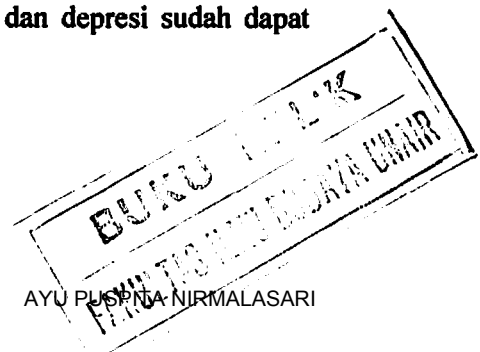


BAB 3**BENTUK KECEMASAN, DEPRESI, DAN MEKANISME PERTAHANAN
PADA TOKOH UTAMA GATHA DALAM NOVEL *3SOME***

Novel *3some* karya Nova Riyanti Yusuf merupakan salah satu karya sastra yang menghadirkan persoalan-persoalan hidup manusia, terutama tentang psikologis atau kejiwaan. Persoalan psikologi yang digambarkan adalah tentang kecemasan dan depresi dimana menjadi fenomena yang banyak dialami manusia saat ini. Realitas inilah yang ingin dihadirkan pengarang melalui sebuah cerita yang sederhana, namun penuh dengan makna.

Peneliti sebagai pembaca dalam proses analisis memandang bahwa novel ini memberikan suatu pengetahuan tentang kecemasan dan depresi yang sifatnya tidak sederhana seperti anggapan banyak orang. Kecemasan dan depresi ternyata dapat membuat seseorang berperilaku abnormal. Salah satu penyebabnya adalah proses perkembangan pada masa kanak-kanak yang kurang. Oleh karena itu, pembahasan dalam bab ini dititikberatkan pada persoalan psikologis yang dialami tokoh utama Gatha dalam novel *3some*. Analisis ini merupakan lanjutan dari bab sebelumnya tentang struktur teks, yakni tokoh dan penokohan.

Kecemasan dan depresi merupakan dua gangguan mental yang satu sama lain saling berkaitan. Tidak sedikit orang yang mengalami kecemasan pada saat yang sama juga mengalami depresi, demikian pula sebaliknya. Keterkaitan tersebut menjadikan banyak orang mempersoalkan batas-batas untuk membedakan keduanya. Secara konseptual kecemasan dan depresi sudah dapat



dilihat perbedaannya. Konseptual tersebut dilihat dari tiga dimensi emosi, yakni afek negatif, afek positif, dan kecemasan somatik. Orang yang mengalami kecemasan dan depresi memiliki skor tinggi afek negatif, tetapi afek positif dan kecemasan somatik depresi lebih rendah dari kecemasan. Gabungan kecemasan-depresi memiliki skor tinggi afek negatif dan kecemasan somatik dan afek positifnya rendah (Davison, 2006: 379).

Penelitian ini merupakan ilmu interdisipliner antara sastra dan psikologi sehingga untuk pembahasan bab ini lebih diarahkan pada karya sastra yang menjadi objek utama penelitian. Dengan demikian, pembahasannya disesuaikan dengan alur cerita dan peristiwa-peristiwa sebagai penunjuk untuk menentukan gejala mana yang muncul lebih dulu.

Teori Psikoanalisa yang dikemukakan oleh Freud menjadi satu dasar untuk mencari karakteristik dari kedua peristiwa, yakni kecemasan dan depresi. Hal tersebut dilakukan atas dasar bahwa yang terjadi oleh tokoh utama Gatha dalam novel *Some* sebagian besar direaksikan dalam ketidaksadarannya. Hal ini seperti yang dikembangkan Freud bahwa kehidupan individu sebagian besar dikuasai oleh alam bawah sadar (Zaviera, 2007:22).

Sebagai langkah awal sebelum memaparkan bentuk-bentuk kecemasan dan depresi, maka terlebih dahulu diuraikan secara garis besar tentang pengertian kecemasan dan depresi. Kemudian menguraikan sebab-sebab utama yang mengakibatkan kecemasan dan depresi sehingga akan tampak afek positif, afek negatif, dan kecemasan somatik antara keduanya. Berikut ini adalah pembahasan bab tiga.

3.1 Kecemasan

Semua orang pasti pernah merasa cemas. Kecemasan adalah hal normal yang dialami manusia. Kecemasan menurut Freud (dalam Semiun, 2006:87) adalah suatu keadaan perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang.

Setiap manusia memiliki kapasitas yang berbeda ketika mengalami kecemasan. Beberapa orang dapat menghadapi kecemasan dengan sangat wajar, namun sebagian orang lagi justru mengalami keadaan psikologis yang tidak normal. Ketidaknormalan yang terjadi bisa dikarenakan manusia dalam proses perkembangannya pada masa kanak-kanak mengalami kegagalan. Apakah itu berasal dari lingkungan di sekitarnya, keluarga atau orang-orang yang dicintainya.

Proses perkembangan pada masa kecil inilah yang merupakan tahap pertama seseorang terbentuk kepribadiannya. Orang tua memiliki peran penting dan menjadi satu ukuran berhasil-tidaknya terbentuknya pribadi yang baik bagi seorang anak. Hal inilah yang dialami oleh tokoh utama Gatha dalam novel *3some*. Ia mulai mengalami kecemasan ketika duduk di bangku SD hingga dewasa.

Gatha yang merupakan anak bungsu dari empat bersaudara lebih dekat dengan ibunya dibanding ketiga kakaknya. Saat ketiga kakaknya mulai mencari kesenangan dan kebebasan di luar, Gatha menjadi adik yang terasingkan di rumah. Ia juga harus mengemban tugas lebih berat dengan harus menjadi anak yang baik. Karena secara tidak langsung, ibunya ingin Gatha berkaca dari

kesalahan-kesalahan yang dilakukan ketiga kakaknya agar ia tidak melakukan hal yang sama. Perasaan ini secara tidak sadar menekan keinginan-keinginan Gatha menjadi suatu kecemasan. Ia jadi lebih berhati-hati ketika melakukan sesuatu karena takut dengan ibunya.

Sifat ibunya yang berlebihan dalam menghadapi masalah-masalah ketiga kakaknya menunjukkan bahwa pribadi ibunya mengalami gangguan jiwa. Hal ini dapat dilihat dari kutipan berikut.

Suatu ketika di sebuah *executive health club* ibunya menyuruh Gatha turun dari mobil dan mengintip dari balik semak-semak siapa yang menjemput Adela. Dan ternyata benar, sesuai perkiraan ibu, Adela dijemput cowok kurus kerempeng yang tampaknya bengkek. Adela pernah mendengar ibunya menelfon pria itu, memarahinya dan menyuruh pria itu menjauhi Adela. “Kamu itu asma! Jangan dekat-dekat dengan Adela! Nanti menurun ke anak Adela kalau menikah sama kamu...” (Nova Riyanti Ysusf, 2005:37)

Sifat tersebut kemudian menurun ke salah satu kakak perempuan Gatha, Aleta. “Suatu ketika Gatha termangu saat melihat Aleta melempar asbak yang terbuat dari kristal ke tembok. Hati Gatha terpecut. Ia takut dan berpikir, apakah ia akan seemosionil itu saat dewasa?” (Nova Riyanti Ysusf, 2005:39).

Faktor keurunan inilah yang menjadi salah satu penyebab pertama yang membuat Gatha mengalami kecemasan. Selain itu, cara perhatian dan pembelajaran yang dilakukan ibu Gatha terhadap dirinya yang selalu dibayangi kesalahan-kesalahan ketiga kakaknya juga menjadi penyebab dirinya selalu merasa cemas. Hal inilah yang kemudian menekan segala keinginan Gatha karena takut salah dan menjadi beban ibunya.

Faktor lainnya yang menjadi pemicu adalah lingkungan di rumahnya. Ketika ketiga kakak Gatha sekolah di luar negeri, Gatha merasa kesepian di rumahnya yang sangat besar. Larangan berteman dengan anak laki-laki dan kurangnya perhatian dari figur ayah membuat Gatha mengalami halusinasi. Seorang anak laki-laki bernama Zico merupakan teman halusinasinya. Dengan begitu, Gatha akan terbebas dari amarah ibunya. Hal ini juga dapat dikatakan sebagai pelampiasan atas apa yang disebut Freud 'kompleks elektra' yang tidak tercapai dengan baik. Oleh karena itu, Gatha memilih untuk berhalusinasi sebagai pelampiasan hasratnya akan kasih sayang dari seorang laki-laki yang tidak diperoleh dari ayahnya. Hubungan Gatha dan Zico pun tidak hanya seperti teman, tetapi juga seperti ayah dan anak.

Gatha akan menurut apa pun juga kata Zico.

Hubungan mereka seperti pensil dan tempat pensil. Zico selalu melindungi Gatha. Setelah lelah beraktivitas, Zico akan memberikan wadah beteduh, beristirahat dan berkeluh kesah bagi Gatha (Nova Riyanti Yusuf, 2005:39).

Faktor lain yang menyebabkan Gatha mengalami kecemasan pada saat dewasa adalah masalah seksual. Hal ini seperti dipaparkan oleh Freud (dalam Semiun, 2006:88) bahwa kecemasan adalah instingtual timbul karena dorongan seksual tak sadar direpresikan. Dorongan seksual yang ditekan tersebut berwujud disfungsi seksual, yakni frigid dan vaginismus.

Berdasarkan faktor-faktor yang telah diuraikan tersebut, maka secara garis besar kecemasan yang dialami Gatha adalah karena cinta yang berlebihan dari ibu, kurangnya cinta dari ayah, hasrat seksual, faktor keturunan, dan lingkungan. Dengan demikian, bentuk kecemasan yang dialami Gatha di masa kecil hingga

dewasa dapat dikelompokkan menjadi kecemasan realistik, kecemasan moral, dan kecemasan neurotik.

