

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

Dalam menganalisis suatu penelitian, diperlukannya suatu landasan atau fondasi untuk membangun penelitian tersebut. Untuk menganalisis perilaku *social anxiety disorder* pada tokoh Komi dalam anime *Komi san wa komyushou desu*, penulis menggunakan unsur intrinsik dan kajian teori kecemasan yang akan diuraikan pada bab ini.

2.1 Unsur Intrinsik

Wellek dan Warren (dalam Nurgiyantoro, 2010:23) mengatakan unsur intrinsik adalah unsur yang membentuk karya sastra yang berasal dari karya itu sendiri. Dalam novel, unsur intrinsik termasuk tema, alur, penokohan, latar, sudut pandang, gaya bahasa, dan pesan moral. Unsur-unsur ini juga memengaruhi struktur karya sastra secara keseluruhan.

Dalam penelitian ini, unsur intrinsik yang akan digunakan adalah tokoh dan penokohan, latar, serta alur yang akan dijelaskan selanjutnya di bawah ini.

2.1.1 Tokoh dan Penokohan

Menurut Dewojati (2010:169) penokohan adalah unsur karakter yang dalam drama biasa disebut tokoh adalah bahan yang paling aktif untuk menggerakkan alur. Lewat penokohan ini, pengarang dapat mengungkapkan alasan logis terhadap tingkah laku tokoh. Perwatakan atau penokohan dalam suatu cerita adalah pemberian sifat baik lahir maupun batin pada seorang pelaku atau tokoh yang terdapat pada cerita (Hayati, 1990:119).

Tokoh merupakan peran terpenting dalam suatu cerita, karya sastra mudah dipahami melalui tindakan seorang tokoh dalam membawakan karakter tersebut. Penokohan adalah proses pembuatan karakter tokoh dalam sebuah cerita atau narasi.

Penokohan yang baik dapat membuat tokoh yang kuat dan menyakinkan bagi pembaca atau penonton.

(Dalam Nurgiyantoro, 1955:79-8), Aminuddin menyatakan macam-macam tokoh ada 2 jenis tokoh dalam sebuah cerita, yakni :

1. Tokoh utama

Tokoh utama merupakan tokoh yang mempunyai peran penting dalam sebuah cerita, tokoh utama adalah tokoh yang paling sering diceritakan, baik itu sebagai pelaku kejadian ataupun sebagai yang dikenai kejadian. Bahkan tokoh utama di dalam novel-novel tertentu, senantiasa selalu dimunculkan di setiap kejadian atau peristiwa dan hampir bisa ditemui di setiap halaman buku cerita.

2. Tokoh pembantu

Tokoh pembantu adalah tokoh yang mempunyai peranan hanya sebagai penunjang tokoh utama di dalam sebuah cerita.

2.1.2 Latar

Latar dalam konteks karya fiksi seperti anime merujuk pada pengaturan atau konteks tempat dan waktu di mana cerita berlangsung. Latar mencakup elemen-elemen seperti lingkungan fisik, lokasi, periode waktu, dan konteks sosial yang mempengaruhi narasi dan karakter dalam cerita.

Latar menurut Stanton (diterjemahkan oleh Sugihasturi dan Rossi, 2012:35), adalah semesta yang berinteraksi dengan peristiwa cerita. Nurgiyantoro (2012:227) berpendapat bahwa elemen latar dapat dibagi menjadi tiga komponen utama. Yaitu tempat, waktu, dan sosial. Setiap komponen memiliki masalah unik dan dapat dibahas secara terpisah, tetapi pada keyataannya saling berhubungan satu sama lain.

a. Latar Tempat

Dalam literatur, latar tempat menunjukkan tempat peristiwa terjadi. Tempat yang digunakan dapat berupa lokasi dengan nama atau inisial tertentu atau lokasi tanpa nama jelas (Nurgiyantoro, 2012:227).

b. Latar Waktu

Masalah ‘kapan’ peristiwa yang diceritakan dalam karya fiksi berhubungan dengan “latar waktu”. Masalah “kapan” ini biasanya dikaitkan dengan waktu faktual, waktu yang terkait atau dapat dikaitkan dengan peristiwa sejarah. Pembaca kemudian mencoba masuk ke dalam suasana cerita dengan menggunakan pengetahuan dan persepsi mereka tentang waktu sejarah (Nurgiyantoro, 2012:230)

c. Latar Sosial

Dalam karya fiksi, “latar sosial” mengacu pada perilaku kehidupan sosial masyarakat di lokasi tertentu. Latar sosial dapat berupa tradisi, kebiasaan, keyakinan, pandangan hidup, cara berpikir, dan sikap, serta hal-hal lain yang termasuk dalam kategori latar spiritual. Selain itu, status sosial individu yang bersangkutan juga dikaitkan dengan latar sosialnya, misalnya rendah, menengah, atau atas (Nurgiyantoro, 2012:232).

