



Kesehatan Mental dalam Cerita Pendek Pilihan Kompas Era Pandemi Covid-19

Sri Ulina Br Sembiring^{1,*}, Sumiyadi Sumiyadi¹, Halimah Halimah¹

¹Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

Article info

Article history:

Received: 30-10-2023

Revised : 29-02-2024

Accepted: 04-03-2024

Kata kunci:

cerita pendek;
kesehatan mental;
psikologi sastra

Keywords:

mental health;
psychology of literature;
short stories

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gejala psikologis, khususnya kesehatan mental yang terdapat dalam cerpen media massa era pandemi melalui analisis psikologi sastra. Data bersumber dari *Cerpen Pilihan Kompas 2020: Macan* dan *Cerpen Pilihan Kompas 2021: Keluarga Kudus*. Cerpen yang dianalisis meliputi *Apa yang McCartney Bisikkan di Telinga Janitra* karya Sasti Gotama, *Sendiri-sendiri* karya Okky Madasari *Akar Bahar Tiga Warna* karya Lina PW, serta *Redian dan Kulkas Barunya* karya Teguh Affandi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental selama pandemi Covid-19, seperti yang disajikan dalam cerpen di media massa Kompas, seringkali berhubungan dengan masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres, yang sejalan dengan gejala-gejala umum gangguan kejiwaan yang dialami oleh masyarakat Indonesia. Selain itu, hasil analisis cerpen ini memberi informasi faktual untuk pengembangan intervensi kesehatan mental yang kreatif dan efektif.

Mental Health in Short Stories Selected by Kompas in the Covid-19 Pandemic Era

The purpose of this research is to describe psychological symptoms, particularly mental health issues depicted in mass media short stories during the pandemic era, through a literary psychology analysis. The data is sourced from "Cerpen Pilihan Kompas 2020: Macan" and "Cerpen Pilihan Kompas 2021: Keluarga Kudus." The analyzed short stories include "What McCartney Whispered to Janitra" by Sasti Gotama, "Alone" by Okky Madasari, "Akar Bahar Tiga Warna" by Lina PW, as well as "Redian and His New Refrigerator" by Teguh Affandi. The findings indicate that the state of mental health during the Covid-19 pandemic, as portrayed in short stories in Kompas mass media, is often associated with psychological issues such as depression, anxiety, and stress, aligning with common symptoms of mental disorders experienced by the Indonesian society. In addition, the results of this short story analysis provide factual information for the development of creative and effective mental health interventions.

Copyright © 2024 Indonesian Language Education and Literature

Corresponding author: Sri Ulina Br Sembiring, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia.

E-mail address: uulsembiring@upi.edu

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 menjadi momok bagi dunia terhitung sejak akhir tahun 2019 (Holshue dkk., 2020). Melansir laman covid19.go.id (Satgas Covid-19, 2023), data global per 6 Januari 2023 dari 235 negara menunjukkan sebanyak 657.430.133 orang terkonfirmasi positif Covid-19 dengan persentase meninggal dunia sebesar 1% atau sebanyak 6.676.645 orang. Sementara data untuk wilayah Indonesia menunjukkan sebanyak 6.721.095 orang terkonfirmasi positif Covid-19, dengan



persentase kesembuhan sebesar 97,5% dan kematian sebesar 2,5%. Secara nasional, Presiden Republik Indonesia melalui Keputusan Presiden (Keppres) RI Nomor 12 Tahun 2020 menetapkan bahwa penyebaran Covid-19 sebagai bencana nasional non-alam. Masyarakat dianjurkan untuk belajar dan bekerja dari rumah. Selain itu, Pandemi Covid-19 juga memengaruhi kegiatan dari berbagai sektor, baik dari kesehatan, ekonomi, maupun pendidikan.

Dalam proses menghadapi situasi pandemi, masyarakat mengalami berbagai hal baru yang memungkinkan timbul perasaan kaget. Di era pandemi dapat dikatakan bahwa dunia sedang mengalami penurunan kesehatan mental (Dong & Bouey, 2020). Kesehatan mental merupakan keadaan seseorang yang aman dan sentosa serta mampu menyadari kemampuannya sendiri, mampu mengatasi tekanan hidup yang normal, mampu bekerja dan belajar secara produktif, dan mampu berkontribusi dalam komunitasnya (WHO, 2013). Data United Nations Children's Fund pada kuartal I-2021 mencatat sekitar 19% anak berusia 15–24 tahun dari 21 negara merasakan penurunan minat untuk melakukan sesuatu serta sering merasa tertekan (UNICEF, 2021). Kesehatan mental hakikatnya berkaitan dengan kondisi mental yang sehat dan tidak sehat atau mental yang terganggu (Fakhriyani, 2019). Dalam hal ini, kesehatan mental difokuskan pada gangguan kejiwaan yang dialami tokoh dalam karya sastra. Hingga saat ini, fenomena kesehatan mental di kalangan anak-anak dan remaja masih menjadi persoalan yang membutuhkan alternatif solusi dari berbagai disiplin ilmu. Salah satunya melalui sastra yang berfungsi untuk mendidik dan menghibur (Wellek & Warren, 2014).