3.1.1 Kecemasan Realistik pada Tokoh Utama Gatha

Kecemasan realistik seperti yang dijelaskan sebelumnya merupakan ketakutan yang timbul karena persoalan atau sesuatu yang datang secara nyata atau tampak. Oleh karena itu, kecemasan ini disebut juga dengan kecemasan objektif atau hampir sama dengan ketakutan. Kecemasan ini dapat juga menyebabkan kecemasan neurotik dan kecemasan moral sehingga terkadang peristiwanya terjadi secara bersamaan.

Gatha mengalami kecemasan realistik pertama kali ketika dia melihat Aleta marah dan membanting asbak ke tembok. Saat itu Gatha langsung merasa takut bahwa dirinya akan seperti Aleta nanti ketika dewasa. Kecemasan ini sifatnya nyata karena faktor keturunan. Gatha merasa Aleta sedemikian emosional karena turunan dari ibunya. Gatha pun merasa takut sebab tidak menutup kemungkinan ia akan seperti Aleta pada saat dirinya dewasa nanti.

Kecemasan realistik yang lebih tampak jelas adalah ketakutan terhadap binatang. Ketakutan ini umum dialami orang lain, terutama kaum perempuan. Binatang seperti cacing, kaki seribu, dan ulat mungkin dianggap kecil oleh sebagian orang. Binatang-binatang tersebut tidak mengigit atau pun membahayakan. Namun sebagian orang tetap takut dengan binatang-binatang tersebut karena merasa jijik dan geli. Hal inilah yang menyebabkan Gatha berlanjut mengalami kecemasan neurotik.

Gatha mengalami kecemasan realistik terhadap binatang pada saat dirinya sedang makan buah jambu merah bersama Zico di rumah pohon dekat kolam renangnya. Salah satu buah jambu yang akan dimakan Gatha ternyata ada ulatnya dan ia merasa takut karena jijik.

Tiba-tiba Gatha terpekik.
 Buah jambu yang ada di pegangannya terpelanting.
 “Lho kenapa kamu?!”
 “Hueeek ada belatungnya! Hiiiiih jijik banget!!!”
 “Masa begituan aja kamu takut??”
 “Enak aja... masa aku makan buah yang ada binatang goyang-goyang di dalamnya??? Aku jijik bangeeet....”
 Wajah Gatha pucat, tubuhnya bergidik.
 “Ya udah tenang-tenang.” Zico bangkit berdiri, memunguti jambu-jambu yang berserakan dan dikumpulkan di sebuah kantong plastik. Ia membuang jauh-jauh kantong plastik tadi.
 “Udah? Masih geli juga?”
 Gatha mengangkat kedua bahu sembari mengigiti jari-jari kukunya (Nova Riyanti Yusuf, 2005:40-41).

Kecemasan realistik lainnya adalah ketika Gatha bertemu dengan Hagi. Mereka berdua saling jatuh cinta dan berpacaran, tetapi dibalik itu semua Gatha merasa cemas karena Hagi pernah mengatakan dirinya sudah punya pacar. Gatha takut kehilangan cintanya lagi. Namun seiring dengan berjalannya waktu, terungkap bahwa Hagi telah memiliki istri dan anak. Cinta Hagi yang telah mengikat Gatha membuatnya berlanjut merasakan kecemasan neurotik dan kecemasan moral yang akan dijelaskan pada sub bab berikutnya.

3.1.2 Kecemasan Neurotik pada Tokoh Utama Gatha

Kecemasan neurotik adalah kecemasan yang diakibatkan oleh tidak terlampiaskannya hasrat, biasanya disertai gejala somatik dan trauma di masa lalu.

Kecemasan ini paling sering dialami tokoh utama Gatha sejak kecil hingga dewasa.

Gatha mengalami kecemasan neurotik karena sikap orang tuanya yang terlalu mengekang perilakunya. Ketika ketiga kakaknya pergi ke luar negeri untuk sekolah, Gatha selalu sendirian di rumah. Di usianya yang masih 11 tahun, seorang anak butuh seseorang untuk bersosialisasi. Kedua orang tuanya yang selalu sibuk dan ketiga kakaknya yang telah pergi membuat Gatha merasa kesepian di rumahnya yang besar.

Gatha yang mendapat perhatian lebih dari ibunya merasa sangat terkekang, Di samping itu, perhatian dari ayahnya kurang ia dapatkan. Kehilangan figur seorang ayah dan pengekangan ibunya yang melarang bergaul dengan anak laki-laki membuat Gatha berhalusinasi tentang Zico. Ini merupakan fase pertama Gatha mengalami kecemasan neurotik.

Kehadiran Zico yang selalu penuh perhatian dan kasih sayang terhadap Gatha membuatnya merasa takut kehilangan. Padahal Zico sebenarnya bukanlah kenyataan, tetapi Gatha tetap saja merasa takut kehilangannya. Ia tidak ingin sendirian di rumah. Jika Zico pergi, ia tidak akan bisa lagi mencurahkan segala isi hatinya. Karena itulah, ia selalu menurut pada Zico.

Gatha sering merasa cemburu. Mengapa Zico selalu membuat hatinya takut merasa kehilangan. Ia senang bergandengan tangan dengan Zico dan berceloteh tentang kenakalan-kenakalan kakaknya yang selalu menjalin hubungan rahasia dengan pacar-pacar mereka tanpa sepengetahuan ibunya (Nova Riyanti Yusuf, 2005:37).

Kecemasan karena Zico ini menimbulkan rasa trauma pada saat Gatha dewasa. Ia tidak ingin kembali sendirian dan Zico benar-benar pergi dari hidupnya. Gatha merasa sangat cemas dan sedih.

Derita melekat pada yang empunya.

“Zico... jangan tinggalkan aku.... Aku takut. kamu yang selalu lebih paham tentang hidup... bahkan hidupku. Kamu yang selalu menasihati menyuruhku untuk berhati-hati. Jangan tinggalkan aku, Zico.” (Nova Riyanti Yusuf, 2005:166).

Kecemasan neurotik lain yang dialami Gatha adalah ketika ia putus dengan pacarnya Haqi. Perpisahan tersebut membuatnya ia selalu cemas dengan masa depannya dan usianya yang semakin bertambah. Gatha merasa tidak akan mendapatkan cinta lagi dari seorang laki-laki dan usianya yang terus bertambah membuat ia merasa menjadi perempuan yang tidak menarik lagi. Kecemasan inilah yang membuat Gatha akhirnya juga mengalami depresi.

Gatha merasa ambigu. Usianya memang baru 21 tahun, tapi ia merasa sudah terlalu tua untuk memburu cinta. Dududu dangdut banget... *Yea I got it* (Yea, aku menerimanya), bentar lagi Gatha memasuki masa-masa usia “pengemis cinta”, di mana cowok-cowok mengusirnya jauh-jauh kayak bola golf. Aduh Tuhan *please* (tolong) dong *stop the time...* (hentikan waktu...) (Nova Riyanti Yusuf, 2005:15).

Kecemasan Gatha akan masa depan dan mengenai pasangan hidupnya semakin mengganggu jiwanya. Masa lalu yang ia jalani bersama Haqi ternyata menyisakan trauma yang sangat mendalam. Gatha tidak hanya trauma menjalin cinta, tetapi ia juga mengalami trauma seks yang berupa frigid dan vaginismus. Hal ini semakin membuatnya merasa cemas bahwa ia tidak akan mendapatkan pasangan hidup. Baginya ini akan menjadi kelemahannya sebagai perempuan. Tidak akan ada laki-laki yang mencintai dan menerima ia apa adanya. Oleh

karena itu, Gatha berniat membuat anak dari program bayi tabung. Anak tersebut dimaksudkan untuk menemaninya di hari tuanya. Namun Gatha merasa cemas bahwa suatu hari jika anak tersebut telah dewasa akan membencinya karena menjadikan dia sebagai produk yang dihasilkan tanpa rasa cinta. Semua itu ia represikan dalam kebencian Zico terhadap Carmen. (Nova Riyanti Yusuf, 2005:90-91)

Gatha bertemu dengan Hagi dan memutuskan menikah dengannya. Setelah beberapa bulan menikah, ia masih tidak bisa dipenetrasi. Semua itu karena frigid dan vaginismus yang ia alami. Gatha merasa dirinya tidak bisa membuat Hagi bahagia. Ia tidak bisa memenuhi kebutuhan seksual Hagi sejak mereka menikah. Hal inilah yang membuat Gatha merasa cemas bahwa Hagi akan merasa menyesal menikahinya. Kehadiran Iren semakin membuatnya merasa cemas bahwa Hagi akan berpaling darinya.

Kecemasan yang Gatha rasakan atas hubungan pernikahannya dengan Hagi membuatnya memutuskan bercerai. Pada saat itulah Gatha justru menemukan kebenaran tentang semua yang ia cemaskan selama ini bahwa Iren berhubungan dengan suaminya. Ia memergoki Iren yang sedang telanjang berada di salah satu kamar, apartemen Hagi.

3.1.3 Kecemasan Moral pada Tokoh Utama Gatha

Kecemasan moral berhubungan erat dengan sosial masyarakat. Hal ini tidak dapat lepas dari hakikat bahwa manusia adalah makhluk sosial yang saling membutuhkan satu sama lain. Dalam hubungan sosial tersebut ada hukum-hukum

yang berlaku agar setiap manusia dapat mengendalikan segala perilakunya. Apabila terjadi suatu kesalahan biasanya akan mendapat sanksi atau hukuman, baik secara hukum yang berlaku maupun hukum masyarakat. Misalnya adalah gunjingan-gunjingan, pengasingan atau bahkan hujatan-hujatan yang berasal dari masyarakat di sekitar kita.

Kecemasan moral mulai terjadi pada usia 3-5 tahun. Hal ini berdasarkan teori Freud bahwa kecemasan moral berasal dari konflik antara ego dan superego (Semiun, 2006:88). Kecemasan yang tampak pada tokoh utama Gatha dapat ditemui pada masa kecilnya.

