

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Novel

2.1.1 Definisi

Novel merupakan sebuah rangkaian karya cerita yang menggarap kehidupan masyarakat dengan imajinatif dan ditulis secara naratif, biasanya dalam bentuk sebuah buku. kata novel berasal dari bahasa Italia *novella* yang berarti sebuah kisah atau cerita. Dan julukan untuk seseorang yang menuliskan cerita novel disebut dengan novelis. Sebuah novel biasanya menceritakan tentang tokoh–tokoh dalam kehidupan sehari–hari ditambahkan unsur konflik berdasarkan pada realita di kehidupan nyata. Untuk isi novel lebih panjang setidaknya memiliki 40.000 kata dan ceritanya pun lebih kompleks dari cerpen.

Novel seringkali dipertentangkan dengan cerpen, perbedaannya ialah bahwa cerpen menitikberatkan pada intensitas, sementara novel cenderung bersifat meluas “*expands*”. Novel yang baik cenderung menitikberatkan pada kemunculan complexity, yaitu kemampuan menyampaikan permasalahan yang kompleks secara penuh, mengkreasikan sebuah dunia yang “jadi”, berbeda dengan cerpen yang bersifat implisit yaitu menceritakan masalah secara singkat (dalam Sayuti 2010).

2.1.2 Unsur – Unsur Pembangun Novel

Unsur – unsur novel dibagi menjadi dua, yaitu unsur intrinsik dan unsur ekstrinsik (Nurgiyantoro, 2015). unsur – unsurnya adalah sebagai berikut:

a.) Unsur Intrinsik

Unsur intrinsik novel merupakan unsur pembangun novel yang berasal dari dalam. Dapat dikatakan bahwa unsur ini merupakan unsur dalam cerita novel itu sendiri. Unsur intrinsik ini ada banyak, tidak hanya satu saja. Berikut merupakan unsur – unsur yang ada dalam unsur intrinsik:

1.) Tema

Tema adalah ide atau gagasan utama dari novel. Tema mengandung gambaran luas mengenai kisah yang akan diangkat sebagai ceritanya, sehingga sangat penting untuk memilih tema yang tepat sebelum memulai membuat sebuah novel. Sebab tema yang bagus akan menghasilkan cerita yang bagus pula.

2.) Alur

Alur merupakan serangkaian peristiwa-peristiwa yang membentuk sebuah jalannya cerita pada novel.

3.) Penokohan

Tokoh yang berada di dalam novel biasanya ditampilkan secara lebih lengkap dengan ciri-ciri fisik, keadaan sosial, tingkah laku, sifat, kebiasaan dan lain-lain.

4.) Latar

Latar atau bisa juga disebut setting merupakan tempat dan waktu yang melatarbelakangi terjadinya kejadian dan peristiwa dalam cerita. Latar atau setting merupakan salah satu dari unsur pembangun novel yang sangat penting untuk menciptakan sebuah suasana dalam karya sastra.

5.) Sudut Pandang

Sudut pandang yaitu merupakan cara pandang sang pengarang dalam menempatkan dirinya dalam sebuah cerita

6.) Amanat

Amanat merupakan pesan dari sang pengarang untuk para pembacanya yang tersimpan dalam cerita novel. Sang penulis biasanya mengungkapkannya secara tersirat dalam menyampaikan maksud pesannya tersebut.

b.) Unsur Ekstrinsik

Unsur ekstrinsik novel adalah unsur pembangun novel yang berasal dari luar. Untuk unsur ekstrinsik ini kita tidak dapat menemukannya di dalam novel. Meski tidak ada di dalam novel, namun unsur ekstrinsik novel ini sangat berpengaruh terhadap hasil dari sebuah karya sastra.

2.1.3 Tokoh dan Penokohan

Abrams (2010), mengungkapkan bahwa tokoh adalah orang-orang yang ditampilkan dalam suatu karya naratif atau drama yang ditafsirkan oleh pembaca memiliki kualitas moral dan kecenderungan tertentu yang

diekspresikan dalam ucapan dan apa yang dilakukan dalam tindakan. Penokohan dalam novel merupakan unsur yang sama pentingnya juga dengan unsur-unsur yang lain. Unsur penokohan mencakup pada tokoh, perwatakan, dan bagaimana penempatan dan pelukisannya dalam cerita (Nurgiyantoro, 2015).

2.1.4 Karakterisasi

Kata karakterisasi berasal dari bahasa Inggris “*character*” yang berartikan peran atau watak. Secara istilah, karakterisasi yaitu pelukisan watak tokoh karakter yang terdapat dalam karya fiksi. Dalam penggunaannya, metode karakterisasi digunakan untuk menggambarkan watak para tokoh yang terdapat di dalam suatu cerita. Selain itu, metode ini juga mampu untuk membedakan dan memperjelas karakter tokoh satu dengan karakter tokoh lainnya. (Minderop, 2013).

