



PENAOQ : Jurnal Sastra, Budaya dan Pariwisata
Published by Faculty of Letters University of Nahdlatul Wathan Mataram,
Indonesia

Online Access At : <http://ejournal.unwmataram.ac.id/penq/index>

DOI : <https://doi.org/10.51673/penaoq.v3i2.838>

Received: 17.01.2022 // Accepted: 20.02.2022 // Published online: 28.10.2022

Gangguan Kecemasan Pada Tokoh Cath Dalam Novel *Fangirl* Karya Rainbow Rowell

¹Fadlah Wulansani ²Saprudin

Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Fadlahwulansani75@gmail.com

Abstract

This research is entitled Anxiety Disorders in Cath Characters in Rainbow Rowell's Fangirl Novel. In the novel Fangirl tells the story of a woman named Cath, she has an anxiety disorder. He always thinks what he's doing is wrong, he's also not very sociable. Every time he passed the crowd, the anxiety disorder would appear in him. In his early years he began to carry out activities as a student. Usually he will be accompanied anywhere by his twin brother, Wren, but since they entered the world of lectures, Wren doesn't want to live with Cath. So Cath had to go through the world of lectures without Wren. But even though Cath has an anxiety disorder she is good at writing fanfiction. Everything that bothers him will be vented by writing the fanfiction. The purpose of this study was to analyze the form of Cath's anxiety disorder. The method used by researchers in this study is a qualitative descriptive method. The approach that will be used is a literary psychology approach. From the results obtained in this study, Cath has 2 forms of anxiety disorders, the first is Social Anxiety Disorder (SAD) and the second is Generalized Anxiety Disorder (GAD). Social anxiety disorder occurs when Cath feels very resentful of having to interact in terms of performance. If generalized anxiety disorder occurs for no apparent reason, the sufferer will feel worried. Having an anxiety disorder greatly interferes with Cath's ability to carry out any activities, and also annoys those around her. Even his roommates felt uncomfortable seeing Cath who was always alone in his room. Even Cath had refused his friend's invitation to have lunch in the canteen and he preferred to eat alone in his room. However, over time Cath was able to overcome the anxiety disorder with the help of his roommate in the dormitory. The theory that will be used by the author in this study uses the theory of anxiety disorders from Sigmund Freud.

Keywords: Fangirl, Literature Psychology, Anxiety Disorder

1. Pendahuluan

Kecemasan dapat dirasakan oleh semua orang dan biasanya gangguan kecemasan akan dirasakan ketika kita sedang merasakan akan datangnya bahaya yang diartikan sebagai fungsi ego, maka akan menyiapkan respon adaptif yang dapat melindungi ego dikarenakan kecemasan akan memberi peringatan kepada seseorang bahwa akan ada suatu bahaya. Jika tidak diberi tindakan yang sesuai maka akan terjadi peningkatan ancaman sampai ego dikalahkan.

Kecemasan merupakan reaksi umum mengenai ketegangan mental yang merisaukan terjadi pada pengalaman seseorang dan tidak mampu akan adanya masalah, rasa aman serta perasaan yang tidak menyenangkan. Maka kecemasan akan timbul gejala seperti gemetar, mengeluarkan keringat, peningkatan detak jantung juga dapat menimbulkan gejala fisiologi, seperti panik, tegang, bingung, tidak bisa berpikir dengan tenang. Cemas merupakan sesuatu yang wajar akan tetapi apabila kecemasan terus menerus dirasakan dan tidak bisa dikendalikan dapat terjadi gangguan kecemasan.

Gangguan kecemasan umum (Generalized Anxiety Disorder) merupakan suatu kondisi dimana individu merasa takut yang berlangsung terus menerus dan tidak dapat dikendalikan. Rasa takut yang dialami berkaitan dengan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Wade & Tavris, 2007). Gangguan kecemasan sosial (Social Anxiety Disorder) dapat ditandai oleh ketakutan atau kecemasan pada keadaan sosial saat seseorang telah diawasi atau diperhatikan. Misalnya, menciptakan percakapan, bertemu dengan orang asing, makan bersama, tampil di depan umum,

menyampaikan pidato, dan melakukan kontak mata dengan lawan bicara, keadaan tersebut akan mengundang kecemasan dan ketakutan bagi seseorang yang mengalami gangguan kecemasan sosial. Anxiety and Depression Association of America (ADAA) mengatakan bahwa GAD ditandai sebagai kesulitan dalam mengendalikan kekhawatiran. Orang dengan memiliki gangguan ini akan terus-menerus merasakan kekhawatiran. Mereka akan merasakan mengantisipasi bencana dan terlalu khawatir tentang kesehatan, masalah keluarga, atau kesulitan di lingkungan sekitar. Menurut American Psychological Association (APA), seperti yang dikuti pada buku Neil A. (2005:12) "it is occurring more days than not for a period of a least six months". Orang yang memiliki gangguan kecemasan GAD tidak bisa menghilangkan rasa khawatirnya, meskipun mereka biasanya menyadari bahwa kecemasan mereka lebih intens dari pada dari pada situasi yang menjamin. Berikut gejala yang akan dirasakan pada penderita gangguan kecemasan GAD:

