

**DEPRESI DAN SOLUSI TOKOH ANNA DALAM NOVEL *REPRESI*  
KARYA FAKHRISINA AMALIA**

*(Depression and Solutions of Anna's Character in The Novel Repression  
by Fakhrisina Amalia)*

**Rini Widiastuti<sup>a</sup>, Ratih Rahayu<sup>b</sup>, Emma Maemunah<sup>c</sup>, & Sueb<sup>d</sup>**

<sup>abc</sup>Badan Riset dan Inovasi Nasional

Jl. Gatot Subroto Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta, Indonesia

<sup>d</sup>Universitas Wijaya Kusuma Surabaya

Jl. Dukuh Kupang XXV No.54, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Pos-el: [rini015@brin.go.id](mailto:rini015@brin.go.id), [rati017@brin.go.id](mailto:rati017@brin.go.id), [emma003@brin.go.id](mailto:emma003@brin.go.id),  
[suebhadifbs@uwks.ac.id](mailto:suebhadifbs@uwks.ac.id)

Naskah Diterima Tanggal 6 April 2022; Direvisi Akhir Tanggal 25 November 2023;

Disetujui Tanggal 10 Desember 2023

DOI: <https://doi.org/10.26499/sawer.v29i2.994>

**Abstract**

*This article aims to analyze the mental condition of the character Anna in the novel Represi by Fakhrisina Amalia and reveal the solution chosen to overcome her depression. A literary psychology approach based on Sigmund Freud's psychoanalysis is used to reveal Anna's mental condition and her self-defense mechanisms when facing her life's problems. The stages carried out in this study are as follows: 1) reading the entire novel; 2) organize and classify data; 3) the data collected is divided into two to facilitate analysis, namely structural analysis and psychological analysis of the characters; 4) then carry out synthesis; 5) arrange data according to patterns; 6) describe the findings; and 7) finally draw conclusions. Analysis shows that Anna did not receive enough attention and affection from her father, there was childhood trauma, and Anna's uneven love journey in early adulthood contributed to her stress and depression. The solution she took was to undergo therapy with a psychologist to cure Anna's depression.*

**Keywords:** *psychiatric, repression, depression*

**Abstrak**

Artikel ini bertujuan untuk menganalisis kondisi kejiwaan tokoh Anna dalam novel Represi karya Fakhrisina Amalia dan mengungkap solusi yang dipilih untuk mengatasi depresi. Pendekatan psikologi sastra berdasarkan psikoanalisis Sigmund Freud digunakan untuk mengungkap kondisi kejiwaan Anna dan mekanisme pertahanan diri ketika menghadapi permasalahan kehidupan. Tahapan yang dilakukan dalam kajian ini adalah 1) membaca keseluruhan novel; 2) mengorganisasikan dan mengklasifikasikan data; 3) data yang dikumpulkan dibagi menjadi dua untuk memudahkan penganalisisan, yaitu analisis secara struktural dan analisis kejiwaan tokoh; 4) melakukan sintesis; 5) menyusun data sesuai pola; 6) mendeskripsikan temuan; dan 7) terakhir membuat simpulan. Analisis menunjukkan bahwa Anna kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari ayahnya, ada trauma masa kecil, serta tidak mulusnya perjalanan cinta Anna pada awal masa dewasa berkontribusi terhadap stres dan depresinya. Solusi yang diambilnya adalah dengan menjalani terapi ke psikolog untuk menyembuhkan depresi yang dialami Anna.

**Kata-kata kunci:** kejiwaan, represi, depresi

## PENDAHULUAN

Depresi merupakan suatu bentuk gangguan mental yang sedang menjadi perhatian banyak pihak. Meningkatnya kasus bunuh diri dari tahun ke tahun akibat depresi membuat banyak kalangan terkejut. Statistik Data Penduduk Indonesia menunjukkan bahwa pada tahun 2014 kasus bunuh diri di Indonesia rata-rata 1,6 setiap 100.000 penduduk atau berjumlah 4.002 orang, sedangkan, pada tahun 2018 naik menjadi 4.560 orang, artinya kasus bunuh diri mengalami peningkatan (Sholahuddin, 2021).

Depresi merupakan gangguan suasana hati individu berupa penurunan minat yang disebabkan oleh faktor biologis, genetik, dan psikososial (Arsini et al., 2023). Depresi juga dapat berarti suatu gangguan yang dialami individu yang ditandai oleh adanya bentuk emosi muram dan sedih karena disebabkan oleh banyak faktor, serta dapat terlihat dari gejala fisik, sosial, dan kognisi (Zuhri & Rohmah, 2023). Selain itu, depresi juga dapat disebabkan oleh banyaknya permasalahan serta adanya perubahan sosial atau budaya akibat kemajuan teknologi (Sulistiyorini & Sabarisman, 2017). Depresi juga akibat penggunaan media sosial yang terlalu berlebihan (Zulaikha & Pulungan, 2023).

Sastra merupakan hasil kegiatan kreatif dan produktif seseorang yang memiliki nilai estetis dan sering melambangkan realitas masyarakat (Lestariana, 2022). Karya sastra dapat dilihat sebagai miniatur kehidupan nyata yang mampu mengungkapkan bentuk-bentuk kejiwaan pembaca maupun penulisnya yang dimunculkan melalui perilaku tokohnya (Kartolo, 2014). Banyak ide cerita karya sastra diambil dari pengalaman pengarang atau kisah nyata orang-orang di sekelilingnya yang dikemas sedemikian rupa sehingga menjadi hiburan bagi pembacanya.

Karya sastra yang baik selain bersifat menghibur juga mengandung nilai-nilai yang bermanfaat untuk pembacanya. Sebuah karya sastra dikatakan memiliki fungsi

pendidikan karena memuat nilai-nilai positif yang mampu mendorong seseorang ke arah yang lebih baik (Imani et al., 2020). Oleh karena itu, banyak karya sastra dianalisis dan dijadikan bahan pembelajaran di sekolah karena memiliki nilai-nilai pendidikan yang ingin disampaikan pengarang melalui perwatakan tokoh-tokohnya.

Psikologi memandang sastra sebagai cermin sikap dan perilaku manusia yang tampak dari perilaku tokoh-tokoh yang muncul. Dari sisi itulah karya sastra dapat dikaji dengan menggunakan pendekatan psikologi sastra. Beragam kisah tokoh yang diceritakan para penulis novel maupun cerpen dapat membantu masyarakat membuka wawasan mengenai berbagai kondisi kejiwaan individu di masyarakat.

Siswantoro (2005) mengungkapkan bahwa sastra berbeda dengan psikologi sebab sastra berhubungan dengan dunia fiksi, puisi, esai yang tergolong dalam seni, sedangkan psikologi merupakan kajian ilmiah tentang perilaku manusia dan proses mental manusia. Walaupun berbeda, keduanya memiliki titik temu, yaitu keduanya berangkat dari manusia dan kehidupan sebagai sumber kajian.