2.1.3 Alur

Elemen cerita yang sangat penting untuk memperlancar jalan cerita adalah alur. Rangkaian peristiwa yang terpilih disebut alur. Yang memungkinkan pembaca untuk mengikuti peristiwa berikutnya. Akibatnya, hubungan peristiwa harus menunjukkan sebab akibatnya. Plot mencangkup penyebab atau motivasi, akibat, dan hubungannya satu sama lain (Al-maruf, 2017:86).

Tahapan alur menurut S. Tasrif dalam (Maruf, 2017:87)

1) Tahap Penytuasian (*Situation*)

Yakni tahap pengenalan latar belakang dan karakter cerita. Tahap ini juga dikenal sebagai tahap pembukaan cerita, di mana informasi awal diberikan.

2) Tahap Permunculan Konflik (*Generating Sircumstances*)

Tahap awal konflik adalah ketika peristiwa yang menyebabkan konflik mulai muncul.

3) Tahap Peningkatan Konflik (*Rising Action*)

Dengan kata lain, konflik yang telah muncul pada tahap sebelumnya menjadi lebih intens dan lebih rumit. Seiring dengan berjalannya waktu, peristiwa dramatik yang merupakan inti cerita menjadi semakin mencengkam dan menegangkan.

4) Tahap Klimaks (*Climax*)

Pertikaian atau pertentangan antara tokoh cerita mencapai puncaknya, saat pertikaian dan ketegangan mencapai puncaknya.

5) Tahap Penyelesaian (*Denouement*)

Semua konflik dan subkonflik diberi jalan keluar, dan cerita diakhiri ketika konflik mencapai puncaknya atau klimaksnya.

Pada point berikutnya, penulis akan menjelaskan tentang psikologi kognitif, tentang kecemasan, faktor kecemasan, tingkat kecemasan, dan lain-lain menurut teori beberapa ahli. Penulis akan berfokus kepada aspek kecemasan yang dikembangkan oleh Greenberger & Padesky.

2.2 Psikologi Kognitif

Perkembangan kajian sastra telah menyatukan ilmu sastra dengan ilmu lain yaitu sosiologi, psikologi, antropologi dan lain-lain. Ilmu tersebut menciptakan berbagai pendekatan penelitian sastra, khususnya psikologi sastra, sosiologi sastra, dan antropologi sastra. Sebelum menjelaskan apa itu psikologi sastra, kita harus memahami hubungan antara psikologi dan sastra, dalam beberapa bagian tempat bertemunya dua ilmu, dari situlah keduanya dilahirkan suatu pendekatan atau jenis kritik sastra yang disebut psikologi sastra. Dalam pengantar psikologi umum, Walgito (2004:10) percaya bahwa psikologi adalah subjek penelitian yang meneliti tentang perilaku atau kegiatan manusia. Berdasarkan teori yang digunakannya juga dikenal sebagai berbagai jenis psikologi. Yaitu psikologi fungsional, psikologi behaviorisme, psikologi gestalt, psikoanalisis, psikologi humanistik, dan psikologi kognitif. Kecemasan dengan psikologi kognitif memiliki hubungan yang erat karena

kecemasan adalah salah satu jenis emosi yang sangat dipengaruhi oleh pemrosesan kognitif atau pemikiran yang datang dari seseorang. Dalam konteks kecemasan, psikologi kognitif memainkan peran penting dalam memahami bagaimana pikiran dan keyakinan individu mempengaruhi pengalaman kecemasan mereka. *Cognition* berasal dari kata ‘pengetahuan’ istilah kognitif menjadi populer di wilayah ranah psikologis manusia yang meliputi perilaku mental seseorang dengan apa yang terjadi di lingkungan secara dasar atau tidak sadar (Muhibbin, 2016 & 2018) Psikologi Kognitif merupakan cara pikir seseorang untuk berinteraksi secara aktif. Aspek ini sangat penting karena sangat berpengaruh pada otak. Aspek kognitif yaitu aspek rasa yang tidak hanya menjadi stimulus dan respon dari pikiran saja. Jika terpengaruh pada otak maka akan berpengaruh juga pada organ-organ lainnya.

