


## PENGARUH NOVEL *KATARSIS* KARYA ANASTASIA AEMILIA TERHADAP PSIKOLOGIS PEMBACA

Nabila Setio Lestari<sup>1</sup>, Wahyu Wibowo<sup>2</sup>, Waslam<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Sastra Indonesia, Universitas Nasional, Jakarta, Indonesia

Surel: [nabilasetio.l@gmail.com](mailto:nabilasetio.l@gmail.com)<sup>1</sup>, [kangbowie@gmail.com](mailto:kangbowie@gmail.com)<sup>2</sup>, [sswaslam@gmail.com](mailto:sswaslam@gmail.com)<sup>3</sup>

Abstrak	
<p><b>Kata Kunci:</b>            novel <i>Katarsis</i>,            psikologis pembaca,            usia 20 sampai 31            tahun.</p>	<p>Karya sastra mempunyai arti sebuah hasil dari pemikiran atau ide yang dituangkan oleh seseorang melalui tahapan pembuatan karya. Novel merupakan bentuk hasil karya yang termasuk ke dalam prosa fiksi. Tujuan penelitian ini ialah (1) mengetahui pengaruh novel <i>Katarsis</i> terhadap psikologis pembaca usia 20 sampai 31 tahun, (2) mengetahui cara novel <i>Katarsis</i> memengaruhi psikologis pembaca, (3) mengetahui dampak yang ditimbulkan setelah membaca novel <i>Katarsis</i>. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Sampel yang digunakan sebanyak 20 orang pembaca novel <i>Katarsis</i> berusia 20 sampai 31 tahun. Pengaruh novel <i>Katarsis</i> terhadap psikologis pembaca adalah cemas berlebihan. Mayoritas pembaca memilih tingkah laku tokoh sebagai cara novel <i>Katarsis</i> memengaruhi psikologis pembaca. Sebanyak 80% pembaca memilih tidak ada dampak yang ditimbulkan setelah membaca novel <i>Katarsis</i>. Sebanyak 5% pembaca memilih dampak yang ditimbulkan ialah rasa ingin melukai diri sendiri (self injury), dan sebanyak 5% pembaca memilih dampak yang ditimbulkan ialah ingatan atau perasaan untuk membalas dendam.</p>
Abstract	
<p><b>Keywords:</b>  <i>Katarsis</i> novel,            psychological readers,            age 20 to 31 years.</p>	<p><i>Literary work has the meaning of a result of thoughts or ideas poured by someone through the stages of making the work. A novel is a form of work that is included in prose fiction. The aims of this study were (1) to find out the psychological effect of the <i>Katarsis</i> novel on the psychology of readers aged 20 to 31 years, (2) to find out how the <i>Katarsis</i> novel affects the psychology of the reader, (3) to find out the impact after reading the <i>Katarsis</i> novel. This study used the descriptive qualitative method. The sample used was 20 readers of the <i>Katarsis</i> novel aged 20 to 31 years. The effect of the <i>Katarsis</i> novel on the reader's psychology is excessive anxiety. The majority of readers choose the character's behavior as the way the <i>Katarsis</i> novel affects the reader's psychology. As many as 80% of readers chose no impact after reading the <i>Katarsis</i> novel. As many as 5% of readers choose the impact as a sense of wanting to hurt themselves (self-injury), and as much as 5% of readers choose the impact as memory or feeling for revenge.</i></p>
<p><b>Diterima/direview/            publikasi</b></p>	<p>18 Januari 2022/ 05 Februari 2022/ 20 Maret 2022</p>
<p><b>Permalink/DOI</b></p>	<p><a href="http://dx.doi.org/10.23887/jjpbs.v12i1.42975">http://dx.doi.org/10.23887/jjpbs.v12i1.42975</a></p>
	<p><i>This is an open access article under the <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/">CC BY-SA</a> license.            Copyright © 2022 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.</i></p>

### PENDAHULUAN

Ciptaan kesusastraan sendiri mampu mewujudkan minat untuk lebih peka mengenai nilai-nilai kearifan menghadapi lingkungan kehidupan dan realitas nasib dalam hidup beserta pemecahan masalahnya (Kartikasari dan Suprpto, 2018:2). Karya sastra yang lahir dari proses kreativitas disebut juga sebagai tulisan fiksi. Istilah fiksi menurut Waluyo (2011:1), *fictio* yang berasal dari bahasa Latin yang artinya membentuk, membuat, atau mengadakan. Kata “fiksi” dalam bahasa Indonesia memiliki arti yaitu khayalan, rekaan yang diimajinasikan. Novel sendiri merupakan hasil karya imajinatif yang

menceritakan keseluruhan dari permasalahan aktivitas seorang atau sebagian manusia (Kosasih, 2019:60). Abrams, 1999 (dalam Nurgiyantoro, 2019:11—12) Novel dalam bahasa Inggris “novel” dan cerita pendek (cerpen) dalam bahasa Inggris yaitu “short story” disebut sebagai fiksi karena merupakan dua bentuk karya sastra. Semakin berkembangnya zaman, novel sendiri memiliki kesamaan dengan cerita fiksi. Dapat disimpulkan dari pengertian fiksi dapat bisa pula bagi novel. Novel dalam bahasa Inggris dan yang masuk ke Indonesia, berasal dari bahasa Italia “*novella*” (yang dalam bahasa Jerman: “*novelle*”), yang berarti “sebuah barang baru yang kecil” dan dapat diartikan juga “cerita pendek dalam bentuk prosa”. Pengalaman pengarang yang berdasarkan kehidupan nyata dimasukkan pada cerita lewat tokoh-tokoh yang diperankan di novel. Perkara mental yang diperankan melalui setiap figur dalam novel terkandung bisa riset dengan angsan psikologi sastra.