Sebagai anak bungsu yang selalu berkaca pada ketiga kakak-kakaknya, Gatha selalu berusaha menjadi anak yang baik. Semua masalah yang dilakukan kakak-kakaknya selalu membuat ibunya marah dan ia sebagai anak yang paling kecil secara tidak langsung didoktrin menjadi anak yang baik. Oleh karena itu, dalam beberapa hal Gatha tidak dapat memenuhi keinginannya. Ia lebih menahanya dalam ketakutan dan tidak mengatakan semua keinginannya pada ibunya. Hal inilah yang mendorong Gatha semasa kecilnya mencuri barang di sekolah. Tanpa sadar keinginannya telah ditekan dan diwujudkan dalam perbuatan dosa. Setelah mencuri, Gatha sadar bahwa perbuatannya itu tidak benar. Semua itu ia sampaikan pada Zico dalam kutipan berikut.

“Tadi di sekolah gimana?”

“Gak ada yang menarik. Biasa, baca 5 Sekawan di perpus.”

“Biasanya kamu banyak cerita.”

Gatha termenung.

“Hari ini aku melakukan kesalahan.”

“Oh ya? Ngapain??” Zico mengernyitkan dahinya.

“Rasanya sih, iya.”

Zico memasang ekspresi wajah bertanya.

“Hmmmmmmm...”
 Zico diam.
 “Aku mencuri penghapus di toko.”
 “Mencuri?”
 “...”
 “Penghapus bentuk buah *strawberry*.”
 “Mamamu gak mau beliin yah? Kok sampai nyuri?”
 “Aku gak nanya.”
 “Jadi kamu gak minta dibeliin sama Mama, kamu langsung nyuri.”
 Gatha mengangguk.
 “Aku gak ngerti, ngapain kamu nyuri?”
 “Aku juga nggak tau, Pengen ajah!”
 “Kamu gak takut?”
 “Takut? kenapa emangnya?”
 “Iya takut ketauan?”
 “Iya takut. tetapi aku pernah ngambil seplastik bihin goreng di kantin sekolah, gak ketauan dan sejak itu aku tau aku punya bakat nyuri. Tetapi anehnya, aku ngerasa takut waktu aku pake penghapus itu. Aku ngerasa dosa....” (Nova Riyanti Yusuf, 2005:42)
 “Kamu akan mencuri lagi?”
 “Gak tau... Tadi juga gak rencana mau nyuri penghapus. Tiba-tiba aja.”
 “Kalau gak ada aku, kamu mau cerita ke siapa? Mama?”
 “Gila! Mana aku berani??”
 “Emang kenapa gak berani? Orang tua menerima anak apa adanya lho.”
 “Gak ah. Mama sudah pusing sama kakak-kakakku. Nanti aku nambah-nambah pusing.”
 “Untung kamu punya tman aku ya?”
 “Iya kali.” (Nova Riyanti Yusuf, 2005:43-44)

Ketakutan yang dirasakan Gatha karena dirinya sadar bahwa perbuatan mencuri adalah tidak benar. Selain dosa, jika orang sekitarnya tahu pasti mereka akan menghukum Gatha. Apalagi jika ibunya tahu perbuatannya, pasti Gatha akan dimarahi.

Kecemasan moral yang dialami Gatha kembali terjadi pada saat dia dewasa. pernikahannya dengan Hagi yang telah memiliki seorang istri dan anak membuatnya merasa jadi pengganggu.

Ia merasa ingin memiliki, namun tidak bisa sepenuhnya. Akhirnya ia nekad menikah dengan Hagi Zico tidak banyak berkomentar saat ia membuat keputusan itu. Apalagi kedua orangtuanya tidak tahu bahwa hagi sudah mempunyai istri dan anak. Mereka hanya tahu Gatha mencintainya, maka mereka membiayai sebuah pesta indah di sebuah gedung resepsi mungil tapi bernuansa anggun dan eksotik. (Nova Riyanti Yusuf, 2005:135-136)

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa Gatha sebenarnya merasa cemas dengan keputusannya menikahi Hagi karena statusnya menjadi orang ketiga. Apabila masyarakat atau bahkan orang tuanya tahu, Gatha bisa dianggap sebagai perusak rumah tangga orang atau istri simpanan yang merupakan status tabu dalam masyarakat kita.

Kecemasan moral lainnya yang menimpa Gatha adalah pada saat ia membunuh Iren yang terbukti benar telah berhubungan dengan suaminya, Hagi. Gatha tidak sengaja membunuh Iren. Awalnya mereka hanya terlibat pertengkaran mulut. Namun karena Iren menghina dirinya bodoh, Gatha dengan spontan memukulkan sepatu yang kebetulan dibawanya. Ternyata ujung sepatu mengenai pelipis Iren dan ia tewas seketika.

Iren mengejanya ke ruang makan.

“Gatha, maafkan aku...”

“Sudah berapa lama kalian bersembunyi di belakangku?”

Tanya Gatha dengan nada memaksa.

“Setelah kalian bercerai...” jawabnya dengan intonasi suara penuh keraguan. Menjawab jujur atau menjawab dengan bohong.

“BOHONG!” pekik Gatha

“Kau ingin aku berkata apa??? Hagi bilang kau frigid!” sergahnya.

“Kau gila ya? Kalau pun aku frigid, kamu tidak usah sok pahlawan dan berusaha memuaskan nafsunya Hagi. Dari awal aku udah curiga, hubungan kalian terlalu dekat. Aku bisa melihat dari caramu memeluknya, aku bisa tahu dari caramu mengelusnya. Aku tahu kau hanya mengejar uang Hagi. Satu-satunya hal yang aku tidak pernah berminat dari dirinya.”

“Jangan berlagak suci, kau pun mau sedikit hartanya, Gatha. Aku mengagumimu sebagai gadis cerdas. Tetapi ternyata kau bodoh.”

Secepat kilat Gatha menerjangnya.

Ia terdiam sejenak dan buru-buru menjauhkan dirinya dari Iren.

“Tidak....” bisiknya pada diri sendiri. Tubuhnya gemeteran. Ia ketakutan.

Ia melirik ke arah sepatu yang berada di dalam genggamannya. Hak sepatu itu berlumuran darah. Ia membungkuk ke arah tubuh yang terkulai lemas. Jari-jarinya ditempatkan di leher untuk merasakan nadi perempuan itu.

Tetapi pembuluh darah itu sepertinya kosong. Hanya pipa tanpa aliran darah.

Ia telah membunuhnya.

Ia buru-buru pergi dari apartemen itu dan membawa pasangan sepatu Iren yang tergeletak di lantai (Nova Riyanti Yusuf, 2005:142-143).

Dengan tewasnya Iren itu berarti Gatha telah menghilangkan nyawa orang.

Gatha bisa dianggap sebagai seorang pembunuh dan secara hukum dirinya bisa dipenjara. Tidak hanya itu, ia juga bisa mendapat sanksi hujatan dari masyarakat.

Oleh karena itulah, Gatha semakin cemas hingga tidak dapat menguasai dirinya sendiri. Ia mengurung diri sehari-hari di rumah pohon sambil terus memaki Iren dan menyesali perbuatannya.

3.2 Depresi

Setiap orang dalam menjalani hidupnya tidak pernah sempurna. Ada masa-masa di mana seseorang bahagia dan juga sedih. Kesedihan yang selalu dialami manusia, sebagian besar dikarenakan rasa kehilangan. Bentuk dari kehilangan itu sangat bermacam-macam, seperti kehilangan orang yang dicintai atau harga diri sebagai seorang manusia. Rasa kehilangan yang tidak dapat diterima atau diatasi

dapat menyebabkan seseorang mengalami depresi. Depresi yang tidak dapat diatasi dengan baik dapat membuat seseorang mengalami perilaku abnormal.

Teori psikoanalisa (dalam Arkinson, 2000:430) menginterpretasikan depresi sebagai reaksi terhadap kehilangan. Bentuk kehilangan tersebut adalah penolakan oleh orang yang dicintai, kehilangan status, atau kehilangan dukungan moral yang diberikan kelompok teman.

Depresi umumnya terjadi pertama kali pada masa kanak-kanak yang disebabkan oleh perpisahan atau berkurangnya kasih sayang. Rasa kehilangan itu bisa kenyataan atau hanya bayangan seorang anak saja. Pada saat seseorang yang kehilangan itu marah dan takut menimbulkan reaksi yang tidak baik, maka rasa marah dileburkan pada dirinya sendiri. Freud (dalam Davison, 2006:380) berpendapat bahwa secara tidak sadar kita menyimpan berbagai perasaan negatif terhadap orang-orang yang kita cintai, orang yang bersangkutan kemudian menjadi objek kebencian dan kemarahannya sendiri.

Sebagai anak bungsu dari empat bersaudara, Gatha seharusnya merasa bahagia karena di rumah ada ketiga kakaknya. Namun sebaliknya, Gatha merasa kesepian karena ketiga kakaknya selalu sibuk dengan urusan mereka masing-masing. Begitu pula dengan orang tua Gatha. Kesepiannya semakin terasa lengkap ketika ketiga kakaknya sekolah di luar negeri, sedangkan Gatha tinggal di Jakarta bersama kedua orang tuanya. Rumahnya yang besar tanpa satu pun orang teman membuat Gatha menjadi bosan dan sangat kesepian

Memiliki ibu dengan perhatian yang berlebihan dan ketidakpuasan dalam pernikahan dengan ayahnya menjadi satu hal yang membuat Gatha mengalami

depresi. Hal ini dapat dilihat dari perkataan ibunya yang melarang dirinya menikah dengan orang Sumatera. Padahal ayah Gatha adalah orang Sumatera.

Setidak-tidaknya ibu mengajarkan Gatha demikian. “Kamu jangan mau nikah sama pria Sumatera. Beda suku tidak mungkin bisa dipadukan”

Gatha hanya memiringkan kepalanya dengan heran. Tetapi tetap menerima. Ya, dia tidak akan menikahi pria berdarah ‘seberang’ karena ibunya tidak mengizinkan. (Nova Riyanti Yusuf, 2005:37-38).

