

Gangguan Kecemasan Tokoh dalam Novel Jakarta Sebelum Pagi (Kajian Psikologi Sastra Sigmund Freud)

Dhea Risna Mufida^{1□}, Asep Abbas Abdullah²

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya^{1,2}

E-mail: □ dhearisna42@gmail.com

Abstract:

This research analyzes the anxiety disorders experienced by the protagonist of *Jakarta Sebelum Pagi*. The novel by Ziggy Z tells the story of mental problems that are often experienced by urban residents like Jakarta. The method used is descriptive qualitative using Sigmund Freud's anxiety theory. The focus of the discussion is on the internal conflict between the id, ego and superego which creates deep anxiety, influencing the character's behavior, thoughts and emotions. Freud's theory of anxiety, which includes realistic anxiety, neurotic anxiety, and moral anxiety, is used to analyze the symptoms and dynamics of the main character's anxiety. The limitation of this research will only examine neurotic anxiety. The results show that the main character's anxiety is triggered by an inability to balance impulsive drives against the pressures of social reality, resulting in defensive mechanisms such as displacement that influence his anxiety. This research highlights how anxiety, in the context of stressful urban life, shapes individual psychology in complex ways.

Keywords: anxiety disorders, Sigmund Freud, psychoanalysis, Jakarta Sebelum Pagi

Abstrak:

Penelitian ini menganalisis gangguan kecemasan yang dialami protagonis *Jakarta Sebelum Pagi*. Novel karya Ziggy Zezsyazeoviennazabrizkie menceritakan problem mental yang kerap dialami oleh penduduk urban seperti Jakarta. Metode yang dipakai adalah deskriptif kualitatif dengan teori kecemasan Sigmund Freud. Fokus pembahasan ditujukan konflik internal antara id, ego, dan superego yang menciptakan kecemasan mendalam, memengaruhi perilaku, pikiran, dan emosi tokoh. Teori Freud tentang kecemasan, yang mencakup kecemasan realistik, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral, digunakan untuk menganalisis gejala dan dinamika kecemasan tokoh utama. Pembatasan penelitian ini hanya akan meneliti kecemasan neurotiknya. Hasil menunjukkan bahwa kecemasan tokoh utama dipicu oleh ketidakmampuan menyeimbangkan dorongan impulsif terhadap tekanan realitas sosial, menghasilkan mekanisme defensif seperti pengalihan (displacement) yang mempengaruhi kecemasannya. Penelitian ini menyoroti bagaimana kecemasan, dalam konteks kehidupan urban yang penuh tekanan, membentuk psikologi individu secara kompleks.

Kata kunci: gangguan kecemasan, Sigmund Freud, psikoanalisis, Jakarta Sebelum Pagi

PENDAHULUAN

Kesehatan mental ialah salah satu tabiat penting dalam kehidupan manusia yang semakin mendapat perhatian serius di berbagai bidang, termasuk dalam kajian sastra. Masalah kesehatan mental seperti gangguan kecemasan kerap kali ditemukan tidak hanya dalam dunia nyata, tetapi juga dalam karya sastra yang merefleksikan kehidupan manusia dan kompleksitas psikologisnya. Dalam novel "Jakarta Sebelum Pagi", penggambaran tokoh yang mengalami gangguan kecemasan menawarkan ruang yang kaya untuk dieksplorasi melalui perspektif psikologi sastra.

Psikologi sastra sebagai pendekatan kajian mencoba memahami karakter tokoh-tokoh fiktif dan konflik batin mereka dengan memanfaatkan teori-teori psikologi. Salah satu teori yang relevan untuk mengkaji gangguan kecemasan adalah teori psikoanalisis Sigmund Freud, yang mengungkapkan bagaimana alam bawah sadar dan mekanisme pertahanan diri dapat memengaruhi perilaku manusia, termasuk kecemasan yang dirasakan oleh individu. Sigmund Freud mengemukakan bahwa kecemasan merupakan hasil dari

konflik internal dalam pikiran, terutama antara id (keinginan instingtif), ego (realitas), dan superego (standar moral). Freud membedakan antara kecemasan realistik, neurotik, dan moral, yang semuanya dapat ditemukan dalam kompleksitas karakter sastra.