Psikologi sastra ialah sebuah bentuk dari kajian sastra yang melihat suatu karya melalui aspek jiwa (Siswanto, Wahyudi, dan Roekhan, 2015; Minderop, Albertine, 2016). Endraswara (2003:96) menjelaskan bahwa pengarang dalam proses pembuatan suatu karya dapat menggunakan cipta dan rasa, agar dapat menciptakan hasil karya yang indah. Sementara dalam psikologi sastra mendeskripsikan sebuah ciptaan kesusastraan selaku gambaran mental. Penggubah dapat menyimpulkan perihal kejiwaan yang kemudian diolah dalam bentuk sebuah tulisan dan diintegral bersama penghayatan. ciptaan kesusastraan yang dilihat sebagai suatu fakta psikologis, akan memperlihatkan aspek-aspek psikis lewat figur yang diperankan. Psikologi sastra memperhatikan unsur-unsur kejiwaan dalam karya sastra yang ada para tokoh fiksional. Kata karya sastra memiliki berbagai aspek kehidupan di dalamnya, terutama kepada individu. Aspek kemanusiaan pada umumnya adalah objek utama psikologi sastra, dikarenakan di diri manusia terdapat tokoh maupun aspek kejiwaan yang dapat disalurkan dan dikembangkan (Ratna, 2020:343; Ulfa, 2020; Damayanti, Dinda Tri & Darni, 2022).

Psikologi memiliki tujuan untuk mengerti tentang aspek kejiwaan yang terdapat pada tiap-tiap suatu karya. Meski demikian, analisis psikologi sastra terlepas dari kebutuhan masyarakat. Pada hakikatnya karya sastra sendiri bermaksud untuk memberi pemahaman secara langsung kepada masyarakat melalui peran tokoh-tokoh dalam karya tersebut, contohnya masyarakat paham mengenai perubahan, pertentangan dan hal yang menjadi penyimpang. Sedangkan yang terjadi di masyarakat terutama berhubungan dengan kejiwaan. Ada tiga macam cara yang perlu dilakukan dalam mengerti kaitan di antara psikologi dan sastra, yakni: (a) paham tentang dasar-dasar kejiwaan pengarang sebagai seorang penulis, (b) paham tentang dasar-dasar kejiwaan tokoh fiksional pada karya sastra yang dibuat, (c) paham tentang dasar dasar kejiwaan seorang pembaca.

Wiyatmi (2011:69) menjelaskan resepsi sastra memiliki hubungan dekat bersama psikologi sastra yang merupakan ciri pertama di mana resepsi percobaan (eksperimental) mengenai aspek psikologi pembaca yang dapat terlihat, contohnya seseorang yang akan mengutarakan pendapat dan perilaku pembaca mengenai karya sastra yang dibaca. Sementara itu, resepsi eksperimental membuktikan adanya bagian lain di samping psikologi pembaca serta makna sosial budaya yang dipunya pembaca dan kumpulan bacaan. Hal ini akan berpengaruh pada resepsi pembaca, apalagi jika kajian resepsi eksperimental memperlihatkan salah satu kelompok pembaca, sehingga ada beberapa hal lain yang akan berpengaruh pada aspek psikologi pembaca.

Pada ilmu psikologi membahas mengenai psikis seseorang bisa dilihat melalui perilaku/reaksi sehingga menjadi aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Azizi & Anggraini (2019) menggambarkan perilaku seseorang dapat dilihat melalui dua variasi yakni, reaksi yang dilakukan secara langsung atau di luar kesadaran dan perilaku non-refleksif. Reaksi langsung dilakukan tidak sengaja dan tidak disadari, contohnya kejapan mata bila tersentuh cahaya matahari, mengangkat jari ataupun bagian badan lainnya bila tersentuh api, dan lain sebagainya. Mengenai reaksi yang kelakuan di luar kesadaran merupakan reaksi yang perlakuan oleh manusia dengan adanya pengelolaan yang sebelumnya sudah beraturan dari pusat kesadaran manusia atau otak. Tingkah laku dapat terjadi apabila reseptor telah menerima rangsangan selaku komponen dari bagian badan mendapat tanda kimia sejak luar sel, lalu dilanjutkan ke otak, selepas dari otak terjadilah respons yang datang bersama adanya suatu gerakan.

Karya Anastasia Aemilia yang berjudul *Katarsis* tentunya mempunyai sebagian berkelebihan dan berkekurangan. Berkelebihan novel ini dapat dilihat melalui kemampuan penulis untuk mengusung pembaca seakan-akan turut merasakan dan memandang setiap insiden realita hidup yang menceritakan dalam novel *Katarsis*. Penulis bahkan sanggup menempatkan karakter yang sesuai setiap figur yang dijelaskan, sampai pembaca dapat terbawa suasana terenyuh, gusar, maupun senang dari perihal yang dirasakan oleh para figur. Tetapi, novel *Katarsis* memiliki berkekurangan, ibarat pada pencatatan buku tatapan pada orang pertama pada figur “aku” digambarkan bergiliran di setiap tokohnya, sehingga pembaca sedikit kebingungan ketika mengkaitkan antaralur cerita yang sedang dibaca. Akan tetapi, novel ini mampu menutupi kekurangannya dengan menciptakan emosi yang berubah-ubah dan teka-teki tidak mudah ditebak oleh pembaca.

Perilaku yang diperankan oleh figur pada cerita tersebut bisa membuat pembaca ikut merasakan dan menghayati adegan yang diperankan seperti pada adegan pembantaian, khayalan dari figur Tara dan lain-lain. Novel *Katarsis* memiliki ciri khas yang berbeda jika diteliti melalui tinjauan psikologis sastra. Anastasia Aemilia dalam debut pertamanya mengeluarkan novel berjudul *Katarsis* yang bergerak pada genre *psychology thriller* yang mengangkat isu dan konflik kejiwaan yang menimbulkan gangguan kepribadian yang mengacu pada perilaku psikopat. Pengarang dapat menyatakan tanda-tanda psikopat melalui sifat dan tingkah laku tokoh-tokoh dalam cerita. Gangguan kepribadian tersebut dapat memengaruhi psikologis pembaca dan dapat memicu dampak psikologis terhadap pembaca. Walaupun tidak banyak yang terkena dampaknya. Namun, dampak yang ditimbulkan cukup serius dalam kejiwaan pembaca. Masalah yang diambil dalam penelitian ini dapat dirumuskan, di antaranya ialah (1) pengaruh novel *Katarsis* terhadap psikologis pembaca usia 20 sampai 31 tahun; (2) cara novel *Katarsis* memengaruhi psikologis pembaca; (3) mengetahui dampak yang ditimbulkan setelah membaca novel *Katarsis*.