Penelitian mengenai tokoh utama dalam novel dari berbagai sisi telah dilakukan oleh beberapa peneliti, antara lain keinferioritasan tokoh utama novel *Guwung* karya Suharmono Kasiyun (Setiawan & Darni, 2022); konflik batin tokoh utama novel *Wanita di Lautan Sunyi* karya Nurul Asmayani (Diana, 2016); analisis tokoh utama dalam novel *Sebuah Usaha Melupakan* karya Boy Chandra (Lestariana, 2022); konflik batin tokoh utama novel *Selamat Tinggal* karya Tere Liye (Wulandari et al., 2023); struktur kepribadian tokoh utama novel *Hujan Bulan Juni* (Lestari et al., 2022); proses aktualisasi diri tokoh novel *Maryam* karya Okky Madasari (Nabila et al., 2022); tinjauan psikologi sastra (Rahayu, 2019); serta aktivitas psikis tokoh utama novel *Pasung Jiwa* karya Okky Madasari (Zulfahita & Yulistiana, 2019).

Di samping beberapa kajian di atas, ada beberapa penelitian yang fokus mengkaji depresi yang dialami tokoh utama novel, antara lain Salma (2022) yang meneliti depresi berat yang dialami tokoh utama dalam novel *Al Jahid* karya Al Hasan Al Bukhari. Dalam kajian tersebut ditemukan adanya tujuh simtom depresi akibat adanya ketidakseimbangan antara id, ego, dan superego. Ketujuh simtom tersebut, yaitu *simtom mood* depresi, penurunan ketertarikan dan kesenangan, gangguan pola makan, insomnia atau hipersomnia, peningkatan atau penurunan gerak, perasaan tidak berharga atau bersalah, serta pemikiran untuk bunuh diri.

Perilaku depresi tokoh Amanda karya Annisa Ihsani dalam novel *A untuk Amanda* juga pernah dikaji oleh Maresty et al. (2022). Dalam kajian tersebut ditemukan bahwa ada empat gejala perilaku depresi tokoh Amanda yang ditemukan, yaitu gejala emosional, gejala kognitif, gejala fisik, dan gejala motivasional.

Depresi mayor tokoh utama novel *Pesantren Impian* juga telah diteliti oleh Rosidah & Sugiarti (2022). Simpulan kajian tersebut menunjukkan bahwa depresi mayor sangat berpengaruh dalam kehidupan tokoh yang dapat berakibat fatal karena memunculkan keinginan untuk menyakiti diri bahkan mengakhiri hidup. Depresi dalam diri seseorang dapat dideteksi melalui beberapa gejala seperti perasaan sedih yang berlarut-larut, perasaan bersalah, merasa selalu gagal dan akan mengkritik dirinya sendiri.

*Represi* (Amalia, 2018) merupakan novel karya Fakhrisina Amalia memiliki tema yang sesuai dengan realitas masa kini. Novel bergenre remaja dan kesehatan mental ini mengisahkan tentang seorang gadis yang bernama Anna yang terjebak dalam keterpurukan diri. Anna yang tanpa sadar meredam keinginan, hasrat, dan instingnya dalam mempertahankan diri hingga Anna mengalami depresi dan berusaha mengakhiri hidupnya.

Anna baru akan menginjak usia 22 tahun saat kejiwaannya terguncang. Dia

satu-satunya harapan orang tuanya dan menjadi satu-satunya objek didikan mereka. Ayahnya berkeinginan punya anak laki-laki sehingga Anna diajari untuk tidak cengeng dan dididik untuk menjadi anak yang kuat. Namun, harapan orang tua tidak ditunjang dengan pola pengasuhannya. Hal lain yang memengaruhi kejiwaan tokoh adalah faktor lingkungan dan pertemanan. Tema yang diangkat Fakhrisina Amalia sangat relevan dengan kondisi masyarakat saat ini akibat adanya pandemi yang banyak mengubah tatanan ekonomi dan sosial.

Beberapa latar belakang di atas membuat penulis tertarik untuk menggali perilaku tokoh utama novel *Represi* ini dengan mengkaji kejiwaan tokoh Anna menggunakan pendekatan psikologi sastra. Kajian ini bertujuan agar pembaca memahami konflik-konflik kejiwaan tokoh Anna dan solusinya serta pesan yang ingin disampaikan pengarang agar menjadi pembelajaran bagi pembacanya. Hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kondisi kejiwaan tokoh yang mengalami depresi serta cara dan solusi mengatasinya.

## KERANGKA TEORI

### Novel

Novel adalah karya fiksi sebagai wujud imajinasi pengarang yang dilandasi pengalaman peristiwa yang terjadi dalam kehidupan manusia. Nurgiantoro (2018) mendefinisikan novel sebagai salah satu bentuk karya fiksi yang menyajikan sebuah model kehidupan yang diidealkan serta dibangun oleh berbagai unsur intrinsik dan bersifat imajinatif. Unsur-unsur dalam novel memiliki keterkaitan dalam pembentukan kepribadian, meliputi tokoh, latar, alur, dan konflik.

### Psikologi Sastra

Kajian psikologi sastra adalah karya sastra yang diyakini mencerminkan proses dan aktivitas kejiwaan (Minderop, 2016). Psikologi sastra dipengaruhi oleh beberapa hal (Endaswara, 2003), yaitu 1) karya sastra merupakan kreasi dari suatu proses kejiwaan dan pemikiran pengarang yang berada pada

situasi setengah sadar yang selanjutnya dituangkan dalam bentuk *conscious*; 2) telaah psikologi sastra adalah kajian yang menelaah cerminan psikologis dalam diri para tokoh yang disajikan sedemikian rupa oleh pengarang.

Dalam menganalisis kejiwaan tokoh hal yang perlu diungkap adalah struktur kepribadian tokoh, mekanisme pertahanan dan konflik, serta emosi. Struktur kepribadian menurut Sigmund Freud (Minderop, 2016) memiliki tiga komponen *id*, *ego*, dan *superego*. *Id* merupakan energi psikis dan naluri yang menekan manusia agar memenuhi kebutuhan dasar. *Id* berada di alam bawah sadar, tidak ada kontak dengan realita. *Ego* terperangkap di antara dua kekuatan yang bertentangan dan dijaga serta patuh pada prinsip realitas dengan mencoba memenuhi kesenangan individu yang dibatasi oleh realitas. *Ego* berada di antara alam sadar dan alam bawah sadar. *Superego* mengacu pada moralitas dalam kepribadian. *Superego* sama halnya dengan hati nurani yang mengenali nilai baik dan buruk.

Mekanisme pertahanan terjadi karena adanya dorongan atau perasaan beralih untuk mencari objek pengganti. Siswanto (2005:100) memaparkan bahwa mekanisme pertahanan diri atau *defense mechanism* merupakan reaksi terhadap frustrasi yang dialami secara tidak sadar untuk mengurangi tekanan batin yang menimbulkan rasa sakit atau stres. Menurut Freud, mekanisme pertahanan yang paling kuat dan luas adalah represi (Minderop, 2016:32). Represi bertugas menekan atau mendorong impuls-impuls yang mengancam agar keluar dari alam sadar. Sedangkan konflik terjadi karena adanya pertentangan antara *id*, *ego*, dan *superego*.

## METODE

Untuk mengkaji kondisi kejiwaan tokoh utama novel *Represi* karya Fakhrisina Amalia sesuai dengan tujuan penulisan karya tulis ini, metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Metode ini cocok digunakan karena sumber data

penelitian ini adalah novel yang memuat informasi mengenai kondisi kejiwaan tokoh yang akan dianalisis dengan menggunakan teori psikologi sastra. Seperti yang disampaikan Nawawi (Siswanto, 2005), metode tersebut dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan subjek atau objek penelitian. Dengan menggunakan metode kualitatif akan diperoleh data deskriptif yang digambarkan melalui bahasa tulis sesuai dengan teori yang melandasi analisis yang dilakukan.