Kecemasan ialah salah satu gangguan kesehatan mental paling umum di dunia, dengan ratusan juta orang terdampak setiap tahun. Dampak kecemasan meluas dari masalah kesehatan mental hingga fisik, serta menurunkan produktivitas dan kualitas hubungan sosial. Untuk mengatasi masalah ini, banyak negara dan organisasi internasional, seperti WHO, mendorong akses terhadap terapi, dukungan psikologis, dan peningkatan kesadaran kesehatan mental.

Teori kepribadian Sigmund Freud dalam psikologi sastra menjelaskan bagaimana karakter manusia dan dampaknya terhadap perilaku serta karya sastra. Teorinya terdiri dari tiga elemen utama: id sebagai pangkalan ingatan dan keinginan, ego sebagai pengarah perilaku, dan superego sebagai penjaga moral. Freud menekankan bahwa sebagian besar kehidupan psikis berlangsung dalam tingkat tak sadar, dengan konflik dan kecemasan yang bisa menghambat perkembangan individu dalam mencapai tujuan. Kecemasan menurut Freud dibagi menjadi tiga yakni kecemasan realitas, neurotik, dan moral.

Novel "Jakarta Sebelum Pagi" karya Ziggy Zezsyazeoviennazabrizkie menawarkan gambaran kompleks tentang kecemasan tokohnya yang berjuang dalam hubungan gangguan psikologis dengan sosial. Melalui lensa psikoanalisis Freud, dapat dikaji bagaimana gangguan kecemasan yang dialami oleh tokoh ini tidak hanya mencerminkan kondisi batin, tetapi juga menjadi cerminan masyarakat urban modern yang sering kali penuh tekanan.

Dalam novel "Jakarta Sebelum Pagi" karya Ziggy Zezsyazeoviennazabrizkie, tema gangguan kecemasan menonjol sebagai salah satu elemen utama yang membentuk karakterisasi dan narasi. Novel ini mengambil latar di Jakarta, sebuah kota metropolitan yang dikenal dengan kehidupannya yang dinamis namun juga penuh dengan tekanan sosial, ekonomi, dan psikologis. Tokoh dalam novel ini tidak hanya berjuang melawan tantangan eksternal, tetapi juga menghadapi pergulatan batin yang memengaruhi tindakan dan hubungan mereka dengan orang lain. Kecemasan yang dialami oleh tokoh mencerminkan kondisi mental yang sering kali dialami oleh individu dalam masyarakat urban modern yang tidak lepas dari hiruk pikuk ramainya kota Jakarta.

Kajian ini menjadi penting karena menggali lebih dalam hubungan antara sastra dan kesehatan mental, yang sekaligus dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya memahami

kondisi psikologis melalui medium sastra. Selain itu, penelitian ini relevan dengan tujuan pembangunan berkelanjutan (SDGs), khususnya SDG 3: Kesehatan dan Kesejahteraan, yang menekankan pentingnya kesehatan mental dan kesejahteraan untuk semua kalangan. Dengan mengkaji gangguan kecemasan dalam konteks sastra, diharapkan mampu memberikan kontribusi pada pemahaman lebih lanjut mengenai isu-isu kesehatan mental dan bagaimana sastra dapat menjadi medium untuk menyuarakan pentingnya masalah kesehatan mental. Kajian ini akan mencoba mengurai kondisi kejiwaan tokoh dalam "Jakarta Sebelum Pagi" melalui pendekatan psikologi sastra Freud, sehingga dapat memberikan wawasan baru dalam memahami peran gangguan kecemasan di dalam karya sastra serta relevansinya terhadap kesehatan mental di masyarakat.

KAJIAN PUSTAKA

Penelitian dengan objek yang sama pernah dilakukan oleh Erika (2019), penelitian ini berjudul *Referensi Pronomina Persona Dalam Novel Jakarta Sebelum Pagi Karya Ziggy Zezszyzeoviennazabrizkie*. Penelitian ini membahas referensi pronomina persona secara anafora dan katafora dalam Novel Jakarta Sebelum Pagi Karya Ziggy Zezszyzeoviennazabrizkie.

