

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Karya sastra adalah cerita yang mengisahkan kehidupan manusia dengan segala beragam kehidupannya. Dengan pemahaman tersebut diwajibkan adanya tokoh sebagai perwujudan dari manusia dan kehidupan yang akan diceritakan. Tokoh dalam cerita ini akan melakukan tugasnya menjadi ‘sumber cerita’. Tokoh merupakan benda hidup (manusia) yang memiliki fisik dan watak.¹ Dalam sastra, terdapat karya sastra sebagai potret kehidupan masyarakat yang dapat dinikmati, dipahami, dan dapat dimanfaatkan oleh masyarakat. Sebuah karya sastra diciptakan karena adanya pengalaman batin pengarang seperti peristiwa atau problem yang menarik sehingga muncul gagasan dan imajinasi yang dituangkan dalam bentuk tulisan.²

Karya sastra merupakan dunia rekaan (fiksi). Kata fiksi memiliki makna khayalan, impian, jenis karya sastra yang tidak berdasarkan kenyataan yang dapat dipertentangkan dengan nonfiksi. Dalam kenyataannya, karya sastra bukan hanya berdasarkan khayalan, melainkan gabungan kenyataan dan khayalan. Semua yang diungkapkan sastrawan dalam karya sastranya merupakan hasil pengetahuan yang diolah oleh imajinasinya.³

Dunia sastra sebelum berkembangnya media menulis, sastra dilakukan secara lisan, atau diabadikan pada kulit binatang, batu, dan daun lontar. Setelah kertas ditemukan oleh Tsai’Lun, karya-karya sastra diabadikan pada media tipis

¹ Dewi Arifa, *Peningkatan Keterampilan Membaca Cerpen Dengan Metode P2R*, (Malang: Media Nusa Creative, 2017), 26.

² Andri Wicaksono, *Tentang Sastra: Orkestrasi, Teori dan Pembelajarannya*, (Garudhawacana), 1.

³ Antilan Purba, *Pengantar Ilmu Sastra*, (Medan: USU Press, 2010), 8-9.

ini, sejak dengan tulisan tangan yang indah sampai dengan teknologi cetak yang canggih. Penemuan teknologi cetak oleh Johann Gutenberg telah membuka wilayah baru dokumentasi dan sosialisasi karya sastra secara revolusioner. Karya-karya sastra besar yang semula ditulis tangan dan memakan waktu bertahun-tahun untuk menyelesaikan satu eksemplar saja, melalui teknologi cetak dapat diperbanyak sampai ratusan atau ribuan eksemplar. Ketika media komunikasi digital telah merambah kehidupan masyarakat postmodern dan sastra cetak mulai menampakkan tanda-tanda kejenuhan, sastra pun merembes dan berdenyut di jagat maya (virtual) itu. Dengan demikian, karya sastra dapat disebarluaskan dengan sangat cepat dan mudah.⁴

Seiring berkembangnya zaman, teknologi juga terus berkembang pesat menyesuaikan dengan keadaan manusianya. Teknologi yang semakin maju mempermudah masyarakat berkomunikasi dan memperoleh informasi. Sama halnya dengan sastra yang tidak hanya berupa media cetak seperti buku atau koran, tetapi juga bertransformasi ke arah digital yang lebih dikenal sebagai sastra digital atau sastra *cyber*.

Sastra *cyber* adalah sastra yang jenisnya ditampilkan di media sosial, blog, atau aplikasi baca yang marak digandrungi pembaca karena lebih gratis dan mudah diakses. Bentuk pada karya sastra *cyber* sama halnya dengan sastra yang biasa dikenal, ada puisi dan juga prosa. Keunikan dari karya sastra yang biasa ditemui, di antaranya pada sastra *cyber* tulisan prosa bukan hanya dapat dinikmati dalam bentuk cerita pendek atau cerpen saja, tetapi ada beberapa bentuk penceritaan maupun penulisan seperti fiksi mini (*flash fiction*), cerita bersambung, bahkan novel.⁵

Salah satu novel digital di aplikasi baca yang tengah digandrungi masyarakat utamanya para remaja, yakni aplikasi baca gratis bernama Fizzo. Aplikasi baca dan tulis

⁴ Uman Rejo, "Memosisikan Sastra Siber Sebagai Lahan Baru dalam Penelitian Sastra Mutakhir di Indonesia," *Paramasastra* 1, no 2, (September: 2014): 2, <https://doi.org/10.26740/paramasastra.v1n2.p%25p>.

⁵ Muhammad Iqbal Wahyudi, Rianna Wati, "Fenomena Sastra Cyber: Tren Menulis Cerita Sastra dalam Bingkai Media Sosial," *Arkhai* 12, no. 2, (Juli-Desember: 2021): 92, <https://journal.unesa.ac.id>

novel ini tidak hanya memudahkan penulis dengan aturannya yang tidak menekan. Penulis juga akan menerima kontrak selama kurang lebih 5 tahun setelah mengajukan lima bab pertama, mendapat editor, dan memenuhi tenggat yang berlaku, setelah itu mendapatkan gaji dari operator. Aplikasi Fizzo bukan hanya memudahkan penulis, tetapi juga menguntungkan bagi pembaca karena bisa diakses secara gratis dan mendapatkan koin tambahan ketika menyelesaikan membaca dalam waktu 10-20 menit. Koin yang didapat juga dapat ditarik sebagai uang melalui *e-wallet* Dana atau OVO.

Banyak penulis berlomba-lomba menerbitkan karyanya di aplikasi Fizzo karena keuntungan yang didapat. Salah satunya, Queen Nakey yang menerbitkan karya bergenre fantasi barat berjudul *Paparazzi*. Queen Nakey adalah penulis yang bisa dibilang senior di bidang kepenulisan digital. Debutnya dimulai di aplikasi Wattpad dan merambah ke aplikasi baca lain, yakni Fizzo. Karena kesuksesan di aplikasi sebelumnya, Queen Nakey diundang menulis di Fizzo sebagai *brand ambassador* untuk menggaet pembaca sekaligus penulis agar meramaikan aplikasi tersebut.

Penulis yang selalu memiliki ide-ide segar ini tidak pernah mati gaya dalam cara kepenulisannya yang tergambar dalam salah satu karyanya, yakni *Paparazzi*. Novel *Paparazzi* memiliki rating tinggi di antara novelnya yang lain sejak dipublikasikan pada 28 September 2021 dengan pembaca sebanyak 9.0 ribu, ditambahkan sebanyak 3.2 ribu, dan memiliki 199 bab dengan dua *season* karena banyaknya minat pembaca dalam kurun waktu empat bulan pengerjaan. Hingga pada tanggal 28 Agustus 2022, novel *Paparazzi* memiliki pembaca sebanyak 9,2 ribu, ditambahkan 3.3 ribu dan jumlahnya akan terus bertambah. Selain ciri khas kepenulisannya yang unik dan terang-terangan, Queen Nakey selalu mengangkat topik tentang kesehatan mental atau mental *health* dalam setiap ceritanya.

Novel *Paparazzi* adalah satu dari sekian ceritanya yang mengangkat tentang tema tersebut. Tokoh utamanya yang bernama Skyler Starnight adalah seorang selebriti papan atas

yang dipandang sebagai dewa dan memiliki hati suci. Skyler memiliki fans fanatik yang sangat memuja dan menyanjungnya hingga apapun yang ada nama atau wajah Skyler akan selalu habis di pasaran. Pada kenyataannya, Skyler memiliki masa lalu kelam di kehidupan pertamanya yang membuat kepribadiannya arogan, kejam, dan berhati dingin. Mengusung genre fantasi barat, menjadikan cerita *Paparazzi* bersinggungan dengan siklus reinkarnasi yang masih jadi perbincangan hangat di barat.

Tokoh Skyler digambarkan sebagai selebriti papan atas yang tampan dengan kepribadian baik tanpa celah. Masa lalunya sangat bersih dan tidak memiliki jejak kriminal sedikitpun. Tokoh Emerald Moonlight atau Em yang berprofesi sebagai paparazi diceritakan bertugas untuk mencari aib Skyler. Konflik tentang kesehatan mental yang dimiliki Skyler digambarkan dari pertemuan mereka yang unik.⁶

Topik gangguan mental yang diangkat Queen Nakey ke dalam novelnya adalah hal yang jarang dibahas secara mendetail oleh para penulis. Dinarasikan begitu rapi dan matang sehingga pembaca dapat merasakan apa yang tengah dialami tokoh yang menderita gangguan mental. Gangguan mental dalam novel *Paparazzi* dikelompokkan menjadi tiga, yakni *obsessive compulsive disorder*, *panic attack*, dan *bordeline personality disorder*. Topik gangguan mental dalam karya sastra memang tidak lepas dari faktor psikologi yang dalam hal ini adalah ilmu psikologi sastra. Dua bidang ilmu ini sangat erat kaitannya karena sastra lingkup kajiannya membahas kehidupan manusia, begitu juga dengan psikologi yang membahas permasalahan yang ada dalam diri manusia, yakni mental.