Mengacu pada penelitian sebelumnya, dapat dilihat sejauh mana keaslian penelitian ini. Berikut tiga analisis yang telah diteliti sebelumnya berkaitan dengan penelitian ini, antara lain: (1) Telah disusun Reza Rozali, Mulyono, Maharani Intan Andalas IRP (2018) sebagai jurnal online yang memiliki kesimpulan bahwa perilaku psikopat Tara dan Ello terpengaruh faktor biologis, dan lingkungan. Faktor biologis dalam novel *Katarsis* terjadi pada tokoh Ello, ia mengidap *congenital insensitivity to pain* atau ketidakmampuan merasakan rasa sakit. Faktor lingkungan dalam novel *Katarsis* terjadi pada tokoh Tara yang disebabkan oleh lingkungan keluarganya. Metode penelitian yang dilakukan olehnya, yaitu deskriptif kualitatif. (2) Disusun oleh Firlana Izaty (2019) sebagai jurnal online yang memiliki kesimpulan bahwa, “tingkah laku manusia bisa terlihat dengan dua perbedaan yakni, perilaku yang dilakukan dengan spontan atau refleksif dan perilaku non refleksif”. Perilaku spontan biasanya dilakukan tanpa disengaja, contohnya mata yang berkedip ketika tersorot matahari, menarik jari ketika menyentuh api dan lainnya. Lalu perilaku non refleksif ialah perilaku yang dilakukan manusia dengan adanya pengendalian kesadaran. Perilakunya muncul bila stimulus sudah diterima reseptor, lalu diteruskan ke otak yang jadi pusat syaraf, baru selanjutnya terjadi respon. Metode penelitian yang dilakukan olehnya, yaitu deskriptif kualitatif. (3) Disusun oleh Anak Agung Dewi Wulan Sari (tanpa tahun), sebagai jurnal online memiliki kesimpulan, “menganalisis mengenai perwatakan tokoh tersebut yang didasarkan pada karakteristik gangguan kepribadian antisosial”. Di sini memakai tiga tahap, yakni tahapan: 1. kepribadian awal tokoh, 2. kepribadian psikopat (antisosial) tokoh, 3. kepribadian tokoh alami *Katarsis*. Metode penelitian yang dilakukan olehnya, yaitu deskriptif analitik. Dapat dilihat bahwa penelitian *Pengaruh Novel Katarsis terhadap Psikologis Pembaca* ialah murni hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan belum pernah diteliti oleh peneliti lain. Lalu bagian tertentu pada penulisan artikel ilmiah ini yang peneliti kutip dari karya orang lain sudah dicantumkan sumbernya dengan jelas dan sesuai kaidah serta etika penulisan ilmiah.

## METODE PENELITIAN

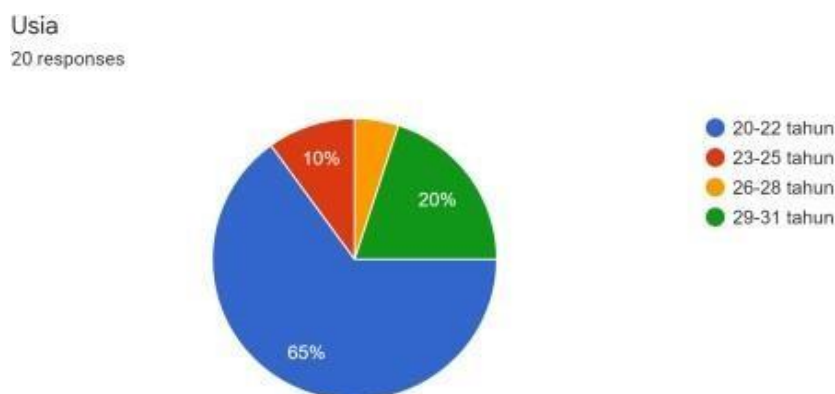
Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Metode deskriptif kualitatif digunakan meneliti suatu objek atau fenomena dengan mendeskripsikan tentang fakta dan sifat kaitan

antarfenomena yang dikaji dengan terurai lewat kata-kata (Moleong, 2017:4; Usman, 2008:130). Psikologis pembaca usia 20 sampai 31 tahun yang ditimbulkan setelah membaca novel *Katarsis* jadi objek penelitian. Penelitian ini menggunakan tinjauan psikologi sastra. Data diperoleh menggunakan kuesioner yang telah disebarluaskan kepada pembaca novel *Katarsis*, terkhusus usia 20 sampai 31 tahun. Dalam pemilihan rentang usia 20 sampai 31 tahun dikarenakan pembaca dewasa lebih stabil dalam mengendalikan emosi dan lebih bijak dalam menilai suatu hal secara objektif. Jika memilih rentang usia remaja, rentan terhadap isu maupun konflik yang diangkat dalam novel *Katarsis*, sehingga dikhawatirkan tidak bias menjaga emosinya dan terbawa ke dalam kehidupan sehari-harinya karena belum bisa menilai secara objektif dan menelan semuanya tanpa diolah terlebih dahulu baik dan buruknya suatu hal, terutama bahan bacaan.

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan memakai teknik simak dan dilanjutkan dengan kuesioner (angket) (Sugiyono, 2011:142). Teknik kuesioner (angket) dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner berupa pertanyaan tertutup terhadap pembaca novel *Katarsis* berusia 20 sampai 31 tahun. Langkah-langkah dalam penghimpunan data mencakup: (1) membaca dan memahami novel lebih dari satu kali untuk melihat apa pengaruh novel *Katarsis* terhadap diri saya, sebagai salah satu pembaca novel *Katarsis* yang berusia 21 tahun, (2) menyebarkan kuesioner berupa pertanyaan tertutup terhadap pembaca novel *Katarsis* berusia 20 sampai 31 tahun. Populasi dalam penelitian ini ialah pembaca novel *Katarsis* di Indonesia. Sampel yang digunakan sebanyak 20 orang pembaca novel *Katarsis* berusia 20 sampai 31 tahun yang aktif mengulas berbagai macam novel pada akun Instagram maupun *website* yang dimiliki oleh pembaca, sehingga peneliti memperoleh jawaban kuesioner melalui *Google Formulir*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti memperoleh data dari 20 orang pembaca yang telah mengisi kuesioner yang disebarluaskan lewat Instagram. Tujuan penelitian guna melihat dampak novel *Katarsis* terhadap psikologis pembaca usia 20 sampai 31 tahun, mengetahui cara novel *Katarsis* dapat memengaruhi psikologis pembaca usia 20 sampai 31 tahun, serta mengetahui dampak yang ditimbulkan Novel *Katarsis* terhadap diri pembaca usia 20 sampai 31 tahun.