Menurut minderop (2013), biasanya pengarang menggunakan dua cara untuk menentukan watak (karakter) pada tokohnya, yaitu adalah metode langsung (*telling*) dan metode tidak langsung (*showing*).

a. Metode langsung (*telling*)

Merupakan pemaparan yang dilakukan secara langsung oleh si pengarang untuk menggambarkan tokohnya. Biasanya metode ini digunakan oleh kisah - kisah rekaan zaman dahulu, sehingga para pembaca hanya mengandalkan penjelasan yang dilakukan pengarang semata. Pada metode ini, sang pengarang menggunakan tiga metode untuk menggambarkan karakternya,

yaitu melalui penggunaan nama tokoh, penampilan, dan tuturan dari sang pengarang.

a) Karakterisasi menggunakan nama tokoh

Pemberian nama pada suatu tokoh sering kali digunakan untuk memberikan ide atau gagasan, mempertajam serta memperjelas perwatakan tokoh agar membedakan tokoh satu dengan yang lainnya. Para tokoh diberikan nama agar melukiskan kualitas karakteristiknya yang membedakannya dengan tokoh yang lain. Seperti misalnya dalam buku *David Copperfield* karya Charles Dickens, ada tokoh yang bernama Edward Murdstone yang memiliki sifat yang keras (sesua dengan Namanya *stone* sama dengan batu = keras).

b) Karakterisasi melalui penampilan tokoh

Dalam sebuah cerita fiksi, faktor penampilan tokoh memegang peranan penting sehubungan dengan telaah karakterisasi. Misalnya seperti penampilan tokoh yang dimaksud, rincian gambaran yang dipakai tokoh memberikan gambaran tentang status sosial, pekerjaan, bahkan derajat harga dirinya.

c) Karakterisasi melalui tuturan pengarang

Metode ini memberikan tempat bebas kepada pengarang atau narator cerita untuk mengekspresikan persepsi dan sudut pandangnya dalam menentukan kisahnya. Sang narrator

maupun pengarang berkomentar tentang watak serta kepribadian para tokoh sehingga menembus ke dalam pikiran perasaan, dan gejala batin tokoh.

b. Metode tidak langsung (*showing*)

Menurut Minderop (2013), metode ini adalah teknik untuk menggambarkan tokoh yang tidak menampilkan kehadiran pengarang sehingga para tokoh dalam karya sastra dapat menampilkan perwatakan mereka melalui dialog dan tingkah laku. Dalam hal ini, pembaca dapat menghayati dan menganalisis sendiri karakter para tokoh sehingga tidak terasa monoton.

Adan 6 hal yang mencakup karakterisasi tokoh, yaitu (1) karakterisasi melalui dialog, (2) situasi dan lokasi percakapan, (3) jatidiri tokoh yang dituju oleh penutur, (4) kualitas mental para tokoh, (5) nada suara, tekanan, dialek, dan kosa kata, dan (6) Karakterisasi melalui tindakan para tokoh.

a) Karakterisasi melalui dialog

Seperti yang dikatakan oleh Pikering dan Hoeper (Minderop, 2013) Pembaca harus membaca atau memperhatikan substansi yang terapat dari suatu dialog. Apakah dialog tersebut berisikan sesuatu yang terlalu penting sehingga dapat membuat alur suatu peristiwa-peristiwa dapat berkembang atau sebaliknya.

b) Situasi dan lokasi percakapan

Umumnya, pembicaraan yang terjadi pada malam hari biasanya lebih jelas dan serius ketimbang pembicaraan di tempat umum pada siang

hari (Minderop, 2013). Hal ini bisa terjadi pada cerita fiksi, pengarang menentukan situasi dan lokasi percakapan untuk mendukung dan memperjelas watak para tokoh yang dibicarakan. Pembaca diajak untuk mencermati mengapa sang pengarang memilih dan menampilkan pembicaraan di lokasi yang sudah ditentukan oleh pengarang.

c) Jatidiri tokoh yang dituju oleh penutur

Jatidiri tokoh oleh penutur yang dimaksud disini merupakan tuturan yang di ucapkan sebuah tokoh tertentu mengenai tokoh karakter lainnya. Menurut minderop (2011) Dialog yang diucapkan oleh sang protagonist lebih penting dibanding dialog yang diucapkan ucapan oleh seorang tokoh minor.

d) Kualitas mental para tokoh

Kita dapat mengenali kualitas mental para tokoh dari ekspresi raut wajah dan gerak tubuh saat sedang berdialog.