Tahapan yang dilakukan dalam kajian ini adalah berikut: 1) membaca keseluruhan novel; 2) mengorganisasikan dan mengklasifikasikan data; 3) data yang dikumpulkan dibagi menjadi dua untuk memudahkan penganalisisan, yaitu analisis secara struktural dan analisis kejiwaan tokoh; 4) selanjutnya melakukan sintesis; 5) menyusun data sesuai pola; 6) mendeskripsikan temuan; dan 7) terakhir membuat simpulan.

## PEMBAHASAN

Bagian pembahasan ini akan terbagi menjadi dua bagian, yaitu analisis struktural novel *Represi* dan analisis kejiwaan tokoh. Analisis struktural diperlukan untuk memberikan pemahaman mengenai tokoh-tokoh yang muncul, latar, dan alur cerita. Analisis kejiwaan tokoh akan dibagi menjadi dua bagian, yaitu analisis kepribadian tokoh dan mekanisme pertahanan diri tokoh.

### 1. Analisis Struktural Novel *Represi*

Berdasarkan pendapat Nurgiantoro (2018), dalam menganalisis karya sastra dapat dilakukan melalui cara mengidentifikasi, mengkaji, serta mendeskripsikan fungsi dan hubungan setiap unsur intrinsik yang ada. Dengan melihat hubungan antarunsur yang ada diharapkan dapat terbentuk kesepahaman makna keseluruhan yang bersifat padu.

Tokoh yang hadir dalam novel *Represi* ada sebelas tokoh. Anna dan Nabila sebagai tokoh utama. Saka, Hani, Nika, Ouji, Aldo, serta ayah dan ibu Anna adalah tokoh

tambahan dan Sky sebagai tokoh utama tambahan.

Latar dalam novel *Represi* meliputi latar tempat, latar waktu, dan keadaan lingkungan. Cerita dilatari oleh keadaan lingkungan rumah tokoh Anna sebagai anak tunggal yang menjadi tumpuan harapan kedua orang tuanya. Ayahnya mendidik Anna supaya tidak cengeng dan ibunya mengharap Anna menjadi anak yang kuat. Terdapat beberapa tempat yang menjadi latar, yaitu rumah Anna, rumah Mas Bayu, kampus, kantin, tempat kos, lapangan basket, dan klinik dokter hewan. Latar waktu menjadi latar terpenting karena dalam novel ini diceritakan bahwa tokoh Anna mengalami puncak keterpurukan pada tahun 2018.

Namun demikian, keterpurukan Anna sesungguhnya terkait dengan rentetan peristiwa beberapa tahun sebelumnya. Pada tahun 2003, Anna diajak ke rumah Mas Bayu, remaja 15 tahun anak tetangga yang ditinggal orang tuanya ke luar kota. Peristiwa tersebut menjadi salah satu penyebab keguncangan jiwa Anna.

Alur penceritaan novel *Represi* ini terdiri atas beberapa tahapan, yaitu sebagai berikut.

1. Pengenalan, mengenalkan keadaan Anna yang sedang ada dalam sebuah ruangan terapi psikologi.
2. Awal konflik timbulnya peristiwa, peristiwa muncul saat tokoh Anna melakukan percobaan bunuh diri. Dia tergeletak di lantai kamarnya dengan mulut berbusa dan terdapat botol berisi cairan obat nyamuk di sampingnya.
3. Menuju konflik naiknya konflik/peristiwa (*rising action*), (naiknya konflik/peristiwa) Anna menjalin hubungan dengan Skylar Hadinata, teman main basket sahabatnya, Ouji.
4. Konflik memuncak (*complication*) pada saat Sky tak lagi peduli pada Anna dan hal itu menjadi siksaan buat Anna. Anna mencoba menemui Sky dan berharap

mendapat titik terang, tetapi ternyata Sky memang sudah tidak peduli dan mencampakkan Anna begitu saja. Anna terguncang hingga dia ingin mengakhiri hidupnya.

5. Penyelesaian konflik, Anna dengan bimbingan psikolog, Nabila, menyelesaikan konflik batinnya dengan menerima dan memaafkan segala yang terjadi pada dirinya.

## 2. Analisis Kejiwaan Tokoh

### 2.1 Struktur Kepribadian Tokoh

Struktur kepribadian tokoh Anna terdiri atas tiga komponen, yaitu *id*, *ego*, dan *superego*. *Id* yang tampak pada tokoh Anna, antara lain terdapat pada kutipan berikut.

*Tidak banyak yang bisa Anna ingat tentang Ayah. kenangan tentang Ayah lebih banyak diisi oleh keinginan gadis itu agar Ayah lebih lama di rumah...*  
(Amalia, 2018:31)

*Anna sendiri tidak tahu apa yang dia rasakan selama ini. dia sedih, kecewa, marah, atau mungkin berada di antaranya. Dia berusaha mengerti bahwa ayahnya sibuk, tapi di sisi lain ingin ayahnya yang mengerti bahwa Anna ingin Ayah meluangkan waktu meski sedikit. Selama ini Anna sudah menjadi anak yang kuat seperti yang Ayah mau, bukan?*  
(Amalia, 2018:32)

Anna tidak bisa mendefinisikan rasa yang tengah dialaminya. Hal itu disebabkan oleh sosok ayah tidak benar-benar hadir dalam tumbuh kembang Anna. Pola pengasuhan orang tua akan berpengaruh pada perkembangan kepribadian anak. Dalam novel ini, Anna tidak mendapatkan perhatian dan kasih sayang yang dibutuhkan dari seorang ayah sehingga Anna bingung mendefinisikan perasaannya. Dampak yang timbul dari kurangnya peran ayah dalam pengasuhan anak menyebabkan gangguan psikologis, antara lain, anak menderita kemurungan di kemudian hari, identitasnya tidak lengkap, ketakutan yang tidak teratasi, kemarahan yang tidak terkendali, depresi yang tidak terdiagnosis, perjuangan

melawan perasaan kesepian, kesalahpahaman seksual, dan kegagalan dalam hal keterampilan pemecahan masalah (Elia, 2000).

*Anna memang capek... Pertemuan dengan Ayah dan rasa kecewa yang selalu muncul setiap kali mendapati bahwa ayahnya itu tidak terlalu perhatian padanya membuatnya capek. Anna merasa energinya selalu terkuras habis setiap hari. Belum lagi setiap pagi dia selalu bangun dengan keadaan lemas, seolah belum tidur. Anna merasa luar biasa capek bahkan ketika dia baru bangun tidur. (Amalia, 2018:32).*

Anna yang sedari kecil kurang perhatian dari ayahnya merasa kecewa untuk ke sekian kalinya. Anna pernah berharap ayahnya seperti ayah yang lain yang dapat mengantarnya sekolah, menemaninya bermain, bahkan sekadar pujian saat Anna jatuh dan tidak menangis. Anna kehilangan sosok ayah.

Setelah itu, Anna mendapatkan perhatian dari sosok laki-laki, yaitu sahabatnya, Saka. Anna pernah diberi kucing oleh Saka, saking senangnya Anna tidak sadar mengecup pipi Saka, seperti dalam kutipan berikut.