Gambar 1. Diagram nomor 1

Mengacu pada diagram nomor 1, jumlah terbanyak pembaca novel *Katarsis* ialah rentang usia 20 sampai 22 tahun sebanyak 65% yang ditunjukkan dengan warna biru. Mulai dari usia 20 tahun memasuki kategori dewasa, di mana usia dewasa telah matang kejiwannya. Dari diagram nomor 1 dapat diketahui hasil penyebaran kuesioner, ternyata dapat memengaruhi pemilihan rentang usia, sebagai jawaban pembaca terbanyak ialah 20 sampai 22 tahun, sedangkan jawaban kedua terbanyak ialah 29 sampai 31 tahun. Pada usia 20 sampai 22 tahun, usia tersebut baru memasuki usia dewasa, di mana usia tersebut minat bacanya tinggi, sehingga banyak pembaca merasa tertantang dengan genre *psychological thriller*. Sedangkan pada usia 29 sampai 31 tahun, berpikir lebih kritis, sehingga mampu

melihat peluang untuk diangkat menjadi film kepentingan menulis resensi maupun fokus pada kritik sastra dan dijadikan batu loncatan untuk penelitian serta karya-karya penulis ke depannya.

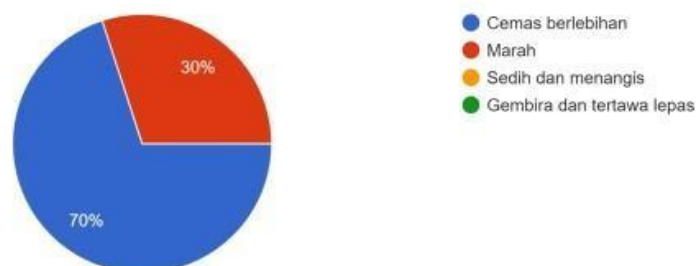
Dapat dilihat pada diagram nomor 1. Menurut data yang telah diambil oleh penulis, mayoritas pembaca novel *Katarsis*, yaitu rentang usia 20-22 tahun, di mana usia tersebut sudah memasuki usia dewasa awal. Dalam pemilihan rentang usia 20 sampai 31 tahun dikarenakan pembaca dewasa lebih stabil dalam mengendalikan emosi dan lebih bijak dalam menilai suatu hal secara objektif. Jika memilih rentang usia remaja, rentan terhadap isu maupun konflik yang diangkat dalam novel *Katarsis*, sehingga dikhawatirkan tidak bisa menjaga emosinya dan terbawa ke dalam kehidupan sehari-harinya karena belum bisa menilai secara objektif dan menelan semuanya tanpa diolah terlebih dahulu baik dan buruknya suatu hal, terutama bahan bacaan. Tipologi psikis pembaca dibagi menjadi tiga, yaitu tipologi psikis pembaca kanak-kanak, pembaca masa pubertas (remaja), dan tingkat usia matang (dewasa). Menurut Endraswara (2018:176), pada tingkatan usia matang (dewasa) tentu berbeda dengan usia pubertas. Usia matang lebih memiliki emosional dan kejiwaan yang lebih tinggi tingkatannya. Hal tersebut tentu saja berpengaruh kepada pemahaman cara baca dan pemahaman yang dimiliki pada usia matang lebih baik. Akibatnya, pembaca di usia matang selalu mempunyai tradisi terhadap penilaian sendiri.

Tipologi psikis pembaca dibagi menjadi tiga, yaitu tipologi psikis pembaca anak, tipologi psikis pembaca remaja, dan tipologi psikis pembaca dewasa. Menurut Suwardi Endraswara (2008: 176), pembaca dewasa tuntutananya berlainan sama sekali dengan remaja. Orang dewasa sudah matang kejiwaannya membuat penguasaan kode- kode baca pun sudah masak. Berakibat, pembaca dewasa sering memiliki tradisi estetis tersendiri. Sastra tetap berfungsi mengubah sesuatu sekecil apa pun. Namun, dalam proses pembacaan juga amat ditentukan oleh tipologi pembaca. Pembaca yang menguasai kode-kode, tentu berbeda dengan pembaca awam. Pendek kata, psikologi pembaca adalah kondisi yang sifatnya tempramental. Pembaca dapat membentuk dan dibentuk oleh sastra.

Pembaca dewasa relatif lebih mapan psikisnya. Banyak pilihan pun mereka lakukan dalam menentukan bacaan. Karena keseimbangan emosi stabil, tentu daya kekuatan psikis sastra ada perbedaan dibanding pembaca remaja dan anak. (Endraswara, 2006:178). Menurut E. Hurlock (Jannah et al., 2017) pada tahapan usia dewasa terbagi menjadi beberapa tahapan, antara lain tahap *Early Adulthood*: 18 tahun - 40 tahun, tahap *Middle Adulthood*: 40 tahun - 60 tahun, dan tahap *Lata Adulthood/Old Age*: 60 tahun - meninggal. Hal tersebut baik bagi pengarang untuk mengetahui pasar novel *Katarsis* mengacu kepada usia 20 sampai 31 tahun, terkhusus pada usia 20-22 tahun dan hal itu dapat menjadi evaluasi bagi pengarang bila ingin kembali masuk ke genre *psychological thriller*.

Setelah membaca novel *Katarsis*. Apa pengaruh psikologis terhadap diri Anda?