Penelitian psikologi sastra memiliki peranan penting dalam memahami sastra karena adanya beberapa kelebihan seperti: pertama, pentingnya psikologi sastra untuk mengkaji lebih mendalam aspek perwatakan. Kedua, dengan pendekatan ini dapat memberi umpan balik kepada peneliti tentang masalah perwatakan yang dikembangkan. Terakhir, penelitian

⁶ Queen Nakey, *Paparazzi*, (Fizzo 2021) Pertemuan 1.

semacam ini sangat membantu untuk menganalisis karya sastra yang kental dengan masalah-masalah psikologis.⁷ Tanpa kehadiran psikologi sastra dengan berbagai acuan kejiwaan, kemungkinan pemahaman sastra akan timpang. Kecerdasan sastrawan yang sering melampaui batas kewajaran mungkin bisa dideteksi dengan psikologi sastra perlu mendapat sambutan.⁸

Psikologi sastra melihat bahwa sastra adalah hasil kreativitas pengarang menggunakan media bahasa, yang diabadikan untuk kepentingan estetis. Sastra merupakan hasil ungkapan kejiwaan seorang pengarang, yang berarti di dalamnya tergambar suasana kejiwaan pengarang, baik suasana pikir maupun suasana rasa (emosi). Pengalaman kejiwaan pengarang yang terendap dalam jiwa, beralih ke dalam karya sastra yang diciptakannya. Karya sastra dapat didekati menggunakan pendekatan psikologi. Sastra dan psikologi erat hubungannya. Meskipun sastrawan jarang berpikir secara psikologis, karya tetap bisa bernuansa kejiwaan.

Karena psikologi dan sastra memang memiliki hubungan, yakni sama-sama berguna untuk alat mempelajari keadaan kejiwaan orang lain. Hanya perbedaannya, gejala-gejala kejiwaan yang ada dalam karya sastra adalah gejala-gejala kejiwaan dari manusia-manusia imajiner, sedangkan dalam psikologi adalah manusia-manusia riil. Namun, keduanya dapat saling melengkapi dan saling mengisi untuk memperoleh pemahaman lebih mendalam mengenai kejiwaan manusia.⁹

Secara definitif, tujuan psikologi sastra adalah memahami aspek-aspek kejiwaan yang terdapat dalam suatu karya. Melalui pemahaman terhadap para tokoh, misalnya masyarakat dapat memahami perubahan, kontradiksi, dan penyimpangan-penyimpangan lain yang terjadi di masyarakat, khususnya yang terkait dengan psikologi. Ada tiga cara yang dilakukan untuk

⁷ Albertine Minderop, *Psikologi Sastra: Karya Sastra, Metode, Teori, dan Contoh Kasus*, (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor, 2016), 2.

⁸ Ibid., 59-60.

⁹ Mohammad Angga Saputro, *Pemahaman Perkembangan Teori Sastra*, (Klaten: Penerbit Lakeisha, 2020), 1-2.

memahami hubungan antara psikologi sastra, yaitu: a) memahami unsur-unsur kejiwaan pengarang sebagai penulis, b) memahami unsur-unsur kejiwaan tokoh fiktional dalam karya sastra, c) memahami unsur-unsur kejiwaan pembaca.¹⁰

Berdasarkan penelitian tersebut, penelitian ini penting dilakukan karena adanya keterkaitan antara ilmu psikologi dan sastra. Dalam mengkaji suatu karya sastra, penting adanya kesadaran tentang gangguan mental baik yang terjadi di dalam karya fiksi, maupun individu di dunia nyata.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, peneliti merumuskan masalah penelitian, sebagai berikut:

1. Bagaimana gangguan mental berupa *Obsessive Compulsive Disorder* pada tokoh Skyler Starnight dalam Novel *Paparazzi* karya Queen Nakey?
2. Bagaimana gangguan mental berupa *Panic Attack* pada tokoh Skyler Starnight dalam Novel *Paparazzi* karya Queen Nakey?
3. Bagaimana gangguan mental berupa *Bordeline Personality Disorder* pada tokoh Skyler Starnight dalam Novel *Paparazzi* karya Queen Nakey?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, peneliti mempunyai tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mendeskripsikan gangguan mental berupa *Obsessive Compulsive Disorder* pada tokoh Skyler Starnight dalam Novel *Paparazzi* karya Queen Nakey.
2. Untuk mendeskripsikan gangguan mental berupa *Panic Attack* pada tokoh Skyler Starnight dalam Novel *Paparazzi* karya Queen Nakey.

¹⁰ Ibid., 54.

3. Untuk mendeskripsikan gangguan mental berupa *Bordeline Personality Disorder* pada tokoh Skyler Starnight dalam Novel *Paparazzi* karya Queen Nakey.

D. Kegunaan Penelitian

Terdapat dua kegunaan penelitian yang ingin dicapai peneliti, yaitu kegunaan secara teoritis dan kegunaan secara praktis.

1. Kegunaan Teoretis

Penelitian ini dilakukan untuk memberikan wawasan dan pengetahuan tentang gangguan mental dalam kajian psikologi sastra. Terlebih dalam psikologi sastra teori Sigmund Freud dalam objek Novel *Paparazzi* Karya Queen Nakey di Platform Fizzo.

2. Kegunaan Praktik

a. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman mengenai gangguan mental dalam suatu karya sastra berupa novel yang berkaitan dengan ilmu psikologi. Supaya masyarakat lebih jeli dan kritis dalam menyikapi isu tentang kesehatan mental baik dalam karya sastra maupun di kehidupan sehari-hari.

b. Bagi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Madura

Hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan referensi untuk menunjang bacaan yang akan dijadikan tugas akhir mahasiswa, baik artikel, makalah, maupun karya ilmiah lainnya. Bahkan, bisa dijadikan penunjang penelitian yang dilakukan pihak kampus.

c. Bagi Jurnalis

Hasil penelitian ini dapat memberikan kesadaran dalam mempertimbangkan gangguan mental yang dialami seseorang tidak dianggap sepele dan menjadi tanggung jawab kita bersama.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi dalam mengembangkan penelitian selanjutnya. Juga, bisa dijadikan patokan untuk membuat pandangan dalam penelitiannya.

E. Definisi Istilah

1. **Gangguan mental** adalah salah satu jenis gangguan pada seseorang yang dapat memengaruhi cara berfikir, memengaruhi emosi, dan tingkah laku pengidapnya. Gejala yang dialami beragam, disesuaikan dengan gangguan mental yang dialami.
2. **Tokoh** adalah pelaku yang mengemban peristiwa dalam cerita fiksi (prosa) sehingga peristiwa itu mampu menjalin suatu cerita yang utuh.
3. **Novel** adalah salah satu jenis karya sastra yang berbentuk prosa. Kisah di dalam novel merupakan hasil karya imajinasi yang membahas tentang permasalahan kehidupan seseorang atau berbagai tokoh.
4. **Platform** adalah sekelompok teknologi yang digunakan sebagai dasar di mana aplikasi, proses, atau teknologi lain dikembangkan.
5. **Fizzo** adalah aplikasi membaca dan menulis karya fiksi.
6. **Psikologi Sastra** adalah cabang ilmu kajian sastra yang melihat karya sastra sebagai aktivitas dan pantulan kejiwaan.
7. ***Obsessive Compulsive Disorder*** adalah gangguan yang menyebabkan pikiran obsesif dan sifatnya berulang.
8. ***Panic Attack*** atau serangan panik adalah kemunculan rasa takut atau gelisah yang berlebihan secara tiba-tiba tanpa sebab yang jelas
9. ***Bordeline Personality Disorder*** atau gangguan kepribadian ambang adalah masalah kesehatan mental yang memengaruhi cara berpikir seseorang mengenai dirinya sendiri dan orang lain.

F. Kajian Penelitian Terdahulu

Penelitian mengenai analisis sastra *cyber* atau sastra digital memang sudah banyak dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Namun, penelitian yang memiliki topik yang sama belum tentu menggunakan objek yang sama pula. Kendati demikian, penelitian dengan topik yang sama juga perlu dilakukan untuk menambah pembendaharaan wawasan pengetahuan. Tentunya dengan melakukan pembaruan yang relevan dengan penelitian sebelumnya.

Oleh sebab itu, untuk menghindari kesamaan dalam pembahasan terhadap skripsi atau artikel penelitian yang pernah diteliti sebelumnya, maka perlu adanya pembahasan penelitian terdahulu sebagai tolak ukur terhadap judul yang akan dibahas nantinya. Dari penelusuran penulis terhadap studi karya-karya ilmiah yang berhubungan dengan gangguan mental tokoh Skyler Starnight dalam novel *Paparazzi* karya Queen Nakey di platform Fizzo: kajian Psikologi Sastra, penulis menekankan beberapa tema yang sedikit mirip dengan tema yang penulis teliti, diantaranya: Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Muhammad Iqbal Wahyudi dan Rianna Wati (2021) pada jurnal *Arkhaiis* dengan judul *Fenomena Sastra Cyber: Tren Menulis Cerita Sastra dalam Bingkai Media Sosial*.¹¹

Pada jurnal tersebut menjelaskan hasil penelitian berupa fenomena sastra *cyber* pada tren menulis fiksimini, pentigraf, dan cerita-cerita yang diunggah dengan gambar Komunitas Fiksimini, Kampung Pentigraf Indonesia, dan #30haribercerita. Tema yang digunakan di dalam penelitian tersebut tentang fenomena tren menulis cerita sastra pada media sosial melalui ajakan menulis maupun dalam komunitas sastra *cyber*.