1. Kognitif, penderita akan mengalami sebuah kepercayaan bahwa ada yang tidak beres atau penderita akan merasakan bahwa kekhawatiran yang ia alami membuatnya gila.
2. Fisik, penderita menunjukan ketegangan otot, mudah lelah, berkeringat, tidak bisa berpikir jernih, dan gelisah.
3. Perilaku, penderita mungkin menghindari berita dan ia akan membatasi aktivitas.

Menurut Anxiety and Depression Association of American (ADAA), gangguan kecemasan sosial atau Social Anxiety Disorder (SAD) adalah gangguan

yang sangat kuat dan ketakutan terus-menerus terjadi terhadap situasi sosial. Penderita akan merasakan ketakutan jika ia memiliki sikap yang negatif oleh orang lain. Penderita mungkin membatasi apa yang mereka lakukan di depan orang lain, terutama ketika sedang makan, berbicara, dan menulis. Sementara banyak penderita yang menyadari bahwa ketakutan mereka untuk bersama dengan orang lain tidak masuk akal. Bahkan jika penderita berhasil menghadapi ketakutan mereka dan berada di sekitar orang lain, mereka biasanya akan sangat cemas, sangat tidak nyaman selama pertemuan. Berikut gejala yang akan dialami oleh penderita SAD:

1. Kognitif, penderita akan cenderung mengatakan pada dirinya sendiri “bodoh” atau ia akan berpikir bahwa orang lain menganggap dirinya bodoh.
2. Fisik, berkeringat banyak, gemetar, mual, dan kesulitan berbicara.
3. Perilaku, mereka cenderung menghindari pertemuan sosial seperti rapat, pesta. Mereka juga akan menghindari ketika dihadapkan dalam situasi yang harus berbicara di tempat umum.

Ada beberapa gangguan kecemasan pada tokoh Cath, seperti gangguan kecemasan umum (Generalized Anxiety Disorder) dan gangguan kecemasan sosial (Social Anxiety Disorder). Cath tidak suka menempatkan dirinya dalam interaksi sosial apa pun, dia sangat menghindari hal itu. Dia juga mengalami gangguan kecemasan yang berlebihan. Hampir semua kecemasan itu muncul begitu saja tanpa adanya alasan yang jelas. Dia lebih suka menyendiri dengan menuliskan sebuah fanfiction yang ia tulis. Dia menghabiskan kesehariannya di kamar tidak suka pergi keluar kamar jika tidak ada kepentingan. Dia juga merasa

sangat sulit untuk terbuka dengan orang baru. Secara keseluruhan, novel ini menceritakan jenis perjuangan tokoh Cath dalam menghadapi gangguan kecemasan.

Dalam penelitian ini, peneliti mengambil judul “Gangguan Kecemasan Pada Tokoh Cath Dalam Novel Fangirl Karya Rainbow Rowell”. Permasalahan tersebut menarik karena peneliti ingin menggambarkan bentuk gangguan kecemasan yang dimiliki oleh tokoh Cath sebagai tokoh utama serta gambaran interaksi yang dialami tokoh utama dengan tokoh pendukung lainnya. Peneliti dapat melihat gambaran tokoh utama ketika melawan gangguan kecemasannya.

2. Metode Penelitian

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif. Karena, penelitian ini data yang akan diteliti merupakan bagian dari kata, kalimat, dan juga paragraf sehingga data tersebut akan disajikan ke dalam bentuk deskripsi. Menurut Winartha (2006:155) metode deskriptif kualitatif menganalisis, menggambarkan, dan meringkas berbagai kondisi, situasi dari berbagai data yang dikumpulkan berupa hasil wawancara atau pengamatan mengenai masalah yang diteliti.