*Anna bertepuk tangan penuh semangat, seperti anjing laut di pertunjukan yang pernah gadis itu tonton di televisi. Dengan kegembiraan yang meluap, dia mengambil alih pet carrier dari tangan Saka dan saking gembiranya dia mengecup pipi pemuda itu dengan spontan. (Amalia, 2018:55).*

Luapan rasa gembira Anna saat diberi kucing oleh Saka adalah cerminan diri Anna yang kurang kasih sayang dan perhatian dari orang tuanya, terutama ayah. Ketidakhadiran ayah pada momen-momen penting perkembangan Anna membuat jarak antara Anna dengan ayahnya. Kebutuhan itu dipenuhi oleh sahabatnya, Anna mendapat perhatian dari Saka. Anna merasa nyaman dengan Saka. Saat Anna perlu sesuatu Saka selalu siap membantu. Anna mendapatkan perhatian yang tidak ia dapatkan dari

ayahnya. Hal tersebut tanpa sadar membuat Anna jatuh hati kepada Saka. Namun, rasa itu harus ia tekan karena Saka melarang Anna jatuh cinta pada dirinya. Saka tidak ingin mengalami seperti Uji harus memilih antara sahabat dan pacarnya dan khawatir karena rasa itu merusak persahabatannya. Anna kecewa, Anna marah dengan keadaan seperti itu. batin Anna terluka.

*Anna mulai menangis saat ingat betapa marahnya dia pada Saka dan ketika dia ingat bahwa kemarahan itu justru membawanya pada pilihan yang dia sesali. (Amalia, 2018:75).*

Sejak kejadian itu Anna tidak lagi banyak bertegur sapa dengan Saka. Sahabatnya yang lain pun tidak mengetahui yang terjadi antara Anna dan Saka. Anna merasa kehilangan lagi, kehilangan perhatian dan rasa aman dari ayahnya dan kini dari Saka.

Hubungan Anna dengan Saka menjadi berjarak. Kenyataan itu membawa Anna membuka perkenalan Anna dengan Sky sehingga membuat dunia Anna berubah. Hari-hari Anna penuh warna. Anna menemukan apa yang selama ini tidak ia dapatkan. Dunia Anna dipenuhi dengan Sky dan Anna merasa bahagia. Kekosongan figur laki-laki dalam perkembangan diri Anna.

*Sky manis dan begitu perhatian. Pemuda itu menanyakan kegiatan Anna setiap hari dan menanyakan kabar teman-teman Anna. Setiap kali bertemu di pertandingan, Sky juga selalu bisa membaur dengan teman-teman Anna. Sky bahkan sering panik jika Anna tidak segera membalas pesannya, seolah takut kehilangan Anna. Anna tidak pernah mendapatkan semua itu, tidak dari Ayah, tidak dari teman-temannya, tidak dari pemuda lain. Anna suka setiap hal kecil yang Sky lakukan, lalu pelan-pelan Anna jatuh cinta. (Amalia, 2018:82).*

Sikap dan perhatian Sky membuat Anna dipenuhi dengan kebahagiaan. Apa yang dia impikan adanya sosok yang mengerti dirinya, mengkhawatirkannya, dan perhatian lainnya ia dapat dari Sky.

*Anna terkejut, tidak sempat bereaksi apa pun. Ini bukan pertama kalinya, tapi ini terasa berbeda. Kali ini ciuman yang Sky berikan begitu menuntut, tidak selembut sebelum-sebelumnya, tapi dengan sukses membuat otak Anna membeku....(Amalia, 2018:153).*

*Ciuman itu membuat Anna--dengan alasan yang tidak bisa dipahami—merasa sangat dicintai,....(Amalia, 2018:154).*

Anna mengira Sky benar-benar mencintainya. Anna yang memang dibesarkan dengan kurangnya perhatian ayah, Anna yang pernah mengalami kenyataan pahit membuat Anna tidak bisa jauh dari Sky.

Namun, ternyata perhatian Sky kepada Anna tidak tulus, Sky hanya menginginkan Anna untuk memenuhi nafsunya setelah itu Anna ditinggalkan. Kepergian Sky menjadi puncak keterpurukan Anna. Anna yang awalnya mengira bahwa Sky adalah orang yang bisa membahagiakannya, orang yang membawa Anna dari mimpi buruknya, tetapi kenyataan pahit itu dia alami lagi. Segala rasa yang selama ini terpendam kini tak terbendung lagi. Anna hancur. Anna begitu benci pada dirinya sendiri. Anna depresi, Anna tidak tahu apa yang harus dia perbuat.

*Seandainya Anna tahu, dia muak dengan dirinya sendiri. Anna benci hidupnya. Gadis itu harus mati dia tidak seharusnya ada di dunia ini. pikiran itu bergelayut di kepalanya sepanjang jalan. Semua rasa menguap dari dirinya, meninggalkan kekosongan, putus asa, dan rasa muak yang tidak mengenakkan di dalam hati. Rasanya begitu bahagia saat mendekati kematian. (Amalia, 2018:22).*

Saat diputuskan oleh Sky dunia Anna seakan runtuh. Tak ada lagi semangat untuk hidup, semua gelap. Dorongan rasa putus asa dan ingin mati muncul begitu kuat. Sky sebelumnya telah memberi warna dalam kehidupan Anna. Perhatian yang tidak didapat dari ayahnya, ia dapatkan dari Sky. Namun, kini dia harus menghadapi kenyataan bahwa Sky pergi meninggalkannya.

Kurangnya perhatian dari ayah serta adanya trauma akan hubungannya dengan Sky membuat Anna ingin bunuh diri sesuai dengan hasil kajian (Yroni et al., 2021) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara perilaku bunuh diri dengan trauma masa kecil yang berhubungan dengan pengabaian secara fisik serta adanya riwayat pelecehan pada masa kanak-kanak.

Ego dalam diri Anna terlihat saat orang tuanya menentukan tempat berkuliah, Anna tetap pada pilihannya sendiri. Seperti dalam kutipan berikut.

*“Ketika saya bilang saya ingin kuliah jurusan Desain Komunikasi Visual karena saya suka menggambar, saya bertengkar dengan ibu.” Anna masih ingat saat itu ibu bilang Anna tidak tahu apa yang terbaik untuk dirinya. (Amalia, 2018:27).*

Dari kecil Anna tidak pernah dibiarkan memutuskan sendiri yang diinginkan. Anna selalu mengikuti kemauan orang tuanya. Saat Anna mau berkuliah, Anna tidak mau mengikuti kemauan orang tuanya. Anna punya pilihan sendiri. Itulah pertama kali Anna tetap pada pendiriannya.

Ketika Anna telah menjalin hubungan dengan Sky, sedikit demi sedikit kerenggangan terjadi antara Anna dengan sahabatnya. Anna semakin asyik dengan pacarnya. Anna akan melakukan apa saja agar tetap di sisi Sky karena yang Anna butuhkan selama ini dapat dipenuhi oleh Sky, kebutuhan akan rasa aman, perhatian, dan kasih sayang.