Penelitian kedua yaitu penelitian yang dilakukan oleh Uman Rejo (2017) pada Jurnal dengan judul *Memosisikan Sastra Siber Sebagai Lahan Baru dalam Penelitian Sastra*

¹¹ Muhammad Iqbal Wahyudi, Rianna Wati, "Fenomena Sastra Cyber: Tren Menulis Cerita Sastra dalam Bingkai Media Sosial," *Arkhaiis* 12, no. 2, (Juli-Desember: 2021): 92, <https://journal.unesa.ac.id>.

*Mutakhir di Indonesia.*¹² Tujuan penelitian pada jurnal ini adalah sastra siber dapat menjadi wadah yang mampu membawa sastra kembali eksis dengan kualitas yang mumpuni. Dengan hasil yang ditemukan yaitu, pembahasan didalamnya hanya memaparkan sastra siber secara umum.

Penelitian ketiga yaitu penelitian yang dilakukan Fathiyatul Billah Yusanta, Rianna Wati (2020) pada Jurnal Literasi dengan judul *Eksistensi Sastra Cyber: Webtoon dan Wattpad Menjadi Sastra dan Lahan Publikasi Bagi Pengarang.*¹³ Kedua penelitian sama-sama mengkaji tentang sastra *cyber/siber*, sedangkan perbedaannya terletak wadah yang diteliti yakni Webtoon dan Wattpad, dan penelitian penulis di aplikasi Fizzo.

Berdasarkan ketiga penelitian terdahulu yang telah dipaparkan di atas, terdapat perbedaan dan persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis. Persamaan ketiga penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan penulis adalah topik yang digunakan dalam penelitian tersebut, yaitu siber atau digital sebagai wadah sastra. Sedangkan perbedaannya, terdapat pada objek dan tujuan dari ketiga penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis, yang telah dipaparkan sebelumnya.

Penelitian terdahulu tentang psikologi sastra tidak luput dari perhatian penulis agar menemukan adanya perbedaan antara topik yang penulis teliti dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Berikut penelitian yang penulis tekankan sedikit mirip dengan penelitian saat ini di antaranya: Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Lina Suprpto, Andayani, dan Budi Waluyo (2014) pada jurnal Jurnal Penelitian Bahasa, Sastra Indonesia dan Pengajarannya

¹² Uman Rejo, "Memosisikan Sastra Siber Sebagai Lahan Baru dalam Penelitian Sastra Mutakhir di Indonesia," *Paramasastra* 1, no 2, (September: 2014): 2, <https://doi.org/10.26740/paramasastra.v1n2.p%25p>.

¹³ Fathiyatul Billah Yusanta, Rianna Wati, "Eksistensi Sastra Cyber: Webtoon dan Wattpad Menjadi Sastra Populer dan Lahan Publikasi Bagi Pengarang," *Literasi* 4, no 1, (2020): 1, <http://dx.doi.org/10.25157/literasi.v4i1.3080>.

Universitas Sebelas Maret dengan judul *Kajian Psikologi Sastra dan Nilai Karakter Novel 9 Dari Nadira Karya Leila S. Chudori*.¹⁴

Pada jurnal tersebut menjelaskan hasil penelitian berupa konflik batin yang dialami oleh tokoh di dalam novel 9 dari Nadira didasarkan pada teori kepribadian psikoanalisis Sigmund Freud yang diperoleh gambaran tentang struktur kepribadian tokoh yang dipengaruhi oleh ketiga sistem kepribadian yaitu id, ego, dan superego.

Penelitian kedua yaitu penelitian yang dilakukan oleh Melia Nuryanti dan Teti Sobari (2019) pada *Parole, Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia* dengan judul *Analisis Kajian Psikologi Sastra Pada Novel "Pulang" Karya Leila S. Chudori*.¹⁵ Tujuan penelitian pada jurnal ini adalah menganalisis psikologi sastra dengan mengkaji aspek kejiwaan tokoh, dan menguraikan wujud gangguan mental yang dialami tokoh utama yaitu Dimas Suryo.

Penelitian ketiga yaitu penelitian yang dilakukan oleh I Wayan Gede Pradnyana, Gde Artawan, I Made Utama pada *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran* dengan judul *Psikologi Tokoh dalam Novel Suti Karya Sapardi Djoko Damono: Analisis Psikologi Sastra*.¹⁶ Penelitian yang akan penulis lakukan memiliki persamaan dengan penelitian ini pada bagian subjek penelitian yang sama-sama meneliti tentang psikologi sastra. Akan tetapi perbedaannya terletak pada objek penelitian. Objek penelitian penulis yakni gangguan mental pada tokoh Skyler Starnight, sedangkan objek penelitian I Wayan Gede Pradnyana, dkk yakni struktur seperti tema, latar dan tokoh pada novel Suti.

Berdasarkan ketiga penelitian terdahulu yang telah dipaparkan di atas, terdapat perbedaan dan persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis. Persamaan kedua penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan penulis adalah topik yang digunakan

¹⁴ Lina Suprpto, Andayani, Budi Waluyo, "Kajian Psikologi Sastra dan Nilai Karakter Novel 9 Dari Nadira Karya Leila S. Chudori", *Batastra* 2, no 3, (2014): 1, <http://www.fkip.uns.ac.id>.

¹⁵ Melia Nuryanti, Teti Sobari, "Analisis Kajian Psikologi Sastra Pada Novel Pulang Karya Leila S. Chudori", *Parole*, 2, no4, (2019): 1, <http://dx.doi.org/10.22460/p.v2i4p%25p.2877>.

¹⁶ I Wayan Gede, Gde Artawan, I Made Utama, "Psikologi Tokoh dalam Novel Suti Karya Sapardi Djoko Damono: Analisis Psikologi Sastra", *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran Universitas Pendidikan Ganesha* 3, no 3, (Oktober: 2019): 1, <https://doi.org/10.23887/jipp.v3i3.21844>.

dalam penelitian tersebut, yaitu psikologi sastra. Sedangkan perbedaannya, terdapat pada objek dan tujuan dari kedua penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis, yang telah dipaparkan sebelumnya.

Adapun perbedaan penelitian pada jurnal ini dengan penelitian yang dilakukan penulis ialah objek penelitian, yakni gangguan mental tokoh Skyler Starnight yang diceritakan dalam novel *Paparazzi*. Tujuan penelitian pada jurnal ini adalah mendeskripsikan konflik batin yang dialami para tokoh, nilai-nilai pendidikan karakter, dan relevansi novel 9 dari Nadira karya Leila S. Chudori dengan pengajaran sastra. Sedangkan tujuan penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah mendeskripsikan hubungan antara psikologi dan sastra dalam Novel *Paparazzi* karya Queen Nakey di Platform Fizzo.

G. Kajian Pustaka

1. Karya Sastra

Karya sastra adalah karya seni yang memiliki budi, imajinasi, emosi,. Karya sastra juga sebagai karya kreatif yang dimanfaatkan sebagai konsumsi intelektual dan emosional. Karya sastra adalah hasil ekspresi pribadi penulisnya. Oleh karena itu kepribadian, emosi, dan kepercayaan penulis akan tertuang dalam karya sastra. Karya sastra adalah proses kreatif. Karya sastra bukanlah hasil pekerjaan yang memerlukan keterampilan sesuatu seperti membuat sepatu, kursi, atau meja. karya sastra memerlukan perenungan, pengendapan ide, langkah tertentu yang berbeda antara sastrawan yang satu dengan sastrawan yang lain.¹⁷

Suatu karya sastra baru dikatakan memiliki nilai sastra bila di dalamnya terdapat kesepadanan antara bentuk dan isinya. Bentuk bahasanya baik, indah, dan susunan serta isinya dapat menimbulkan perasaan haru dan kagum di hati pendengar atau pembaca. Bentuk dan isi sastranya harus saling mengisi, yakni dapat menimbulkan kesan

¹⁷ Antilan Purba, *Pengantar Ilmu Sastra*, (Medan: USU Press, 2010), 7.

mendalam. Apabila isi tulisan cukup baik, tetapi cara pengungkapan bahasanya buruk, karya tersebut tidak bisa disebut sebagai cipta sastra, begitu juga sebaliknya.¹⁸ Karya sastra menyampaikan pemahaman tentang kehidupan dengan caranya sendiri. Beberapa ahli sepakat melihat sastra sebagai seni bahasa, yakni cabang seni yang menggunakan bahasa sebagai mediumnya (dalam hal ini bisa dibandingkan dengan seni musik yang mengolah bunyi; seni tari yang mengolah gerak dan seni rupa yang mengolah bentuk dan warna).¹⁹

Karya sastra merupakan ciptaan untuk tujuan estetika. Dunia dalam karya sastra merupakan tiruan terhadap dunia kenyataan yang sebenarnya juga dunia ide. Dunia dalam karya sastra membentuk diri sebagai sebuah dunia sosial yang merupakan tiruan terhadap dunia sosial yang ada dalam kenyataan. Karya sastra bisa saja dianggap sebagai kekuatan fiktif dan imajinatif untuk dapat secara langsung menangkap bangunan sosial secara langsung. Karya sastra juga mampu menggambarkan objek-objek dan gerak-gerik yang terdapat dalam dunia pengalaman. Satu di antara objek dan gerak-gerik yang ada dalam dunia pengalaman langsung adalah soal kekuasaan. Terdapat relasi kekuasaan yang mendefinisikan sifat kompleks dari hubungan masyarakat dengan kelompok-kelompok pemimpin masyarakat. Artinya hubungan tersebut tidak hanya soal politis dalam pengertian sempit, tetapi juga mengenai persoalan gagasan dan kesadaran.²⁰

Karya sastra khususnya novel berisikan kejadian atau peristiwa yang disisipkan oleh pengarang dan dihidupkan oleh tokoh-tokoh yang memegang peranan penting dalam cerita. Setiap tokoh memiliki karakteristik yang berbeda. Melalui tokoh-tokoh tersebut pengarang menggambarkan peristiwa atau kejadian yang terjadi pada kehidupan manusia.