Greenberger & Padesky (dalam manajemen pikiran 2004:212) menjelaskan bahwa aspek kognitif kecemasan menyertai persepsi bahwa kita sedang dalam situasi yang berbahaya. Ancaman tersebut dapat berupa fisik, mental, dan sosial. Ancaman fisik yang terjadi ketika seseorang akan percaya bahwa sesuatu yang dilakukan akan melukai secara fisik. Ancaman sosial terjadi ketika seseorang percaya bahwa dirinya akan ditolak dan permalukan. Ancaman mental terjadi ketika sesuatu yang membuat seseorang khawatir bahwa seseorang akan menjadi hilang ingatan atau gila. Gangguan kecemasan sosial termasuk ke dalam kategori psikologi kognitif, kognitif bisa melibatkan kecemasan dalam bersosialisme, gangguan kecemasan sosial ditandai dengan pemikiran-pemikiran yang menimbulkan beberapa gejala yang terjadi. Berikut adalah penjelasan mengenai gangguan kecemasan sosial serta aspek dan ciri-cirinya.

2.2.1 Social Anxiety Disorder (Gangguan Kecemasan Sosial)

Social anxiety disorder atau kecemasan merupakan hal yang dialami oleh semua orang ketika mereka merasakan hal yang mengancam mereka, kecemasan dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. *Anxietas* atau kecemasan adalah suatu keadaan takut bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan oleh

Kelly (Cervone, 2012:195) sebagai persepsi bahwa suatu peristiwa yang dihadapi oleh seseorang berada di luar jangkauan kenyamanan sistem konstruk mereka. Craig (dalam Indiyani, 2006:12) menyatakan bahwa kecemasan dapat didefinisikan sebagai perasaan yang tidak tenang, rasa khawatir, atau ketakutan, terhadap sesuatu yang tidak jelas.

Gangguan kecemasan sosial, juga dikenal dengan fobia sosial, adalah gangguan mental yang ditandai oleh kecemasan yang berlebihan dan ketakutan yang persisten dalam situasi sosial atau saat berinteraksi dengan orang lain. Orang yang mengalami gangguan kecemasan sosial sering kali merasa sangat tidak nyaman, cemas, dan takut bahwa perilaku atau penampilan mereka akan dievaluasi negatif oleh orang lain. Gangguan kecemasan sosial dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari seseorang, termasuk hubungan sosial, pendidikan, karier, dan kesejahteraan umum.

Menurut Greenberger & Padesky (2004:209) salah satu emosi yang paling menimbulkan stres adalah kecemasan. Kecemasan juga dapat disebut sebagai ketakutan atau perasaan gugup. Kecemasan dapat berarti banyak hal, seperti fobia (takut hal-hal tertentu), perasaan panik, gangguan pascatrauma, gangguan obsesif kompulsif, dan gangguan kecemasan secara umum.

Kebanyakan orang yang merasa cemas sangat waspada terhadap gejala-gejala fisik yang meliputi kegelisahan, ketegangan, telapak tangan berkeringat, pusing-pusing, sulit bernafas, detak jantung yang meningkat cepat, dan pipi merona. Gejala kecemasan hampir sama dengan depresi.

Menurut Greenberger & Padesky aspek kecemasan meliputi :

1. Reaksi fisik (*physical symptoms*)

Reaksi fisik yang biasa ditimbulkan ketika seseorang merasa cemas adalah telapak tangan yang berkeringat, otot tegang, jantung berdegup kencang, pipi merona dan pusing-pusing.

2. Pemikiran (*thought*)

Yang seperti sudah dibahas bahwa kecemasan dapat menimbulkan pemikiran-pemikiran berupa memikirkan bahaya secara berlebihan, menganggap diri sendiri tidak mampu mengatasi masalah, tidak menganggap penting bantuan yang ada, khawatir dan berpikir tentang hal yang buruk.

3. Perilaku (*behavior*)

Ketika seseorang merasa cemas perilaku yang sering terlihat adalah menghindari situasi saat kecemasan bisa terjadi, meninggalkan situasi ketika kecemasan mulai terjadi, mencoba melakukan banyak hal secara sempurna atau mencoba mencegah bahaya.

4. Suasana hati (*feelings*)

Suasana hati yang dirasakan ketika seseorang merasa cemas adalah gugup, jengkel, cemas dan panik.

Berikut adalah Aspek kecemasan yang dikemukakan oleh Greenberger & Padesky yang disusun menggunakan tabel.