Selanjutnya penelitian oleh Wafiqotin dan Purwati (2019) yang berjudul *Simbolisme dalam Novel Jakarta Sebelum Pagi Karya Ziggy Zezszyzeoviennazabrizkie Kajian Semiotika Komunikasi*. Penelitian ini membahas mengkaji simbol dalam novel yang bersifat abstrak sehingga memunculkan multitafsir bagi para penikmat seni. Hasil penelitian ini yaitu ditemukan keempat simbolisme dapat ditemukan pada pembahasan novel yang imajiner.

Kemudian penelitian yang dilakukan AF Azizi (2019), berjudul *Perilaku Tokoh Utama pada Novel Jakarta Sebelum Pagi Kajian Psikologi Sastra Berdasarkan Unsur Insting*. Pendekatan dalam penelitian ini membahas pendekatan psikologi sastra dengan menggunakan teori aspek insting McDougall. Hasil penelitian ini yaitu menunjukkan tokoh utama memiliki insting yang terdiri dari insting menyelamatkan diri, penasaran, mencari makan, berkonstruksi, dan penuntutan. Serta kelima emosi yang ditemukan terbut juga memiliki tiga unsur yaitu emosi, tingkah laku, dan persepsi.

METODE PENELITIAN

Penelitian deskriptif kualitatif merupakan suatu pendekatan penelitian yang menggunakan data kualitatif sebagai landasan utamanya, dengan fokus memberikan deskripsi, gambaran, serta mengidentifikasi hubungan yang mendasari fenomena yang sedang diselidiki. Suwardi Endraswara (2013:176) mendefinisikan penelitian deskriptif kualitatif sebagai metodologi penelitian yang menggunakan kata-kata untuk mendeskripsikan data penelitian. Data dikumpulkan, dideskripsikan, dan dianalisis untuk melakukan penelitian ini. Pengumpulan data didapat dengan membaca, mencatat, dan menandai kalimat yang termasuk ke dalam teori.

PEMBAHASAN

Kecemasan neurotik dalam teori psikoanalisis Sigmund Freud berkaitan dengan konflik antara id dan ego. Kecemasan neurotik muncul karena ego merasa terancam oleh dorongan-dorongan dari id yang bersifat instingtual dan tidak bisa diterima oleh norma sosial atau moral yang diterima individu.

Bentuk Kecemasan Neurotik

Fobia Spesifik

Fobia spesifik adalah jenis gangguan kecemasan yang ditandai oleh ketakutan yang berlebihan dan menetap terhadap objek atau situasi tertentu.

Data 1

“Dia fobia suara. Biasanya apartemen ini sepi, makanya hampir enggak pernah kejadian seperti ini... (Jakarta Sebelum Pagi, 2022:57)

Tokoh bernama Abel ini memiliki pobia terhadap situasi tertentu yang menyebabkan dirinya mendapat respon buruk dari tubuhnya. Awalnya Emina yang sempat penasaran oleh tentangnya itu jadi harus ekstra hati-hati ketika tau bahwa seseorang yang tinggal di sebelahnya punya riwayat semacam serangan panik. Sebuah suara dapat membangkitkan kecemasan dalam diri Abel. Dalam kutipan di atas cukup memberikan sebuah gambaran bahwa akibat dari ketukan pintu Emina dapat berakibat fatal bagi sang pemilik kamar. Pobia seperti ini biasanya terjadi karena ada faktor yang melatarbelakangi hal tersebut. Dalam

kutipan tersebut Abel memiliki fobia terhadap suara yang menyebabkan panic attack. Fobia Suara disebut (Misophonia atau Fonofobia): Dalam konteks fobia suara, seseorang mungkin mengalami ketakutan yang irasional terhadap suara-suara tertentu (misalnya, suara keras, suara orang tertentu, atau bahkan suara yang dianggap tidak menyenangkan). Dari perspektif psikoanalitik, fobia ini bisa jadi merupakan manifestasi dari kecemasan neurotik yang lebih mendalam. Suara yang menimbulkan ketakutan atau kecemasan mungkin secara simbolis mewakili sesuatu yang lebih dalam di alam bawah sadar, seperti trauma atau konflik yang tidak disadari. Misalnya, suara tertentu bisa menjadi pemicu yang terkait dengan pengalaman traumatis yang telah ditekan atau berhubungan dengan konflik emosional yang tidak terselesaikan.