*Anna mulai sering absen ketika seharusnya bertemu para sahabatnya pada akhir pekan. Awalnya gadis itu merasa sangat bersalah. Dia meminta maaf berkali-kali di chat group, berkali-kali pula mendapat pemakluman dari teman-temannya. Lama-lama dia jadi terbiasa tidak hadir dan hanya mengabari dengan singkat tanpa menjelaskan panjang lebar (Amalia, 2018:85).*

*Itu juga yang membuat Anna semakin sering pulang terlambat. Bukannya gadis itu tidak menyadari, dia semakin jauh dari teman-temannya, bahkan ibunya sendiri. Dia juga mulai sering terlambat*

*masuk kuliah dan malas-malasan menyelesaikan tugas. Di dalam pikirannya hanya ada Sky, Sky, dan Sky. Dia tahu tindakannya salah, tapi dia merasa sangat bahagia bahkan hanya dengan memikirkan Sky. Saat itu dunianya dipenuhi oleh Sky...Anna tidak menyadari bahwa pelan-pelan dia justru menghancurkan dunianya sendiri. (Amalia, 2018:155).*

Yang Anna perbuat saat itu membuat Anna bahagia, tetapi kebahagiaan itu karena yang Anna lakukan bertentangan dengan nuraninya. *Superego* yang tampak pada tokoh Anna terdapat pada kutipan berikut.

*“Kenapa aku harus marah sama kamu?” Anna balik bertanya, membuat Saka terdiam. Gadis itu memang tidak pernah berkata bahwa dia marah pada Saka. Bukan marah yang keluar dari mulut Anna waktu itu, tapi Saka masih ingat pembicaraan terakhir mereka, sebelum semua kejadian mengejutkan terjadi, sebelum hari ini. pembicaraan itu tidak bisa dibilang pembicaraan yang baik. Saka sangat menyadari bahwa saat itu mereka terluka—kalau tidak bisa dibilang marah—karena Saka. (Amalia, 2018:61).*

Waktu itu Anna memilih pergi meninggalkan Saka daripada memperlihatkan kekecewaannya yang mungkin akan membuat pertemanan mereka lebih tidak nyaman lagi. Anna sesungguhnya marah ketika itu karena perasaannya pada Saka harus ditekan atas permintaan Saka.

Begitu pun ketika Ouji bermasalah dengan pacarnya, dia mencoba menenangkan Ouji. Bersahabat tidak berarti harus selalu bertemu, kata itu sebagai penguatan kepada Ouji, seperti pada kutipan di bawah ini.

*“Kamu tahu nggak perlu sejauh itu. nggak ada yang harus dipilih.” Anna menepuk pundak Ouji. “Kami bisa mengerti kok kalau kamu jadi lebih sering sama Mala dan memprioritaskan dia.” Bagi Anna, yang paling penting adalah mereka baik-baik saja dan saling*

*menjaga. Bersahabat tidak berarti harus selalu bertemu dan menghabiskan waktu bersama. Kadang-kadang bersahabat adalah tentang tetap saling menjaga dan mendukung ketika jauh. Bersahabat adalah tentang tetap bisa bertemu tanpa canggung dan seperti tidak pernah berjauhan. Bersahabat itu soal hati, bukan soal fisik. (Amalia, 2018:70).*

Saat Anna berhadapan dengan ibunya, Anna selalu merasa terintimidasi. Walau suara ibu terdengar lembut, Anna merasa tidak diberi ruang untuk memilih dan menentukan sikap. Oleh karena itu, Anna memilih untuk menghindari komunikasi dengan ibunya demi menjaga sikap yang tidak sepatutnya walau Anna selalu merasa tidak nyaman dengan keadaan itu.

*Anna selalu menghindari percakapan dalam waktu lama dengan Ibu karena pembicaraan mereka akan selalu diakhiri dengan ketidaksetujuan ibu terhadap sesuatu dan rasa tidak nyaman di hati Anna. (Amalia, 2018:143).*

Depresi dapat mempengaruhi berbagai sisi kehidupan, antara lain hubungan dengan keluarga, teman, dan komunitas hingga menyebabkan masalah di sekolah ataupun di tempat kerja (Lekatompessy et al., 2023).

## 2.2 Mekanisme Pertahanan Diri

Mekanisme pertahanan diri terjadi ketika *ego* berusaha menjaga kestabilan hubungan dengan *realitas*, *id*, dan *superego*. Namun, kecemasan begitu menguasai, *ego* harus bisa mempertahankan diri. Secara tidak sadar, dia akan bertahan dengan cara memblokir seluruh dorongan dengan menciutkan dorongan-dorongan menjadi wujud yang lebih dapat diterima dan tidak terlalu mengancam.

Mekanisme pertahanan diri yang tampak pada diri Anna tergambar dalam judul novel ini, yaitu *Represi*. Represi sebagai upaya menghindari kecemasan (*anxietas*). Anna menekan rasa cemasnya terhadap Sky dengan mengalihkan pikirannya dan kembali pada aktivitasnya.

*Rasa cemas mulai menghinggapi gadis itu. ada apa ini? mungkin Sky sibuk banget sampai cuma bisa membaca chat tanpa bisa membalasnya, batin Anna berusaha tetap berpikir positif. Akhirnya dia menyimpan ponselnya di dalam tas dan berjalan menuju kelas dengan hati cemas. (Amalia, 2018:105).*

Represi juga dilakukan Anna saat mengikuti kuliah hanya untuk menekan perasaan tidak enak karena ibunya yang selalu mengontrol keadaannya. Begitu pun saat Anna pergi ke kantin, dia ingin menampakkan bahwa dia baik-baik saja.

*Anna berjalan lambat ke arah para sahabatnya. Gadis itu sebenarnya tidak ingin pergi ke kantin. Dia tidak lapar. Dia tidak ingin makan. Dia ingin mati. Dia bahkan tidak tahu dan tidak peduli dengan mata kuliah yang baru saja dia hadiri. Dia pergi kuliah semata-mata karena tidak ingin ibunya khawatir dan terus menanyai serta mengecek keadaannya. (Amalia, 2018:16).*

Represi yang lain terlihat dari kutipan di bawah ini.

*Anna menggigit bibirnya untuk menahan tangis. Gadis itu tidak boleh menangis, seperti yang selalu dilakukan selama ini (Amalia, 2018:21).*

Dari kecil Anna memang tidak boleh menangis dan harus kuat sehingga saat beban yang dirasakan Anna sangat berat. Anna terus menekan perasaannya, Anna pun tidak terbiasa berkeluh kesah kepada ibunya. Kutipan di bawah ini menggambarkan bahwa Anna mengalami depresi akibat represi yang diakibatkan dari konflik-konflik psikologis masa kanak-kanak.