20 responses



Gambar 2. Diagram nomor 2

Mengacu pada diagram nomor 2, sebanyak 70% pembaca merasakan cemas berlebihan setelah membaca novel *Katarsis* sebagai pengaruh yang mereka rasakan. Sisanya sebanyak 30% pengaruh yang ditimbulkan setelah membaca novel *Katarsis*, yaitu marah. Perasaan cemas berlebihan dan marah

itu timbul, ketika seorang pembaca meresapi isi novel tersebut melalui jenis membaca apresiatif dan estetis yang memang jenis membaca ini sangat berkaitan dengan nilai efektif dan juga faktor intuisi (perasaan), ditambah dengan tingkah laku tokoh yang digambarkan oleh penulis dengan runtutan kejadian dan isu-isu kejiwaan yang membuat pembaca merasa cemas berlebihan maupun marah dengan tingkah laku tokoh yang bisa dikatakan sudah di luar nalar.

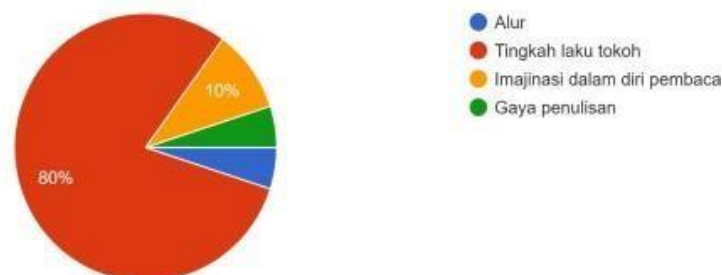
Dapat dilihat pada diagram nomor 2. Menurut data yang telah diambil oleh penulis, 80% memilih cemas berlebihan sebagai pengaruh yang ditimbulkan setelah membaca novel *Katarsis* dan 30% pembaca lainnya memilih marah sebagai pengaruh yang ditimbulkan setelah membaca novel *Katarsis*. Terdapat dua variabel dalam emosi yakni “emosi positif” yakni bahagia, cinta, harapan, bangga, tenang. Dan “emosi negatif” seperti takut, sedih, kecewa, cemas, takut, marah. Maka cemas dan marah dapat digolongkan ke dalam emosi negatif.

Cemas maupun marah, keduanya merupakan keadaan emosi yang dapat dirasakan semua orang. Contohnya, seseorang yang berada pada kondisi ketika dirinya tidak dapat kembali ke tempat tinggalnya, karena keadaan waktu yang semakin malam ditambah dengan hujan serta tidak ditemukannya kendaraan sebagai pengantar menuju tempat tinggal. Namun, tidak sama dengan cemas berlebihan. Cemas berlebihan atau gangguan kecemasan merupakan keadaan yang tidak baik karena membuat perasaan menjadi tidak nyaman. Lebih-lebih ketika menghadapi situasi seperti itu, individu yang merasakan gangguan kecemasan akan memilih menghindari seluruhnya mengenai hal yang dapat menimbulkan rasa khawatir dengan begitu rutinitas bisa terpengaruh sebab tidak mampu menjumpai beragam permasalahan. Keadaan seperti ini banyak yang tidak mampu menyelesaikannya dengan secara mandiri. Maka dari itu, orang-orang yang mengalami kecemasan berlebihan perlu ditangani secara khusus melalui penanganan medis.

Freud (dalam Corey, 2019:17) menjelaskan mengenai kecemasan yang memiliki arti suatu kondisi di mana seseorang mengalami ketegangan yang memotivasi dirinya untuk bertindak. Kecemasan adalah kondisi emosi yang dirasakan seseorang, kondisi ini terlihat dengan adanya ketegangan fisiologis, timbul rasa yang tidak membahagiakan, sehingga perasaan itu berubah menjadi rasa takut serta khawatir yang berlebihan. Sedangkan amarah dapat timbul ketika seseorang mendapatkan perlakuan tidak baik, tidak adil, dan merugikan dirinya dalam sebuah hubungan sosial. Perasaan marah tersebut timbul karena tidak ada kesesuaian dengan keinginan seseorang yang memungkinkan akan muncul kapan saja. Pengebab rasa marah ini dapat timbul dengan beragam dorongan yang memengaruhi seseorang, diawali dari hal kecil sampai yang rumit (Safaria, 2009:73).

Bagaimana cara novel *Katarsis* dapat mempengaruhi psikologis Anda?

20 responses



Gambar 3. Diagram nomor 3

Mengacu pada diagram nomor 3. Sebanyak 80% pembaca memilih tingkah laku tokoh sebagai cara novel *Katarsis* memengaruhi psikologis mereka, sebanyak 10% pembaca memilih imajinasi dalam diri pembaca yang dapat memengaruhi psikologis mereka. Sisanya, sebanyak 5% pembaca memilih alur sebagai cara novel *Katarsis* memengaruhi psikologis pembaca dan sebanyak 5% pembaca lainnya

memilih gaya penulisan. Tingkah laku tokoh sangat memengaruhi ketertarikan pembaca untuk menyelesaikan setiap bab demi bab sehingga novel *Katarsis* dapat ditamatkan oleh pembaca. Dapat dilihat pada diagram nomor 3. Menurut data yang telah diambil oleh penulis, sebanyak 80% pembaca memilih tingkah laku tokoh sebagai cara novel *Katarsis* memengaruhi psikologis mereka. Pelaku yang dituliskan oleh penulis berpengaruh terhadap psikologi seseorang, tanda-tanda sikap seorang psikopat dapat digambarkan dari penulis berdasarkan sifat dan tingkah laku pemeran dalam karya sastra.

Tingkah laku yang memiliki sifat non-refleksif adalah tingkah laku yang dikerjakan individu karena adanya dorongan yang sebelumnya disusun oleh pusat kesadaran manusia/otak, dengan adanya tingkah laku, maka pembaca dapat mengolah dan dapat merasakan bagaimana novel tersebut dapat hidup melalui tingkah laku tokoh yang mengarah kepada gejala-gejala psikopat. Jenis membaca yang dapat digunakan agar dapat merasakan tingkah laku tokoh, ialah jenis membaca apresiatif dan estetis, sebab dalam memahami suatu karya ini lebih condong ke arah tidak umum dan berkaitan dengan nilai efektif serta faktor intuisi (perasaan), sehingga terciptalah perasaan tidak nyaman pada perasaan pembaca dan memberi pengaruh terhadap psikologis pembaca.