Data 2

Dia mengganggu. "Beberapa lama setelah meninggalkan perang, entah kenapa kondisi saya semakin parah. Suara jam, suara jantung, semuanya. Orang-orang yang meng punya fobia seperti ini bilang, suara membuat mereka marah. Tapi saya enggak marah. Saya takut. Saya tumbuh di beru mana suara keras dan sentuhan sama-sama berarti penderitaan, atau kematian," tuturnya. Abel mengernyit. (Jakarta Sebelum Pagi, 2022:126)

Perilaku menyimpang seperti fobia sentuhan merupakan penyakit kesehatan mental dengan gangguan penderita tidak bisa mendapat sentuhan. Abel yang mempunyai fobia tersebut, harus bergelut dengan tuntutan sebagai manusia sosial, kegiatan seperti jabat tangan dan lainnya tentu cukup menjadi kendala bagi Abel sendiri. Fobia semacam ini disebut juga haptefobia, adalah ketakutan berlebihan dan tidak rasional terhadap kontak fisik dengan orang lain. Orang yang mengalami fobia ini sering merasa cemas, takut, atau bahkan panik ketika disentuh. Abel merasa bahwa sebuah sentuhan sama dengan penderitaan, kecemasan membuat tokoh Abel menjauhi kontak antar manusia.

Dari kutipan diatas diketahui bahwa Abel juga punya fobia terhadap sentuhan. Fobia sentuhan, yang dalam istilah medis dikenal sebagai haphophobia, adalah ketakutan yang tidak rasional dan intens terhadap sentuhan fisik.

Faktor Penyebab Kecemasan

Peristiwa traumatis di masa lalu

Data 3

Dia mengernyit, dan mengangguk. "Sedikit. Saya masih kecil, jadi detailnya agak kabur. Tapi kami tinggal di Aljir, dan ayah saya meninggal di bus. Bom bunuh diri. Katanya itu serangan pertama terhadap rakyat sipil." "Dan... ibu kamu?" "Hmmm... ditangkap tentara, lalu dibunuh. Saya bersembunyi di tumpukan furnitur. Diam di sana selama beberapa hari, lalu kabur karena daerah rumah saya sudah mulai dibakar... Yah, saya beruntung. Anak kecil gampang luput." (Jakarta Sebelum Pagi, 2022:80)

Kemasan neurotik Abel muncul akibat dari adanya faktor yang menjadi akibat dari Dari kutipan tersebut diketahui bahwa Abel memiliki latar belakang keluarga korban perang. Ayah dan ibunya meninggal secara tragis saat dirinya masih kecil. Hal ini membuat Abel tumbuh dengan trauma yang dimilikinya hingga besar. Hal-hal tertentu seperti suara keras dapat membuatnya terkena serangan panik.

Mekanisme pertahanan diri

Masyarakat urban tak lepas dengan yang namanya pekerjaan. Bekerja merupakan kebutuhan pokok sebagai manusia sosial. Tokoh Abel yang hidup dengan kecemasannya harus berjuang hidup di Jakarta. Jakarta yang dimana kita tahu kota tersebut adalah kota padat penduduk yang selalu ramai dan tak pernah sepi. Abel yang tidak bisa bekerja di tempat ramai menggunakan mekanisme pertahanan diri yakni pengalihan (displacement).

Data 4

"Hmmm, noise cancelling headphones. Itu yang membantu saya bekerja di kantor, dulu." Sebagai bukti, dia mengeluarkan headphone hitam yang dibawa-bawa di dalam saku jaketnya. Aku mencobanya, dan aku merasa budeg, bahkan meskipun gak ada suara di sekitarku. (Jakarta Sebelum Pagi, 2022:126)

Dalam kutipan di atas diketahui bahwa Abel mungkin merasa tertekan atau cemas akibat kebisingan di lingkungan kerja. Dengan menggunakan headphone yang membatalkan suara, tokoh Abel bisa mengalihkan perhatian dari sumber stres (kebisingan) ke pengalaman yang lebih nyaman. Ini membantunya untuk mengurangi dampak negatif dari kebisingan pada konsentrasi dan produktivitasnya.

Data 5

Aku berdeham. Sebetulnya aku sudah pegal berdiri, tapi sepertinya aku akan dicambuk Nissa kalau sembarangan masuk ke kamar stalker. "Kamu gak ketemu orang? Memangnya gak keluar rumah? Sekolah, atau kerja, gitu..."