*"Mimpi buruk Anna selalu diawali dengan keberadaannya di dalam ruangan kecil remang-remang. Gadis itu merasa takut, tapi tidak tahu takut terhadap apa atau siapa. Ketakutan itu membuatnya menangis dan memeluk diri sendiri dengan kedua tangan. Dia ingin sekali berteriak minta tolong, tapi tidak bisa.... Lalu terdengar sebuah suara memanggil namanya dari balik pintu, dan Anna kenal betul dengan pemilik suara itu. Pintu*

*terbuka, cahaya matahari berwarna jingga menyorot ke dalam. Langkah kaki terdengar mendekat, lalu seseorang menarik lengan Anna hingga dia berdiri dan berjalan tertatih-tatih mengikuti. Anna mengangkat wajah untuk menatap wajah pemilik suara itu. dia baru mengucapkan terima kasih saat tiba-tiba wajah itu tersenyum menyernakan. "Selamat tinggal, Anna."*

*Sekonyong-konyong Anna didorong ke luar pintu. Gadis itu mendapati dirinya jatuh ke lubang besar yang gelap. Cahaya matahari menjauh dengan cepat saat tubuhnya tertarik gravitasi. Dia merasa jiwanya seolah-olah dicabut dengan paksa. Kengerian memenuhi rongga dada dan perutnya,.... Dia menangis dan menjerit histeris sebelum tubuhnya menimpa dasar lubang. (Amalia, 2018:41).*

Anna sering mengalami mimpi buruk. Mimpi buruk salah satu indikasi bahwa orang tersebut mengalami depresi. Lumongga (dalam Lubis, 2016) memaparkan bahwa depresi berawal dari stres yang tidak diatasi dan kerap diabaikan. Mimpi itu menggambarkan kecemasan yang Anna alami. Bertahun-tahun Anna menyimpan kenyataan bahwa dirinya pernah dinodai oleh anak tetangganya. Kemudian datang Sky yang berhasil memberi warna pada hidup Anna. Seolah dengan hadirnya Sky, Anna akan lepas dari kepedihan itu. Namun, kenyataannya Sky malah memperparah, dia mencampakkan Anna setelah hasratnya terpenuhi. Anna seakan tak ada harganya dan Anna merasa sangat hancur.

*"Aku sebenarnya nggak mau membicarakan hal ini, tapi karena kamu yang mulai mengungkitnya, maka aku mau bilang, women need love but men need sex. Kamu bisa aja bilang kalau kamu melakukannya karena cinta, tapi sayangnya aku nggak, dan kamu nggak bisa membawa-bawa masalah itu sekarang demi tujuan apa pun. Kita melakukannya atas dasar suka sama suka," jawab Sky. Kalimat itu membuat Anna merasa mengecil di tempat duduknya. Hatinya kini terasa seperti balon yang sedang ditiup, diisi gas banyak-banyak tanpa ada tanda-tanda*

*akan berhenti diisi. Anna merasa hampir meledak. "Lagi pula jangan berpikir kamu seberharga itu, Anna. Sebelum bersama aku pun kamu udah nggak berharga. Jadi jangan bersikap seolah-olah aku perlu bertanggung jawab atas apa yang sudah kita lakukan. Harusnya kamu berterima kasih masih ada yang mau melakukannya sama kamu. Kamu nggak seberharga itu,"* (Amalia, 2018:180).

Kata-kata yang dilemparkan Sky kepada Anna, "Jangan berpikir kamu seberharga itu" sukses membuat Anna jatuh ke dalam jurang yang sangat dalam. Anna merasa tidak ada gunanya lagi hidup. Anna tidak mampu melanjutkan hari-harinya dengan beban itu. Beban yang dirasakan Anna sudah tidak terbendung lagi. Segala rasa yang Anna tekan sedemikian rupa akhirnya tidak sanggup ditanggungnya dan mengambil langkah untuk menyudahi hidupnya. Anna mengalami *post traumatic stress disorder* terlihat dari gejala yang tampak seperti mimpi buruk, membenci dirinya sendiri, stress, dan keinginan bunuh diri sebagai pelarian dari himpitan masalah yang dialaminya.

Tekanan perasaan yang terus menerus menimbulkan kecemasan dan depresi. Pengalaman masa kanak-kanak seperti hubungan Anna dengan orang tuanya yang tidak begitu menyenangkan. Berawal dari kekecewaan ayah karena tidak memiliki anak laki-laki sehingga Anna dididik tidak boleh menangis. Hal itu bertentangan dengan sifat perempuan yang manja dan gampang menangis.

Pengalaman masa kecil seseorang yang menimbulkan trauma memiliki dampak jangka panjang dan dapat terlihat dari perilaku-perilaku pada masa remaja dan dewasa. Dampak peristiwa traumatik dapat berupa munculnya kecemasan, ketidakmampuan mengendalikan diri, mudah mengeluarkan emosi negatif, bermasalah dalam hubungan sosial, dan menyebabkan gangguan tidur. Bentuk dampak lain yang harus dapat perhatian adalah kondisi individu menyakiti dirinya

sendiri, bunuh diri, dan perilaku agresif (Anggadewi, 2020).

Keluarga yang harmonis yang saling mendukung antara orang tua dan anak merupakan salah satu faktor yang mampu menekan munculnya depresi pada seseorang (Chen et al., 2023). Keluarga juga dapat mempengaruhi regulasi emosi pada remaja awal (Farih & Wulandari, 2022). Orang tua memiliki peranan yang penting untuk kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, orang tua harus memiliki pengetahuan penyebab depresi dan mampu mengambil tindakan yang tepat (Soumokil-Mailoa et al., 2022).

Kemudian Anna dekat dengan Sky. Sejak itu dunianya seakan tertutup, hanya ada dunia Sky. Sky yang mengondisikan Anna untuk tidak lagi bersama dengan sahabatnya. Anna dengan orang tuanya pun kurang terjalin komunikasi yang hangat. Ketika Anna terguncang, Anna tidak tahu yang harus dilakukannya. Dia menghindari dan menjauh dari semua orang. Hal itu dapat dilihat dari kutipan di bawah ini. Anna melakukan agresi dengan meminum cairan obat nyamuk.

*Anna masih bisa mendengar petir menggelegar saat meminum obat nyamuk itu dan merasakan reaksi cairan itu di tubuhnya. Rasanya begitu bahagia saat mendekati kematian. Anna tidak perlu lagi memikirkan hari esok. Anna tidak perlu lagi memikirkan bagaimana caranya menjalani hidup dengan perasaan tak keruan. Anna tidak perlu menahan air mata untuk semua rasa sakit yang dia simpan sendirian.* (Amalia, 2018: 21-22)

Pengalaman traumatis yang pernah Anna alami saat usianya baru enam tahun juga menjadi awal kisah yang membuatnya depresi. Ia dinodai oleh anak tetangganya yang bernama Mas Bayu yang sudah berusia lima belas tahun. Anna belum mengerti saat itu dan ibunya pun tidak mengetahuinya. Anna hanya bisa menangis di dalam kamarnya dan luka itu terus membekas hingga Anna menginjak remaja.

Rafika (2013:26) mengungkapkan bahwa dampak psikologis korban perkosaan

bisa memengaruhinya lama setelah kejadian itu terjadi. Korban akan mengalami kesedihan yang berlarut-larut, merasa hidupnya telah berakhir, dan membuat perasaannya labil, seperti yang tampak dalam kutipan di bawah ini.

*Selalu ada perasaan tidak nyaman ketika melihat dirinya di cermin. Anna bahkan merasa jijik dengan perubahan bentuk tubuhnya ketika remaja. Tanpa alasan yang bisa dipahami, Anna juga membenci materi reproduksi di pelajaran biologi. Hari-hari memang terus berjalan, tapi beberapa bagian dari hidup Anna terhenti pada hari paling menakutkan dalam hidupnya itu. Anna bahkan masih merasakan nyeri yang dirasakannya saat itu, yang dia sembunyikan dari ibu, yang membuatnya menangis beberapa malam setelahnya. (Amalia, 2018:190)*

Anna tidak menceritakan peristiwa yang dialami kepada orang tuanya, padahal itu bukan perkara yang kecil. Saat itu Anna tidak tahu yang harus diungkapkan, terlalu besar rasa takut yang melingkupi Anna. Anna tidak mengerti yang telah terjadi padanya. Anna masih teramat kecil. Yang Anna tahu, rasa sakit yang menyesak dalam dada ditambah sikap ibunya saat melihat Anna pulang dengan mata bengkak karena menangis. Ibunya tidak merasa curiga telah terjadi sesuatu pada Anna. Ibunya hanya berkomentar, “*Masa cuma dijaili sedikit aja langsung menangis.*” (Amalia, 2018:190). Hal itu disebabkan oleh tidak adanya komunikasi yang baik antara orang tua dan anak. Tidak ada kemesraan. Anna tidak pernah bermanja-manja kepada orang tuanya layaknya anak-anak meskipun dia anak satu-satunya.