Metode pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah metode teknik baca dan catat. Menurut Sudaryanto (2003:29) teknik baca dan catat merupakan teknik yang dilakukan untuk mengungkapkan permasalahan yang terdapat dalam bacaan. Langkah yang digunakan dalam pengumpulan data adalah sebagai berikut: 1. Membaca novel; 2. Mengumpulkan data; 3. Mencatat data.

Teori yang akan digunakan pada penelitian ini ada teori Sigmund Freud (George 2017: 33) berpendapat bahwa psikoanalisis terdapat dua jenis yaitu alam bawah sadar dan alam sadar. Freud percaya bahwa manusia dipengaruhi oleh alam bawah sadar. Bahkan dia percaya bahwa pikiran bawah sadar adalah sumber utama perilaku manusia. Alam sadar merupakan apa yang kita sadari pada saat-saat tertentu, penginderaan langsung, ingatan, pemikiran, dan perasaan yang di miliki.

Menurut Anxiety and Depression Association of America (ADAA) dalam situs web mereka, orang yang mengalami gangguan kecemasan mengalami kesalahan dimana rangsangan atau situasi yang tidak berbahaya dianggap bahaya. Di lain kata, kecemasan memberikan alarm palsu pada waktu yang tidak tepat. Ada beberapa jenis gangguan kecemasan seperti:

1. Generalized Anxiety Disorder (GAD)
2. Social Anxiety Disorder (SAD)
3. Spesifik

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan psikologi sastra. Menurut Wellek dan Warren (1993:90) psikologi sastra adalah suatu disiplin yang memandang karya sastra sebagai suatu karya yang memuat peristiwa-peristiwa kehidupan manusia yang diperankan oleh tokoh-tokoh fiksi. Pendekatan psikologi sastra digunakan untuk memperjelas penelitian terkait gambaran psikologi yang dialami oleh

tokoh utama dalam novel Fangirl karya Rainbow Rowell.

3. Temuan Penelitian

Penelitian dengan pembahasan yang sama telah dilakukan oleh beberapa peneliti terdahulu. Seperti, Intan Puspitasari (2018) yang meneliti gangguan kecemasan yang terjadi pada anak usia dini. Dengan menggunakan pendekatan psikologi sastra. Gangguan kecemasan yang di bahas oleh peneliti ini adalah mencegah munculnya gangguan kecemasan pada anak usia dini.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Batari Ola (2005) yang meneliti gangguan kecemasan pada tokoh utama dalam novel Napas Mayat karya Bagus Dwi Hananto. Dengan menggunakan pendekatan psikoanalisis. Gangguan kecemasan yang di bahas oleh peneliti ini adalah gangguan kecemasan yang di alami oleh tokoh utama dala novel Napas Mayat karya Bagus Dwi Hananto.

Penelitian terakhir dilakukan oleh Hersi Intan Tarsila (2016) yang meneliti gangguan kecemasan pada tokoh utama dalam novel Room. Dengan menggunakan pendekatan psikologi sastra. Gangguan kecemasan yang di bahas oleh peneliti ini adalah gangguan kecemasan yang dialami tokoh utama pada novel Room.

4. Pembahasan

Berikut merupakan hasil analisis dan pembahasan analisis data gangguan kecemasan yang telah diperoleh dari novel Fangirl karya Rainbow Rowell. Menurut Sigmund Freud (George, 2017:33)

psikoanalitik merupakan percaya bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh alam bawah sadar. Pikiran bawah sadar terdiri dari perasaan, pikiran, desakan, rasa sakit, kecemasan, traumatis yang tidak dapat diterima. Ketika ada sesuatu yang memicu kenangan traumatis itu berada di pikiran bawah sadar, itu dapat menciptakan masalah dalam pikiran sadar, dan kemudian mempengaruhi perilaku seseorang.

Cath tokoh utama dalam novel *Fangirl* karya Rainbow Rowell datang dari keluarga yang broken home. Orang tuanya berpisah ketika dia baru berusia sepuluh tahun. Ibunya meninggalkan dia, saudara kembarnya, dan juga ayahnya. Dia membenci ibunya karena meninggalkan mereka. Perpisahan orang tua menyebabkan perasaan traumatis untuk Cath dan itu sangat berpengaruh pada mentalnya. Pernyataan tersebut tertulis dalam novel sebagai berikut:

They'd even gone to therapy together after their mom left.