Dia menggeleng. "Kerja dari rumah." (Jakarta Sebelum Pagi, 2022:67)

Dalam kutipan di atas, tokoh Abel mungkin merasa cemas atau tidak nyaman dengan lingkungan yang bising, yang dapat mengganggu konsentrasi dan produktivitas. Dengan memilih untuk bekerja dari rumah, ia bisa mengalihkan diri dari situasi yang menimbulkan stres (suara bising) ke lingkungan yang lebih tenang. Ini adalah cara untuk menghindari emosi negatif yang muncul akibat kebisingan tersebut.

SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan tersebut ditemukan hasil bahwa gangguan kecemasan yang dialami oleh tokoh dalam novel *Jakarta Sebelum Pagi* merupakan kecemasan neurotik yang berupa fobia spesifik yakni fobia terhadap situasi tertentu misalnya saat mendengar suara keras (fobia suara) dan saat bersentuhan dengan seseorang (fobia sentuhan), mekanisme pertahanan diri dari tokoh utama yakni adalah pengalihan (*displacement*). Ini memberikan ruang baru dalam memahami bagaimana kondisi kesehatan mental di dalam sastra. Sehubungan dengan sdgs 3 yang mencakup Kesehatan dan Kesejahteraan, yang menekankan pentingnya kesehatan mental dan kesejahteraan untuk semua kalangan. Penggambaran Jakarta di dalam novel ini merupakan salah satu bentuk bahwa di perkotaan besar ada manusia yang hidup dengan masalah kesehatan mental yang mana ini turut memberikan sebuah pembelajaran agar sebagai sesama manusia tetap memperhatikan lingkungan sekitar dan tidak menyepelekan hal tersebut. Jakarta yang dikenal padat penduduk serta ramai menjadi problem tersendiri bagi tokoh dalam novel untuk beraktivitas sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Siswanto, W., 2008. *Pengantar teori sastra*. Grasindo.
- Rosanti, E.M., 2019. Referensi Pronomina Persona Dalam novel Jakarta Sebelum Pagi karya Ziggy Zezsyazeoviennazabrizkie (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Nazihah, W. and Anggraini, P., 2019. Simbolisme dalam Novel Jakarta Sebelum Pagi Karya Ziggy Zezsyazeoviennazabrizkie Kajian Semiotika Komunikasi. *Transformatika: Jurnal Bahasa, Sastra, dan Pengajarannya*, 3(1).

- Azizi, A.F., 2019, November. Perilaku Tokoh Utama pada Novel Jakarta Sebelum Pagi Kajian Psikologi Sastra Berdasarkan Unsur Insting. In *Prosiding Seminar Nasional Bahasa dan Sastra Indonesia (SENASBASA)* (Vol. 3, No. 2).
- Syafaan, M. T. (2021). Masalah Kejiwaan Tokoh Utama Dalam Prosa Liris Perihal Gendis Karya Sapardi Djoko Damono. *Jurnal Penelitian, Pendidikan, dan Pembelajaran*, 16(3).
- Setyorini, R. (2017). Analisis Kepribadian Tokoh Marni Kajian Psikologi Sigmund Freud dalam Novel Entrok Karya Okky Madasari. *Kajian Linguistik dan Sastra*, 2(1), 12-24.
- Hasibuan, M. N. S., Hsb, E. R., & Adam, D. H. (2021). Analisis Psikologi Sastra Dengan Teori Freud Dalam Lirik Lagu Bingung Karya Iksan Skuter. *Jurnal Education and development*, 9(2), 433-436.
- Astuti, Y. (2020). Kepribadian tokoh utama dalam novel ayat-ayat cinta karya Habiburrahman El Shirazy (tinjauan psikologi sastra). *Jurnal Bahasa dan sastra*, 5(4), 98-105.
- Rahman, F. (2021). Psikologi Tokoh dalam Novel Pulang Karya Leila S. Chudori (Kajian Psikoanalisis Sigmund Freud). *Imajeri: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 3(2), 176-194.
- Prasetyo, D., Warlizasusi, J., & Khair, U. (2021). *Kajian Psikologi Sastra Tokoh Utama dalam Novel Ayah Karya Andrea Hirata Berdasarkan Teori Kepribadian Sigmund Freud* (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Curup).