Karya sastra, khususnya cerita pendek atau cerpen memuat konflik yang terjadi di kehidupan sehari-hari (Widianti, 2017). Cerpen merupakan salah satu bentuk karya sastra naratif yang memuat berbagai nilai positif (Yulianeta dkk., 2020; Halimah dkk., 2022). Nilai-nilai yang terkandung dalam cerpen juga dapat menjadi alternatif untuk berbagai sumber pembelajaran sastra (Halimah, 2023; Kartikasari, 2022). Sumber pembelajaran dapat diperoleh dari media massa. Sebagai salah satu bentuk media massa, koran dapat menjadi wadah kreativitas yang disajikan melalui rubrik sastra (Anggraini, 2018; Wijanarti, 2014). Perkembangan sastra, khususnya cerpen di media massa Indonesia merupakan representasi keadaan sosial yang berlaku pada masa itu (Mukodas & Gharizah, 2022; Danerek, 2013). Hal ini karena cerpen koran atau cerpen yang dimuat di media massa mengacu pada kualitas yang berkaitan dengan aktualitas, tema sosial, dan realisme (Danerek, 2013; Wijanarti, 2014). Begitu pun dengan cerpen yang dimuat era Pandemi Covid-19 sekitar awal tahun 2020 hingga akhir 2022. Cerpen ini mengangkat tema Covid-19 dan kehidupan masyarakat Indonesia di tengah Pandemi Covid-19. Oleh karena itu, cerpen koran merupakan objek karya fiksi yang tepat untuk mengungkap hal-hal yang berkaitan dengan Covid-19.

Kejiwaan tokoh dalam sastra dapat ditilik melalui psikologi sastra (Endraswara, 2013). Psikologi dan sastra merupakan dua disiplin ilmu yang berkorelasi satu sama lain (Normalita, 2020). Hal tersebut ditunjukkan dengan fokus keduanya terhadap manusia, baik dengan keinginannya, kesengsarannya, keprihatinannya, dan reaksinya secara individu maupun sosial melalui konsep, metode, dan pendekatan yang berbeda (Aras, 2015; Sundaresan, 2022). Adapun istilah psikologi sastra merujuk pada upaya memahami aspek-aspek psikologis atau kejiwaan yang terdapat dalam karya sastra dan bukan untuk memecahkan masalah psikologis praktis (Ratna, 2015; Syawal, 2018). Pada umumnya, psikologi sastra



terbagi atas tiga bagian, yakni psikologi pengarang, psikologi yang diterapkan pada karya sastra, dan psikologi pembaca (Wellek & Warren, 2014). Prosa sebagai salah satu bentuk karya sastra dapat dikatakan sebagai upaya manusia yang berhasil menggambarkan pengalaman individu dalam melintasi ruang dan waktu (Bayu, 2018; Manikam dkk., 2020). Oleh karena itu, psikologi merupakan metode yang tepat untuk mengungkap aspek kejiwaan ataupun gejala-gejala psikologis yang terdapat dalam karya sastra.

Pada saat pandemi terjadi, gangguan kejiwaan masyarakat Indonesia merujuk pada tiga bagian kecil dalam ranah kesehatan mental, yakni depresi, kecemasan, dan stres (Onie, 2021). Depresi merupakan suatu gangguan psikologis yang ditandai dengan perasaan kurang semangat yang berkepanjangan, suasana hati yang buruk, keterasingan dan yang paling berbahaya adalah terus-menerus hidup dengan pikiran yang negatif (Onie, 2021). Kecemasan merupakan suatu perasaan ketidakpastian, ketidaknyamanan, ketegangan atau ketakutan yang dialami individu dalam menanggapi suatu objek atau situasi yang tidak diketahui serta memilih melawan atau lari untuk mengatasinya. Faktor penyebab kecemasan meliputi genetik, biologis, teori psikoanalisis, teori kognitif perilaku, dan teori sosial budaya (Louise, 2012).

Adapun tingkat kecemasan yang dikemukakan oleh Louise (2012) terdiri atas lima tingkat kecemasan, meliputi: normal, kecemasan ringan (*mild anxiety*), kecemasan sedang (*moderate anxiety*), kecemasan berat (*severe anxiety*), dan status panik (*panic state*). Sementara Videbeck (2020) mengemukakan empat tingkat kecemasan, yakni kecemasan ringan (*mild anxiety*), kecemasan sedang (*moderate anxiety*), kecemasan berat (*severe anxiety*), dan kecemasan panik (*panic anxiety*). Level kecemasan tersebut diklasifikasikan berdasarkan respons psikologis dan respons fisiologis tertentu. Selanjutnya, stres dapat dialami seseorang karena berbagai sumber, yakni dari tubuh, pikiran, dan lingkungan (Swarjana, 2022). Stres tersebut dapat pula memunculkan persepsi ancaman.