¹⁸ Subagio Sastro Waluyo, *Penampakan Nilai-nilai Kemanusiaan dan Kesosialan dalam Karya Sastra Indonesia*, (Yogyakarta: Lembaga Pendidikan Anak Usia Dini Fatimah Azzahrah, 2021), 480.

¹⁹ Juni Ahyar, *Apa Itu Sastra: Jenis-Jenis Karya Sastra dan Bagaimanakah Cara Menulis dan Mengapresiasi Sastra*, (Yogyakarta: DEEPUBLISH, 2019) 7.

²⁰ Ratna Ayuningtyas, "Relasi Kuasa dalam Novel Anak Rantau Karya Ahmad Fuadi: Kajian Teori Michel Foucault", *Sarasvati* 1, no.1 (2019): 74, 10.30742/sv.v1i1.657

Perbedaan karakter tokoh sangat mempengaruhi terjadinya peristiwa-peristiwa yang menarik di dalam karya sastra. Pengarang selalu menampilkan tokoh yang memiliki karakter sehingga karya sastra juga menggambarkan kejiwaan. Dengan kenyataan tersebut, karya sastra selalu terlibat dalam segala aspek hidup dan kehidupan, tidak terkecuali aspek kejiwaan atau psikologi.²¹

Karya sastra adalah ungkapan perasaan manusia yang bersifat pribadi yang berupa pengalaman, pemikiran, perasaan, ide, semangat, keyakinan dalam bentuk gambaran kehidupan yang dapat membangkitkan pesona dengan alat bahasa dan dilukiskan dalam bentuk tulisan. Sumardjo dalam bukunya mengatakan bahwa karya sastra adalah sebuah usaha merekam isi jiwa sastrawanya, rekaman ini menggunakan alat bahasa. Sastra adalah bentuk rekaman dengan bahasa yang akan disampaikan kepada orang lain. Sastra adalah seni bahasa. Yang memiliki makna, lahirnya sebuah karya sastra adalah untuk dinikmati diri sendiri atau juga untuk dapat dinikmati oleh siapa saja yang membacanya atau pembacanya.

Untuk dapat menulis dan menikmati karya sastra secara sungguh-sungguh dan karya yang baik sangat diperlukan pengetahuan tentang sastra. Tanpa pengetahuan tentang sastra yang cukup, penikmatan akan sebuah karya sastra hanya bersifat dangkal, sementara dan sepintas saja karena kurangnya pemahaman yang tepat. Sangat diperlukan pengetahuan akan sastra karena agar semua orang tahu apa yang dimaksud dengan sastra. Karya sastra bukanlah ilmu, karya sastra adalah seni yang memiliki unsur kemanusiaan di dalamnya, khususnya perasaan sehingga sangat susah diterapkan untuk metode keilmuan.²²

2. Sastra Siber

²¹ I Wayan Gede, Gde Artawan, I Made Utama, "Psikologi Tokoh dalam Novel Suti Karya Sapardi Djoko Damono: Analisis Psikologi Sastra", *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran Universitas Pendidikan Ganesha* 3, no 3, (Oktober: 2019): 2, <https://doi.org/10.23887/jipp.v3i3.21844>

²² Felta Lafamane, "Karya Sastra (Puisi, Prosa, Drama)", Printet, (Juli 2020): 1, <https://doi.org/10.31219/osf.io/bp6eh>

Dalam Jurnal *Fenomena Sastra Cyber: Sebuah Kemajuan atau Kemunduran* memaparkan definisi sastra *cyber* bermula dari kata *cybersastra* yang dapat dirunut dari asal katanya yakni *cyber*, yang dalam bahasa Inggris tidak bisa berdiri sendiri, melainkan terjalin dengan kata lain seperti *cyberspace*, *cybernate* dan *cybernetics*. *Cyberspace* berarti ruang (berkomputer) yang saling terjalin membentuk budaya di kalangan mereka. *Cybernate* berarti pengendalian proses menggunakan komputer. *Cybernetics* yakni mengacu pada sistem kendali otomatis, baik dalam sistem komputer (elektronik) maupun jaringan syaraf. Dari pengertian ini, dapat dikemukakan bahwa *cyber* sastra atau sastra *cyber* adalah aktivitas sastra yang memanfaatkan komputer atau internet.²³

Selanjutnya perkembangan sastra *cyber* di Indonesia mulai dikenal oleh khalayak di akhir tahun 1990-an dan ditandai dengan peluncuran buku antologi puisi cyber berjudul *Graffiti Gratitude* pada tanggal 9 Mei 2001 di Puri Jaya, Hotel Sahid, Jakarta yang didirikan oleh Sutan Ikwan Soekri Munaf, Nanang Suryadi, Nunuk Suraja, Tulus Widjarnako, Cunong, dan Medy Loekito. Mereka tergabung dalam satu yayasan yaitu Yayasan Multimedia Sastra (YMS). Kemunculan buku tersebut menuai pro dan kontra di kalangan masyarakat yang bergelut di bidang sastra, bahkan peluncuran antologi ini sempat mengundang kritikan, baik terhadap wujud bukunya maupun terhadap kualitas puisinya. Namun, hal itu tidak membuat Usman K.J Suharjo urung mengusulkan agar hari peluncuran buku antologi puisi *cyber* tersebut diperingati sebagai hari Sastra *Cyber* Indonesia.²⁴

Perkembangan sastra *cyber* di berbagai Negara tentu saja terjadi perbedaan dikarenakan budaya dan kemampuan finansial masyarakatnya. Supriatin (2012: 47) Dalam Jurnal berjudul *Peluang, Tantangan, dan Ancaman Sastra Cyber di Era*

²³ Suwardi Endraswara, *Metodologi Penelitian Sastra, Epistemologi, Model, Teori, dan Aplikasi*, (Yogyakarta: CAPS (Center For Academic Publishing Service) 2013), 182 -183 .

²⁴ Hilda Septriani, "Fenomena Sastra Cyber: Sebuah Kemajuan Atau Kemunduran", *Semantic Scholar*, (2017): 3-4, <https://www.semanticscholar.org>.

Masyarakat Modern mengemukakan bahwa perkembangan sastra Indonesia yang menggunakan media *cyber* atau teknik multimedia bisa dikatakan makin menampakkan peningkatan yang signifikan. Meskipun demikian, perkembangan itu terjadi secara perlahan, stabil, dan mantap. Hal itu antara lain disebabkan peran mesin pintar di Indonesia belum mendominasi jika dibandingkan dengan penggunaan internet di seluruh dunia yang mencapai percepatan peningkatan yang cukup drastis.²⁵

Munculnya sastra *cyber* dimulai berdasarkan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang kian merambah di berbagai segi kehidupan. Akan tetapi, pada dasarnya hal itu dimulai dari akal diri manusia, yang telah mendorong berbagai fenomena untuk dianalisis berdasarkan nalar sehingga memunculkan rasionalitas dan fungsionalitasnya. Dengan kemampuan tersebut, manusia dengan seksama mempelajari berbagai ilmu pengetahuan yang ada di dunia. Salah satu implementasinya adalah penemuan yang mencakup Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (Iptek).

Berbagai kalangan menilai bahwa ilmu pengetahuan dan teknologi telah membantu rutinitas hidup yang pelik, dan gejala yang luar biasa dalam perkembangan zaman. Bukti dari pernyataan tersebut adalah telah hadirnya internet sebagai jaringan yang menghubungkan tempat yang satu dengan tempat yang lain. Para pengguna bisa pergi ke dunia lain dengan membayangkan tentang apa yang akan muncul selama setahun, sepuluh tahun, dan dalam satu generasi. Oleh karena itu, kehadiran internet di tengah masyarakat dirasakan menjadi penting.

Pada perkembangannya, sastra *cyber* menjadi alternatif baru bagi sastrawan untuk mempublikasikan karyanya ke tengah masyarakat. Dalam khazanah sastra Indonesia diketahui bahwa kapabilitas seorang sastrawan ditentukan oleh karyanya. Tidak ada suatu jenjang akademik apapun dan manapun yang dapat menyatakan kesejatan seorang

²⁵ Zoni Sulaiman, "Peluang, Tantangan, dan Ancaman Sastra Cyber di Era Masyarakat Modern", *E-Prints* 9, no 3, (Oktober: 2020): 166, <http://repository.institutpendidikan.ac.id/id/eprint/2488>.

penulis karya sastra sebagai sastrawan mapan. Hal itu lebih ditentukan oleh karya sastranya yang memiliki eksistensi di tengah masyarakat sehingga secara langsung maupun tidak langsung muncul konvensi masyarakat mengenai kedirian seseorang sebagai sastrawan.