Which seem weird, now that Cath thought about it. Especially

considering, how differently they'd reacted -Wren acting out, Cath acting in

(Rowell, 2013:149)

Berpisah dengan saudara kembarnya, Cath harus menghadapi kehidupan mahasiswa baru di universitas sendirian. Berikut gangguan kecemasan yang di alami oleh Cath:

a. Generalized Anxiety Disorder (GAD)

Generalized Anxiety Disorder (GAD) atau gangguan kecemasan pada umumnya selalu datang tanpa alasan yang jelas. Orang yang menderita GAD akan menjalani hari yang penuh dengan kekhawatiran. Seperti pada novel *Fangirl* karya Rainbow Rowell, Cath harus menghadapi gangguan kecemasan GAD. Cath mengalami gejala gangguan GAD sebagai berikut:

1. Kongnitif

Ketika orang mengalami situasi yang memicu gangguan kecemasan GAD mereka, mereka percaya bahwa “ada yang tidak beres” atau mereka biasanya terlalu memikirkan rencana dan solusi. Mereka merasakan situasi yang bermacam meskipun sebenarnya tidak.

Universitas membuat Cath merasa cemas. Dia telah mencoba untuk menghadapi bahwa ia sekarang akan tinggal mandiri tidak ditemani oleh saudara kembarnya. Dia berpikir bahwa berurusan dengan orang baru sangat menakutkan. Dia membayangkan hal-hal sejauh ini sehingga dia bahkan merasa cemas tentang orang-orang yang akan memotret dirinya ketika sedang tidur di asrama. Pernyataan tersebut ditulis dalam novel sebagai berikut:

“This is collage” Wren peristed. “The whole point of collage is meeting new people.”

“The whole point of having a twin sister”

Cath said “Is not having to worry about this sort of thing. Freaky strangers who steal your tampons and smell like salad dressing and take cell phone photos of you while you sleep..”

Wren sighed. “What are you even talking about?” Why

would anybody smell like salad dressing?”

“Like vinegar,” Cath said. “Remember when we went

on the freshman tour, and that one girl’s room smelled

like Italian dressing?”

“No.”

“Well, it was gross.”

“It’s college,” Wren said, exasperated, covering her

face with her hands. “It’s supposed to be an adventure.”

“It’s already an adventure.” Cath crawled up next to her

sister and pulled Wren’s hands away from her face.

“The whole prospect is already terrifying.”

“We’re supposed to meet new people,” Wren repeated.

“I don’t need new people.”

“You know I’m right,” Wren said.

Cath shook her head. “I don’t.”

“Cath...”

“Please don’t make me do this alone.”

“You’re never alone.” Wren said, sighing again.

(Rowell, 2013: 6)

2. Fisik

Mereka yang memiliki gangguan kecemasan GAD akan menunjukkan pada fisiknya seperti ketegangan otot, berkeringat, ketidak mampuan dalam berpikir, gangguan tidur, dan gelisah. Orang lain dapat melihat gejala ini karena orang yang memiliki gangguan kecemasan GAD menunjukkannya secara fisik yang akan membuatnya jelas terlihat oleh orang lain.

Dalam novel Cath digambarkan merasa gelisah hampir sepanjang waktu. Dia khawatir tentang hampir semua hal di sekitarnya dan dalam hidupnya. Gambaran tersebut tertulis dalam novel sebagai berikut:

She just needed to settle her nerves.
To take the anxiety

she felt like black static behind her
eyes and an extra heart

in her throat, and shove it all back
down to her stomach

where it belonged – where she could
at least tie it into a

nice knot and work around it.
(Rowell, 2013: 5)

Dalam kutipan di atas, dijelaskan bahwa Cath sering merasakan gelisah. Dia

mendefinisikan kecemasannya terasa seperti statis hitam di belakang matanya dan ada hati ekstra di dalam tenggorokannya seolah-olah dia merasakan sedang di uji adrenalinnya. Meskipun dia sadar bahwa pikiran tersebut tidak nyata, tetapi dia masih merasakan cemas.

3. Perilaku

Cath harus menghindari situasi tertentu akibat dari gangguan kecemasannya. Misalnya, sapaan sederhana dari seseorang yang tidak dikenalnya. Salah satunya terlihat dalam kutipan berikut:

“You must be Cather,” the boy said, grinning and holding

out his hand.

“Cath,” she said, feeling a panicky jump in her stomach.

She ignored his hand. (Rowell, 2013: 4)

Dalam kutipan tersebut, terlihat Cath hendak memasuki kamar asramanya, tetapi ada seseorang laki-laki yang menyapanya di depan kamarnya. Dalam situasi normal orang lain akan menyapa kembali dan berjabat tangan. Tetapi bagi Cath peristiwa tersebut harus dihindari.