Penelitian perihal kesehatan mental dalam ranah sastra masih minim. Riyani, Rasyid, & Purbarini (2021) memanfaatkan metode psikologi sastra untuk melihat kesehatan mental dalam bentuk gangguan disosiatif yang dialami tokoh utama dalam novel *Tell Me Your Dreams* karya Sidney Sheldon. Penelitian Putri (2022) menunjukkan bahwa *insecure* dan *toxic relationship* merupakan wujud kesehatan mental dalam kondisi mental yang tidak sehat. Sementara dalam penelitian ini, cerpen yang dikaji merupakan cerpen yang telah dipublikasikan di salah satu media massa terkemuka di Indonesia dan dipublikasikan kembali dalam bentuk buku kumpulan cerpen pilihan *Kompas*. Cerpen yang dimuat di media massa merupakan gambaran kondisi sosial masyarakat yang terjadi pada masa itu (Danerek, 2013). Oleh karena itu, cerpen yang terbit pada 2020 dan 2021 menjadi pilihan yang tepat untuk melihat kondisi kesehatan mental masyarakat saat pandemi. Dalam psikologi sastra, karya sastra diyakini mempunyai unsur psikologis sebagai aktualisasi kejiwaan penulis atau pengarang, tokoh-tokoh fiktional yang dimuat dalam karya, dan pembaca yang berkaitan dengan spiritual, emosional, dan mental (Minderop, 2018; Ratna, 2015).

Untuk mendiagnosis kejiwaan seseorang dibutuhkan waktu dan keahlian yang khusus. Upaya menafsirkan gangguan kejiwaan tokoh melalui dialog dan deskripsi perasaan tokoh untuk membantu masyarakat memahami hal-hal berkaitan dengan kesehatan mental. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk



mendesripsikan gejala psikologis, khususnya kesehatan mental yang terdapat dalam cerpen media massa era pandemi melalui analisis psikologi sastra. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa sastra mampu turut serta dalam memberikan sumbangsih ilmu pengetahuan terkait kesehatan mental yang sedang dialami masyarakat Indonesia.

METODE

Makro sastra merupakan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini dengan metode psikologi sastra yang secara khusus menilik aspek psikologi penokohnya (Wellek & Warren, 2014; Ratna, 2015; Minderop, 2018). Aspek psikologi penokohan ditelaah berdasarkan cermin kejiwaan tokoh berupa gangguan psikologis pada era pandemi Covid-19 di Indonesia. Gangguan psikologis yang terjadi di Indonesia pada umumnya berupa depresi, kecemasan, dan stres (Onie, 2021).

Penelitian ini dilakukan pada Januari – Juli 2023. Data bersumber dari dua buku antologi cerpen pilihan yang berlatar Covid-19 dan telah dipublikasikan pada tahun 2020 dan 2021 pada media massa *Kompas*, yakni *Cerpen Pilihan Kompas 2020: Macan* dan *Cerpen Pilihan Kompas 2021: Keluarga Kudus*. Adapun cerpen yang dianalisis meliputi *Apa yang McCartney Bisikkan di Telinga Janitra* karya Sasti Gotama, *Sendiri-sendiri* karya Okky Madasari, *Akar Bahar Tiga Warna* karya Lina PW, serta *Redian dan Kulkas Barunya* karya Teguh Affandi. Keempat cerpen tersebut juga memuat berbagai isotopi Pandemi Covid-19, meliputi isotopi isolasi, isotopi kesehatan, isotopi ketidakpastian, isotopi perubahan sosial, isotopi psikologis, isotopi ruang, dan isotopi solidaritas (Sembiring dkk., 2024).

Data dikumpulkan dengan cara membaca secara cermat dan mencatat penggalan yang ditengarai mengandung atau menggambarkan kesehatan mental. Instrumen yang digunakan adalah *Pedoman Analisis Gejala Gangguan Psikologis Tokoh Cerpen Bertema Covid-19* (Videbeck, 2020; Onie, 2021; Swarjana, 2022). Keabsahan data ditempuh melalui triangulasi, baik teori, sumber, maupun metode. Metode yang dilalui berupa observasi partisipatif, wawancara mendalam dengan dua ahli sastra (Sugiyono, 2017).

Setelah data terkumpul, langkah-langkah yang dilakukan yakni sebagai berikut: (1) membaca kritis seluruh cerpen dalam kedua buku antologi; (2) memilih cerpen yang mengangkat latar Covid-19; (3) mencermati perwatakan tokoh dan kondisi sosial sebagai pertimbangan untuk menemukan gejala psikologis yang berkenaan dengan kesehatan mental; (4) mencermati fenomena gangguan kejiwaan tokoh dalam kondisi sosial era pandemi Covid-19; serta (5) mengelompokkan jenis gejala gangguan kejiwaan tokoh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan penelitian, secara umum ditemukan gejala gangguan kejiwaan tokoh dalam setiap cerpen sebagai berikut. Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa seluruh cerpen memuat gejala gangguan psikologis berupa kecemasan yang dialami tokoh. Sementara gejala depresi hanya ditemukan dalam cerpen *Sendiri-sendiri* dan gejala stres dalam cerpen *Apa yang McCartney Bisikkan di Telinga Janitra*.



Tabel 1. Hasil Temuan Gejala Gangguan Psikologis

Judul Cerpen	Gejala Gangguan Psikologis		
	Depresi	Kecemasan	Stres
<i>Apa yang McCartney Bisikkan di Telinga Janitra</i>		✓	✓
<i>Sendiri-sendiri</i>	✓	✓	
<i>Akar Bahar Tiga Warna</i>		✓	
<i>Redian dan Kulkas Barunya</i>		✓	

Cerpen Apa yang McCartney Bisikkan di Telinga Janitra Karya Sasti Gotama

Cerpen *Apa yang McCartney Bisikkan di Telinga Janitra* menceritakan kehidupan Janitra, seorang ibu rumah tangga yang telah berhenti bekerja untuk mengurus anaknya. Hal tersebut tergambar pada kutipan berikut.