Secara eksistensi, teknologi digital ini telah menyebabkan informasi online yang luas sehingga memudahkan siapapun untuk dapat mengetahui eksistensi karya sastra secara tidak terbatas. Sastra *cyber* dapat dijadikan sebagai perlawanan atas legitimasi bahwa kapabilitas seorang sastrawan ditentukan oleh kemampuannya menembus media massa. Seorang sastrawan dikatakan sastrawan nasional apabila karyanya pernah muncul di media massa bertaraf nasional. Selain daripada itu, sastra *cyber* juga dapat dijadikan sebagai wahana inovasi karya sastra, dalam kurun waktu ini sastra Indonesia selalu terkungkung oleh sisi eksplorasi estetis. Hal ini karena adanya selera redaktur sebagai “kritikus” yang berperan aktif dalam seleksi baik dan buruknya karya sastra.²⁶

Sastra dapat dimiliki oleh setiap orang, begitulah kata yang setidaknya mewakili penulis yang menuliskan karyanya ke dalam *cyber*. Berkaitan dengan hal tersebut setiap orang bebas untuk menerbitkan tulisannya sendiri tanpa perlu melawati kurator maupun embel-embel ahli sastra, inilah yang menjadikan keberadaan sastra kian meluas dengan ada dan mudahnya akses penggunaan internet. Satu hal yang menjadi bahan pertimbangan oleh para sastrawan terhadap karya sastra *cyber* berkenaan dengan kualitas dari karya tersebut.

Hal ini ditujukan kepada orang sembarang yang tidak memiliki riwayat kepengarangan terhadap karya sastra dan berani menulis sastra di dunia *cyber*. Kendati demikian, baik buruk suatu karya masing-masing memiliki standarnya sendiri, pengakuan atas kualitas karya seseorang tidak lagi didapati dengan mampunya seseorang

²⁶ Arif Hidayat, “Sastra Cyber: Alternatif Komunikasi antara Karya Sastra dan Masyarakat Pembaca”, *Komunika* 2, no. 2 (Jul-Des, 2008): 3, <https://doi.org/10.24090/komunika.v2i2.106>

memajang hasil tulisannya secara prestisius di halaman sastra pada media massa maupun majalah sastra.²⁷

3. Psikologi sastra

Psikologi sastra adalah telaah karya sastra yang diyakini mencerminkan proses dan aktivitas kejiwaan. Dalam menelaah suatu karya psikologis hal penting yang perlu dipahami adalah sejauh mana keterlibatan psikologi pengarang dan kemampuan pengarang menampilkan para tokoh rekaan yang terlibat dengan masalah kejiwaan. Psikologi sastra dipengaruhi oleh beberapa hal. Pertama, karya sastra merupakan kreasi dari suatu proses kejiwaan dan pemikiran pengarang yang berada pada situasi setengah sadar (*subconscious*) Kedua, telaah psikologi adalah kajian yang menelaah cerminan psikologis dalam diri para tokoh yang disajikan sedemikian rupa oleh pengarang sehingga pembaca merasa terbuai oleh problema psikologis kisah yang kadangkala merasakan dirinya terlibat dalam cerita. Karya sastra memungkinkan ditelaah melalui pendekatan psikologi karena karya sastra menampilkan watak tokoh, walaupun imajinatif, dapat menampilkan berbagai problem psikologis.²⁸

Terkait hubungan antara sastra dengan psikologi, terdapat beberapa factor yang perlu diperhatikan. Pertama, suatu karya sastra harus merefleksikan kekuatan, kekaryaan, dan kepakaran penciptanya sebagaimana dinyatakan oleh Christopher Marlowe. Kedua, karya sastra harus memiliki keistimewaan dalam hal gaya dan masalah bahasa sebagai alat untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan pengarang. Ketiga, masalah gaya, struktur dan tema karya sastra harus saling terkait dengan elemen-elemen yang mencerminkan pikiran dan perasaan individu.²⁹

²⁷ Muhammad Iqbal Wahyudi, Rianna Wati, "Fenomena Sastra Cyber: Tren Menulis Cerita Sastra dalam Bingkai Media Sosial," *ArkhaiS* 12, no. 2, (Juli-Desember: 2021): 92, <https://journal.unesa.ac.id>.

²⁸ Albertine Minderop, *Psikologi Sastra: Karya Sastra, Metode, Teori, dan Contoh Kasus*, (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor, 2016), 55.

²⁹ *Ibid.*, 61-62

Pendekatan psikologis adalah pendekatan yang bertolak dari asumsi bahwa karya sastra selalu saja membahas tentang peristiwa kehidupan manusia. Psikologi sastra adalah analisis teks dengan mempertimbangkan relevansi dan peranan studi psikologis. Dengan memusatkan perhatian pada tokoh-tokoh, akan dapat dianalisis konflik batin yang mungkin saja bertentangan dengan teori psikologis. Dalam hubungan inilah peneliti harus menemukan gejala yang tersembunyi atau sengaja disembunyikan oleh pengarangnya, yaitu dengan memanfaatkan teori-teori psikologi yang dianggap relevan.

Tujuan psikologi sastra adalah memahami aspek-aspek kejiwaan yang terkandung dalam karya sastra. Penelitian psikologi sastra dilakukan dengan dua cara. Pertama, melalui pemahaman teori-teori psikologi kemudian diadakan analisis terhadap suatu karya sastra. Kedua, dengan terlebih dahulu menentukan sebuah karya sastra sebagai obyek penelitian, kemudian ditentukan teori-teori psikologi yang dianggap relevan untuk melakukan analisis. Jadi, psikologi sastra adalah kajian sastra yang memandang karya sebagai aktivitas kejiwaan pengarang yang akan menggunakan cipta, rasa, dan karsa dalam berkarya. Begitu pula pembaca dalam menanggapi karya juga tidak akan lepas dari kejiwaan masing-masing.

Hubungan antara karya sastra dan psikologi, yaitu karya sastra dipandang sebagai gejala psikologi yang akan menampilkan aspek-aspek kejiwaan melalui tokoh-tokoh jika kebetulan teks berupa prosa atau drama. Sementara itu, jika dalam bentuk puisi gejala psikologi akan disampaikan pada larik-larik dan pilihan kata yang khas. Psikologi dan sastra bukanlah sesuatu yang sama sekali baru karena tokoh-tokoh dalam karya sastra harus dihidupkan, diberi jiwa yang dapat dipertanggungjawabkan secara psikologi juga.

Pengarang yang baik sadar maupun tidak memasukkan jiwa manusia ke dalam karyanya. Hal ini akan terlihat dalam diri tokoh cerita di mana cerita tersebut terjadi.³⁰

4. Gangguan Mental

Gangguan jiwa atau gangguan mental adalah pola perilaku, atau psikologik seseorang, yang secara klinik cukup bermakna, dan secara khas berkaitan dengan suatu gejala orang dengan gangguan (*distress*) atau hendaya (*impairment/disability*) di dalam satu atau lebih fungsi yang penting dari manusia. Sebagai tambahan bahwa disfungsi itu adalah disfungsi dari segi perilaku, psikologik, biologik, dan gangguan itu tidak semata-mata terletak dalam hubungan antara orang itu dengan masyarakat.

Gangguan jiwa atau gangguan mental juga dapat diartikan sebagai gangguan performa dalam peran sosial dan pekerjaan tidak digunakan sebagai komponen esensial untuk diagnosis gangguan jiwa, oleh karena ini berkaitan dengan variasi sosial-budaya yang sangat luas. Keterbatasan atau berkurangnya kemampuan untuk melakukan suatu aktivitas pada tingkat personal, diartikan dalam hal melakukan aktivitas hidup sehari-hari yang biasa dan dilakukan untuk perawatan diri dan keberlangsungan hidup (mandi, berpakaian, makan, kebersihan diri, buang air besar dan kecil).

Pelayanan bagi orang dengan gangguan jiwa tidak terlepas dari peran para profesional kesehatan seperti psikiater, psikolog, perawat psikiatri, *occupational therapist* dan pekerja sosial. Sehingga diperlukan peningkatan pemahaman yang terus menerus tentang gangguan jiwa ini. Menurut WHO, yang dimaksud dengan sehat jiwa adalah suatu keadaan sejahtera dimana setiap individu menyadari potensial yang ada pada dirinya, dapat melakukan penyesuaian terhadap stres yang normal dari kehidupan, dapat bekerja secara produktif dan mampu berkontribusi terhadap komunitasnya.³¹

³⁰ Lina Suprpto, Andayani, Budi Waluyo, "Kajian Psikologi Sastra dan Nilai Karakter Novel 9 Dari Nadira Karya Leila S. Chudori", *Batastra* 2, no 3, (2014): 3-4, <http://www.fkip.uns.ac.id>

³¹ Elmeida Effendy, *Gejala dan Tanda Gangguan Psikiatri*, (Medan: Yayasan Al-Hayat, 2021) 2-3.