Cath berusaha berupaya mengatasi kecemasannya. Untungnya, dia bertemu dengan seseorang di kelas bahasa inggrisnya yang bernama Nick. Dia dan Nick memiliki minat yang sama yaitu menulis. Fakta bahwa mereka memiliki minat yang sama menjadi alasan bagi Cath

untuk sedikit terbuka kepada Nick. Seperti yang di tuliskan dalam novel sebagai berikut:

It was different being with him now. Different even

from a few hours ago. Fun. Cath didn’t feel like her real

self was buried under eight layers of fears and

diagnosable anxiety. (Rowell, 2013: 58)

Meskipun Cath berusaha keras dalam menganai gangguan kecemasan GAD dia tetap sulit berinteraksi dengan orang lain. Dia masih merasa tidak nyaman, dan berjuang untuk rileks. Dia juga menghindari segala jenis interaksi sosial sebanyak yang dia bisa, karena dia juga memiliki gangguan kecemasan sosial atau Social Anxiety Disorder (SAD).

a. Social Anxiety Disorder (SAD)

Orang yang memiliki gangguan kecemasan sosial (Social Anxiety Disorder) biasanya merasakan ketakutan yang kuat terhadap situasi kinerja sosial. Mereka membatasi apa yang mereka lakukan di depan orang lain, terutama ketika sedang berkumpul, makan, berbicara, atau menarik diri dari kontak dengan orang lain. Berikut gejala SAD yang terdapat pada novel Fangirl karya Rainbow Rowell:

1. Kongnitif

Orang yang memiliki gangguan kecemasan SAD akan terganggu oleh pemikiran negatif dan keraguan pada dirinya dalam hal penampilan dan situasi sosial. Mereka cenderung mengatakan pada dirinya sendiri bahwa “saya ini bodoh” atau “orang lain pasti berpikir bahwa saya bodoh”. Mereka memiliki ketakutan akan situasi dimana mereka akan dihakimi. Sederhananya, mereka takut dan khawatir akan mempermalukan diri mereka sendiri.

Dalam novel, Cath digambarkan sedang berjuang untuk makan di depan banyak orang, atau sekedar bertanya kepada seseorang tentang dimana keberadaan ruang makan asrama atau kantin. Dia merasa tegang setiap waktu. Dia menemukan kecemasannya menjadi buruk. Belum lagi pemikiran seperti dimana dia harus berdiri atau bergabung dengan barisan orang yang sedang makan di kantin, dan kemana setelah dia selesai makan. Dan akhirnya dia memilih makan makanan berprotein di kamarnya. Gambaran tersebut di tulis dalam novel sebagai berikut:

She finished getting ready with plenty of time to eat

breakfast but didn't feel up to braving the dining hall;

she still didn't know where it was, or how it worked.

In new situations, all the trickiest rules are the ones

nobody bothers to explain to you. (And the ones you

can't google.) Like, where does the line start? What

food can you take? Where are you supposed to stand,

then where are you supposed to sit? Where do you go

when you're done, and why is everyone watching you?

Cath broke open a box of protein jars. She had four

more boxes and three giant jars of peanut butter shoved

under her bed. If she paced herself, she might not have

to face the dining hall until October. (Rowell, 2013: 15)

Orang yang memiliki gangguan kecemasan SAD menyadari bahwa ketakutan berlebih mereka tidak masuk akal, namun mereka tidak dapat mengatasinya. Bahkan jika mereka berhasil menghadapi rasa takut, dan mencoba untuk berada di sekitar orang lain, mereka biasanya sangat cemas sebelumnya dan tidak percaya diri sepanjang pertemuan. Inilah yang terjadi ketika Cath pertama datang ke kelasnya.

She made it to American History ten minutes early,

which still wasn't early enough to get a desk at the back

of the class. Everybody in the room looked awkward

and nervous, like they'd spent way too much time

deciding what to wear.

The boy sitting in the desk next to her was wearing

earbuds and self-consciously bobbing his head. The girl

on Cath's other side kept flipping her hair from one

shoulder to the other.

Cath closed her eyes. She could feel their desks

creaking. She could smell their deodorant. Just knowing

they were there made her feel tight and concerned.

(Rowell, 2013: 16)

Pada kutipan di atas, terlihat bahwa Cath merasa gelisah dan tidak nyaman berada di sekitar orang lain. Dia bisa merasakan setiap gerakan orang lain, seperti sedang mendorong meja, dan gerakan kecil lainnya. Hanya mengetahui ada orang lain disekitarnya membuat dia merasa khawatir.