“Aku berhenti atas permintaanmu.”

“Aku tak pernah menuruhmu berhenti. Aku hanya mengatakan, Nara butuh perhatian. Kau bisa menyisihkan waktu lebih banyak di rumah. Bukannya lembur dengan tikus tikus putih itu! Kalau kau ingin Nara bisa bicara, harusnya kau lebih sering bersamanya!” (Gotama, 2021).

Ia berhenti bekerja agar dapat maksimal mengurus anaknya yang masih kecil sesuai dengan permintaan suaminya. Hal ini banyak terjadi. Pada kenyataannya, ibu yang berhenti bekerja juga membutuhkan penyesuaian diri, yakni kemampuan seseorang untuk mengatasi tekanan psikologi, rasa kecewa akibat kegagalan dan kesukaran dalam dirinya sendiri serta hal-hal yang berkaitan dengan hubungan sosial (Devi & Fourianalistyawati, 2018). Tampak pula kondisi jiwa Suami Janitra dalam keadaan yang tidak baik. Hal ini ditunjukkan dari mekanisme pertahanan umum yang biasa dilakukan oleh individu yang sedang mengalami stres. Mekanisme pertahanan yang tampak ialah *denial*, yaitu menolak realitas situasi yang mengancam, meskipun ada bukti faktual (DeLaune & Ladner, 2011). Suaminya menolak bahwa alasan berhentinya Janitra adalah permintaannya. Kemarahan kian menjadi ketika masalah tersebut diungkit kembali saat pandemi melanda yang membuat suaminya kehilangan pekerjaan. Sebagaimana kutipan berikut.

“Aku ada pertemuan daring penting dengan manajemen...”

“Sial! Direksi mengumumkan tak mampu lagi membayar gaji karyawan!” (Gotama, 2021)

Saat itu pula, muncullah kecemasan suami Janitra terhadap keberlangsungan hidup mereka.

“Kita masih punya tabungan, bukan?”

“Paling hanya bisa bertahan untuk satu bulan. Sial! Harusnya kau tak berhenti dari pekerjaanmu itu! Kalau begini, kita tak mungkin bisa bertahan!” Gupta menutup laptopnya dengan kasar (Gotama, 2021).

Sikap Suami Janitra yang mudah marah menunjukkan adanya gejala kecemasan tingkat ringan. Kecemasan dialami khalayak ramai di saat Pandemi Covid-19 (Sultan dkk., 2022). Salah satu respons psikologis pada tingkat kecemasan ringan adalah mudah marah serta hipersensitivitas terhadap kebisingan (Videbeck, 2020). Suaminya melarang Janitra untuk bernyanyi dan meminta agar



suara anak mereka tidak mengganggu telinganya. Dari situlah dapat diketahui, tampaknya Suami Janitra sedang mengalami kecemasan ringan (*mild anxiety*).

Di sisi lain, Janitra digambarkan sebagai seorang wanita lemah lembut yang suka dengan kesunyian dan tidak dapat diperlakukan secara kasar. Apabila hal itu terjadi, ia merasa stres dan akan berubah menjadi si Kumbang, sosok monster yang menyeramkan.

“... Ia mencoba tuli, tapi mereka tetap mencaci. Ia coba melarikan gelisahnya dengan menggambar awan hitam di belakang buku matematika dan berharap kedua bocah lelaki itu berhenti bicara, tetapi mereka semakin liar, dan sesuatu yang berbulu itu lahir, membuka mata kuningnya, menunjukkan taringnya, melengkungkan punggungnya, semakin besar, lalu sebuah kekuatan mahadahsyat merayap di lengan Janitra” (Gotama, 2021).

Berdasarkan mekanisme pertahanan ketika mengalami stres, Janitra melakukan *supression*, yakni upaya sadar untuk menjauhkan materi yang mengancam dari kesadarannya (DeLaune & Ladner, 2011).

“Sebetulnya, tak hanya sekali itu si kumbang terbangun dan menggeliat. Di usia lima belas, Janitra mencakar pipi kekasihnya gegara mencuri ciuman pertamanya dengan kasar. Pikirannya tak tenang hingga malam, menggasing seperti kitiran. Di dalam kamarnya, ia berulang kali mencuci bibirnya dengan seember air sabun. Ia gosok berulang ulang hingga lecet dan berdarah...” (Gotama, 2021)

Cerpen Sendiri-sendiri karya Okky Madasari

Secara singkat, cerpen *Sendiri-sendiri* mengisahkan seorang wanita, sebut saja dengan tokoh Aku yang mendiami sebuah asrama berlantai dua belas. Ia melakukan aktivitas yang berbeda dengan kebiasaannya sehari-hari selama pandemi. Tokoh Aku sering membayangkan segala sesuatu yang belum terjadi hingga menimbulkan kecemasan pada dirinya. Hal tersebut ditunjukkan pada kutipan berikut.