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa ibunya kurang merasa puas dengan pernikahannya, meski ibu dan ayahnya selalu terlihat baik-baik saja. Hal ini seperti yang diungkapkan Sarafino (dalam Yanita dan Zamralita, 2001) bahwa faktor lain yang dianggap sebagai penyebab munculnya gejala depresi adalah masa lalu ibu, yang mungkin mengalami penolakan dari orang tuanya atau orang tua yang *over protective* (perhatian yang berlebihan), kecemasan yang tinggi terhadap perpisahan, dan ketidakpuasan dalam pernikahan.

Perhatian yang berlebihan dari ibu Gatha justru membuatnya merasa terkekang dan kehilangan masa kanak-kanaknya yang bahagia. Di sisi lain, figur ayah hilang dan tidak pernah Gatha rasakan. Hal ini seperti yang diungkapkan Fleming dan Kashani (dalam Davison, 2006:148) bahwa depresi juga umum terjadi pada anak-anak yang mengalami *gangguan tingkah laku* dan *gangguan pemusatan perhatian*.

Pada saat dewasa, Gatha kembali mengalami depresi. Hal ini tentu saja tidak dilepaskan dari proses perkembangannya di masa kanak-kanak. Sehingga pada saat ia kehilangan orang-orang yang dicintainya dan sahabat dekatnya, ia dengan mudah mengalami depresi kembali.

Dengan demikian, faktor utama yang memicu Gatha mengalami depresi adalah perasaan cinta yang hilang dari orang-orang disayanginya dan lingkungan. Kemudian reaksi terhadap semua itu, ia leburkan pada diri sendiri. Ketika reaksi itu dileburkan secara berlebihan dan tidak terkendali, maka timbullah perilaku abnormal. Faktor lain yang membuat Gatha mengalami depresi adalah faktor turunan dan masa lalu ibunya yang tidak puas terhadap pernikahan. Berikut ini adalah bentuk depresi yang terjadi atau yang dialami tokoh utama Gatha dalam novel *3some*.

3.2.1 Bentuk-bentuk Depresi pada Tokoh Utama Gatha

Depresi yang terjadi pada Gatha sebagian besar bersamaan pada saat dirinya merasa cemas. Depresi yang terjadi pertama kali pada Gatha adalah saat ia mengalami kecemasan karena larangan-larangan ibunya yang tidak boleh bergaul dengan anak laki-laki. Gatha yang kesepian akhirnya mengalami halusinasi tentang Zico. Hal ini selaras dengan yang diungkapkan Anderson (dalam Davison, 2006:417) bahwa sebanyak 70 persen dari anak-anak yang menderita depresi juga mengalami gangguan anxietas atau simtom-simtom kecemasan yang signifikan.

Depresi kedua yang terjadi pada Gatha adalah saat ia duduk di kelas 6 SD. Pada saat itu, Gatha mengikuti tes IQ dan masuk kategori anak yang cerdas. Akan tetapi, ada satu temannya yang mencapai IQ jenius. Gatha merasa iri dengan temannya tersebut. Ia merasa kecewa dan tidak puas dengan dirinya yang hanya termasuk anak cerdas, bukan jenius. "Karena kekesalannya bahwa ia tidak mempunyai IQ jenius, ia meluapkan kekecewaannya pada Zico. Mereka loncat

dari rumah pohon ke dalam birunya air kolam renang” (Nova Riyanti Ysusf, 2005:40).

Dari sinilah, tampak bahwa Gatha kurang menghargai dirinya sendiri. Ia mudah sekali kecewa terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak perlu ia khawatirkan. Semua yang Gatha alami lebih banyak ia leburkan ke dalam alam bawah sadarnya bersama Zico.

Depresi yang memiliki kecenderungan untuk berulang terjadi juga pada Gatha. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Judd (dalam Davison, 2006:375) yang memperkirakan bahwa sekitar 80 persen penderita kembali mengalami episode dan rata-rata jumlah episode yang umumnya berlangsung selama tiga sampai lima bulan adalah sekitar empat episode.

Seperti sebelumnya, di masa kecilnya Gatha telah mengalami depresi lebih dari sekali dan ketika dewasa ia kembali mengalaminya. Suatu peristiwa tidak akan berakibat, apabila tidak ada suatu penyebab. Peristiwa-peristiwa yang menjadi penyebab Gatha mengalami depresi pada saat dewasa adalah karena hubungannya dengan seorang laki-laki bernama Haqi.

Gatha dan Haqi telah menjalin cinta selama 9 bulan. Selama itu, Gatha telah mencurahkan segala cintanya kepada Haqi. Ia telah banyak berkorban untuk hubungan mereka. Namun jalinan cinta mereka tidak disetujui oleh kedua orang tua Haqi karena usia Gatha yang dua tahun lebih tua dari Haqi.

Haqi yang menuruti kedua orang tuanya memutuskan dengan sepihak hubungannya dengan Gatha. Ia meninggalkan Gatha begitu saja. Hal inilah yang membuat Gatha merasa sedih, frustrasi, dan sangat terluka. Ia sangat mencintai

Haqi dan sekaligus kecewa karena telah disakiti. Kesedihannya semakin bertambah ketika mengetahui bahwa Haqi akan menikah dengan mantan kekasihnya yang pernah dipacarinya 9 tahun. Gatha kembali mengalami depresi dan ini merupakan fase pertama ia mengalami depresi setelah masa kecilnya.

Seharusnya Gatha berjingkrak-jingkrak bahwa dengan murah hati Haqi memberinya kepedihan bukan?? Kapan lagi Gatha tahu rasanya cowok ninggalin dia merit? Selama ini cowok-cowok diputusin oleh Gatha, dan kalo sampe mereka merit, ya itu urusan mereka. (Nova Riyanti Ysuf, 2005:16).

Depresi yang dialami Gatha setelah putus dengan Haqi merupakan depresi yang terberat dibandingkan masa kecilnya dahulu. Kehilangan orang yang sangat dicintai dan ditinggalkan tanpa satu pun penjelasan membuatnya semakin terpuruk. Tanda pertama Gatha mengalami depresi adalah dengan menyalahkan dirinya sendiri yang tidak sempurna secara fisik. Berikut adalah kutipannya.

Apa yang salah menjadi orang yang kurus? Salah kalau orang gemuk bilang pengen kurus atau ngeliat orang kurus dan langsung berkomentar, "Duh enak bener sih punya badan kurus begitu??" Kenapa salah untuk memuji orang kurus?? Karena orang kurus juga minder setiap kali badannya dibilang cuma tulang sama meki. Gemuk salah, kurus salah (Nova Riyanti Yusuf, 2005:9).

Selama berpacaran dengan Haqi, Gatha selalu berusaha tampil sempurna. Ia sadar dirinya lebih tua dari Haqi. Oleh karena itu, Gatha sering sekali berusaha berpenampilan menarik di depan Haqi. Akan tetapi, semua itu menjadi sia-sia. Haqi meninggalkannya begitu saja tanpa tahu rasa sakit yang dialami Gatha.

Kilatan-kilatan kebodohan masa lalu melintas di depan mata. Jika mengingat-ingat kembali, betapa banyak pengorbanan fisik dan moril yang ia habiskan hanya untuk bersama Haqi???? Menjadi perempuan lebih tua, artinya dibuuhkan usaha ekstra tampil cantik dan prima (Nova Riyanti Yusuf, 2005:12-13).

Gatha merasa telah menjadi perempuan tua yang sedang memburu cinta. Padahal dirinya masih berumur 21 tahun. Ia seperti menjadi penggemar cinta atau perawan tua yang mulai tidak menarik lagi untuk laki-laki. Hal ini membuat dirinya semakin putus asa akan hidupnya. “Nggak tahu Gatha pengen waktu berhenti supaya hari pernikahan Haqi nggak buru-buru datang atau supaya dirinya gak buru-buru tua. Maksud dan tujuan samalah” (Nova Riyanti Yusuf, 2005:15). Selain itu, Gatha juga merasa dirinya terlalu bodoh karena pernah mengatakan pada Haqi bahwa sebaiknya ia kembali kepada mantan pacarnya yang bernama Nurjanah. Sekarang hal tersebut benar-benar terjadi, Haqi meninggalkannya dan kembali bersama mantan pacarnya tersebut.

Emang nggak seharusnya Gatha “sok” merasa bersalah dan bilang ke Haqi, “Kasihlah Nurjanah... Aku merasa bersalah merebut dia dari kamu... sebainya kamu sama dia”

.... Gatha sering terpekik bila mengingat niat “sok baik”-nya kepada Haqi dan Nurjanah. Sekarang dia paham JANGAN PERNAH MEMBERIKAN IDE YANG SOK BAIK KEPADA COWOK UNTUK BERTANGGUNG JAWAB PADA PACARNYA ATAU BAHKAN ISTRINYA (Nova Riyanti Yusuf, 2005:17).

Kesedihan Gatha semakin bertambah dengan pindahnya Ade ke Bali, sahabatnya yang baru menikah. Biasanya ia mencurahkan semua masalah kepada Ade, tetapi kini dia tidak lagi dapat melakukannya. Gatha merasa semakin terpuruk dan mulai merasa sendirian lagi seperti masa kecilnya. Ia kemudian mulai berhalusinasi lagi dengan hadirnya Zico yang juga telah tumbuh dewasa. Gatha bercerita dan berbicara kepada Zico, seolah-olah ia benar-benar ada. Zico menjadi sahabatnya yang selalu hadir dan terus menemaninya ketika Gatha merasa kesepian dan membutuhkan teman untuk mencurahkan hatinya.

“Zicoooo... katanya aku depresi terselubung. Tetapi nggak juga. Jelas perasaan aku kacau nggak jelas. Sedih, tapi lebih banyak ke arah hampa. Nggak pengen apa-apa. Kinerja aku, sumpah kacau. Kayaknya au gak tau lagi bagaimana sih ketawa?? Ketawa yang nikmat?? Rasanya ketawa aku getir benget.”

“Gatha, kenapa sih...? Kenapa gak curhat ke Ade?”

“Dia pindah ke Bali sama suaminya. Di Tanjung Benoa.”
(Nova Riyanti Yusuf, 2005:18).