Munadar 1993 (dalam Endraswara, 2008:152—153) secara khusus membicarakan aspek internal individu. Aspek ini jelas merupakan faktor kejiwaan yang berharga dalam dunia sastrawan. Menurut dia, berdasarkan pengalamannya dalam psiko-terapi, Rogers 1967 (dalam Endraswara, 2008:153—154) menemukan kondisi di dalam yang menyebabkan timbulnya hasil yang bersangkutan (konstruktif), salah satunya ialah kemampuan untuk bermain. Berkaitan dengan keterbukaan terhadap pengalaman adalah keahlian dalam mengolah ide secara langsung, hubungan-hubungan, ungkapan, dan sebagainya. Menurut Edmund Wilson (Minderop, 2010:62), bagian penting pada sebuah karya fiksi adalah bagian-bagian yang tercakup dalam diri seorang penulis, kemampuan berpikir yang mampu ditunjukkan melalui kesan para tokoh, keadaan, dan peran yang dilakukan pada permasalahan yang dilalui para tokoh. Karakter yang diperankan oleh tokoh ialah pengumpulan beragam dorongan dan emosi penulis; hubungan antara bagian-bagian itu pada cerita yang dipaparkan dan berhubungan dengan napa yang dirasakan oleh pengarang (Nopriani, Henny, Distiyana, Distiyana, 2020; Purwiyanti, Catur Retno & Surana, 2021).

Dapat dikemukakan bahwa pengarang memang memiliki pribadi khas. Kepribadian unik itu yang menarik dicermati dengan kacamata psikologi sastra. Atas dasar hal ini, berarti pengalaman pribadi pengarang dapat diungkap lebih jauh, sejauh mana kepribadian pengarang dapat berperan dalam karyanya. Mungkin sekali karya yang dihasilkan tunduk pada kepribadian, dan sebaliknya juga bertentangan. Oleh karena pengarang pandai memainkan imajinasi, maka apa yang dihasilkan tampaknya membutuhkan pemahaman kritis.

Berikut terdapat kutipan dapat menunjukkan gejala-gejala perilaku psikopat bernama Tara yang digambarkan pengarang melalui tingkah laku tokoh yang membuat perasaan pembaca menjadi tidak nyaman, sehingga pengaruh yang ditimbulkan terhadap psikologis pembaca ialah cemas berlebihan:

*Sisa tenaga kugunakan untuk mencabut pisau besar itu dari sarungnya. Tak sampai dua detik pisau itu berada di tanganku, langsung kulepaskan seraya membalikkan tubuhku, tepat menuju sasaran, menancap di antara tulang belikat dan tulang punggung Sasi. Ia pun jatuh ke depan, dengan potongan tubuh putranya sebagai penyangga.*

*Tangisan wanita itu seketika membisu.*

*Seruan marah terdengar dari halaman belakang dan dari Bara, Arif berderap menghampiri istrinya, memeluk tubuh istrinya, memangku, dan meraung.*

*Bara mencengkram lenganku, menarikku, melayangkan punggung tangannya yang bercincin ke wajahku, menamparku sekuat tenaga hingga aku tersungkur ke lantai.*

Terdapat kutipan lain yang dapat menunjukkan gejala-gejala psikopat bernama Ello yang digambarkan pengarang melalui tingkah laku tokoh yang membuat perasaan pembaca menjadi tidak nyaman, dengan pengaruh tertinggi ada pada cemas berlebihan. Cemas berlebihan dapat terjadi

dikarenakan pembaca merasa takut dan cemas secara tidak normal akan tingkah laku tokoh yang digambarkan oleh pembaca dapat ditemui di kehidupan sehari-hari, sehingga memicu takut maupun cemas secara berlebihan. Pembaca lainnya memilih marah sebagai pengaruh yang dirasakan setelah membaca novel *Katarsis*, dikarenakan merasa jengkel terhadap tingkah laku para tokoh yang sudah melewati batas dan ambisinya telah membutakan mata, hati nurani, maupun akal sehat. Obsesinya terhadap sesuatu pun berdampak negatif, sehingga dapat mengganggu kejiwaannya. Berikut ini adalah contoh kutipan tersebut:

*Tak ada manusia yang boleh memiliki segalanya.*

*Jika ada, manusia itu harus mati. Karena di dunia ini, tak ada yang sempurna.*

*Itulah cetak biru kehidupan.*

*“Apa yang ingin kaulakukan padanya sekarang, Nak?” Heru bertanya padaauk. Tangannya yang renta dan dipenuhi urat-urat menonjol itu meremas pundakku.*

*Napasku tersenggal.*

*Dadaku masih naik-turun dengan cepat.*

*Entah sudah berapa kali aku mengayunkan cangkul ke wajah sang psikiater.*

*“Dia harus tak bisa ditemukan,” ujarku tegas, dan aku Kembali mengayunkan cangkulku.*

*Aku tahu, pekerjaanku tidak serapi ayahku. Saking rapinya, polisi sampai salah mengira orang lain sebagai pembunuh berantai yang mereka cari. Mereka terlalu lelah mencari dan akhirnya menyerah begitu menemukan seorang tuna wisma mengenakan pakaian salah satu korban ayahku dan tidur beralaskan baju hangat seorang korban lainnya. Mereka mendakwanya begitu saja, semudah menuduh anak lima tahun yang merusak mainan temannya. Hanya saja, hukumannya bukan lagi berdiri di depan kelas seraya mengangkat satu kaki dan menjewer telinga sendiri; yang ini hukumannya seumur hidup di dalam penjara.*

*Di setiap ayunan yang kulayangkan ke arah psikiater, yang tampaknya sudah sejak lama tak bernyawa di hadapanku, aku terus membayangkan wajah gadisku yang begitu mencintai pria itu, sampai tidak menyisakan ruang untukku. Sedikit pun.*

*Sekarang orang yang dia cintai, tercerai berai di hadapanku. Dan kalau dia mau, dia boleh memungutinya sesuka hati.*

Ada beberapa ciri-ciri psikopat yang membangun perilaku khusus. Perilaku khusus itu antara lain; (1) berperilaku antisosial, (2) suka memanipulasi, (3) berperilaku agresif, (4) berperilaku sadistik, dan (5) tidak menyesal dan merasa bersalah (Rozali et al., 2019).