Tabel 1 Aspek Kecemasan Menurut Greenberger dan Padesky (2004:210)

No.	Aspek Kecemasan	Ciri-ciri
1.	Reaksi fisik (<i>physical symptoms</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Telapak tangan berkeringat • Otot tegang • Jantung berdegup kencang • Pipi merona • Pusing-pusing
2.	Pemikiran (<i>thought</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Memikirkan bahaya secara berlebihan

		<ul style="list-style-type: none"> • Manganggap diri anda tidak mampu mengatasi masalah • Tidak menganggap penting bantuan yang ada • Khawatir dan berpikir tentang hal yang buruk
3.	Perilaku (<i>behavior</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Menghindari situasi saat kecemasan bisa terjadi • Meninggalkan situasi ketika kecemasan mulai terjadi • Mencoba melakukan banyak hal secara sempurna atau mencoba mencegah bahaya
4.	Suasana hati (<i>feelings</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Gugup • Jengkel • Cemas • Panik

Semua perubahan fisik, perilaku dan pemikiran yang kita alami ketika kita merasa cemas merupakan bagian dari respons kecemasan yang disebut dengan

“lawan, lari atau diam”. Tiga jenis respons ini bisa adaptif ketika kita menghadapi bahaya.

2.2.2 Sumber-sumber Penyebab Kecemasan

Deffenbacher dan Hazaleus dalam Ghufron, (2010:143) mengemukakan bahwa sumber-sumber penyebab kecemasan, meliputi hal-hal di bawah ini.

- a. Kekhawatiran (*worry*) juga dikenal sebagai kecemasan, adalah pikiran negatif tentang diri sendiri, seperti menganggap dirinya lebih buruk daripada teman-temannya.
- b. Emosionalitas (*emosionalitas*) sebagai reaksi diri terhadap stimulus saraf otonomi seperti detak jantung, keringat dingin, dan tegang.
- c. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task gerated interference*) merupakan seseorang yang selalu tertekan karena pemikirannya yang rasional tentang tugas mengalami kesulitan dan hambatan.

2.2.3 Tingkat Kecemasan

Menurut Stuart & Sundeen, 2005 ada empat level tingkat kecemasan antara lain :

1. *Mild Anxiety* (kecemasan ringan)

Kecemasan ringan merupakan kecemasan yang terjadi akibat kejadian atau ketegangan dalam kehidupan sehari-hari selama hidup. Pada tingkat kecemasan ini, seseorang akan merasa waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Seseorang tersebut akan lebih peka dalam melihat, mendengar dan merasakan. Pada tingkat kecemasan ini biasanya seseorang akan mengalami kelelahan, iritabel, dapat belajar dengan baik. Motivasi meningkat dan tingkah laku sesuai situasi.

2. *Moderate Anxiety* (kecemasan sedang)

Pada tingkat kecemasan ini seseorang biasanya hanya berfokus pada masalah yang sedang dihadapinya dan biasanya seseorang tersebut akan segera mempersempit pandangan perseptualnya sehingga apa yang dilihat, di dengar dan

dirasakan juga menjadi lebih sempit. Pada tingkat kecemasan ini kelelahan akan meningkat, denyut jantung dan pernafasan meningkat, ketegangan otot meningkat, bicarannya cepat dengan volume yang tinggi, kemampuan konsentrasinya menurun, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, mudah marah, dan mudah menangis.

3. *Severe Anxiety* (kecemasan berat)

Pada tingkat kecemasan ini seseorang hanya berfokus pada satu hal yaitu sumber kecemasan yang dirasakannya sehingga tidak dapat berfikir lagi tentang hal yang lainnya. Pada tingkat kecemasan ini biasanya seseorang akan merasa pusing, sakit kepala, mual, tidak dapat tidur, sering kencing, diare, tidak dapat belajar secara efektif, hanya berfokus pada diri sendiri, perasaan tidak berdaya, bingung, disorientasi, dan berusaha untuk menghilangkan kecemasannya.

a. Panik

Pada tingkat kecemasan ini pandangan perseptual seseorang sudah tertutup dan sudah tidak dapat melakukan apa-apa walaupun sudah diberi pengarahan. Orang tersebut mengalami kehilangan kendali terhadap dirinya. Tanda gejala yang biasa dialami oleh seseorang pada tingkat kecemasan ini adalah susah bernafas, diltasi pupil, pucat, diaphoresis, pembicaraan inkoheren, tidak dapat merespon perintah sederhana, berteriak, menjerit, mengalami halusinasi dan delusi.

Berikut adalah tingkat kecemasan menurut Stuart & Sundeen yang akan disusun menggunakan tabel.