e) Nada suara, tekanan, dialek, dan kosakata

Menurut minderop (2013) pada dasarnya, pengarang menggunakan nada suara, tekanan, dialek dan kosa kata untuk membantu memperjelas karakter seorang tokoh apabila pembaca mampu mengamati dan mencermatinya secara tekun dan sungguh - sungguh. Penggambaran tokoh secara eksplisit atau implisit melalui nada suara dapat menggambarkan kepada pembaca apakah tokoh tersebut

adalah seseorang yang pemalu atau percaya diri. Demikian pula dengan percakapan tokoh dengan tokoh yang lainnya.

f) Karakterisasi melalui tindakan para tokoh

Selain melalui tuturan, watak tokoh juga dapat diamati melalui tingkah laku. Tokoh dan tingkah laku bagaikan dua sisi yang berbeda pada uang logam. Menurut Henry James, sebagaimana dikutip oleh Pickering dan Hoepfer (Minderop, 2013) mengemukakan bahwa perkembangan psikologis dan kepribadian dapat dilihat dari perbuatan dan tingkah lakunya yang berdasarkan sifat logis. Tampilan ekspresi wajah pun dapat memperlihatkan watak seorang tokoh. Selain itu, terdapat motivasi yang melatarbelakangi perbuatan dan dapat memperjelas gambaran watak para tokoh. Apabila pembaca mampu menelusuri motivasi ini, maka tidak sulit untuk menentukan watak tokoh.

2.1.5 Psikologi Sastra

Kata psikologi sendiri berasal dari Bahasa Yunani yang terdiri dari dua kata, "*Psyche*" yang berarti jiwa, dan "*logos*" yang berarti pengetahuan. Ilmu psikologi juga dapat membantu untuk mengamati perilaku tokoh dalam karya sastra. Menurut Ratna (2004) psikologi sastra adalah analisa terhadap karya sastra dengan menggunakan relevansi serta pertimbangan ilmu psikologi yang artinya penggunaan ilmu psikologi dalam karya sastra sangat berpengaruh

dalam menganalisis karya sastra dari sisi kejiwaan pengarang, tokoh, maupun para pembaca.

Psikologi dan karya sastra memiliki hubungan yang fungsional yang keduanya berguna untuk sarana mempelajari kejiwaan orang lain. Namun perbedaannya yaitu gejala kejiwaan dalam karya sastra adalah gejala kejiwaan dari manusia imajiner, sementara untuk psikologi sendiri dari manusia - manusia real. Namun keduanya dapat saling melengkapi untuk mendapatkan pemahaman yang lebih detail terhadap kejiwaan manusia (Endraswara, 2008).

Pemahaman ilmu psikologis pun sangat dibutuhkan untuk meneliti tokoh dalam karya sastra. Lewat ilmu psikologis, kita bisa mengetahui jika suatu tokoh dalam novel memiliki gangguan kejiwaan, konflik psikologis, atau menderita fobia.

2.2 Kecemasan

Sigmund Freud (dalam Andri, 2007) melihat kecemasan sebagai bagian penting dari sistem kepribadian, hal yang merupakan suatu landasan dan pusat dari perkembangan perilaku neurosis. Kecemasan berhubungan dengan konsep diri atau kepribadian, sifat ini mengacu pada suatu disposisi untuk bertindak dengan penuh minat dengan beberapa konsistensi dari waktu ke waktu atau ke seberang situasi (dalam Barlow, 2002).

2.2.1 Kecemasan Menurut Sigmund Freud

Freud (dalam Andri dan Dewi, 2007) membagi kecemasan menjadi tiga bagian kecemasan, yaitu:

a) Kecemasan Objektif atau Realitas (*Reality or Objective Anxiety*)

Merupakan kecemasan yang muncul dari ketakutan akan ancaman di kehidupan nyata. Contoh kecemasan seperti ini mungkin berupa ketakutan akan bencana alam atau orang jahat. Kecemasan ini menuntun kita untuk bersikap bagaimana menghadapi suatu bahaya. Tidak jarang ketakutan yang berasal dari kenyataan ini menjadi ekstrim. Seseorang bisa sangat takut meninggalkan rumah karena takut akan sesuatu yang buruk terjadi pada mereka seperti kecelakaan atau dirampok.

b) Kecemasan Moral (*Moral Anxiety*)

Kecemasan ini adalah hasil dari konflik antara *superego* dan *id*. Pada dasarnya merupakan ketakutan akan hati nurani individu itu sendiri. Ketika seseorang termotivasi untuk mengekspresikan dorongan naluriyah yang bertentangan dengan nilai-nilai moral yang dirujuk dalam *superego* individu, maka dia akan merasa malu atau bersalah. Kecemasan moral menjelaskan bagaimana perkembangan normal dari *superego*, individu yang memiliki hati yang kuat akan mengalami konflik yang lebih kuat daripada individu dengan kondisi toleransi moral yang buruk. Bisa dikatakan bahwa hati nurani seseorang yang menyebabkan kecemasan pada diri seseorang.