Berikut penjelasan tentang tahapan kreatif menurut Wordsworth dan Subagio Sastrowardoyo dan Sitor Situmorang, diartikan sebagai wilayah psikologi pengarang merupakan aspek kejiwaan pengarang yang berkaitan terhadap penulisan karya sastra, yang dirasakan oleh penulis, dan wilayah penulis serta maksud yang di arahkan untuk menghasilkan karya sastra. (Wiyatmi, 2011:33). Telah dijelaskan oleh Abrams, 1981 (dalam Wiyatmi, 2011:33), hubungan ekspresif memperlihatkan dan menjelaskan karya sastra harus terfokus terhadap perhatian penulis sebagai seseorang yang menciptakan sebuah karya. Hubungan ini, memperlihatkan sebuah karya yang bisa dikatakan sebagai ekspresi seorang penulis karena di dalam karyanya terdapat ungkapan emosional yang dirasakan atau gagasan yang terlintas sebagai hasil khayalan penulis yang dilakukan melalui dugaan, pola pikir atau perasaan yang dirasakan. Psikologi pengarang dapat dibentuk dari memori psikologis pengarang, tipologi psikis pengarang, psiko budaya pengarang di mana kejiwaan pengarang dituntun oleh kondisi budayanya, serta kepribadian pengarang (Endraswara, 2008: 141—151).

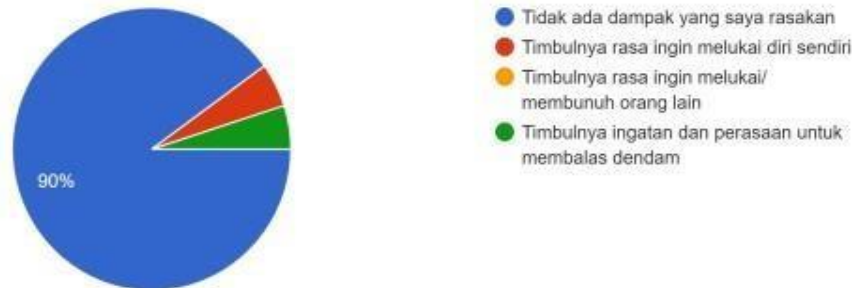
Dari pernyataan beberapa ahli yang telah dicantumkan, hingga dapat menarik kesimpulan yakni kepribadian pengarang, psikologisnya, lingkungan, pengalaman, maupun budaya berperan besar dalam memengaruhi psikologi pengarang dalam penciptaan karya sastranya, Sehingga karya sastra yang digambarkan melalui tingkah laku tokoh, alur, gaya penulisan, hingga berakhir pada imajinasi pembaca



dapat memengaruhi psikologis pembaca (Abadi, Machrus, Wijayanti, Jamila, 2019; Tsaniyatsnaini, Zukhruf Ghaida, 2019; Wahidah, F., & Sudikan, S. Y, 2021; Rahman, F, 2021).

Apakah ada dampak yang ditimbulkan setelah membaca novel *Katarsis*?

20 responses



Gambar 4. Diagram nomor 4

Mengacu pada diagram nomor 4, dapat dilihat sebanyak 80% pembaca memilih tidak ada dampak yang ditimbulkan setelah membaca novel *Katarsis*. Sebanyak 5% pembaca memilih dampak yang ditimbulkan ialah rasa ingin melukai diri sendiri (*self injury*), dan sebanyak 5% pembaca memilih dampak yang ditimbulkan ialah ingatan atau perasaan untuk membalas dendam.

Perilaku menyakiti diri sendiri (*self-harm*) didefinisikan sebagai “perilaku seseorang yang lukai diri sendiri dengan berbagai cara tanpa memandang ada atau tidaknya niat dan keinginan mati” (NICE, 2015; WHO, 2015). Perilaku ini jadi sebuah fenomena penting di bidang kesehatan jiwa yang bisa dialami populasi normal atau pasien dengan diagnosis gangguan jiwa. Menurut Carroll, et al., (2014), “Perilaku *self-harm* sendiri sebenarnya bukanlah sebuah gangguan jiwa, tapi jadi kegagalan seseorang guna melakukan coping hadapi stress”. Meski tidak semua orang yang lakukan “*self-harm*” bisa terus berlanjut jadi bunuh diri, tapi orang dengan perilaku ini miliki resiko 1,68 kali lipat lakukan bunuh diri (Chan M., 2016). Apabila metode *self-harm* yang dilakukan timbulkan luka serius atau disertai dengan pikiran bunuh diri yang muncul secara intensif, maka *self-harm* bisa akibatkan kematian (Sansone., 1998). (Kusumadewi, 2020).

Wiyatmi (2011:56—57) mendeskripsikan bahwa psikologi pembaca memiliki arti sebuah kajian psikologi sastra harus terfokus pada seorang pembaca. Ketika sedang membaca atau menafsirkan sebuah karya sastra seketika bisa saja terjadi mengalami suatu situasi kejiwaan yang beragam. Objek pada kajian psikologi pembaca ini ialah seorang pembaca harus mempunyai sudut pandang mengenai kejiwaan, ketika pembaca menghayati, nyata dalam membaca, dan menginterpretasikan sebuah karya sastra. Pembaca akan melakukan tanggapan ketika membaca karya sastra karena mempunyai jiwa yang dapat diungkapkan dalam bentuk emosi dan rasa. Hal ini dapat terjadi ketika kita seorang pembaca ikut merasakan emosi yang ditampilkan dalam sebuah bacaan atau sebuah pertunjukan film.

Mengenai hal di atas, keterkaitan dengan pembaca, sebuah karya sastra memiliki jenis-jenis yang dapat dipilih maupun disenangani oleh suatu komunitas pembaca. Tetapi, dapat pula tidak diterima oleh komunitas lain. Berarti dapat dilihat adanya keterkaitan karya sastra dengan kesukaan pembaca. Sesuai dengan perbedaan usia, seseorang dapat memilih jenis karya sastra yang memiliki isi dan teknik penyajian tertentu yang disesuaikan dengan perkembangan psikologis, pengalaman, dan pendidikan individu.