Sedari kecil Anna telah merepresi keinginannya hingga saat menginjak dewasa awal, ia mengalami depresi. Ia sudah tidak sanggup menghadapi berbagai masalah yang muncul. Sampai pada titik Anna hendak mengakhiri hidupnya.

*Jika hidupnya berakhir, dia akan berhenti merasa asing dengan diri sendiri. Jika hidupnya berakhir, dia tidak perlu*

*merasakan sakit karena ditinggalkan Sky. Jika hidupnya berakhir.... Luka itu akan berakhir juga. Selamanya. (Amalia, 2018:191)*

Akhirnya Anna tidak dapat lagi berpikir, Anna meminum racun serangga untuk mengakhiri beban berat yang ia rasakan. Setelah kejadian itu, Anna mengikuti terapi, itu pun karena perintah ibunya. Namun demikian, Anna tetap melakukan terapi itu. Anna seperti robot, dia melakukan terapi atas kemauan ibunya meskipun ia tidak memiliki semangat untuk hidup. Pada awalnya Anna memang menjalani terapi dengan keterpaksaan. Seiring waktu berjalan, sedikit-demi sedikit Anna mengalami kemajuan. Anna mulai terbuka untuk menceritakan yang dialami dan dirasakannya.

Pada pertemuan awal psikolog menggali sebab klien mengalami depresi dengan cara meminta klien menuliskan nama dan usia kemudian menggambar dan mengisi butir-butir pernyataan sebagai data awal klien.

*Nabila tersenyum dan menyerahkan pensil kepada Anna. Wanita itu kemudian meminta Anna untuk menulis nama dan usia, yang ditulis Anna dengan Anna Alexandra Rahmi, 21 tahun—Anna baru menginjak usia 22 tahun Oktober nanti. kemudian Nabila meminta Anna menggambar pohon di salah satu kertas, menggambar orang di kertas selanjutnya, lalu menggambar pohon, rumah, sekaligus orang di kertas terakhir. Anna tidak diberi jeda terlalu lama tiap kali menyelesaikan satu gambar dan melanjutkan gambar lain. Namun Anna menurut saja (Amalia, 2018:10).*

Anna merasa ada yang peduli padanya, membuat Anna mulai mau membuka diri. Hal itu adalah suatu yang penting untuk kemajuan klien. Nabila sebagai psikolog memanfaatkan Anna yang senang menggambar untuk mengungkap keadaan jiwa dan perasaannya.

*Anna akhirnya memilih beberapa warna. Warna-warna gelap seperti hitam dan abu, serta warna-warna yang terlalu*

terang seperti merah dan jingga. Tanpa Anna sadari, jari-jarinya telah bergerak mencampurkan warna. Dia menggores, mengarsir, membuat bercak dengan warna-warna itu. Anna merasakan bahwa kesedihan, rasa tidak berdaya, dan rasa tidak berharga mengalir ke luar setiap kali dia menggunakan warna-warna gelap. Rasa marah, benci, dan muak ikut ke luar bersama warna-warna yang terlalu terang. Rasanya seperti sedang melemparkan batu ke laut lepas, atau seperti berteriak di atas tebing, atau...menangis dalam waktu lama. (Amalia, 2018:194)

Pendekatan yang dilakukan Nabila sejalan dengan yang dikemukakan Cormier (Lubis, 2016), yaitu menggunakan pendekatan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*), pendekatan yang memusatkan perhatian pada proses berpikir yang berhubungan dengan kesulitan emosional dan psikologi klien dan berfokus pada cara berpikirnya. Anna dibimbing untuk mengeluarkan segala apa yang terjadi padanya tanpa merasa terintimidasi, tanpa merasa dipaksa. Ketika Anna keberatan untuk membuka masalah yang tidak ingin ia buka, Nabila tidak memaksa. Itu salah satu yang membuat Anna merasa nyaman. Nabila meminta Anna untuk memvisualisasikan apa yang dia alami ke dalam gambar kemudian diminta menceritakan isi gambar tersebut.

Dari proses itu, Nabila membantu Anna mengidentifikasi pikiran, perasaan, dan realita. Nabila sebagai terapis mengarahkan Anna untuk berpikir logis. Anna terus berproses untuk menyembuhkan luka dan menghilangkan kecemasan, selanjutnya menumbuhkan rasa percaya dirinya.

## PENUTUP

Tokoh Anna dalam novel *Represi* adalah seorang wanita yang mengalami depresi. Depresi yang diderita Anna merupakan dampak dari pengalaman psikologis yang dia alami semasa kecil. Faktor pengasuhan dan kasih sayang orang tua yang diharapkan, terutama dari ayahnya, tidak ia dapatkan. Hal lain yang memengaruhi kejiwaan Anna adalah trauma

karena kekerasan seksual yang dialami saat usianya masih enam tahun. Depresi yang dialami Anna terjadi karena represi yang terus menerus. Untung saja Anna mampu keluar dari depresi yang dialaminya dengan mengikuti saran ibunya untuk berkonsultasi dengan psikolog. Dengan demikian bisa disimpulkan bahwa depresi yang dialami tokoh Anna dapat dipulihkan dengan terapi melalui pendekatan psikologis. Psikolog membimbing Anna untuk mengeluarkan isi pikiran dan perasaannya tanpa merasa terintimidasi atau terpaksa. Setelah itu, Anna diajak untuk berpikir logis untuk menyembuhkan luka dan menghilangkan kecemasannya serta menumbuhkan rasa percaya dirinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, F. (2018). *Represi* (T. S. Sakti (ed.)). PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Anggadewi, B. E. T. (2020). Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-kanak pada Remaja. *Journal of Counseling and Personal Development*, 2(2), 1–7.
- Arsini, Y., Nasution, A. L., & Hayani, R. N. (2023). Hubungan Gejala Depresi pada Remaja dengan Prestasi Akademik di Provinsi Sumatera Utara. *MUDABBIR Journal Research and Education Studies*, 3(2), 1–9. <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v3i2.364>
- Chen, B., Wang, W., & Yang, S. (2023). The impact of family functioning on depression in college students: A moderated mediation model. *Journal of Affective Disorders*, 340, 448–455. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.08.047>
- Diana, A. (2016). Analisis Konflik Batin Tokoh Utama Dalam Novel “Wanita Di Lautan Sunyi” Karya Nurul Asmayani. *Jurnal Pesona*, 2(1), 43–52. <https://doi.org/10.26638/jp.139.2080>
- Elia, H. (2000). Peran Ayah dalam Mendidik Anak. *Veritas: Jurnal Teologi Dan Pelayanan*, 1(1), 105–113.