c) Kecemasan Neurosis (*Neurotic Anxiety*)

Kecemasan ini memiliki dasarnya, pada saat kanak-kanak, dalam konflik antara kepuasan naluriah dan kenyataan. Ketika seorang anak masih kecil, terkadang seorang anak mendapat hukuman dari orang tua karena pemenuhan kebutuhan *Id* yang impulsive terutama dalam hal pemenuhan insting yang agresif. Anak-anak biasanya dihukum karena mengungkapkan dorongan agresif yang berlebihan. Kecemasan atau ketakutan berkembang karena harapan untuk memuaskan impuls *Id* tertentu. Kecemasan neurotik yang muncul adalah rasa takut menerima hukuman karena menunjukkan perilaku impulsif yang didominasi oleh *Id*. Hal yang perlu diperhatikan adalah ketakutan itu terjadi bukan karena takut pada naluri, itu adalah ketakutan akan apa yang akan terjadi jika naluri itu terpenuhi.

2.2.1.1 Kecemasan Neurosis

Freud (dalam Andri dan Dewi, 2007) membagi lagi kecemasan neurosis (*neorotic anxiety*) menjadi tiga seperti di bawah berikut:

- a) kecemasan yang diterima karena adanya faktor dalam dan luar yang dianggapnya menakutkan.
- b) kecemasan yang terkait dengan objek atau keadaan tertentu yang seperti fobia.
- c) kecemasan neurotik yang tidak ada hubungannya dengan faktor-faktor berbahaya dari dalam maupun dari luar.

Kecemasan yang menyebabkan gangguan panik merupakan bagian dari kelompok kecemasan ketiga. Gejala fisiologis yang muncul selama serangan panik antara lain dispnea, palpitasi, ketakutan akan kematian, dan kecemasan akan terulangnya kejadian buruk tersebut. Perasaan takut gila juga sering terjadi saat serangan panik karena penderitanya tidak mampu mengendalikan pikirannya. Saat serangan panik timbul pertama kali misalnya menjadi pusat perhatian di tempat umum dan ditatap oleh orang dalam kurun waktu yang lama atau berada di kerumunan banyak orang, maka akan ada rasa ketakutan yang berupa fobia di mana penderita merasakan ketakutan jika serangan itu terjadi lagi dalam keadaan demikian sehingga dia berusaha untuk menghindari keadaan tersebut. Dalam bahasa medis, kita mengenalinya sebagai *scopophobia*.

Perbedaan yang mencolok antara ketakutan pada keadaan tertentu atau disebut fobia khas, dengan gangguan panik adalah bahwa fobia khas biasanya berhubungan dengan keadaan tertentu yang dimana penderita mengetahuinya dan ada kemungkinan untuk dapat menghindari situasi tertentu itu. Sedangkan pada serangan panik terkadang penderita tidak mengetahui keadaan atau situasi tertentu yang memicu timbulnya serangan panik tersebut.

Freud mengklasifikasikan fobia khas yang dikenal sebagai psikoneurosis dan kecemasan neurosis itu berbeda. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa ide dasar dalam psiko-neurosis ditandai dengan tanda

kecemasan yang membuat kita ingat akan situasi bahaya yang pernah dihadapi sebelumnya, sedangkan kecemasan neurotik adalah kecemasan yang terkait dengan pengalaman ketidakpuasan libido saat ini. Hal ini dapat menjelaskan mengapa pada kecemasan neurosis akan mencapai tahap panik sedangkan pada fobia masih merupakan sinyal kewaspadaan yang membuat penderitanya terhindar dari bahaya atau situasi yang dari pengalaman dapat menimbulkan kecemasan.

2.3 Fobia

2.3.1 Definisi Fobia

Fobia adalah ketakutan yang berlebihan terhadap sebuah benda atau keadaan yang tidak bisa dipikirkan akal sehat. Seseorang yang mengidap suatu fobia akan merasa gelisah jika menemukan sebuah objek atau sedang menempati keadaan yang dianggapnya “menakutkan” dan akan langsung menghindarinya. Istilah "*phobia*" berasal dari kata "*phobi*" yang artinya ketakutan atau kecemasan yang sifatnya tidak rasional, yang dirasakan dan dialami oleh seseorang. (Atkitson dkk dalam Atrup, 2018).

Kata fobia pertama kali dikenalkan oleh seorang pencipta ensiklopedi bernama Celcus, seorang Romawi yang memperkenalkan sebagai istilah kedokteran. Meskipun ia hidup dalam abad pertama S.M., kata fobia baru muncul pada literatur psikiatri di abad 19. Henry Maudsley (1835-1918) yang merupakan seorang psikiater dan penulis asal Inggris pada tahun 1895, menganjurkan untuk memberikan nama – nama khusus untuk setiap fobia.