Kedaaan jiwa Gatha semakin tidak menentu ketika menunggu detik-detik pernikahan Haqi. Ia semakin terpuruk dalam ketidakberdayaan. Aktivitasnya pun menjadi terhenti. Dia tidak kuliah, apalagi mengerjakan skripsinya yang sudah berjalan setengah. “Ia ingin menghapus hari ini. Hanya hari ini. Karena impiannya untuk menghapus hari tidak mungkin terkabul, ia pun memutuskan untuk tidak kuliah. Tidak ingin bernapas. Tidak ingin apa-apa” (Nova Riyanti Yusuf, 2005:21).

Gatha berdiam diri di rumah tanpa melakukan apa pun yang berguna dan berarti. Semua ini dilakukannya untuk menghindari teman-temannya kuliahnya yang akan bertanya tentang Haqi. Dalam sesal dan harapan yang kosong, ia masih memikirkan Haqi dan berusaha untuk meraba makna cinta yang sedang dialaminya.

Berulang-ulang Gatha membisiki dirinya: jangan diberati oleh cinta... (sekali-sekali ia melirik jendela...mengharapkan hari menjadi gelap...artinya Haqi telah mengucapkan ijab kabul, janji sakral untuk mencintai perempuan itu dalam suatu ikatan suci pernikahan). Cinta itu bukan variabel mutlak. Cinta itu manja, ditopang yang lain. Uang, seks, kedudukan, *safety net*, dan lain-lain.... (Nova Riyanti Yusuf, 2005:32).

Setelah hari pernikahan Haqi, Gatha pergi ke Blitar untuk menyendiri dan melupakan semua yang terjadi antara dirinya dan Haqi. Gatha ingin menenangkan dirinya, sendirian tanpa satu orang pun tahu keberadaannya. Namun di

sana, keadaan jiwanya semakin tak terkendali. Ia jadi sering berbicara dengan tokoh halusinasinya, Zico. Halusinasi tersebut sudah menjadi suatu kebutuhan yang berwujud teman setia bagi Gatha. Mereka selalu berbicara, berdiskusi, bertengkar, bahkan kadang saling menyayangi dan mencintai. Bagi Gatha, Zico tidak lagi sebagai teman untuk mengisi rasa kesepian dan tempat mencurahkan hati. Ia telah menjadi suatu keinginan dan kebutuhannya. Hal ini terjadi karena dirinya yang tidak kunjung reda dari rasa depresi.

Zico sudah menjadi delusi juga bagi Gatha. Ia selalu percaya bahwa Zico ada. Padahal orang lain tidak pernah tahu tentang keberadaan Zico. Halusinasi Gatha semakin berkembang dengan hadirnya seorang perempuan bernama Carmen. Perempuan itu mengalami depresi yang sama seperti Gatha dan ia tinggal di Pulau Damar.

Semua yang dialami Carmen sama seperti yang dialami Gatha. Hadirnya Zico sebagai bayi tabung yang dibuat oleh Carmen juga merupakan keinginan Gatha yang sedang ia rencanakan. Zico sangat membenci Carmen karena keberadaannya hanya sebagai produk untuk dicintai dan teman agar dirinya tidak kesepian di hari tua nanti. Semua yang dialami Carmen adalah peleburan atas segala yang diinginkan dan depresi yang dialami Gatha.

Gatha dibawa halusinasinya hingga ke Pulau Damar. Namun rasa depresinya tidak kunjung usai. Gatha beranjak pergi ke Bendungan Lahor tanpa tujuan dan kepentingan yang jelas. Di sana, ia hanya mengunjungi sebuah warung dan kemudian berdiam diri di kamar hotel seperti yang dilakukannya selama ini di Blitar.

Gatha berusaha bekerja dengan logikanya dan membuat sebuah cerita seperti yang dulu pernah ia buat ketika kecil. Namun ia gagal melakukannya.

Gatha tidak dapat fokus mengerjakan semua yang ia ingin kerjakan.

Gatha mulai mengetik...

...

Gatha menjerit dalam hati dan melempar bungkus coklat berwarna merah ke lantai. Dengan berapi-api ia memencet-mencet tuts *delete-delete-delete*.

Putus asa. Keinginannya kadang tidak sesuai dengan kadar kemampuannya. Atau ada keinginan, tapi sebenarnya tidak perlu untuk dipenuhi.

Ia memungut lagi bungkus coklat tadi dan ia jilat-jilat sisa coklat yang masih melekat. Coklat kampung, mereknya Superman. Selera masa kecil yang tidak ada matinya (Nova Riyanti Yusuf, 2005:102).

Hidup Gatha kembali bahagia ketika pergi ke Bali dan berkenalan dengan seorang laki-laki blasteran bernama Hagi. Mereka saling jatuh cinta dengan waktu perkenalan yang sangat singkat. Gatha selalu menghabiskan waktunya di Bali bersama Hagi. Akan tetapi, semuanya berubah ketika ia mulai menyadari bahwa ada cincin yang melingkar di jari manis Hagi. Gatha terkejut mengetahui Hagi telah menikah dan memiliki seorang anak perempuan di luar negeri. Dengan perasaan yang sangat kecewa, Gatha kembali mengalami depresi. "Ia tidak tidur malam itu. Ia juga tidak mau mengganggu Zico supaya mendengarkan keluh kesahnya. Mengganti *channel* TV kabel, akhirnya ia berhenti pada sebuah film yang baru akan dimulai. Tubuhnya terkulai lemas" (Nova Riyanti Yusuf, 2005:124).

Keesokan harinya, Gatha memutuskan kembali ke Blitar tanpa mengabari Hagi. Ia kembali menyendiri dan menghindari semua persoalan yang dihadapinya.

Hagi menjemputnya ke Blitar. Awalnya Gatha menolak kehadirannya, tetapi akhirnya mereka memutuskan bersama dan menikah dengan tinggal di Jakarta.

Hidup bersama Hagi tidak membuat Gatha merasa bahagia dan terbebas dari rasa depresi. Gatha tidak pernah resmi menjadi istri di hadapan teman-teman Hagi karena dirinya selalu disebut sebagai pacar. Ia juga tidak pernah bisa memenuhi kebutuhan seksual Hagi dengan baik karena dirinya yang menderita frigid dan vaginismus. Hal inilah yang kadang membuat Gatha merasa kurang sebagai seorang perempuan dan ia depresi. "Hubungan pernikahan mereka terbilang "sehat". Jarang timbul konflik, tetapi yang ada kesuyian. Serba menghindar" (Nova Riyanti Yusuf, 2005:136).

Hidup Gatha semakin dihantui oleh ketidakpastian dan keraguan. Apalagi dengan hadirnya Iren, teman wanita Hagi yang sangat dekat dengan suaminya. Zico juga selalu menggangukannya dengan mengatakan bahwa Hagi pasti bercinta dengan Iren karena tidak puas dengan dirinya. Sampai akhirnya ia mengambil keputusan untuk bercerai dengan Hagi.

Setelah resmi bercerai, Gatha menemukan kebenaran atas semua yang dikatakan Zico tentang Iren. Ia memergoki Iren yang sedang menunggu suaminya di kamar. Gatha bertengkar dengan Iren dan tanpa sengaja ia membunuhnya. Zico berjanji akan membantunya membereskan Iren, tetapi Zico justru pergi dan tak pernah kembali lagi menemui Gatha. Gatha menunggu Zico di rumah pohon. Tempat itu adalah saksi akan hadirnya Zico, namun ia tak muncul lagi menemui Gatha. Gatha depresi untuk kesekian kalinya. Ia kehilangan orang yang selama ini menjadi tumpuan hidupnya, tempatnya mencurahkan segala isi hati dan persoalan.

“Zico... jangan tinggalkan aku... Aku takut. Kamu yang selalu lebih paham tentang hidup... bahkan hidupku. Kamu yang selalu menashatiku, menyuruhku untuk berhati-hati. Jangan tinggalkan aku, Zico.”

Ia menjelma menjadi anak kecil yang merengek. Memohon zico untuk tidak pernah pergi meninggalkan dirinya.

Zico tidak hadir (Nova Riyanti Yusuf, 2005:166).

3.3 Mekanisme Pertahanan pada Tokoh Utama Gatha

Mekanisme pertahanan (*defence mekanisme*) merupakan cara atau perlawanan yang dilakukan seorang individu tanpa sadar untuk mengurangi dan menghadapi segala persoalannya, seperti juga rasa cemas. Setiap individu berbeda-beda dalam melakukan mekanisme pertahanannya. Terkadang ada juga yang melakukan dua atau lebih mekanisme sekaligus untuk mengurangi kecemasan yang sedang dihadapinya.

Mekanisme pertahanan juga berlaku bagi penderita depresi karena orang depresi biasanya berawal dari rasa cemas dan takut. Mekanisme yang biasa digunakan adalah represi sebagaimana asumsi dasar teori psikoanalisa (dalam Atkinson, 437) bahwa orang yang rentan terhadap depresi telah belajar merepresi perasaan permusuhannya karena mereka takut disingkirkan oleh orang yang padanya ia tergantung untuk mendapatkan dukungan.

Gatha sebagai seorang yang mengalami kecemasan dan depresi yang terkadang muncul secara bersamaan telah melakukan mekanisme pertahanan sebagai cara untuk mengurangi semua yang dialaminya. Sebagian besar semua itu dilakukannya secara tidak sadar oleh Gatha.

Dari semua mekanisme pertahanan yang ditawarkan Freud (dalam Semiun, 2006), hampir semuanya dilakukan oleh Gatha dengan kapasitas yang berbeda-beda sesuai dengan kebutuhannya. Berikut akan dipaparkan bentuk-bentuk mekanisme yang dilakukan Gatha untuk mengatasi dan mengurangi rasa cemas dan depresinya.

3.3.1 Represi

Represi merupakan mekanisme pertahanan yang dilakukan dengan cara menekan keinginan-keinginan ke dalam ketidaksadaran atau menghilangkannya tanpa sadar. Keinginan-keinginan tersebut kadangkala menjadi suatu penyakit fisik yang penyebabnya tidak disadari.