Cath punya cara tersendiri untuk mengatasi kecemasannya, yaitu menulis. Dia suka menulis dan cukup bagus dalam hal itu. Ia memiliki komunitas yang rela menunggu tulisannya di internet. Cath menyadari bahwa menulis sangat penting baginya. Ketika dosen bertanya mengenai alasan pentingnya untuk menulis, Cath ingin menjawab tetapi ia merasa cemas. Namun, ia berbicara di dalam hatinya sebagai jawaban. Hal ini di tuliskan dalam novel sebagai berikut:

Why do I write? Cath tried to come up with a profound

answer – knowing she wouldn't speak up, even if she did.

"To explore new worlds," someone said.

"To explore old ones." someone else said. Professor Piper

was nodding.

To be somewhere else, Cath thought.

"So..., " Professor Piper purred.

"Maybe to make sense of ourselves?"

"To set ourselves free," a girl said.

To get free of ourselves.

"To show people what it's like inside our heads," said a

boy in tight red jeans.

"Assuming they want to know," Professor Piper added.

Everyone laughed.

"To make people laugh."

"To get attention."

"Because it's all we know how to do."

"Speak for yourself," the professor said. "I play the

piano. But keep going – I love this. I love it."

"To stop hearing the voices in our head," said the boy in

front of Cath. He had short dark hair that came to a dusky

point at the back of his neck.

To stop, Cath thought.

To stop being anything or anywhere at all.

To leave our mark,” Mia Farrow said. “To create

something that will outlive us.”

The boy in front of Cath spoke up again: “Asexual

reproduction.”

Cath imagined herself at her laptop. She tried to put into

words how it felt, what happened when it was good,

when it was working, when the words were coming out of

her before she knew what they were, bubbling up from

her chest, like rhyming, like rapping, like jump-roping,

she thought, jumping just before the rope hits your

ankles.

“To share something true,” another girl said. Another pair

of Ray-Bans.

Cath shook her head.

“Why do we write fiction?” Professor Piper asked.

Cath looked down at her notebook.

To disappear. (Rowell, 2013: 23)

Menulis membuat Cath melarikan diri dari perasaan tegang dan kecemasannya. Cara dia juga menggambarkan sebagai cara untuk membebaskan diri, berhenti menjadi apapun dan dimana pun, menunjukkan bahwa betapa menulis merupakan pelarian baginya.

Gejala lain dari gangguan kecemasan SAD adalah penderita cenderung merasa seolah-olah ada seseorang yang mengawasinya. Inilah yang terjadi pada Cath. Dia memiliki kamar berdua dengan seseorang yang bernama Reagan. Reagan memiliki teman yang bernama Levi. Cath mencoba berkonsentrasi untuk menulis ketika sedang berada di dalam kamarnya yang kebetulan di dalam kamarnya ada Reagan dan Levi. Tetapi sepertinya dia tidak bisa. Gambaran tersebut tertulis dalam novel sebagai berikut:

When Reagan was in the room, Cath tried to stay out of

her way; she tried not to make eye contact. Reagan

pretended Cath wasn't there, so Cath pretended that,

too. Normally this seemed to work out for both of them.

But right at the moment, pretending not to exist was

making it really hard for Cath to write.

She was working on a tricky scene –
Simon and Baz

arguing about whether vampires
could ever truly be

considered good and also whether
the two of them

should go to the graduation ball
together. It was all

supposed to be very funny and
romantic and thoughtful,

which were usually Cath's
specialties. (She was pretty

good with treachery, too. And
talking dragons.)

But she couldn't get past, "Simon
swept his honey

brown hair out of his eyes and
sighed." She couldn't

stop thinking about Reagan and Levi
sitting behind her.

Her brain was stuck on INTRUDER
ALERT!

(Rowell, 2013: 27)

2. Fisik

Tanda dan gejala fisik ketika
mengalami gangguan kecemasan SAD
merasakan ketegangan otot, detak
jantung cepat, gemetar, berkeringat,
mual, dan juga memerah. Tanda ini juga di
alami pada Cath dalam novel Fangirl karya
Rainbow Rowell, dimana ia merasakan
tegang. Gambaran tersebut di tulis dalam
novel sebagai berikut:

Cath wasn't trying to make new
friends here.

In some cases, she was actively
trying not to make friends,

though she usually stopped short of
being rude. (Uptight, tense,

and mildly misanthropic? Yes. Rude?
No.) (Rowell, 2013: 148)

3. Perilaku

Orang yang memiliki gangguan
kecemasan SAD cenderung menghindari
segala jenis interaksi sosial seperti,
pertemuan rapat, atau pesta. Kegiatan
apa pun yang butuh berinteraksi dengan
orang lain membuat mereka merasa
cemas, dan mereka selalu takut menjadi
sorotan di depan banyak orang atau
publik.