Tabel 2 Tingkat Kecemasan menurut Stuart & Sundeen (2005)

No.	Tingkat Kecemasan	Ciri-ciri
1.	Mild Anxiety (kecemasan ringan)	<ul style="list-style-type: none"> • Seseorang akan merasa waspada. • Lebih peka dalam melihat, mendengar, dan merasakan. • Biasanya akan mengalami kelelahan,

		iritabel, dapat belajar dengan baik.
2.	Moderate Anxiety (kecemasan sedang)	<ul style="list-style-type: none"> • Seseorang akan mempersempit pandangan perseptualnya. • Kelelahan akan meningkat, denyut jantung dan pernapasan meningkat. • Ketegangan otot meningkat. • Bicaranya cepat dengan volumenya tinggi. • Kemampuan konsentrasinya menurun, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, mudah marah dan mudah menangis.
3.	Severe Anxiety (kecemasan berat)	<ul style="list-style-type: none"> • Hanya berfokus pada satu kecemasan yang dirasakannya. • Merasa pusing, sakit kepala, mual, tidak dapat tidur, sering kencing, diare, tidak dapat belajar secara efektif.
4.	Panik	<ul style="list-style-type: none"> • Perseptual seseorang sudah tertutup dan tidak bisa melakukan apa-apa walaupun diberi arahan. • Mengalami kehilangan kendali terhadap dirinya. • Susah bernafas, diltasi pupil, pucat, diaphoresis, pembicaraan inkoheren, tidak dapat merespon perintah sederhana, berteriak, menjerit, mengalami halusinasi dan delusi.

2.2.4 Gejala Kecemasan Sosial

Kaplan & Sadock (dalam Fitri Fauziah & Julianti Widury 2017:74) mengungkapkan bahwa gejala-gejala kecemasan dapat diketahui dari tiga aspek, yaitu :

- a. Kesadaran adanya sensasi fisiologis, yaitu : jantung berdebar-debar dan berkeringat
- b. Kesadaran adanya sensasi psikologis, yaitu : gugup dan ketakutan
- c. Kesadaran adanya sensasi kognitif, yaitu cenderung timbul rasa bingung. Kecemasan cenderung menimbulkan kebingungan dan distorsi persepsi, bukan hanya pada ruang dan waktu namun pada seseorang dan arti peristiwa yang sedang terjadi. Distorsi tersebut dapat mengganggu proses kognitif seseorang dengan menurunkan daya ingat, menurunkan kemampuan memusatkan perhatian, dan mengganggu kemampuan dalam menghubungkan suatu hal dengan hal lain untuk membuat asosiasi.

2.2.5 Faktor Penyebab Kecemasan Sosial

Rapee (*Lifestyle Press 1998 : 11-12*) berpendapat bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi individu mengalami kecemasan sosial adalah :

- a. Cara berpikir (*thinking style*)
Individu yang mengalami kecemasan sosial akan lebih cenderung sulit mengendalikan pikiran dan tidak dapat berpikir secara logis saat berada dalam kondisi tidak nyaman karena cara berpikirnya telah dikuasai oleh rasa cemas yang membuatnya sulit untuk berpikir.
- b. Fokus perhatian (*focusin attention*)
Individu akan cenderung kesulitan dalam membagi fokus perhatiannya atau tidak mampu memberi perhatian sekaligus dalam satu waktu atau waktu yang sama saat sedang mengalami kecemasan sosial.
- c. Penghindaran (*avoidance*)

Individu akan lebih melarikan diri saat berada dalam situasi sosial yang menimbulkan rasa tertekan dan tidak nyaman.

Berikut adalah faktor penyebab kecemasan sosial menurut Rapee yang akan disusun menggunakan tabel.

Tabel 3 Faktor Penyebab Kecemasan Sosial menurut Rapee (Lifestyle Press 1998 : 11-12)

No.	Faktor penyebab kecemasan sosial	Ciri-ciri
1.	Cara berpikir (<i>thinking style</i>)	Cenderung sulit untuk mengendalikan pikiran dan tidak dapat berpikir secara logis.
2.	Fokus perhatian (<i>focusin attention</i>)	Cenderung kesulitan untuk membagi fokus perhatiannya.
3.	Penghindaran (<i>avoidance</i>)	Melarikan diri pada saat situasi yang tidak nyaman.

Berdasarkan teori yang sudah dijelaskan, bahwa teori kecemasan merupakan teori psikologi kognitif dimana teori tersebut merupakan sebuah pemikiran yang dapat menimbulkan beberapa gejala. Pada Bab III penulis akan menjelaskan unsur intrinsik meliputi tokoh dan penokohan, alur serta latar yang terjadi pada anime *Komisan wa Komyushou desu*. Yang kemudian dilanjutkan oleh menganalisis perilaku kecemasan sosial menggunakan teori aspek kecemasan yang dikemukakan oleh Greenberger & Padesky. Dan dibuktikan dengan beberapa potongan kutipan animenya.