“Bagaimana kalau sewaktu-waktu lift berhenti? Semua pegawai asrama sudah tak ada lagi yang bekerja. Jika ada lampu yang mati, air yang tiba tak mengalir, pintu yang tak bisa dibuka, atau mesin cuci yang tak bisa bekerja harus ada yang membuat laporan ke sistem yang sudah dibangun di internet. Teknisi akan datang untuk membereskan, tetapi dalam keadaan seperti ini, entah harus menunggu berapa lama. Lalu bagaimana kalau aku terkurung dalam lift?” (Mardasari, 2021).

Begitulah kutipan dari cerpen yang menunjukkan adanya kecemasan dari tokoh Aku. Tokoh aku merasa cemas ketika ia menyaksikan kesendiriannya dalam gedung asrama yang dahulu ramai dan seketika berubah menjadi sunyi saat dilanda pandemi. American Psychiatric Association (2000) mengidentifikasi bahwa salah satu kecemasan yang muncul karena naik lift termasuk dalam serangan panik situasional (*situasional panic attack*). Serangan panik situasional yang terjadi akibat respons terhadap rangsangan lingkungan atau peristiwa yang menghasilkan kecemasan.



Selain itu, tokoh Aku juga tampak mengalami gejala depresi ringan, yakni betah di tempat tidur dan enggan berinteraksi dengan banyak orang. Terlebih situasi pandemi yang sedang dihadapinya. Wujud depresi dapat berupa kesulitan untuk meninggalkan tempat tidur, enggan bertemu orang, perubahan pola tidur, menunjukkan sikap penuh kesedihan, dan muncul rasa lelah yang sangat berat (Onie, 2021). Sebagaimana hal yang ditunjukkan oleh tokoh Aku pada kutipan berikut.

“Satu bulan ini aku hanya makan apa pun yang sudah aku timbun di kamar: nasi, telur, mi instan, sarden, biskuit, dan sereal. Lagi pula, tak ada keinginan macam-macam. Aku hanya perlu kopi, delapan hingga sepuluh gelas sehari. Itu saja sudah. Lalu aku akan berbaring di tempat tidur, lalu pindah ke sofa, lalu duduk di meja kerja, lalu entah apa lagi tak ada yang benar-benar aku sadari” (Madasari, 2021)

Selama masa karantina di dalam asrama, tokoh Aku merasa dirinya menemukan teman baru dengan nasib yang sama. Ia berkomunikasi melalui kaca jendela yang berseberangan dengan perasaan senang. Komunikasi yang terjalin mulai dari menunjukkan segala aktivitas masing-masing, seperti duduk untuk bekerja di hadapan laptop hingga bertukar pesan dengan memanfaatkan papan tulis dan menempelkannya pada kaca jendela. Namun, suatu hari ia pun sadar bahwa tidak ada siapa pun di seberang gedung asramanya.

“Perasaanku semakin gelisah. Pasti terjadi sesuatu, pikirku. Tak mungkin orang yang setiap hari ada di hadapannya, kini mendadak tak terlihat. Tapi tadi pagi dia masih baik-baik saja. Kami masih saling bertukar pesan. Aku menjadi bimbang. Ah, mungkin dia sedang tidur. Tempat tidurnya memang tak terlihat dari jendela.” (Madasari, 2021)

Hal tersebut mungkin terjadi karena efek karantina. Karantina menjadi pengalaman yang tidak menyenangkan bagi sebagian orang karena berpisah dengan orang yang dicintainya, merasa kehilangan kebebasan, ketidakpastian penyakit, dan kebosanan yang terkadang menimbulkan dampak yang dramatis (Brooks dkk., 2020). Ia kehilangan temannya dan merasa cemas dengan keadaan tersebut. Ia berlari dan memikirkan hal-hal buruk terjadi pada temannya. Ia sibuk mendengar suara-suara dalam pikirannya sebagaimana yang terdapat dalam kutipan berikut.

“Suara derit di lift tak lagi terdengar, sebab aku sibuk mendengar suara-suara dalam pikiranku sendiri. Perjalanan ke lantai dasar terasa makin panjang, bukan karena aku takut berada di dalam lift, tapi karena aku takut terlambat menyelamatkan orang.”

...
“Suara kepanikan, aku berlari keluar dari gedung. Menuju pos keamanan yang berada di ujung kompleks.” (Madasari, 2021).

Hal tersebut juga menunjukkan bahwa kesendiriannya dapat memunculkan halusinasi. Secara tidak langsung, perasaan yang tidak terkontrol dapat menjadikan seseorang mengalami frustrasi (Wulandari et al., 2021). Faktor penyebabnya dapat dari keluarga maupun lingkungan sosial yang sedang dihadapi serta pikiran-pikiran negatif hingga sulit membedakan hal nyata dan maya.

“Aku dengar berulang kali ia berkata, ‘Kosong?’ Tak ada orang?”