Gangguan jiwa adalah penyakit kronis yang tidak terjadi begitu saja. Gangguan jiwa bukan disebabkan oleh hal-hal yang bersifat supra natural seperti santet dan diguna-guna. Hingga saat ini belum ditemukan penyebab spesifik dari gangguan jiwa. Akan tetapi, beberapa penelitian telah menunjukkan adanya beberapa faktor yang berhubungan dengan kejadian gangguan jiwa seperti faktor pengalaman traumatis, faktor biologis, faktor psikoedukasi, faktor coping, faktor stressor psikososial, dan faktor pemahaman dan keyakinan agama seseorang.³²

Prof. Drs. Subandi, M.A, Ph.D., seorang pakar psikiatri mengatakan bahwa masalah gangguan dan kesehatan jiwa memiliki dimensi cukup kompleks. Kesehatan jiwa tidak hanya terkait masalah medis atau psikologis semata, tetapi juga mempunyai dimensi sosial budaya sampai dimensi spiritual dan religius. Gangguan jiwa berat dapat menyebabkan turunnya produktivitas pasien dan akhirnya menimbulkan beban biaya besar yang dapat membebani keluarga, masyarakat, serta pemerintah. Lebih jauh lagi gangguan jiwa ini dapat berdampak pada penambahan beban negara dan penurunan produktivitas manusia untuk jangka panjang.

Kondisi neuropsikiatrik menyumbang 13% dari total Disability Adjusted Life Years (DALYs) yang hilang karena semua penyakit dan cedera di dunia dan diperkirakan meningkat *Journal of Islamic and Law Studies* Volume 3, Nomor 1, Juni 2019 <http://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/jils/article/view/2659> hingga 15% pada tahun 2020. Kasus depresi saja menyumbang 4,3% dari beban penyakit dan merupakan salah satu yang terbesar penyebab kecacatan di seluruh dunia, khususnya bagi perempuan.

Oleh karena itu, gangguan kesehatan mental tidak bisa kita remehkan, karena jumlah kasusnya saat ini masih cukup mengkhawatirkan. Terdapat sekitar 450 juta orang

³² Suryani, "Mengenal Gejala dan Penyebab Gangguan Kejiwaan", *Research Gate*, (Oktober 2013): 8.

menderita gangguan mental dan perilaku di seluruh dunia. Diperkirakan satu dari empat orang akan menderita gangguan mental selama masa hidup mereka.

Hal yang masih menjadi pertimbangan dalam penanganan gangguan kesehatan mental adalah minimnya pelayanan dan fasilitas kesehatan jiwa di berbagai daerah Indonesia sehingga banyak penderita gangguan kesehatan mental yang belum tertangani dengan baik. Kesenjangan pengobatan gangguan jiwa di Indonesia mencapai lebih dari 90 persen. Artinya, kurang dari 10 persen penderita gangguan jiwa yang mendapatkan layanan terapi oleh petugas kesehatan.³³

5. Jenis Gangguan Mental

Jenis gangguan mental secara umum ada banyak macamnya. Tiga di antaranya menjadi gangguan mental yang dialami Skyler Starnight:

a) Obsessive Compulsive Disorder

Fenomena obsesif-kompulsif atau disebut sebagai *Obsessive-Compulsive Disorder* (OCD) digolongkan dalam kajian psikologi abnormal. Hal tersebut merupakan salah satu dari gangguan kejiwaan yang terjadi hanya pada sebagian kepribadian seseorang. Perilaku abnormal umumnya dianggap sebagai perilaku menyimpang karena berbeda dengan perilaku kebanyakan orang. Orang yang mengalami OCD masih dapat melakukan aktivitas sosial. Namun, penderita OCD lebih dikenal dengan sifat yang tidak toleran, sangat tertutup, tidak suka humor, lebih sensitif, dan sulit untuk berteman. Oleh karena itu, kepribadian dan interaksi penderita OCD termasuk unik dan berbeda dengan orang normal.

Permasalahan yang terkait OCD rata-rata diakibatkan oleh tekanan yang terjadi dalam hidup. Kemunculan gangguan kepribadian tersebut *berawal* dari stress. Terdapat sepuluh peristiwa kehidupan yang dapat memicu terjadinya stres, yaitu mulai dari kematian

³³ Widiya A Radiani, "Kesehatan Mental Masa Kini dan Penangan Gangguannya Secara Alami", Journal Of Islamic And Law Studies 3, no.1, (Juni 2019): 89-91, <https://dx.doi.org/10.18592/jils.v1i1.2659>

pasangan, kehilangan anggota keluarga, masalah keuangan, pertengkaran dalam keluarga, perceraian, tunawisma, pengangguran, anggota keluarga yang tiba-tiba mencoba bunuh diri, terpenjara, dan anggota keluarga yang menderita sakit. Melalui stres yang dialami secara terus menerus mengakibatkan mental tidak terkontrol dan pikiran terganggu. Oleh karena itu, individu yang mengalami stres rentan untuk terkena gangguan kepribadian OCD.³⁴

Gangguan obsesif-kompulsif mencakup pola obsesi atau kompulsi yang berulang-ulang, atau kombinasi keduanya. Obsesi adalah pikiran-pikiran yang persisten dan mengganggu, yang *menimbulkan* kecemasan dan di luar kemampuan individu untuk mengendalikannya. Kompulsi adalah dorongan-dorongan yang tidak bisa ditolak untuk melakukan tingkah laku tertentu secara berulang seperti mandi berulang-ulang, mencuci tangan atau baju berulang-ulang. Jumlah penderita gangguan obsesif-kompulsif di suatu populasi atau masyarakat tidaklah besar. Dibanding gangguan kecemasan lain misalnya fobia sosial, fobia spesifik, dan gangguan kecemasan menyeluruh, prevalensinya relatif lebih kecil, yaitu 2% sampai 3%.

Meskipun jumlahnya relatif kecil dalam suatu masyarakat, namun bukan berarti *kondisi* tersebut dapat diabaikan. Bagaimanapun juga, apabila sudah berlabel gangguan, maka dapat dipastikan bahwa orang yang mengalaminya merasa terganggu dan ingin lepas dari gangguan itu. Orang yang mengalami gangguan obsesif-kompulsif tidak akan merasakan kenyamanan dan ketenangan dalam keseharian hidupnya. Kompulsi yang seringkali dilakukan sebagai jawaban dari pikiran obsesi biasanya akan muncul cukup sering sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari atau menimbulkan distress yang signifikan.³⁵

³⁴ Sultoni Rijalur Rachman, Ninda Almaidatul Jannah, "Bentuk Gejala Tokoh Obsesif-Kompulsif dalam Novel Aroma Karsa Karya Dewi Lestari", *Belajar Bahasa* 7, no. 1 (2022): 150, <https://doi.org/10.32528/bb.v7i1.15>

³⁵ Cahyaning Suryaningrum, "Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Mengatasi Gangguan Obsesif Kompulsif", *Jurnal Ilmiah* 1, no 1 (2013): 2, <https://doi.org/10.22219/jipt.v1i1.1352>

Dalam perjalanannya seringkali pasien dengan gangguan obsesif kompulsif mempunyai pikiran-pikiran bunuh diri atau gejala-gejala gangguan mental lain. Studi telah menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara gangguan mental obsesif kompulsif dengan pemikiran dan perilaku bunuh diri. Oleh karenanya, pendekatan terkait deteksi resiko bunuh diri perlu dilakukan.

Pasien dengan gangguan obsesif kompulsif juga dilaporkan memiliki kecenderungan melakukan percobaan bunuh diri. Riwayat percobaan bunuh diri sebelumnya adalah predictor kematian akibat bunuh diri. Risiko akan meningkat pada pasien dengan komorbiditas gangguan kepribadian atau penyalahgunaan zat.³⁶

b) *Panic Attack*

Panic attack atau serangan panik adalah kemunculan rasa takut atau gelisah yang berlebihan secara tiba-tiba tanpa sebab yang jelas. Kondisi ini bisa berlangsung selamam beberapa menit hingga setengah jam.

Panik *berasal* dari kata Pan yaitu nama Dewa Yunani yang tinggal di pegunungan dan hutan serta mempunyai tingkah laku yang sulit diramalkan. Riwayat Gangguan Panik ini berasal dari gejala-gejala seperti serangan jantung yang ditemukan pada tentara-prajurit pada Perang Saudara di Amerika. Gejala DaCosta meliputi gejala psikologik dan somatik.

Gangguan panik merupakan suatu permasalahan kesehatan masyarakat. Gangguan panik merupakan suatu pengalaman serangan panik yang tidak diharapkan yang diikuti oleh ketakutan yang *menetap* tentang kemungkinan berulangnya serangan atau perubahan perilaku dalam kehidupan sehari-hari sebagai akibat dari serangan tersebut. Prevalensi dalam kehidupan, gangguan Panik pada kisaran 1 hingga 4 % populasi,

³⁶ Irwan Supriyanto, "Prognosis Gangguan Obsesif Kompulsif," ALOMEDIKA, diakses dari <https://www.alomedika.com/penyakit/psikiatri/gangguan-obsesif-kompulsif/prognosis>, pada tanggal 22 Desember 2022 pukul 07.09 WIB.

sedangkan Serangan Panik pada kisaran 3 hingga 6 %. Wanita 2 hingga 3 kali lipat lebih banyak menderita gangguan ini dibanding lakilaki.

Gangguan Panik bisa terjadi kapan saja sepanjang hidup, onset tertinggi pada usia pada kisaran 20-an, ditandai dengan episode serangan cemas tiba-tiba, terus menerus, sesak nafas, disertai perasaan akan datangnya bahaya, serta ketakutan akan kehilangan kontrol atau menjadi gila. Bila tidak diobati berisiko terjadinya ide bunuh diri dan percobaan bunuh diri.