- <https://doi.org/10.36421/veritas.v1i1.23>
- Endaswara, S. (2003). *Metodologi Penelitian Sastra*. Pustaka Widyatama.
- Farih, Y. N., & Wulandari, P. Y. (2022). Pengaruh Keberfungsian Keluarga terhadap Regulasi Emosi pada Remaja Awal. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 445–455.  
<https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.34367>
- Imani, W. N., Wardani, N. E., & Waluyo, H. J. (2020). Konflik Batin Dan Nilai Pendidikan Novel Di Tanah Lada Karya Ziggy Zezsyaeviennazabrizkie Serta Relevansinya Dengan Pembelajaran Sastra Di Sma. *Basastra: Jurnal Bahasa, Sastra, dan Pengajarannya*, 8(2), 298.  
<https://doi.org/10.20961/basastra.v8i2.45196>
- Kartolo, R. (2014). Kajian Tokoh Arimbi dalam Novel “Detik Terakhir” Karya Alberthine Endah Dari Sudut Psikologis. *Visipena Journal*, 5(2), 77–84.  
<https://doi.org/10.46244/visipena.v5i2.271>
- Lekatompessy, R., Liviana Dwi Rahmawati, A., Keluarga dan Komunitas, K., & Karya Husada Jl Kober, P. (2023). Pengaruh Mindfulness Terhadap Depresi Remaja. *Indonesian Journal of Nursing Scientific*, 3(1), 11–15.  
<https://doi.org/10.58467/ijons.v3i1.62>
- Lestari, T. B., Wibowo, W., Rachmawati, K., & Susanto, A. (2022). Struktur Kepribadian Tokoh Utama Dalam Novel Hujan Bulan Juni: Tinjauan Psikologi Sastra. *Ilmu Dan Budaya*, 43(1), 17–32.  
<https://doi.org/10.47313/jib.v43i1.1506>
- Lestariana, C. (2022). Analisis Tokoh Utama pada Novel Boy Candra Sebuah Usaha Melupakan. *Metafora: Jurnal Pembelajaran Bahasa dan Sastra*, 9(1), 39–43.  
<https://doi.org/10.30595/mtf.v9i1.12970>
- Lubis, D. N. L. (2016). *Depresi: Tinjauan Psikologis* (cetakan ke). Kencana Prenada Media Group.
- Maresty, D. T., Armariena, D. N., & Wandiyono. (2022). Perilaku Depresi Tokoh Amanda Dalam Novel A Untuk Amanda Karya Annisa Ihsani: Kajian Psikologi Sastra. *SASTRANESIA: Jurnal Program Studi Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 10(3), 25–35.  
<https://doi.org/10.32682/sastranesia.v10i3.2596>
- Minderop, A. (2016). *Psikologi Sastra Karya Sastra, Metode, Teori, dan Contoh Kasus* (ketiga). Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Nabila, A. F., Sudarmoko, S., & Yusuf, M. (2022). Proses Aktualisasi Diri Tokoh Utama Dalam Novel Maryam Karya Okky Madasari: Kajian Psikologi Sastra. *Puitika*, 18(2), 59–74.  
<https://doi.org/10.25077/puitika.18.2.52-65.2022>
- Nurgiantoro, B. (2018). *Teori Pengkajian Fiksi* (digital). Gadjah Mada University Press.
- Rafika Sari, K. (2013). *Dampak Psikologis Pada Remaja Korban Pemerkosaan Di Kabupaten Temanggung*.
- Rahayu, R. (2019). Tinjauan Psikologi Sastra Terhadap Tokoh Utama Novel Rembulan Tenggelam Di Wajahmu Karya Tere Liye. *Telaga Bahasa*, 5(1), 127.  
<https://doi.org/10.36843/tb.v5i1.125>
- Rosidah, J. U., & Sugiarti, S. (2022). Analisis Depresi Mayor Pada Tokoh Utama Dalam Novel Pesantren Impian Karya Asma Nadia. *Pena Literasi*, 5(1), 111–121.  
<https://jurnal.umj.ac.id/index.php/pena-literasi/article/view/15141>
- Salma Badi'ah, L. (2022). Depresi Berat Tokoh Utama Dalam Novel Al-Jāhīd Karya Al-Ḥasan Al-Bukhārī: Analisis Psikologi Sastra. *Middle Eastern Culture & Religion Issues*, 1(2), 133–

159.  
<https://doi.org/10.22146/mecri.v1i2.5923>
- Setiawan, Y. E., & Darni, D. (2022). Inferioritas Tokoh Utama dalam Novel *Guwing Karya Suharmono Kasiyun* (Kajian Psikologi Individual Alfred Adler). *JOB (Jurnal Online Baradha)*, 18(3), 1035–1057.  
<https://doi.org/10.26740/job.v18n3.p1035-1057>
- Sholahuddin, M. (2021). Artinya, Kasus Bunuh Diri Memang Trendnya Meningkat. *Jawapos.Com*.  
<https://www.jawapos.com/kasuistika/01358913/artinya-kasus-bunuh-diri-trennya-memang-meningka>
- Siswanto. (2005). *Metode Penelitian Sastra: Analisis Psikologi*. Muhammadiyah University Press.
- Soumokil-Mailoa, E. O., Yanto Paulus Hermanto, & Juliana Hindradjat. (2022). Orang Tua Sebagai Supporting System: Penanganan Anak Remaja Yang Mengalami Depresi. *Vox Dei: Jurnal Teologi Dan Pastoral*, 3(2), 244–267.  
<https://doi.org/10.46408/vxd.v3i2.154>
- Sulistiyorini, W., & Sabarisman, M. (2017). Depresi : Suatu Tinjauan Psikologis. *Sosio Informa*, 3(2).  
<https://doi.org/10.33007/inf.v3i2.939>
- Wulandari, N. I., muslimah, raudatul, & Humaidi, A. (2023). Konflik Batin Tokoh Utama Dalam Novel Selamat Tinggal Karya Tere Liye (Kajian Psikologi Sastra). *STILISTIKA: Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pengajarannya*, 8(1), 59–69.  
<https://doi.org/10.33654/sti.v8i1.2186>
- Yrondi, A., Vaiva, G., Walter, M., D Amato, T., Bellivier, F., Bennabi, D., Bougerol, T., Camus, V., Doumy, O., Genty, J.-B., Haffen, E., Holtzmann, J., Horn, M., Lançon, C., Leboyer, M., Llorca, P.-M., Maruani, J., Moirand, R., Molière, F., ... Horn, M. (2021). Childhood Trauma increases suicidal behavior in a treatment-resistant depression population: a FACE-DR report. *Journal of Psychiatric Research*, 135, 20–27.  
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.12.055>
- Zuhri, I., & Rohmah, F. A. (2023). Cognitive Behavior Therapy Pada Individu Yang Mengalami Depresi. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 12(2), 184–191.  
<https://doi.org/10.30872/psikostudia.v12i2.10264>
- Zulaikha, A., & Pulungan, A. F. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Depresi. *GALENICAL : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(3), 60–66.  
<https://doi.org/10.29103/jkmm.v2i3.9930>
- Zulfahita, T. S. N., & Yulistiana, S. (2019). Aktivitas Psikis Tokoh Utama dalam Novel Pasung Jiwa Karya Okky Madasari. *Cakrawala Linguista*, 1(2), 68–74.  
<https://doi.org/10.26737/cling.v1i2.875>