Represi menjadi mekanisme yang banyak dilakukan oleh Gatha untuk mengurangi kecemasan dan depresi yang dialaminya. Pertama yang menjadi bentuk represi dari Gatha adalah kehadiran Zico sebagai temannya. Setiap kali Gatha berbicara dengan Zico merupakan taraf ketidaksadaran. Hal ini dikarenakan Gatha tidak pernah menyadari bahwa sebenarnya Zico tidak ada di dunia ini. Kehadiran Zico hanya dapat dirasakan dan diketahui Gatha sendiri, sedangkan orang lain tidak pernah mengetahuinya.

Ia jadi merindukan Zico. dan lucunya, Zico selalu hadir setiap Gatha membatin betapa ia merindukan Zico. sahabat sejati. (Nova Riyanti Yusuf, 2005:50)

"I love this place. So Australian (Aku menyukai tempat ini. Seperti Australia)"

Ia menoleh ke Zico.

"Kamu mau ikut?"

"Gak usah. Kamu nikmati hari ini di perpustakaan."

"Daaag..." Gatha melambaikan tangannya sambil menenteng *laptop*.

Seorang tukang parkir dan beberapa perempuan penjaja bunga tabur tampak keheranan dengan tingkah Gatha.

Namun Gatha tidak mempedulikan (Nova Riyanti Yusuf, 2005:76)

Ia merasa bahwa ada sesuatu dari dirinya yang tidak ia pahami. Mengapa ia begitu rapuh dan tidak menyukai dirinya? Ia bertanya. Dan mengapa ia selalu membutuhkan Zico...? Dan mengapa Zico tidak pernah mau memperkenalkan dirinya pada keluarganya, pada teman-temannya, bahkan suaminya, Hagi?? (Nova Riyanti Yusuf, 2005:165)

Dari kutipan-kutipan tersebut, tampaklah bahwa Zico adalah tokoh halusinasi Gatha karena kehadirannya tidak ada dan diketahui orang lain. Meski hal ini selalu ia tanyakan pada dirinya sendiri, namun ia tetap tidak menyadari bahwa sebenarnya Zico tidak ada di dunia ini. Dia hanya tercipta dari pikirannya, hasrat yang ia pendam dan leburkan dalam pikirannya sendiri.

Kehadiran Zico adalah mekanisme yang dilakukannya karena cemas dan depresi. Beberapa faktor yang menyebabkan hal tersebut adalah karena dirinya yang tidak punya teman ketika ketiga kakaknya sekolah keluar negeri, cemas karena ibunya melarangnya berteman dengan anak laki-laki, dan hilangnya figur ayah.

Represi tentang Zico terus dilakukan Gatha hingga dewasa. Pada saat Gatha kehilangan orang yang dicintainya, ia mengalami depresi yang berkepanjangan. Di saat yang sama juga sahabatnya, Ade pindah ke Bali. Hal ini membuat Zico kembali hadir dalam hidup Gatha. Keluh kesah Gatha dan kesepiannya terhapus oleh hadirnya Zico.

Setelah putus cinta dan ditinggal kawin oleh Haqi, Gatha mulai cemas dengan kesendiriannya tanpa seseorang yang dicinainya. Hasratnya yang tak

terbendung akan hadirnya cinta dari laki-laki direpresikan bersama Zico. “Untuk pertama kalinya mukosa mulut mereka bertemu. Fisik dan emosi menyatu sesuai dalam khayal Gatha” (Nova Riyanti Yusuf, 2005:83)

Represi lainnya yang dialami Gatha berbentuk disfungsi seksual, yakni frigid dan vaginismus. Ia mengalaminya karena kecemasannya akan dorongan seksual. Gatha selalu menganggap bahwa hubungan seksual adalah suatu hubungan yang suci dan sakral. Sebelum menikah, ia takut berhubungan seks. Hal ini terapkan ketika masih bersama dengan Haqi. Namun dibalik semua itu, Gatha sebenarnya memendam hasrat seksualnya. Gatha menahan dan mengalah dengan rasa cemasnya akan resiko yang dihadapinya apabila ia berhubungan seksual sebelum menikah.

“.... Yang membuat sekarang terasa berat, karena waktu itu, di dunia ini cuma ada aku, Haqi, dan satu kamar yang penuh fasilitas untuk membuat kita berdua betah gak keluar kamar sehari-hari. Nggak usah mikir jauh-jauh, kita gak ML kok. Atau paling nggak, kita gak pernah *sexual intercourse*. Si Haqi juga bukan tipe cowok yang membekali diri dengan kondom di dompet. Jadi, kloplah kita. Hubungan cinta bak dewa-dewi. Semi sakral.”

“Kamu meminta persetujuan aku bahwa hubunganmu dengan dia, sacral? Tidak menjadi budak nafsu? Kamu harus jujur dengan diri sendiri... Yang kamu jelasin tadi, bukan sesuatu yang perlu diperjelas lagi dan lagi” (Nova Riyanti Yusuf, 2005:19-20)

Apa yang terjadi pada Gatha tersebut juga membuatnya mengalami represi selanjutnya tentang Carmen yang merupakan ibu Zico. Semua yang terjadi dan dialami oleh Gatha direpresikannya menjadi kehidupan Carmen. Zico sebagai hasil dari bayi tabung merupakan keinginan Gatha yang sedang direncanakannya. Kebencian Zico kepada Carmen menjadi represi atas kecemasan Gatha bahwa anak yang akan dibuatnya nanti kemungkinan bersikap sama seperti Zico,

membenci dirinya karena membuat anak hanya sebagai produk saja. Represi ini juga merupakan wujud rasa cemas Gatha akan hidupnya di masa akan datang, tanpa laki-laki yang dicintainya. Ia tidak ingin sendirian tanpa suami atau anak yang mendampinginya. Oleh karena itu, Gatha merepresi keinginan-keinginannya itu melalui riwayat hidup Carmen dan Zico.

3.3.2 Pemindahan dan Sublimasi

Pemindahan adalah mekanisme yang dilakukan dengan cara mengalihkan keinginan ke objek yang lain. Sublimasi adalah mekanisme dengan cara mengubah keinginan dengan sesuatu yang bisa diterima secara sosial. Kedua mekanisme ini meski kelihatan sama, namun sebenarnya berbeda. Pemindahan sifatnya negatif, sedangkan sublimasi bersifat lebih positif.

Mekanisme sublimasi yang dilakukan oleh Gatha terjadi pada masa kecilnya. Gatha yang mengalami pubertas ketika memasuki bangku SMP atau yang dianggap sebagai masa remaja telah memasuki tahap yang disebut Freud dengan tahap genital. Dalam tahap ini, seorang anak mulai menyadari apa yang ada dalam dirinya atau yang dimilikinya. Kertarikan atau hasrat seksual mulai menuju kepada lawan jenis. Laki-laki terhadap perempuan dan sebaliknya. Namun pada masa ini, tidak semua anak-anak melewatinya dengan baik. Beberapa anak pada masa ini akan melakukannya secara agresif dengan pacaran, menonton film dewasa atau melihat gambar-gambar ponografi sebagai wujud kepuasan hasratnya. Akan tetapi, beberapa di antaranya justru menimbulkan

ketakutan dan kekhawatiran karena hal tersebut secara moral bukanlah pelampiasan yang baik.

Gatha sebagai seorang anak bungsu yang selalu diharapkan lebih baik dari kakak-kakaknya membuat dirinya merasa cemas dengan masa yang sedang dialaminya. Ia tidak mungkin berpacaran karena ibunya melarangnya bergaul dengan anak laki-laki. dan ia tidak ingin seperti kakak-kakaknya yang selalu membuat ibunya marah. Oleh karena itu, Gatha menyublimasi kecemasan terhadap hasrat seksualnya dengan menulis cerita..

Akan selalu ada Gatha, Zico dan rumah pohon. Sampai tiba saatnya Gatha duduk di bangku SMP dan mulai enggan mampir ke rumah pohon. Ia lebih senang menghabiskan waktu berjam-jam di kamar kerja ayahnya. Ia mulai berimajinasi dan menuangkannya ke dalam kisah-kisah. Seperti kesurupan ia hanya memerlukan waktu satu jam untuk menulis satu cerita pendek. Seolah-olah kompleksitas hidup dapat tersublimasi dengan menulis dan menulis.

Ia terlalu larut dalam tulisan-tulisan sehingga ia pun lupa menengok Zico. ia terlalu bangga dengan reaksi teman-teman barunya yang Kagum dengan hasil tulisannya.

Dalam pikirannya, bila anak-anak laki seumurnya hanya bisa menikmati pornografi dengan menonton film porno, maka ia justru menciptakan cerita pendek yang bernuansa erotis. Tanpa perlu ia menonton film BF. Dan ia akan bergidik ketika membaca kembali hasil tulisannya. Ia merasa jijik. Pada tulisannya, tidak pada dirinya. (Nova Riyanti Yusuf, 2005:44)

Mekanisme pemindahan banyak dilakukan Gatha di masa dewasanya. Pemindahan yang paling tampak adalah di saat ia sedang mengalami depresi. Ia selalu menyalahkan dirinya karena Haqi yang meninggalkannya dan menikah dengan perempuan lain. Ia menyalahkan keadaan tubuhnya, kebaikannya, dan usianya yang lebih tua dari Haqi. Padahal yang seharusnya ia salahkan adalah Haqi karena tidak bisa mempertahankan dirinya sebagai orang yang dicintainya.

Mekanisme ini juga terjadi ketika Gatha tidak sengaja membunuh Iren. Karena takutnya, ia menuduh Zico yang berbuat hal itu. Gatha tidak menyadari bahwa Zico sebenarnya tidak ada, jadi dia tidak mungkin melakukannya. Meski semua itu terjadi karena pengaruh Zico, tetapi semua yang Zico katakan adalah pikirannya sendiri. Namun Gatha tetap menyalahkan Zico di hadapan Hagi, padahal suaminya itu tidak pernah tahu siapa Zico.

Gatha tertunduk diam.