Sama halnya dengan apa yang
dirasakan oleh Cath, ketika dia pertama
kali memasuki asramanya dia tidak bisa
merasa nyaman di kamar asramanya. Dia
harus berbagi kamar dengan Reagan.
Tetapi ketika Reagan tidak ada di
kamarnya, Cath masih merasakan tidak
nyaman di kamar asramanya. Yang
terburuk, Cath khawatir salah satu dari
teman kamar asramanya menjadi cabul
kamera ponsel. Gambaran tersebut di tulis
dalam novel sebagai berikut:

Cath took her clothes to the
bathroom and changed in a

stall. There was a girl at the sinks,
desperately trying to

make friendly eye contact. Cath pretended not to notice.

(Rowell, 2013: 15)

Cath merasa tidak nyaman berada dalam situasi atau lingkungan baru. Dia membutuhkan banyak waktu untuk merasa nyaman berada di lingkungan baru. Ketika teman Reagan berdiri di luar kamarnya sedang menunggu Reagan, Cath tidak bisa membiarkannya masuk meskipun dia sudah mengenalnya. Gambaran tersebut tertulis dalam novel sebagai berikut:

He stood there, waiting for her to open the door.

“Is Reagan here?” Cath asked.

“If Reagan were here” – he smiled – “I’d already be inside.”

Cath pinched her key but didn’t open the door. She

wasn’t up for this. She was already overdosing on new

and other today. Right now she just wanted to curl up on her strange, squeaky bed and inhale three protein

bars. She looked over the boy’s shoulder.

“When is she getting here?”

He shrugged.

Cath’s stomach clenched. “Well, I can’t just let you in,”

she blurted.

“Why not?”

“I don’t even know you.” (Rowell, 2013: 18)

Meskipun memiliki kecemasan yang buruk, Cath memiliki kehidupan yang cukup normal. Dia hanya menikmati kesendiriannya, bukannya dikelilingi oleh banyak orang Cath memilih untuk hidup sendiri. Dia cerdas, lucu. Dan dia tidak pernah membiarkan dirinya diperlakukan dengan buruk.

Setelah beberapa bulan menjalani kehidupan menjadi mahasiswa, Cath mulai merasa nyaman dengan teman sekamarnya yaitu Reagan dan mereka memulai hubungan dengan baik. Reagan memulai mengenal Cath dengan baik, tetapi ia menyadari bahwa Cath tidak seperti orang normal lainnya yang merasa nyaman berada di lingkungan baru. Namun, Reagan yang merupakan seorang ekstrovert sering merasakan frustrasi dengan cara Cath yang selalu makan batang protein tidak ingin makan di kantin. Untungnya Reagan berbaik hati menemani Cath untuk melihat-lihat sekitar kantin. Gambaran tersebut tertulis dalam novel sebagai berikut:

“Your trash can is full of energy bars wrappers,”

Reagan said.

“You were looking through my trash?” Cath felt a rush

of anger.

“Levi was looking for a place to spit out his gum... So?

Do you have an eating disorder?”

“No,” Cath said, pretty sure it was exactly what she’d

say if she did have an eating disorder.

“Then why don’t you eat real food?”

“I do.” Cath clenched her fists. Her skin felt drawn and

tight. “Just. Not here.”

“Are you one of those freaky eaters?”

No. I – “Cath looked up at the ceiling, deciding that

this was one of those times when the truth would be

simpler than a lie. “– I don’t know where the dining hall

is.”

“You’ve been living here more than a month.”

“I know.”

“And you haven’t found the dining hall?”

“I haven’t actually looked.” (Rowell, 2013: 38)

Akhirnya Reagan sudah muak melihat Cath selalu makan snack batangan, dan dia mengatakan kepada Cath bahwa ia akan menemani Cath untuk makan di kantin. Tentu saja, Cath harus mempertimbangkan terlebih dahulu karena pergi ke kantin bukan hal yang biasa ia lakukan. Hanya memikirkan makan di ruangan kantin membuatnya merasa

cemas. Gambaran tersebut tertulis dalam novel sebagai berikut:

“Get your shoes,” Reagan said. “I’m showing you

where the dining hall is.”

“No.” Cath could already feel the anxiety starting to

tear her stomach into nervous little pieces. “It’s not just

that... I don’t like new places. New situations. There’ll

be all those people, and I won’t know where to sit – I

don’t want to go.”

