahli yang menjelaskan tentang tingkat kecemasan, peneliti lebih cenderung pada pendapat Fortinash dan Worret karena teori tersebut lebih lengkap hingga pada respon pada tingkat kecemasan.

2.4 Faktor-faktor Penyebab Kecemasan

Shallyna Nurfadiyah (2017:12) menuliskan dalam skripsinya, ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu:

a. Lingkungan

Lingkungan sangat mempengaruhi pikiran tentang individu dan juga orang lain. Hal tersebut dikarenakan oleh pengalaman tidak menyenangkan oleh individu dengan teman, sahabat, keluarga, ataupun lainnya. Akibatnya, individu tersebut merasakan suasana tidak nyaman terhadap lingkungan di sekitarnya.

b. Emosi yang ditekan

Kecemasan juga bisa terjadi apabila individu tidak mampu mengendalikan dan mencari solusi atau jalan keluar untuk perasaannya dalam hubungan perseorangan, terutama jika ia menekan rasa kecewa, marah hingga frustrasi dalam jangka waktu yang cukup lama.

c. Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh manusia selalu saling mempengaruhi dan dapat mengakibatkan timbul rasa kecemasan. Hal tersebut terlihat dalam kondisi yang semisal waktu usia remaja, sedang mengalami kehamilan, dan ketika pulih dari suatu penyakit. (Savitri Ramaiah 2003:11).

Dalam jurnal yang berjudul *konselor* oleh Ivanti Andriana Nurvaeni (2015:16) mengemukakan beberapa penyebab kecemasan yaitu:

a. Kecemasan berwujud penyakit dan dapat dilihat dalam beberapa bentuk.

Kecemasan ini dikarenakan oleh beberapa hal yang tidak menentu dan tidak jelas serta tidak ada hubungan keterkaitan dengan apapun. Terkadang juga disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya.

b. Cemas karena merasa bersalah atau berdosa, karena telah melakukan

suatu hal yang berlawanan dengan hati nurani atau keyakinan. Kecemasan ini seringkali disertai dengan beberapa gejala gangguan mental yang cenderung dalam kondisi yang umum.

c. Perasaan cemas yang muncul akibat merasakan adanya bahaya yang

sedang mengancam dirinya. Kecemasan tersebut lebih dekat dengan rasa takut, sebab sumbernya terlihat jelas di dalam pikiran.

B. Penelitian Relevan

Penelitian dengan kajian teori psikologi sastra dalam Novel *Pesan Dalam Bisu* ini adalah yang pertama, belum ditemukan karya ilmiah lain yang mengkaji novel *Pesan Dalam Bisu* karya Mae dengan pendekatan psikologi sastra. Adapun penelitian relevan yang ditemukan penulis. Pertama, dengan objek kajian novel yang berjudul “Kecemasan Tokoh Utama Dalam Novel *Hujan Bulan Juni* Karya Sapardi Djoko Damono Pendekatan Psikologi Sastra” yang disusun oleh Lorancia Angela Keo, Alumni Mahasiswa dari Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta, Jawa tengah, 2017.

Hasil penelitian novel *Hujan Bulan Juni* ini lebih cenderung membahas analisis tokoh dan penokohan. Tokoh utama dalam novel *Hujan Bulan Juni* adalah Sarwono dan Pingkan. Sarwono memiliki karakter yang sederhana, cerdas, penyayang, dan tekun. Adapun dalam penelitiannya membahas tentang jenis-jenis kecemasan Sarwono terdiri dari kecemasan objektif dan kecemasan neurotik.

Kedua, kajian novel oleh Rizkia Nur Annisa Ja'far yang berjudul “Kecemasan Tokoh Emi Dalam Novel *Pillow Talk* Karya Christian Simamora”. Penelitian tersebut membahas beberapa tokoh yang memiliki kaitan dengan tokoh utama Emi dengan tokoh lain diantaranya ialah, Jo, Ajeng dan Dimas. Alur yang terdapat dalam novel *Pillow Talk* ialah alur campuran. Latar yang terdapat dalam novel *Pillow Talk* dibagi menjadi tiga yaitu, latar tempat, latar sosial dan latar psikologi. Hasil analisis kecemasan yang sudah dilakukan terhadap tokoh Emi, disimpulkan bahwa tokoh Emi memiliki tiga jenis kecemasan, yakni kecemasan realistik, kecemasan moral dan kecemasan neurotic.

Ketiga, kajian novel oleh Nur Wahyu Hidayah yang berjudul “Problem Kejiwaan Tokoh Utama Dalam Novel *Pasung* Karya Okky Madasari”. Penelitian tersebut difokuskan pada permasalahan yang berkaitan dengan perilaku yang tidak sesuai dengan keadaan yang biasa pada tokoh utama dan dikaji menggunakan kerangka teori tingkat kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Secara fisiologis tokoh utama yang bernama Sasana berjenis perempuan dan

memiliki kepribadian ganda, yakni maskulin dan feminim. Secara psikologis tokoh mempunyai mental minder dan penakut. Sedangkan secara sosiologis, tokoh utama berasal dari keluarga berpendidikan dan tokoh utama berprofesi sebagai biduan, (2) tokoh utama mengalami perilaku yang tidak sesuai dengan keadaan yang biasa, yakni mengalami gangguan disosiatif, kecemasan, dan bunuh diri, (3) penyebab utama problem kejiwaan tokoh juga disebabkan pola asuh keluarga dan rasa sensitive yang berlebihan.

Ketiga penelitian di atas memiliki kesamaan objeknya yaitu sama-sama menggunakan novel. Akan tetapi, dalam penelitian menggunakan teori yang berbeda. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti berbeda dengan ketiga penelitian di atas. Penelitian ini menggunakan novel karya Mae yang berjudul *Pesan Dalam Bisu* dengan pendekatan psikologi sastra yang berpijak pada teori Fortinash dan Worret yang difokuskan dalam menganalisis tingkat kecemasan pada tokoh utama dan menggunakan teori Shallyna Nurfadiyah dan Ivanti Andriana Nurvaeni yang difokuskan dalam menganalisis faktor penyebab timbulnya kecemasan pada tokoh utama dalam novel.