Gangguan panik ditunjukkan oleh adanya episode kecemasan yang sangat *kuat*, durasinya pendek, berulang, dan tidak dapat diprediksi, yang diikuti oleh manifestasi klinis yang khas.³⁷

c) *Bordeline Personality Disorder*

Bordeline Personality Disorder (BPD) atau gangguan kepribadian ambang adalah gangguan mental serius yang memengaruhi perasaan dan cara berpikir penderitanya. Seseorang yang mengalami gangguan kepribadian memiliki cara pikir, cara pandang, serta perasaan yang berbeda dibandingkan dengan orang pada umumnya. Kondisi ini sering kali juga menimbulkan masalah dalam kehidupan sehari-hari dan dalam hubungan dengan orang lain. Sekitar 1-4% orang di dunia mengalami BPD. Gangguan ini umumnya muncul pada masa remaja akhir atau dewasa muda dan lebih sering dialami oleh wanita.³⁸

Pikiran yang mengganggu ini juga memicu perasaan takut ditolak, cemas, marah, tidak berarti, takut ditinggalkan, atau marah. Bahkan, mereka juga memiliki kecenderungan menyakiti diri sendiri maupun orang lain. Ada sejumlah faktor yang memicu perkembangan gangguan kepribadian ambang. Beberapa di antaranya: a) Diturunkan.

³⁷ Kadek Aryati, Cahyaningsih FR, "Seorang Laki-Laki Usia 27 Tahun dengan Gangguan Panik: Laporan Khusus", *Medula* 9, no 4, (2020): 1, <https://joke.kedokteran.unila.ac.id>.

³⁸ Meva Nareza, "BPD (Bordeline Personality Disorder)," Alodokter, diakses dari <https://www.alodokter.com/bpd-bordeline-personality-disorder>, pada tanggal 2 Oktober 2022 pukul 07.47 WIB.

Seseorang mungkin lebih beresiko mengalami gangguan kepribadian ambang apabila memiliki ibu, ayah, saudara laki-laki atau perempuan yang memiliki kelainan serupa. b) Trauma masa kecil. Individu yang pernah mengalami pelecehan, kekerasan fisik atau trauma lainnya di masa kecil lebih beresiko mengalami BPD di kemudian hari.³⁹

6. Gejala Gangguan Mental

a) *Obsessive Compulsive Disorder*

Gejala OCD bisa datang dan pergi, mereda seiring waktu, atau bahkan menjadi lebih buruk. Pengidap bisa mencegah munculnya gejala dengan menghindari kondisi yang dapat memicu munculnya obsesi. Namun, ada pula yang memilih mengonsumsi minuman beralkohol atau obat penenang untuk mengurangi gejalanya. Sebagian besar orang dewasa yang memiliki OCD menyadari bahwa perilaku mereka tidak masuk akal. Namun, tak sedikit pula orang dewasa dan anak-anak yang tidak menyadari hal ini. Biasanya gejala OCD pada anak-anak bisa dikenali dengan mudah oleh orang tua dan guru.⁴⁰

Gejala obsesif yang paling umum terjadi: rasa takut, seperti pada kotoran, kuman, api, atau kerusakan fisik. Ragu, ragu apakah suatu pekerjaan telah dilakukan dengan benar, seperti mengunci pintu atau mematikan kompor. Pikiran tidak masuk akal, tindakan yang tidak pantas atau tindakan aseksual. Gejala kompulsif yang paling umum terjadi: keteraturan, pengecekan dan pengecekan ulang, rutinitas yang kaku. Pada tahap awal OCD gejala obsesif dan kompulsif cukup sulit untuk dikenal. Namun, setelah kondisi bertambah parah, gejala-gejala tersebut juga akan bertambah parah. Anak-anak yang

³⁹ Fadhli Rizal Karim, "BPD Bordeline Personality Disorder", Halodoc, diakses dari <https://www.halodoc.com/kesehatan/bpd-bordeline-personality-disorder>, pada tanggal 2 Oktober 2022 pukul 07.50 WIB.

⁴⁰ Tim Medis Klikdokter, "OCD", Halodoc, diakses dari <https://www.halodoc.com/kesehatan/ocd>, pada tanggal 2 Oktober 2022 pukul 08.06 WIB.

mengalami kondisi ini mungkin tidak menyadarinya, tetapi orang dewasa muda biasanya menyadari bahwa obsesi dan tekanan mereka tidak beralasan.⁴¹

b) *Panick Attack*

Gejala serangan panik umumnya muncul dengan tiba-tiba dan berlangsung selama 5-20 menit hingga 1 jam. Beberapa gejala serangan panik, yaitu rasa gemetaran, sakit di tenggorokan dan sulit bernapas, detak jantung yang cepat dan keras, adanya kram perut, sakit dada, pusing atau bahkan pingsan, rasa mual, mati rasa atau kebas, dan keringat berlebihan.

Serangan panik juga mempunyai gejala serupa dengan penyakit lain seperti serangan jantung. Jika ada yang mengalami serangan panik namun menyerupai gejala serangan jantung, disarankan untuk segera melakukan pemeriksaan.⁴² Gejala yang dialami juga bisa berupa, selalu datang tiba-tiba. Serangan panik seringkali muncul secara tiba-tiba. Ketika mengalaminya, pikiran dan perasaan akan terasa semakin tersudut. Adapun secara fisik dapat mengalami gejala seperti menggigil, timbulnya sensasi panas dan keringat berlebih. Seringkali serangan panik datang tanpa pemicu yang jelas.

c) *Bordeline Personality Disorder*

Tidak mudah untuk membedakan gejala BPD dari penyakit mental lainnya. namun, umumnya *bordelinen personality disorder* dapat didiagnosis dengan mengamati tanda dan gejala berikut:

1. Takut Berlebihan. Orang-orang dengan kondisi ini biasanya memiliki kekuatan serius jika diabaikan atau ditinggal. Mereka kadang memiliki reaksi ekstrem, seperti panik, depresi, marah atau tindakan heboh jika merasa atau benar-benar ditinggalkan.

⁴¹ Tim Docdoc, "Apa Itu Gangguan Obsesif Kompulsif: Gejala, Penyebab, Diagnosis, dan Cara Mengobati", diakses dari <https://www.docdoc.com/id/info/condition/obsessive-compulsive-disorder>, pada tanggal 2 Oktober 2022 pukul 08.23 WIB.

⁴² Redaksi Halodoc, "Serangan Panik", Halodoc, diakses dari <https://www.halodoc.com/kesehatan/serangan-panik>, pada tanggal 2 Oktober 2022 pukul 10.59 WIB.

2. Sulit Menjaga Hubungan. Pengidap BPD juga tidak dapat menjaga hubungan dengan stabil, bahkan dengan keluarga, teman, atau orang-orang terdekat. Mereka sering menyebabkan masalah di hubungan tersebut dengan mengidealkan seseorang dan kemudian membenci atau marah terhadap orang tersebut secara tiba-tiba.
3. Rendah Diri. Suasana hati orang dengan BPD sangat mudah berubah dengan masing-masing episode berlangsung dari beberapa jam hingga beberapa hari yang dapat mencakup kebahagiaan intens, kekesalan, malu, atau gelisah. Hal ini membuat mereka kerap tidak menghargai diri sendiri dan kadang menganggap bahwa keberadaan dirinya tidaklah penting.
4. Kecanduan. Pasien *bordelinen personality disorder* juga kerap menunjukkan perilaku impulsive yang mengarah pada kecanduan dan kadang berbahaya, seperti: gemar berjudi, suka menghamburkan uang, hubungan seksual tidak aman, penyalahgunaan obat-obatan, berkendara sembarangan, makan berlebihan tanpa kendali.⁴³

7) Penanganan Gangguan Mental

a) *Obsessive Compulsive Disorder*

Pengobatan gangguan obsesif kompulsif bertujuan untuk mengendalikan gejala agar pasien bisa beraktivitas dengan baik. Lama pengobatannya akan disesuaikan dengan tingkat keparahan gejala. Metode pengobatan OCD meliputi terapi perilaku kognitif. Pada terapi ini pasien akan dihadapkan dengan kondisi yang sering dihindari. Sebagai contoh, dokter akan meminta pasien yang takut kuman untuk menyentuh tanah kemudian mengajarkan cara mengatasi rasa takutnya tersebut. Terapi ini bisa dilakukan secara individu atau berkelompok.

⁴³ Aprinda Puji, "Bordeline Personality Disorder (Gangguan Kepribadian Ambang)", Hellosehat, diakses dari <https://www.google.com/amp/s/hellosehat.com/mental/mental-lainnya/bordeline-personality-disorder/%3famp=1>, pada tanggal 2 Oktober 2022 pukul 07.54 WIB.

Pengobatan selanjutnya dengan obat antidepresan. Obat antidepresan diberikan bila terapi perilaku kognitif tidak membantu meredakan gejala atau bila gejala yang dialami pasien cukup parah. Dokter biasanya mengajukan penggunaan obat antidepresan dalam jangka waktu 1 tahun. Oleh karena itu pasien sebaiknya tidak menghentikan konsumsi obat tanpa berkonsultasi dengan dokter. Jenis obat antidepresan yang umum digunakan untuk mengatasi OCD adalah *fluoxetine*, *fluvoxamine*, dan *sertraline*.⁴⁴

Semua obat psikiatri memiliki potensi efek samping. Berkonsultasi dengan dokter tentang efek samping dari obat yang dikonsumsi penting dilakukan untuk menghindari kerugian yang tidak perlu. Antidepresan tidak dianggap adiktif, tetapi terkadang ketergantungan fisik (yang berbeda dari kecanduan) dapat terjadi. Langkah menghentikan pengobatan tiba-tiba atau melewatkan beberapa dosis dapat menyebabkan gejala seperti penarikan, kadang-kadang disebut sindrom penghentian.