*Ah aku tak percaya!
Kami bertiga naik tangga ke lantai dua belas. Petugas mengetok lalu
membuka semua pintu. Kosong.” (Madasari, 2021).*

Cerpen Akar Bahar Tiga Warna karya Lina PW

Cerpen *Akar Bahar Tiga Warna* menceritakan upaya seorang anak yang menyelami lautan. Hal ini untuk mendapatkan akar bahar tiga warna demi kesembuhan ibunya. Akar bahar tiga warna merupakan sejenis hewan laut yang menyerupai tumbuhan dan terkenal dengan khasiatnya untuk penyembuhan berbagai penyakit. Terkait khasiat akar bahar sebagai obat, sejauh ini hanya berdasarkan pengalaman masyarakat dan belum banyak penelitian terkait hal itu (Paino, 2022). Seorang pemuda bernama Naspin. Ia berkeinginan menyembuhkan penyakit ibunya dan takut ibunya terkena virus korona. Oleh karena itu, ia rela menyelami lautan demi mendapatkan benda yang dianggap sebagai obat tersebut.

“Jadilah dua hari lalu ia berdoa agar akar putih ini susah didapat. Ia ingin gelangya manjur agar dapat mengobati ibu yang sudah sebulan terbaring demam. Musim pandemi seperti saat ini, ia takut Ibu terserang virus...” (PW, 2022)

Berdasarkan kutipan tersebut, tampak kecemasan yang dirasakan Naspin. Naspin mengalami kecemasan yang normal (Louise, 2012). Hal ini tampak karena ia merasa gelisah atau ketakutan dan mendorongnya untuk mengambil keputusan yang mampu mencegah ancaman atau setidaknya mampu mengurangi dampaknya. Kecemasan menjadi hal yang sangat lumrah terjadi di era Pandemi Covid-19 ketika seseorang mengetahui tentang keganasan virus tersebut (Ifdil dkk., 2020). Ia masih tetap bisa berusaha untuk mendapatkan akar bahar yang dianggap sebagai penawar sakit ibunya. Setelah berjuang keras, akhirnya Naspin mendapatkan akar bahar sesuai dengan keinginannya. Walaupun pada kenyataannya, ia sedang berada dalam bahaya karena kondisi fisiknya tidak mampu menahan tekanan bawah laut yang sangat kuat. Hingga suatu hari, efek sampingnya terlihat.

*“Ibu memeluk Naspin, napasnya tersengal-sengal.
“Jangan mati, Pin. Jangan...! bayangan sepupu Naspin meninggal di kamar ini karena kram seusai menyelam, berkelbat. (PW, 2022).*

Pada tahap ini, ibunya merasakan kekhawatiran yang tinggi. Ibunya khawatir Naspin akan menyusul keponakannya yang meninggal di tempat yang sama dan karena penyebab yang sama.

Cerpen Redian dan Kulkas Barunya karya Teguh Affandi

Cerpen ini mengisahkan tentang kehidupan mantan sepasang kekasih yang masih berkomunikasi disebabkan kematian kucing kesayangan mereka sejak berpacaran dulu. Pada suatu hari, tokoh Aku (seorang wanita) merasakan kecemasan ketika pandemi melanda dan memberi efek kepada pekerjaannya. Awalnya ia merasa tidak akan mengalami dampaknya karena yakin bahwa ia telah taat beribadah dan menjalankan protokol sesuai dengan anjuran pemerintah. Kecemasan yang dialaminya masih dalam batasan yang normal karena ia masih mampu mengambil langkah yang dibutuhkan untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapinya (Louise, 2012). Hal tersebut dapat dilihat pada kutipan berikut.



“Awal bulan lalu, saya dirumahkan. Di masa susah demikian, pekerjaan, uang, dan kesempatan berkali-kali kabur dari rengkuhan. Pun nyawa manusia ibarat randa tapak terbang dari pangkal batang. Saya mengira saya akan masuk dalam pengecualian. Saya taat beribadah kepada Tuhan, saya taat protokol yang diwajibkan pemerintah. Jadi, seharusnya hal mengejutkan itu jauh-jauh dari saya.” (Affandi, 2022).

Tokoh pada cerpen ini juga menunjukkan karakteristik kepribadian berupa perfeksionis. Perfeksionisme merupakan ciri kepribadian yang ditandai dengan keinginan untuk mencapai kesempurnaan dan tolok ukur pribadi yang sangat tinggi, disertai dengan sikap kritis yang tinggi dalam mengevaluasi diri dan sangat memperhatikan penilaian orang lain (Yang & Stoeber, 2012). Perfeksionis yang ditunjukkan ketika tokoh Aku merasa tidak nyaman dan memastikan tidak ada sisa makanan yang terselip di sofa hingga bak cuci piring sebagaimana yang terdapat pada kutipan berikut.

“Saya tidak bisa tidur dengan tenang bila belum memastikan tidak ada sisa biskuit yang terselip di bantalan sofa, tidak ada sisa kuah mi instan atau tumpahan minyak goreng tercecer di leher bak cuci piring.” (Affandi, 2022)

“Kamu masih sama. Perfeksionis dan selalu tepat waktu.” (Affandi, 2022)

SIMPULAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa tokoh mengalami kecemasan, baik level normal maupun ringan. Ada pula yang menunjukkan gejala depresi dan stres. Kesehatan mental di era Pandemi Covid-19 dalam cerpen media massa identik dengan gejala gangguan kejiwaan berupa depresi, kecemasan, dan stres yang sesuai dengan gangguan kejiwaan yang pada umumnya dialami masyarakat di Indonesia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi aktual perihal hubungan sastra dan pendidikan kesehatan mental. Penelitian ini masih dapat dikembangkan, khususnya terkait kesehatan mental yang kreatif dan efektif, baik dalam bentuk program dukungan psikososial maupun terapi seni.