“Kau tidak usah menjelaskan, aku sudah tahu.”

Gatha semakin diam. Bahkan ia tidak berani bernapas.

“Zico sudah membereskan semuanya,” sahut Gatha lirih.

“Siapa Zico?” tanya Hagi penasaran.

“Aku sedang menunggunya. Ia akan datang sebentar lagi.”

“Aku sudah membereskannya, Gatha.”

Gatha mendongakkan kepalanya, tetapi tidak berani menatap mata Hagi.

“Maksudmu?”

“Tidak akan ada yang pernah tahu bahwa Iren tidak sengaja terbunuh olehmu.”

“Bukan aku yang membunuhnya, Hagi...” bisik Gatha putus asa.

“Siapa lagi kalau bukan kau? Kuncimu tertinggal di meja makan. Bahkan tasmu tertinggal di sana.”

Gatha mengatupkan bibirnya dengan erat. Ia tidak mau lagi berbicara, tetapi ia paksakan dirinya untuk menjawab.

“Zico yang membunuh Iren. Zico yang tahu semua tentang Iren. awalnya aku tidak mau mempercayainya, tetapi Zico membuatku merasa yakin bahwa kalian menjalin hubungan di belakangku... Kau harus mempercayaiiku, Hagi...” pinta Gatha dengan sangat miris.

“Aku tidak ingin mempercayaimu, tetapi karena aku mencintaimu, maka aku AKAN berusaha mempercayaimu.”

Hagi memeluknya erat. (Nova Riyanti Yusuf, 2005:145-146).

3.3.3 Fiksasi

Fiksasi merupakan mekanisme yang dilakukan dengan cara tetap berada pada keadaan yang sudah ada atau terjadi saat ini, sifatnya terikat dan berlebihan.

Fiksasi yang dilakukan Gatha hampir semuanya adalah fiksasi oral. Fiksasi yang pertama kali terlihat ketika Gatha kecil adalah menggigit jari dan kukunya. Hal ini dilakukannya pada saat ia mengalami kecemasan realistik karena ulat yang ada pada jambu.

Fiksasi yang terjadi pada Gatha juga tidak lepas dari mekanisme lain yang kurang dicapai. Misalnya sublimasi ketika Gatha depresi karena ditinggalkan Haqi. Awalnya ia ingin menyublimasi rasa depresi dengan bekerja, menyelesaikan skripsinya atau menulis karya yang biasa dilakukannya di masa kecil. Namun karena sublimasi itu tidak berhasil dilakukannya, Gatha melakukan mekanisme fiksasi oral dengan merokok sebagai penggantinya.

“Aku hanya liburan. Jenuh di Jakarta” tepisnya. “Kamu bawa rokok gak?”

“Nggak ada,” sahut Zico sambil merogoh kantong jaketnya.

“Duh... butuh banget ngerokok.”

“Udah berapa lama berhenti?”

“Tepatnya, aku bukan perokok. Cuma kalau lagi butuh aja.”

“Bagaimana kamu bisa tau kalau tubuhmu butuh rokok?”

“Bukan tubuh secara *general* (umum), tetapi ini...,” Gatha menunjuk ke pelipisnya. “Otakku yang butuh doping. Konon di otak ada *reward pathway* atau jaras rasa senang, ya itu tepatnya jaras nikotinik. Gitulah. Gak ngerti juga secara medisnya gimana. Yang pasti secara kognitif aku berasa bisa lumayan konsentrasi kalau merokok.”

“Jauh-jauh deh dari rokok” (Nova Riyanti Yusuf, 2005:54).

Tidak hanya merokok, Gatha juga mengalami kecanduan coklat yang diyakininya dapat merangsang reseptor-reseptor di otak. Ketika Gatha berusaha menyublimasi pikirannya dalam sebuah tulisan, ia gagal.

Gatha mulai mnegetik...

...

Gatha menjerit dalam hati dan melempar bungkus coklat berwarna merah ke lantai. Dengan berapi-api ia memencet-mencet tuts *delete-delete-delete*.

Putus asa. Keinginan kadang tidak sesuai dengan kadar kemampuan. Atau ada keinginan, tapi sebenarnya tidak perlu untuk dipenuhi.

Ia memunguti lagi bungkus coklat tadi dan ia jilat-jilat sisa coklat yang masih melekat. Coklat kampung, mereknya Superman. (Nova Riyanti Yusuf, 2005:102).

Fiksasi oral lainnya yang dilakukan Gatha adalah berbicara dengan Zico. Sejak kecil hal ini selalu dilakukannya. Oleh karena itu, fiksasi ini berhubungan erat dengan represi yang terjadi padanya selama ini. Gatha selalu bercerita semua hal dengan Zico pada saat ia merasa cemas karena kesepian, depresi karena ditinggal Haqi, dan membunuh Iren,. Kecemasan dan depresi yang selama ini dialaminya selalu ditahan dengan cara menggunakan mekanisme fiksasi oral.

“Kau sadar bahwa kau harus berhenti berbicara?”

“Kau yang harus berhenti berbicara.”

“Justru kau.”

“Kau yang meracau, lantas kenapa aku yang harus berhenti berbicara?”

“Jika aku meracau, kenapa kau selalu membalas ucapan-ucapanku?”

“Aku tidak pernah membalas ucapanmu. Justru kau yang berpikir dan aku mengiyakan pemikiranmu.”

“Kau selalu melawan pembicaraanku.”

“Tdak pernah.”

“Pernah.”

“Sama sekali tidak pernah.”

“Aku bisa mati tanpa dirimu.”

...

“Kau sadar tidak? Kau menjawab omonganku terus.”

“Ini bukan pembicaraan. Ini semua pikiranmu.”

“...”

“Tidak pernah ada pembicaraan di antara kita. Semua ini pikiranmu...”

“...”

“Tidak pernah ada pembicaraan di antara kita. Semua ini pikiranmu...”

“...” (Nova Riyanti Yusuf, 2005:51-52)

Ia telah membunuh Iren. Ia buru-buru pergi dari apartemen itu dan membawa pasangan sepatu Iren yang tergeletak di lantai.

Sepanjang perjalanan ia meracau.
 Ia alut dan mencari Zico.
 "Zico, kau di mana???"
 Napasnya memburu.
 Ia mengendarai mobil dengan tergesa-gesa.
 Zico menemuinya.
 "Kau harus membantu aku..."
 "Maksudmu?"
 "Kau harus membantuku," sahutnya terengah-engah.
 "Bukannya aku selalu membantumu?"
 "Ya, aku tahu. Tetapi kadang bantuanmu membahayakan keselamatanku."
 "Aku benar kan tentang Iren? Intuisiku memang kuat."
 "Kenapa aku melakukannya!! Bodoh!!" Gatha memukul setir mobil dengan kesal. Ia menghentikan mobil di pinggir jalan.
 "Bukan salahmu, aku yang melakukan."
 Atha terisak-isak penuh ketakutan.
 "Gatha, dengarkan aku... Aku yang melakukannya. Bukan kau."
 Gatha berusaha untuk berhenti menangis.
 Zico membelai punggung Gatha.
 "Aku harus Bagaimana?" tanyanya lirih.
 "Akan aku bereskan. Kau tenang saja."
 Gatha mengangguk pasrah. (Nova Riyanti Yusuf, 2005:143-144).

3.3.4 Regresi

Regresi merupakan mekanisme yang dilakukan dengan cara kembali pada keadaan yang sebelumnya. Regresi yang pertama kali dilakukan Gatha adalah pada saat dirinya mengetahui bahwa Hagi telah memiliki seorang istri dan anak. Gatha seketika itu pergi meninggalkan Hagi dan mengalami depresi yang sama seperti saat ia putus dengan Haqi. Gatha sadar hubungannya dengan Hagi tidak mungkin bersatu. Ia pun memutuskan pergi dari Bali dan kembali ke Blitar. "Gatha bertolak meninggalkan Bali. Kembali menyepi di Blitar tanpa mengabari Hagi tentang keberadaannya. Ia pulang" (Nova Riyanti Yusuf, 2005:128).

Regresi yang dilakukan Gatha seperti kutipan tersebut merupakan caranya dalam mengatasi depresi. Ia merasa kecewa dan dibohongi Hagi. Status Hagi sebagai suami orang membuat Gatha sadar bahwa hubungannya telah berakhir.

Bentuk regresi kedua yang dilakukan Gatha adalah ketika dirinya membunuh Iren. Ia kembali ke rumah orang tuanya dan sembunyi di rumah pohon, tempat yang dulu ia habiskan bersama Zico. "Lima hari Gatha tidak turun dari rumah pohon" (Nova Riyanti Yusuf, 2005:144). Selain itu, Gatha juga bersikap seperti anak kecil saat Hagi menjenguknya. Ia tidak berani menatap Hagi karena rasa takutnya. Hal ini seperti seorang anak kecil yang sedang dimarahi karena telah melakukan kesalahan.

Regresi yang dilakukan Gatha juga terjadi pada saat ia depresi dan cemas karena Zico tidak pernah kembali lagi semenjak kematian Iren. Gatha terus memanggilnya, tetapi Zico tidak muncul lagi. Ia kehilangan Zico dan takut sendiri lagi. Gatha terus menangis memanggil Zico yang tak pernah muncul lagi.

Ia menjelma menjadi anak kecil yang merengek. Memohon Zico untuk tidak pernah pergi meninggalkan dirinya.

Zico tidak hadir.

Ia masih haru. Tetapi air mata tidak lagi berlinang. Hanya satu-dua tetes air mata yang menitik.

Ia menangis histeris, merengek, mengamuk dan memohon, tetap ia sendiri bersama dengan ego rapuhnya (Nova Riyanti Yusuf, 2005:167).

3.4 Makna Kecemasan, Depresi, dan Mekanisme Pertahanan pada Tokoh Utama Gatha

Tokoh utama Gatha merupakan gambaran tokoh unik yang membedakannya dengan manusia normal. Gatha sebagai seorang perempuan yang cerdas dan berasal dari keluarga kaya ternyata tidak mampu menghindarkan dirinya dari perilaku-perilaku yang sifatnya abnormal. Gatha sejak kecil selalu berbicara dengan tokoh halusinasinya. Ia juga tidak bisa menghargai dirinya sendiri ketika menerima segala persoalan yang tidak sesuai dengan harapannya.