Lalu Kartono (dalam Atrup, 2018) mendefinisikan fobia sebagai ketakutan atau kecemasan yang *abnormal*, tidak rasional tidak bisa dikontrol terhadap suatu situasi atau terhadap objek tertentu. Untuk alasan ini, diperlukan komitmen untuk bisa mengontrolnya (Setiana dkk, 2019). Sependapat dengan Kartono, Waring & Challis (dalam Mutianingsih, 2018) juga berpendapat bahwa fobia merupakan ketakutan yang tidak berdasar pada objek atau situasi tertentu.

Kesimpulan dari pengertian fobia di atas adalah fobia merupakan ketakutan dan kecemasan yang berlebih, intens, tidak rasional, dan tidak bisa dikontrol yang tidak berdasar pada objek atau situasi tertentu. Penderita fobia akan merasa gelisah jika yang menghadapi sesuatu yang dianggapnya “menakutkan” dan lebih memilih untuk menghindarinya. Pasien penderita fobia memerlukan bantuan ahli seperti dokter atau psikolog untuk bisa menyembuhkan fobia yang dialaminya.

2.3.2 Karakteristik Fobia

Brecht (dalam Nainggolan, 2011) menjelaskan beberapa ciri (karakteristik) individu yang cemas secara sosial, yaitu sebagai berikut:

- a. Cenderung lebih menutup diri dan tidak mau terbuka terhadap lingkungan sosial di sekitarnya.
- b. Tidak tahan terhadap kritikan yang diberikan dari orang lain.
- c. Mengalami ketakutan yang berlebihan terhadap penilaian buruk orang lain.

2.3.3 Penyebab Fobia

Penyebab fobia dapat terjadi akibat pengalaman traumatis yang dialami individu, dimana keadaan peristiwa atau rasa sakitnya menghasilkan respon yang berlebihan. Menurut Fathiah (2010) ketakutan dan kecemasan manusia menjadi sumber utama yang mendorong kemunculan fobia dengan kecenderungan teror dan perasaan terancam akan dikaji lewat tinjauan filosofis. Lalu Bagby dan Shafer (Prayitno dalam Husnidar dkk, 2019) mengemukakan penyebab penderitaan fobia yaitu:

1. Pengalaman traumatis yang ditimbulkan oleh pengalaman memalukan atau menyakitkan di masa lalu. Biasanya dialami pada saat masa kanak-kanak, seperti pengalaman yang berkaitan dengan hal-hal memalukan yang tak ingin diketahui oleh siapapun.
2. Fobia yang muncul karena perasaan bersalah yang sangat besar.
3. Fobia terhadap suatu objek tertentu juga dapat menyebabkan fobia terhadap objek lain.
4. Selain itu, imajinasi yang berlebihan juga merupakan salah satu penyebab fobia.

Kemudian Adler dan Rodman (Ghufron dan Risnawita dalam Annisa dan Ifdil, 2016) menyatakan ada dua faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan, yaitu:

1. **Pengalaman negatif pada masa lalu**

Alasan utama munculnya kecemasan di masa kanak-kanak, yaitu munculnya perasaan tidak menyenangkan tentang peristiwa yang dapat terulang kembali di masa depan, ketika individu menghadapi situasi yang sama dan juga menimbulkan ketidaknyamanan, seperti pengalaman gagal ujian.

2. **Pikiran yang tidak rasional**

Pikiran yang tidak rasional terbagi dalam empat bentuk, yaitu:

1. Kegagalan ketastropik, yaitu adanya anggapan dari individu bahwa sesuatu yang buruk akan menimpanya. Individu mengalami kecemasan serta perasaan ketidakmampuan dan ketidaksanggupan dalam mengatasi permasalahannya.
2. Kesempurnaan, individu mengharapkan dirinya dapat berperilaku sempurna dan tidak memiliki kekurangan. Individu menjadikan ukuran kesempurnaan sebagai sebuah target dan sumber yang dapat memberikan inspirasi.
3. Generalisasi yang salah, yaitu generalisasi yang berlebihan, ini terjadi pada orang yang memiliki sedikit pengalaman.
4. Persetujuan.

2.3.4 Jenis Fobia

Berdasarkan system DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) (Nevid dalam Atrup, 2018), fobia terbagi menjadi tiga, yaitu:

1. Agorafobia

Agorafobia melibatkan ketakutan terhadap tempat-tempat atau situasi-situasi yang memberi kesulitan bagi mereka untuk meminta bantuan ketika ada suatu masalah yang menimpa mereka atau orang lain. Penderita agoraphobia takut untuk pergi berbelanja di toko-toko yang harus berdesakan dengan orang lain, bersempit-sempitan di bus, dan lain-lain yang kira-kira membuat mereka sulit meminta pertolongan.