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, T. (2022). Redian dan kulkas barunya. Dalam *Cerpen Pilihan Kompas 2020: Keluarga Kudus*, (56–65). Jakarta: Penerbit Buku Kompas.
- American Psychiatric Association. (2000). *American psychiatric association: Diagnostic and statistical manual of mental disorders, fourth edition, text revision*. Washington, DC.
- Anggraini, T. R. (2018). Analisis Wacana Kritis Pada Koran Kompas Edisi 24 Mei 2012. *Jurnal Bindo Sastra*, 2(2), 253–261.
- Aras, G. (2015). Personality and Individual Differences: Literature in Psychology-Psychology in Literature. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 185, 250–257. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.03.452>
- Bayu, S. (2018). *Novel Sang Pemimpi Karya Andrea Hirata: Tinjauan Sosiologi Sastra*.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how



- to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Danerek, S. (2013). Cerpen Koran: Its canon and counter-world. *Indonesia and the Malay World*, 41(121), 418–438. <https://doi.org/10.1080/13639811.2013.826425>
- DeLaune, S. C., & Ladner, P. K. (2011). Fundamentals of Nursing: Standards & Practice. In *Delmar Cengage Learning* (Fourth Edi). Delmar Cengage Learning.
- Devi, Y. R. & Fourianalistyawati, E. (2018). Hubungan Antara Self Esteem Dengan Penyesuaian Diri Sebagai Peran Ibu Rumah Tangga Pada Ibu Berhenti Bekerja Di Jakarta. *Psibernetika*, 11(1), 9–20. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v11i1.1154>
- Dong, L. & Bouey, J. (2020). Public Mental Health Crisis during COVID-19 Pandemic, China. *Emerging Infectious Diseases*, 26(7), 1616–1618. <https://doi.org/10.3201/eid2607.202407>
- Endraswara. (2013). *Metodologi Penelitian Sastra*. Pustaka Pelajar.
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan Mental. In *Duta Media Publishing*. Duta Media Publishing.
- Gotama, S. (2021). Apa yang paul mccartney bisikkan di telinga janitra. Dalam Faiq, M.H (Penyunting), *Macan: Cerpen Pilihan Kompas 2020*, (81–88). Jakarta: Penerbit Buku Kompas.
- Halimah, H., Sumiyadi, S., Yulianeta, Y., & Sembiring, S. U. B. (2022). The Influence of CERDIK and Short Story Videos on Students' Learning Motivation in Indonesian Prose Fiction Appreciation. *Proceedings of the Sixth International Conference on Language, Literature, Culture, and Education (ICOLLITE 2022)*, 20, 206–211. https://doi.org/10.2991/978-2-494069-91-6_31
- Halimah, M. P. (2023). *Pembelajaran cerpen dengan strategi dimensi literasi*. Yogyakarta: Deepublish.
- Holshue, M. L., DeBolt, C., Lindquist, S., Lofy, K. H., Wiesman, J., Bruce, H., Spitters, C., Ericson, K., Wilkerson, S., Tural, A., Diaz, G., Cohn, A., Fox, L., Patel, A., Gerber, S. I., Kim, L., Tong, S., Lu, X., Lindstrom, S., ... Pillai, S. K. (2020). First Case of 2019 Novel Coronavirus in the United States. *New England Journal of Medicine*, 382(10), 929–936. <https://doi.org/10.1056/nejmoa2001191>
- Ifdil, I., Yuca, V., & Yendi, F. M. (2020). Stress and anxiety among late adulthood in Indonesia during COVID-19 outbreak. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 6(2), 31–46. <https://doi.org/10.29210/02020612>
- İsmet, E. (2006). *Literature and Psychology* (Second Edi). Anı publishing.
- Kartikasari, C. A. (2022). Analisis Sosiologi Sastra Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Novel Hafalan Shalat Delisa Karya Tere Liye dan Relevansinya Dalam Pembelajaran Sastra di SMA. *ENGGANG: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, dan Budaya*, 2(2), 7–17. <https://doi.org/10.37304/enggang.v2i2.3880>
- Keputusan Presiden Republik Indonesia No. 12 Tahun 2020 tentang Penetapan Bencana Non-Alam Penyebaran Corono Virus Disease 2019 (Covid-19) sebagai Bencana Nasional.