Gatha merupakan gambaran nyata yang banyak dihadapi manusia di dunia, terutama pada kaum perempuan. Nova Riyanti Yusuf sebagai pengarang novel *3some* telah berhasil mengungkap sebagian persoalan dan sisi gelap manusia pada umumnya. Novel yang sederhana ini mampu menunjukkan bahwa manusia di dunia ini selamanya tidak sempurna dan masalah yang sifatnya sederhana ternyata dapat membuat manusia menjadi abnormal.

Gangguan psikologi yang dialami Gatha merupakan hal yang disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya faktor keturunan, lingkungan, dan proses pembentukan yang kurang baik di masa kanak-kanak. Gatha di masa kecilnya selalu merasa kesepian. Semua ini karena kurangnya perhatian dari keluarganya. Orang tua dalam hal ini telah gagal membentuk karakter anaknya. Namun beberapa orang tua terkadang tidak menyadari hal tersebut. Mereka justru menyalahkan nasib dan lingkungan di sekitar. Banyak juga orang tua yang tidak mengetahui keadaan jiwa anaknya secara keseluruhan sehingga kadang mereka terlambat dalam memberi pertolongan.

Kecilnya pemahaman tentang kecemasan dan depresi juga menjadi hal yang selalu diabaikan. Tidak jarang orang menganggap kedua hal ini adalah masalah yang sederhana dan mudah diatasi. Padahal tidak demikian adanya. Kecemasan dan depresi yang sifatnya sangat mengganggu atau berlebihan dapat menghambat proses kehidupan seorang anak. Beberapa orang dengan kecemasan dan depresi dapat menjadi terkucilkan. Mereka juga merasa tidak berarti sehingga komunikasi terhadap lingkungan dan dunia sosial dapat terhambat.

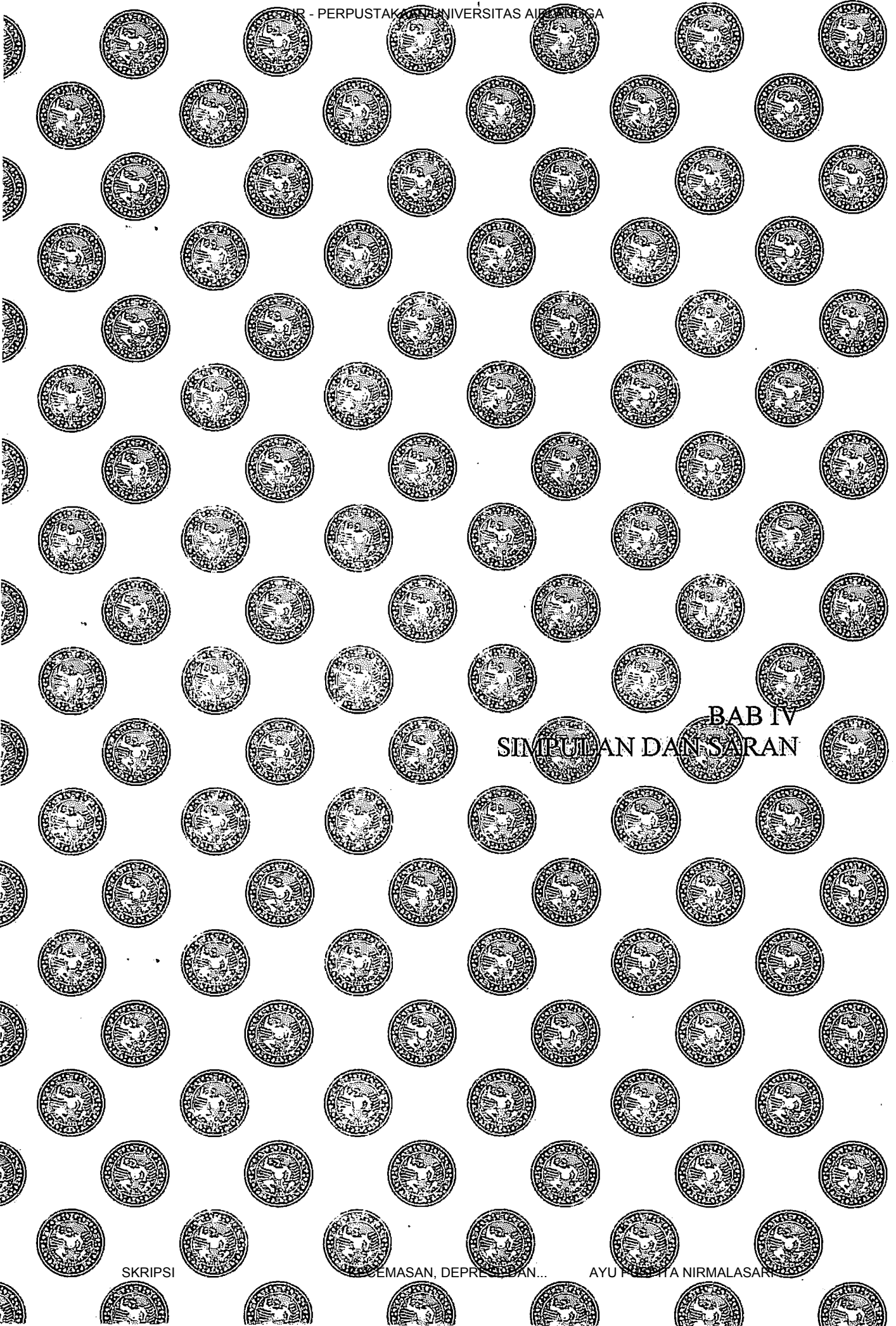
Lingkungan yang sehat dan nyaman, serta orang tua yang mampu memberikan materi bukan jaminan yang dapat membuat seorang anak hidup bahagia dan tentram. Cinta menjadi masalah utama yang selalu dihadapi manusia. Seorang anak akan menuntut cinta untuk pertama kalinya kepada orang tua. Selanjutnya ketika dewasa, ia akan mencari cinta dengan lawan jenis atau orang lain di luar keluarganya. Seorang anak yang kehilangan cinta di masa kanak-kanaknya akan menjadi posesif kepada orang yang ia cintai di kemudian hari dan menganggap segalanya orang tersebut. Bila semua ini telah terjadi, maka dua kemungkinan yang ada. Pertama, orang tersebut akan menjadi trauma seandainya orang yang dicintainya meninggalkannya. Ia juga bisa mengalami gangguan jiwa yang parah melebihi rasa cemas dan depresi. Kemungkinan kedua yang sangat kecil terjadi adalah kebalikannya. Seseorang akan menjadi kuat seandainya orang yang dicintainya meninggalkannya karena ia sebelumnya telah merasakan kehilangan. Kemungkinan kedua inilah yang biasanya melahirkan seorang penulis atau penyair di dunia sastra.

Mekanisme pertahanan merupakan suatu langkah yang selalu dicapai diri manusia untuk membuatnya bertahan dalam menghadapi permasalahan hidup. Beberapa mekanisme dianggap masyarakat adalah suatu hal yang tabu dan tidak normal. Namun sebenarnya apapun mekanisme yang dilakukan diri manusia adalah sesuatu yang normal karena hal tersebut merupakan langkahnya dalam mengatasi permasalahan. Contohnya adalah Gatha yang melakukan mekanisme represi dengan berhalusinasi. Cara ini mungkin dianggap gila bagi orang lain karena secara langsung akan menampilkan Gatha yang selalu berbicara sendiri dengan seseorang yang tidak dapat dilihat orang lain. Akan tetapi, hal tersebut merupakan cara Gatha agar memperoleh seorang teman tanpa harus melanggar peraturan yang diberikan ibunya. Selain itu, Gatha menjadi merasa berarti dan memiliki teman dengan hadirnya tokoh halusinasi tersebut. Dengan begitu dalam proses selanjutnya, ia lebih percaya diri dan tidak mengalami kemunduran dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

Dengan demikian sesuatu yang sifatnya tidak dapat dilihat, dirasa, dan diraba bukanlah hal yang selalu bersifat abnormal. Sama halnya dengan "threesome" atau "bertiga" karena hidup manusia yang diciptakan berpasangan akan selalu ada orang ketiga di dalamnya, yakni Sang Pencipta atau bahkan masalah-masalah yang akan menimpa kita. Semua itu merupakan "threesome" dalam kehidupan kita di dunia.

Novel *3some* telah menunjukkan bahwa tidak semua orang dapat mengatasi persoalannya dengan baik, meski persoalan itu sifatnya ringan. Hasil dari penceritaan tokoh utama Gatha dalam novel ini diharapkan bisa menjadi

suatu pelajaran bahwa cinta merupakan hal yang selalu diinginkan manusia. Cinta terhadap orang tua menjadi fase pertama yang selalu ingin dicapai seorang anak dengan sempurna sehingga pada saat ia dewasa cinta terhadap lawan jenis menjadi tidak terhambat. Artinya apabila seseorang mengalami putus cinta dengan pacarnya, ia tidak akan merasa putus asa dan depresi karena ia masih memiliki cinta kedua orang tuanya. Sebaliknya apabila sejak awal ia kurang memperoleh cinta dari orang tuanya, maka ketika ia mengalami putus cinta dirinya tidak akan merasa sedih, merasa bahwa hidup tidak berpihak padanya, dan semua orang tidak mencintainya. Hal ini tentunya akan membuat orang tersebut mengalami kecemasan dan depresi yang dapat memicunya untuk bunuh diri seperti yang banyak terjadi di dunia ini. Oleh karena itu, kecemasan dan depresi perlu diperhatikan secara lebih, baik oleh orang tua, individu, dan pakar psikologi sebagai orang yang terjun langsung dalam memahami jiwa manusia..



BAB IV
SIMPULAN DAN SARAN