2. Fobia sosial

Penderita fobia sosial mengalami ketakutan terhadap situasi yang memungkinkan mereka untuk bersosialisasi, seperti datang ke sebuah acara sosial, bahkan presentasi untuk ujian. Fobia sosial yang mendasar adalah ketakutan berlebihan terhadap evaluasi negatif dari orang lain. Mungkin mereka merasa seakan-akan ribuan pasang mata sedang memperhatikan dengan teliti setiap gerak yang mereka lakukan. Contoh umum untuk fobia jenis ini adalah: demam panggung yang berlebihan, dan kecemasan untuk bertemu dengan orang baru, hal ini menyebabkan penderita tidak berkembang dalam hal sosial.

3. Fobia spesifik

Fobia spesifik adalah ketakutan yang berlebihan dan persisten terhadap objek atau situasi spesifik, seperti: Acrophobia: takut terhadap ketinggian, bahkan hanya setinggi dua meter sudah cukup menakutkan bagi penderita fobia ini. Fobia binatang: takut terhadap binatang tertentu seperti kucing, lebah, atau binatang-binatang menjijikkan. Fobia dengan benda-benda tertentu: seperti jarum suntik (bukan sakitnya yang mereka takuti, tetapi jarumnya), pisau, benda-benda elektronik, atau benda-benda lain.

2.4 Fobia Sosial

2.4.1 Definisi Fobia Sosial

Berdasarkan keterangan diatas, didapatkan kesimpulan bahwa fobia sosial adalah salah satu kategori dari fobia yang juga merupakan gangguan kecemasan. Fobia sosial merupakan gejala kecemasan yang berhubungan pada situasi sosial, seperti fobia terhadap pandangan orang lain. *Scopophobia* merupakan salah satu contoh fobia sosial dimana penderitanya merasa cemas atau takut jika ditatap oleh orang lain.

Fobia sosial menyerang pada saat remaja, kemudian berlanjut seumur hidup secara kronis dengan disertai beberapa penyakit psikiatrik lainnya (Supramaniam, 2013). Davison dkk (dalam Asrori, 2015) menambahkan bahwa

Onset gangguan kecemasan sosial adalah masa remaja saat kesadaran sosial dan interaksi dengan orang lain menjadi sangat penting pada usia ini.

2.4.2 Kategori Fobia Sosial

Berdasarkan *Diagnostics Statistical Manual – IV TR (DSM-IVTR)* (dalam Haryanthi dan Tresniasari, 2012) individu dapat dikategorikan mengalami fobia sosial, jika memenuhi 7 kriteria diagnostik sebagai berikut:

1. Ditandai dengan ketakutan yang sifatnya menetap dari satu atau lebih situasi sosial atau menunjukkan performansi dirinya.
2. Menunjukkan ketakutan pada situasi sosial sehingga menimbulkan kecemasan akibat ikatan emosi yang negatif pada suatu situasi ataupun mengalami serangan panik.
3. Ketakutan tersebut bersifat berlebihan atau bahkan tidak rasional.
4. Cenderung menghindari situasi sosial tersebut yang menyebabkan distress emosional.
5. Kondisi kecemasannya tersebut berimplikasi terhadap kehidupan normalnya baik dalam pekerjaan, pendidikan, aktivitas sosial maupun relasi sosialnya.
6. Onset dimulai pada saat individu berusia dibawah 18 tahun, dan durasinya 6 bulan.
7. Ketakutan atau perilaku menghindar bukan sebagai efek fisiologis atau efek pengobatan pada gangguan psikologis lainnya.

Sedangkan Heimberg, dkk (dalam Haryanthi dan Tresniasari, 2012), mengategorikan fobia sosial dalam 3 tipe yaitu:

1. *Generalized Social Phobia:*

Kecemasan yang muncul pada semua situasi sosial.

2. *Non Generalized Social Phobia:*

Ketakutan pada beberapa situasi sosial, namun tidak menjadi masalah pada satu area situasi sosial.

3. *Specific Social Phobia:*

Kecemasan pada satu atau dua situasi sosial.

2.4.3 Penyebab Fobia Sosial

Berdasarkan pada teori yang dipaparkan di bab sebelumnya, dapat dikatakan dalam beberapa kasus bahwa *Scopophobia* juga termasuk dalam kategori fobia sosial karena sama-sama memiliki rasa ketakutan yang berlebihan terhadap pandangan negatif dari orang lain. Menurut Greene (2015), ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan fobia sosial, yaitu:

1) Perilaku

Situasi sosial dimana kamu dipermalukan, atau dapat membuatmu cemas bisa memberikan efek traumatis bagaimana perilakumu terhadap situasi sosial di masa mendatang. Kamu mungkin akan merasa cemas dan beranggapan bahwa semua situasi sosial akan sama, yang akhirnya membuatmu menghindar dari situasi tersebut.