- Madasari, O. (2021). Sendiri-sendiri. Dalam Faiq, M.H (Penyunting), *Macan: Cerpem Pilihan Kompas 2020*, (89–98). Jakarta: Penerbit Buku Kompas.
- Manikam, M. K., Haris, S., & Kamidjan. (2020). Cerita Rakyat Tanjung Menangis Masyarakat Samawa: Kajian Struktur Naratif Vladimir Propp. *Diglosia: Jurnal Pendidikan, Kebahasaan, dan Kesusastraan Indonesia*, 4(2), 241–255. <http://www.jurnal.unma.ac.id/index.php/dl/article/view/2095>
- Minderop, A. (2018). *Psikologi Sastra: Karya Sastra Metode, Teori, dan Contoh Kasus*. Yayasan Pustaka Obor.
- Mukodas & Gharizah, M. (2022). Analisis Konflik Batin: Tinjauan Psikologi dalam Antologi Cerpem Malam Terakhir Karya Leila S. Chudori dan Implikasinya terhadap Pembelajaran Bahasa Indonesia di SMA. *Jurnal Pendidikan : Kebahasaan, Kesastraan dan Pembelajaran*, 1(1), 11–15.
- Normalita, A. (2020). Potret Id, Ego, dan Superego Pendengar Pada Lirik Lagu Karya Didi Kempot Kajian Psikologi Sastra. *Semantiks*, 396–403. <https://jurnal.uns.ac.id/prosidingsemantiks>
- Onie, S. (2021). *Indonesian Mental Health: First Aid Bookleat*. Penerbit Buku Kompas.
- Paino, S. (2022). *Mengenal akar bahar, hewan laut yang sering dijadikan gelang, mongabay*. Retrieved from <https://www.mongabay.co.id/2022/08/15/mengenal-akar-bahar-hewan-laut-yang-sering-dijadikan-gelang/> (accessed on August 20, 2023).
- Putri, N. D. (2022). *Kesehatan mental dalam buku kumpulan cerpen berjuta rasanya karya tere liye (Analisis wacana kritis teun a. van dijk)*. Tesis, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ratna, N. K. (2015). *Teori, metode, dan teknik penelitian sastra*. Pustaka Pelajar.
- Riyani, S., Rasyid, Y., & Purbarini, A. (2022). Bentuk Gangguan Disosiatif Tokoh Utama dalam Novel "Tell Me Your Dreams" Karya Sidney Sheldon. *Indonesian Language Education and Literature*, 8(1), 73–85. <https://doi.org/10.24235/ileal.v8i1.11671>
- Satgas Covid-19 (Satuan Tugas Penanganan COVID-19). (2023). *Data sebaram perkembangan Covid-19*. Retrieved from <https://covid19.go.id/> (accessed on January 31, 2023)
- Sembiring, S. U. B., Sumiyadi, S., & Halimah, H. (2024). Menguak isotopi pandemi covid-19 dalam cerpen koran digital indonesia. *Jurnal Onoma: Pendidikan, Bahasa, dan Sastra*, 10(1), 105–118. <https://doi.org/10.30605/onoma.v10i1.3079>
- Sultan, S., Rapi, M., & Basri, M. B. (2022). Ekspresi Kecemasan Netizen di MEdia Sosial Facebook tentang Pandemi Covid-19. *Sawerigading*, 28(2), 301–318.
- Sundaresan, S. (2022). Test of Literature- Psychology in Human Beings. *SSRN Electronic Journal*, 6(10), 3432–3445. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4375382>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Swarjana, I. K. (2022). Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan- Lengkap dengan Konsep Teori, Cara Mengukur Variabel, dan Contoh Kuesioner.
- Syawal, S. H. (2018). Psikoanalisis Sigmund Freud dan Implikasinya dalam Pendidikan Helaluddin Syahrul Syawal. *Academia.Edu, March*, 1–16.



- <http://www.academia.edu/download/60642918/Psikoanalisisigmudfreud20190919-88681-dfxtxf.pdf>
- UNICEF (United Nation Children's Fund). (2021). *The state of the world's children 2021: On my mind (Promoting, protecting, and caring for children's mental health)*. New York: UNICEF
- Videbeck, S. L. (2020). *Psychiatric-Mental Health Nursing* (8th editio). Wolters Kluwer.
- Wellek, R. & Warren, A. (2014). *Teori Kesusastaan*. Gramedia Pustaka Utama.
- WHO (World Health Organization). (2013). *Mental health action plan 2013–2020*. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506021> (accessed on July 20, 2023)
- WHO (World Health Organization). (2021). *Corona disease (Covid-19)*. Retrieved from <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19> (accessed on July 20, 2023).
- Widianti, A. W. (2017). Kajian Ekologi Sastra Dalam Kumpulan Cerpen Pilihan Kompas 2014 di Tubuh Terra Dalam Rahim Pohon. *Diksatrasia : Jurnal Ilmiah Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.25157/diksatrasia.v1i2.576>
- Wijanarti, T. (2014). Membaca Keberadaan Sastra dalam Koran Lokal Palangkaraya. *Kandai*, 10(1), 116–126.
- Wulandari, D., Susanti, H., & Wardani, I. Y. (2021). Implementasi Family Psychoeducation secara Online pada Keluarga dengan Isolasi Sosial di Masa Pandemi Covid-19. *Stethoscope*, 2(1), 46–52.
- Yang, H. & Stoeber, J. (2012). The physical appearance perfectionism scale: Development and preliminary validation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34(1), 69–83. <https://doi.org/10.1007/s10862-011-9260-7>.
- Yulianeta, Halimah, & Sembiring, S. U. B. (2020). Morality Aspect in the Short Stories of Seno Gumira Ajidarma. *3rd International Conference on Language, Literature, Culture, and Education (ICOLLITE 2019)*, 424(Icollite 2019), 267–272. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200325.094>