Reagan sat at the end of her own bed, folding her arms.

“Have you been going to class?”

“Of course.”

“How?”

“Class is different,” Cath said. “There’s something to

focus on. It’s still bad, but it’s tolerable.”

(Rowell, 2013: 39)

Hubungan Cath dan Reagan mulai membaik saat mereka membicarakan hal-hal yang biasanya tidak dibagikan Cath kepada orang lain kecuali saudara kembarnya. Reagan adalah seorang yang ramah memiliki kepribadian yang ekstrovert. Gambaran tersebut tertulis dalam novel sebagai berikut:

Reagan grimaced and shuddered again. "So why aren't

you living with your sister?"

"She wanted to meet new people," Cath said.

"You make it sound like she broke up with you."

Cath spread another Brussels sprout. "She lives in

Schramm," she said to her tray. When she looks up,

Reagan was scowling at her.

"You're making me feel sorry for you again," Reagan

said.

Cath turned her fork to Reagan. "Don't feel sorry for

me. I don't want you to feel sorry for me."

"I can't help it," Reagan said. "You're really pathetic."

"I am not."

"You are. You don't have any friends, your sister

dumped you, you're a freaky eater... And you've got

some weird thing about Simon Snow."

"I object to every single thing you just said."

Reagan chewed. And frowned. She was wearing dark

red lipstick.

"I have lots of friends," Cath said.

"I never see them."

"I just got here. Most of my friends went to other

schools. Or they're online."

"Internet friends don't count."

"Why not?"

Reagan shrugged disdainfully. (Rowell, 2013: 42)

Terlepas dari perbedaan mereka hubungan mereka menjadi lebih baik. Dan Reagan membantu Cath dengan cara yang selalu membuat Cath merasa bersyukur. Seolah-olah Reagan memiliki peranan seperti saudara kandungnya. Mencari teman selalu sulit bagi Cath yang memiliki gangguan kecemasan sosial (SAD).

5. Penutup

Dalam novel Fangirl karya Rainbow Rowell tokoh utama yang bernama Cath memiliki 2 jenis gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan sosial (SAD) dan juga gangguan kecemasan umum (GAD). Dia menunjukkan gejala memiliki dua gangguan kecemasan ini. Generalized Anxiety Disorder (GAD) adalah gangguan kecemasan yang berlebihan, tidak bisa dikendalikan. Cath yang mengidap gangguan kecemasan GAD harus menjalani hari-hari yang penuh dengan kekhawatiran. Terkadang hanya memikirkan untuk melewati hari itu mengakibatkan kecemasan. Cath menunjukkan tiga gejala GAD yaitu; kongnitif, fisik, dan perilaku.

Social Anxiety Disorder (SAD) merupakan ketakutan yang terus-menerus kuat dalam dirinya menghadapi situasi sosial. Hal tersebut digambarkan oleh Cath. Dia membatasi apa yang dia lakukan terhadap orang lain. Dia menunjukkan tiga gejala SAD yaitu; kongnitif, fisik, dan perilaku. Ada dua kelemahan utama dari gangguan kecemasan yang ditemukan pada tokoh Cath yang pertama mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan ketidakmampuan untuk berinteraksi secara normal dengan orang lain.

Daftar Pustaka

- Rowell, Rainbow. 2013. Fangirl. St. martin Press.
- Minderop, Albertine. 2011. Psikologi Sastra: Karya Sastra, Metode, Teori, dan Contoh Kasus. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Aminudin. 2004. Pengantar Apresiasi Karya Sastra. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Boeree. George. 2017. Personality Theory. Prismashopie.
- Moleong, Lexy J. 2005. Metode Penelitian Kualitatif. Bandung: Remaja Rosyida.
- Tarsila, Intan, Hersi. 2017. Gangguan Kecemasan Pada Tokoh Utama Dalam Novel Room. Skripsi. Univeritas Diponegoro Semarang.
- Puspitasari, Intan. 2018. Gangguan Kecemasan Yang Terjadi Pada Anak Usia Dini: Psikologi Sastra. Skripsi. Universitas Surakarta
- Ola, Batari. 2005. Gangguan Kecemasan Pada Tokoh Utama Dalam Novel Kapas Mayat Karya Bagus Dwi Hananto. Skripsi. Universitas

Mummadiyah Sukabumi.

Zaviera, Ferdinand. 2020. Teori Kepribadian Sigmund Freud. Ar-Ruzz Media.