2) Pola Pikir

Pola pikir dapat mempengaruhi individu dan menjerumuskan mereka kepada kecemasan sosial. Seseorang yang gampang merasa cemas di situasi sosial akan membayangkan mereka akan mempermalukan diri mereka, dan beranggapan bahwa semua orang menatap mereka dan mencemooh mereka dari belakang. Pola pikir seperti ini secara otomatis membuat pemikiran yang sederhana menjadi sesuatu yang jauh lebih buruk.

3) Biologis

Faktor genetik juga mempengaruhi seseorang mengidap fobia sosial. Jika ada anggota keluarga yang mengidap fobia sosial maka kamu juga akan mewariskannya.

4) Evaluasi

Beberapa orang berpikir bahwa mereka akan merasa bersalah jika telah mengecewakan orang lain, dan gejala kecemasan tersebut berawal dari perasaan sensitif mereka terhadap evaluasi buruk. Yang akhirnya dapat menyebabkan fobia sosial.

5) Pengalaman buruk atau traumatis

Saat seseorang mengalami kejadian buruk atau traumatis, tekanan yang ekstrem dapat dirasakan pada saat itu terjadi. Tetapi tidak berhenti sampai situ saja karena pengalaman tersebut dapat berbekas pada orang tersebut. Beberapa pengalaman yang lebih umum yang

terjadi pada orang-orang yang mengidap fobia sosial dimulai pada saat-saat mereka sekolah. *Bullying* adalah contoh umumnya, atau apapun yang membuat seseorang menjadi aneh, berbeda, dan tidak dapat diterima di mata orang lain. semua ini dapat berkontribusi terhadap kecemasan sosial sepanjang hidup.

6) Tuntutan Kehidupan

Ketika orang-orang menginjak umur 20an awal, mereka sudah mentapat tuntutan sosial untuk bisa hidup mandiri dan membangun peran mereka sebagai orang dewasa, yang dimana dapat menimbulkan kecemasan sosial jika tidak dituruti.

2.4.4 Pengaruh Fobia Sosial

Asbaugh dkk (2005) menuturkan akibat yang ditimbulkan dari kecemasan sosial yaitu mereka akan menganggap dirinya lebih buruk daripada orang lain secara berlebihan. Lalu, seperti yang telah diduga bahwa kecemasan sosial akan merujuk pada penurunan kemampuan baik dalam kehidupan bersosialisasi maupun dalam aspek interpersonal kehidupan kerja. (Kessler, 2003).

Selain itu, dampak fobia sosial (*scopophobia*) terhadap individu yaitu jadi kehilangan rasa percaya diri, merasa orang lain mencelanya, serta mengalami kesulitan untuk berbicara kepada orang lain, terutama orang baru yang dikenalnya. Hal tersebut dapat membuat individu menjadi pribadi yang tertutup karena kesulitan bersosialisasi.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa fobia sosial seperti *scopophobia* itu dapat memberikan berbagai dampak negatif pada penderitanya, seperti evaluasi diri negatif yang berlebihan, penakut, berimajinasi bahwa orang-orang di sekitar mencelanya, sifatnya tertutup serta penurunan kemampuan bersosialisasi dan aspek interpersonal dalam kehidupan kerja.

2.5 Novel Kimi ga Denwa wo Kaketeita Basho

a. Ringkasan Cerita

Novel Kimi ga Denwa wo Kaketeita Basho mengambil latar cerita pada tahun 1994 dengan sedikit tambahan bumbu fantasi dalam ceritanya. Bercerita tentang seorang anak SMA bernama Yousuke Fukamachi yang berumur lima belas tahun. Suatu malam saat Yousuke baru pulang dari sekolah dia ditelpon oleh orang tak dikenal lewat telepon umum. Orang asing tersebut menantang Yousuke untuk menerima taruhan, bahwa Yousuke harus bisa mengambil hati gadis bernama Yui Hajikano yang ia suka sejak SD dan diberi batas waktu lima puluh hari. Meskipun awalnya sempat menolak namun Yousuke berubah pikiran setelah orang asing tersebut mengatakan akan menghilangkan tanda lahir mencolok yang dimiliki Yousuke jika dia berhasil memenangkan taruhannya itu. Mengingat bahwa Yousuke sangat membenci tanda lahirnya dan ia selalu ingin menghilangkannya sejak kecil, ia langsung menerima taruhan tersebut.