Jangan berhenti minum obat tanpa berkonsultasi bahkan jika merasa lebih baik. Terkadang psikoterapi dan pengobatan tidak cukup efektif untuk mengontrol gejala OCD. Bila itu terjadi biasanya akan dilakukan kombinasi perawatan lain, seperti program rawat jalan dan residensial intensif. Program pengobatan komprehensif yang menekankan prinsip terapi ERP dapat membantu mengobati orang dengan gejala OCD yang parah. Program ini biasanya berlangsung selama beberapa minggu.

Stimulasi Otak Dalam (DBS). DBS disetujui oleh *Food and Drug Administration* (FDA) untuk mengobati OCD pada orang dewasa berusia 18 tahun ke atas yang tidak memberikan tanggapan terhadap pengobatan tradisional. DBS melibatkan penanaman elektroda di area tertentu di otak. Elektroda ini menghasilkan impuls listrik yang dapat membantu mengatur impuls abnormal. Stimulasi Magnetik Transkraniyal (TMS). FDA menyetujui perangkat simulasi ini untuk mengobati OCD pada orang dewasa berusia 22

⁴⁴ Pittara, "Pengobatan OCD (Obsessive Compulsive Disorder)", Alodokter, diakses dari <https://www.alodokter.com/ocd/pengobatan>, pada tanggal 2 Oktober 2022 pukul 16.40 WIB.

hingga 68 tahun, ketika pendekatan pengobatan tradisional belum efektif. TMS adalah prosedur non-invasif yang menggunakan medan magnet untuk menstimulasi sel-sel saraf di otak untuk memperbaiki gejala OCD.

Selama sesi TMS, kumparan elektromagnetik ditempatkan di kulit kepala dekat dahi. Elektromagnetik mengirimkan denyut magnet yang menstimulasi sel-sel saraf di otak.⁴⁵

b) *Panick Attack*

Mengobati serangan panik dapat dengan beberapa cara yang dipilih dan disesuaikan berdasarkan kondisi pengidap dan riwayat penyakit, yaitu:

1. Obat-obatan. Pengobatan serangan panik dapat menggunakan obat-obatan karena efektif dalam mengurangi adanya gejala serangan panik dan depresi. Membutuhkan waktu beberapa minggu hingga menunjukkan adanya perubahan pada gejala yang dirasakan. Serta perhatikan bahwa penggunaan obat-obatan mempunyai efek samping jika diberikan pada wanita hamil.
2. Psikoterapi. Terapi dianggap pengobatan yang paling efektif untuk mengobati serangan panik dan dikenal dengan “Terapi wicara”. Selain itu mempunyai cara untuk perawatan diri juga membantu untuk dapat mengenali gejala pada pengidap serangan panik, seperti aktif secara fisik menjaga suasana hati (*mood*), berlatih mengelola stres dan relaksasi, mengikuti jadwal dan program pengobatan, menjaga waktu tidur, tetap fokus pada teknik pernapasan dan relaksasi yang direkomendasikan.⁴⁶

c) *Bolderine Personality Disorder*

Berikut beberapa jenis psikoterapi yang efektif untuk mengatasi *bordeline personality disorder*:

⁴⁵ Verury Verona Handayani, “Metode Perawatan yang Ampuh untuk Pengidap OCD”, Halodoc, diakses dari <https://www.halodoc.com/artikel/metode-perawatan-yag-ampuh-untuk-pengidap-ocd>, pada tanggal 2 Oktober 2022 pukul 17.05 WIB.

⁴⁶ Redaksi Halodoc, “Serangan Panik”, Halodoc, diakses dari <https://www.halodoc.com/kesehatan/serangan-panik>, pada tanggal 2 Oktober 2022 pukul 10.51 WIB.

1. *Dialectical Behaviour Therapy* (DBT). Terapi ini cocok bagi pengidap BPD yang rentan secara emosional alias mudah merasa stres atau pengidap yang merasa putus asa karena emosinya sering diabaikan oleh orang-orang sekitar. Dengan cara berdialog, terapi ini bertujuan agar pengidap dapat mengendalikan emosi, menerima tekanan, dan memperbaiki hubungan dengan orang lain. Terapi perilaku dialektik ini bisa dilakukan secara pribadi atau di dalam sebuah grup konsultasi bersama seorang terapis.
2. *Mentalization-Based Therapy* (MBT). Jenis psikoterapi lainnya yang bisa digunakan untuk atasi gangguan kepribadian BPD adalah terapis berbasis mentalisasi. Terapi ini didasari pada konsep bahwa orang yang mengidap BPD memiliki kapasitas mental yang buruk. Mentalisasi penting untuk memeriksa pikiran dan keyakinan diri sendiri dan menilainya apakah itu berguna untuk memberikan pemahaman bahwa orang lain juga memiliki pikiran, emosi, dan kepercayaan mereka sendiri sehingga interpretasi kamu terhadap keadaan mental orang lain mungkin tidak selalu benar.

Melalui prosedur MBT ini pengidap diharapkan dapat mengenali perasaan dan pikirannya sendiri dan tidak memaksakan pikirannya kepada orang lain. Terapi ini dilakukan dalam kurun waktu yang lumayan lama, yaitu sekitar 18 bulan. Untuk perawatan awal, pengidap perlu menginap di rumah sakit untuk menjalani sesi individu setiap hari. Setelah beberapa lama pengidap bisa melanjutkan terapi dengan rawat jalan.
3. *Schema-Focused Therapy*. Terapi ini bertujuan agar pengidap BPD dapat mengenali kebutuhan yang tidak terpenuhi di periode awal kehidupan yang memicunya untuk berperilaku negatif. Terapi akan memfokuskan untuk memenuhi kebutuhan tersebut dengan cara yang lebih sehat agar dapat terbentuk

pola perilaku hidup yang positif pada pengidap. Sama seperti terapi DBT, terapi ini bisa dilakukan secara pribadi atau dalam grup konsultasi.

4. *General Psychiatric Management*. Terapi ini membantu pengidap untuk memahami masalah emosi yang terjadi dengan mempertimbangkan perasaan interpersonal. Terapi ini dapat disertai dengan pemberian obat, terapi kelompok, penyuluhan keluarga, atau bahkan perorangan.
5. Pelatihan Sistem untuk Predikibilitas Emosional dan Pemecahan Masalah (STEPPS). Terapi ini merupakan terapi kelompok yang melibatkan anggota keluarga, teman, pasangan, ataupun pengasuh untuk menemani pengidap menjalani terapi yang berlangsung selama 20 menit. Terapi ini biasanya digunakan sebagai terapi tambahan bersama psikoterapi lainnya.⁴⁷

8) Fizzo

Fizzo adalah salah satu platform atau aplikasi baca dan tulis yang sedang digandrungi pembaca dan penulis. Platform yang diluncurkan pada 26 April 2021 ini sudah diunduh sebanyak 5 juta lebih pengguna hanya dalam kurun waktu 1 tahun. Platform ini termasuk platform yang berani membayar mahal penulis di awal dan pembaca tetap bisa mengakses bacaan secara gratis. Fizzo adalah aplikasi yang diluncurkan oleh Poligon (Developer) di bawah naungan perusahaan ByteDance.

ByteDance adalah sebuah perusahaan besar yang meluncurkan aplikasi TikTok pada 7 Mei 2017 dan sudah di download oleh lebih dari 500 juta pengguna di internet. Fizzo juga diperkirakan menjadi aplikasi baca nomor satu di dunia yang menghadirkan bacaan berkualitas secara gratis dan tetap menghargai penulisnya.

Fizzo memiliki banyak penawaran untuk penulis baru. Hingga Maret 2022, Fizzo menarik banyak penulis berpotensi untuk bergabung dengan platform ini agar semakin

⁴⁷ Redaksi Halodoc, "5 Prosedur untuk Atasi Bordeline Personality Disorder (BPD)", Halodoc, diakses dari <https://www.halodoc.com/artikel/5-prosedur-untuk-atasi-bordeline-personality-disorder-bpd>, pada tanggal 2 Oktober 2022 pukul 18.01 WIB.

banyak orang yang mendownload aplikasi ini. Fizzo beranimembayar beberapa penulis berpotensi dengan perhitungan *Basic Fee* sebesar 4\$-20\$ tergantung kualitas bacaan dan massa yang bisa ditarik oleh penulis untuk menggunakan aplikasi ini. Selain *Basic Fee*, penulis dengan kontrak eksklusif juga masih diberikan bonus *daily* 150\$ untuk minimum *update* 60.000 kata dalam satu bulan. Bonus *daily* hanya bisa didapatkan jika rajin *update* setiap harinya.⁴⁸

⁴⁸ Rin Muna, “Fizzo: Aplikasi Baca Terbaik yang Jadi Favorite Pembaca dan Penulis”, diakses dari <https://www.rinmuna.com>, pada tanggal 26 Agustus 2022 pukul 21.18 WIB.