Ada alasan mengapa Yousuke sangat membenci tanda lahir yang dimilikinya itu dan selalu menganggap bahwa tanda lahirnya itu sebagai sumber masalah yang dideritanya. Karena ada satu kejadian saat SD yang membuat Yousuke menganggap bahwa tanda lahirnya itu adalah sebuah kecacatan. Kemudian Yousuke pun mulai menyadari bahwa teman-teman sekelasnya mulai memfokuskan pandangan mereka terhadap dirinya, terutama kepada tanda lahirnya tersebut yang dimana membuat Yousuke timbul rasa cemas dan lama kelamaan rasa cemas itu berubah menjadi fobia bernama *Scopophobia*. Yousuke pun menjadi pribadi yang tertutup, kurang bersosial, dan membuat dirinya jadi temperamental.

Namun setelah tanda lahirnya dihilangkan oleh orang asing di telepon umum, perlahan kepribadian Yousuke membaik dan mulai bisa berbaur kembali dengan temannya. Meskipun tanda lahirnya telah dihilangkan begitu saja, Yousuke pun tidak lupa dengan taruhannya untuk mencari Yui Hajikano dan membuatnya jatuh cinta pada Yousuke. Namun Yousuke pun terkejut setelah mengetahui bahwa Yui pun memiliki tanda lahir yang mencolok di wajahnya sama seperti Yousuke dulu. Setelah kejadian itu, Yousuke akhirnya mencoba untuk menghibur Yui karena tanda lahirnya tersebut tanpa lupa dengan taruhan yang ia terima dari orang misterius itu.

b. Unsur Pembangun Novel

Berdasarkan cerita, tema novel *Kimi ga Denwa wo Kaketeita Basho* adalah romansa anak SMA namun ceritanya juga ditambah unsur – unsur

psikologi seperti fobia yang dialami Yousuke karena kecemasannya terhadap orang lain memandang tanda lahirnya. Alur ceritanya adalah alur mundur karena cerita dimulai pada saat tahun 1994, dan juga ada beberapa unsur flashback seperti Ketika menceritakan pengalaman traumatis Yousuke pada saat SD.

Untuk penokohan pada novelnya dibagi menjadi dua, yaitu tokoh utama dan tokoh tambahan. Tokoh utama dalam novel *Kimi ga Denwa wo Kaketeita Basho* adalah Yousuke Fukamachi yang digambarkan oleh pengarang sebagai sosok remaja yang pendiam, susah bergaul, dan tempramen dikarenakan tanda lahir yang dimilikinya.

Sedangkan untuk tokoh tambahan pada novelnya yaitu, Mama Yousuke yang digambarkan sebagai sosok ibu yang penyayang dan perhatian, Hashiba seorang pria paruh baya yang dirawat di rumah sakit yang sama dengan Yousuke yang digambarkan sebagai pria yang bijak dan baik hati, Chigusa Ogiue teman sekelas Yousuke yang digambarkan sebagai perempuan yang ceria dan energik, Kasai yang digambarkan sebagai wali kelas yang baik namun tegas, Nagahora yang digambarkan sebagai teman sekelas Yousuke yang ceria dan suka bercanda, Yui Hajikano yang digambarkan sebagai teman masa kecil Yousuke yang pendiam, baik, namun dingin, Aya Hajikano yang digambarkan sebagai kakak Yui yang galak saat pertama bertemu, namun memiliki hati yang baik dan sangat perhatian kepada Yui, Masafumi Totsuka yang digambarkan sebagai lulusan kuliah yang sembrono, *carefree*, dan selalu mengejar – ngejar

Aya, dan ada Yuuya Hinohara yaitu teman Yousuke sejak SMP yang digambarkan sebagai anak nakal, namun memiliki sifat peduli yang tinggi.

Untuk Novel *Kimi ga Denwa wo Kaketeita Basho* memiliki latar tempat rumah Yousuke, sekolah, taman, tengah kota, rumah Hajikano, rumah sakit, kolam berenang sekolah dan Stasiun kereta. Dengan latar waktu Musim panas pada tahun 1994, pagi, siang, sore, dan malam. Dan latar sosial budaya negara Jepang.

Serta sudut pandang yang digunakan pada novel *Kimi ga Denwa wo Kaketeita Basho* ini adalah sudut pandang orang pertama “Aku”.

c. Biografi Pengarang

Sugaru Miaki lahir di prefektur Iwate, Jepang pada tahun 1990. Memiliki nama pena fafoo, namun untuk penulisan Novel *Kimi ga Denwa wo Kaketeita Basho* ia menggunakan nama aslinya. Novel *Kimi ga Denwa wo Kaketeita Basho* memiliki dua volume dengan judul yang berbeda dan dirilis pada tahun 2015.