Semua yang diperoleh melalui bacaan itu akan memungkinkan orang tersebut mampu mempertinggi daya pikirannya, mempertajam pandangannya, dan memperluas wawasannya. Kegiatan membaca mempunyai tiga komponen dalam proses membaca, dibuktikan dalam (Sariyem, 2016) bahwa tiga komponen dalam proses membaca tersebut yaitu, *recording*, *decoding*, dan *meaning*. Membaca

merupakan sistem pengetahuan dasar, dibuktikan dalam (Zhou, 2018) yang menyatakan bahwa membaca merupakan kegiatan untuk memperoleh informasi, memperdalam pengetahuan karena mengetahui fungsi yang terdapat dalam bacaan dan mengartikan teks yang tersurat dalam sebuah bacaan. Dapat dilakukan dengan bahan bacaan apapun, dibuktikan dalam (Darmuki dkk. 2015) yang menyatakan bahwa membaca buku referensi akan membantu para pembaca untuk meningkatkan keterampilan berbahasa. Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengertian membaca merupakan keterampilan berbahasa dengan melafalkan kumpulan kata yang dirangkai menjadi sebuah kalimat agar memperoleh informasi, pengetahuan yang tinggi dan berwawasan luas juga dapat memperkaya perbendaharaan makna dan meningkatkan kecerdasan (Muhson, 2010).

Adler dan Doren, 2012 (dalam Nurgiyantoro, 2019:42—44) mengemukakan ada beberapa kaidah yang perlu diterapkan ketika membaca karya fiksi. Pertama, dalam membaca teks fiksi seseorang harus menghindari hal penting yang bersifat negatif, yakni: tidak berupaya menampik dampak yang muncul oleh karya majinatif pada diri Anda. Artinya, kita perlu terima dampak yang ditimbulkan terhadap diri ketika atau setelah membaca tulisan cerita fiksi. Pada dasarnya kita sebagai seorang pembaca wajib mampu membuka diri kita untuk bersama merasakan isi cerita tersebut, baik secara emosional atau rasional. Kedua, jangan mencari istilah, proposisi, juga pendapat pada literatur imajinatif pada sebuah karya fiksi. Ini diakibatkan, perangkat logika pada teks fiksi jadi suatu alat imajinasi dalam bentuk cerita yang ditulis sesuai pikiran pengarang. Membaca sebuah karya imajinatif dikatakan menambah pengalaman kehidupan, pengalaman mengalami secara imajinatif walau sendiri belum pernah mengalami secara faktual. Ketiga, aturan nagasi terakhir, yaitu: tidak berkomentar dengan kriteria keaslian dan kestabilan yang berlaku dalam hubungan ilmiah. Kisah yang diceritakan oleh teks fiksi merupakan hasil dari imajinasi pengarang, maka tidak harus diperiksa maupun dicari kebenarannya.

Membaca memiliki pengertian sebagai suatu kegiatan yang dilakukan juga digunakan pembaca dalam memaknai pesan yang disampaikan penulis lewat kata-kata ataupun bahasanya. Suatu tindakan yang mengharuskan kumpulan kata yang dapat menjadi kesatuan yang bisa dilihat dari suatu pandangan sekilas dan maksud dari kata-kata secara individual bisa tersampaikan dengan baik kepada pembaca. Jika hal itu tidak tercapai, maka pesan yang disampaikan tersurat dan yang tersirat tidak akan tertangkap atau dimengerti dengan baik dalam proses membaca karya sastra. Ketika membaca seseorang memiliki tujuan utama yaitu untuk mengetahui informasi yang terdapat pada karya fiksi. Makna, arti (*meaning*) sangat berkaitan dengan tujuan atau cara kita dalam membaca suatu karya sastra dan memahami isi bacaan tersebut (Tarigan, 2008:7-9).

Teks dapat dipahami dengan mudah atau tidak bergantung pada dua hal utama, yakni: bahasa yang digunakan dan hal yang dibicarakan atau isi teks. Makna dalam suatu teks tidak semuanya dapat dipahami oleh pembaca. Walaupun makna terkandung di dalam teks, tidak ada jaminan bahwa pembaca bisa memahami secara keseluruhan. Hal tersebut juga didukung oleh Carrell (1983) yang menyatakan bahwa suatu teks tidak memberikan makna tertentu, teks hanya menyediakan petunjuk bagi pembaca bagaimana cara menyusun makna yang diharapkan dari pengetahuan yang telah diperoleh sebelumnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa informasi yang ada pada teks dapat dipahami oleh pembaca dengan mengintegrasikan pengetahuan sebelumnya yang diperoleh pembaca (Shofiah, 2017).

Pemahaman makna teks. Pemilihan bahan bacaan yang baik dapat dilihat dari berbagai aspek seperti isi teks, kosakata, kalimat, paragraf, bentuk tulisan, ilustrasi dan warna, dan organisasi teks. Suatu bacaan dapat di pahami dengan mudah atau tidak, tergantung pada dua hal utama (1) bahasa yang digunakan, dan (2) hal yang dibicarakan atau isi bacaan. Pernyataan tersebut didukung oleh Nurgiantoro (2013:356) yang menyatakan bahwa yang harus diperhatikan dalam memilih teks bacaan, yakni tidak hanya tingkat kemahiran siswa dalam bahasa kedua tetapi juga tingkat kesulitan bacaan. Isi dan cakupan bacaan memengaruhi tingkat kesulitan teks. Jika isi dan cakupan bacaan sesuai dengan minat dan kebutuhan (kaitannya dengan perkembangan psikologis) pembaca atau sesuai dengan bidang yang dipelajari maka akan mempermudah memahami teks yang dibaca. Selain itu, tingkat kesulitan bacaan

berkaitan erat dengan kemampuan pembaca. Apabila individu kesulitan memahami bahan bacaan berarti individu belum mempunyai skema pada bahan bacaan yang dibaca (Shofiah, 2017).

Beberapa macam cara membaca yang perlu ditingkatkan, sebagai berikut: *Pertama*, membaca intensif dianggap sebagai sebuah kunci untuk memperoleh aspek ilmu pengetahuan karena diharuskan dapat memahami permasalahan yang mendalam. Hal demikian dapat juga dilakukan dalam proses menempuh berbagai bentuk tes maupun jenis ujian di tingkat sekolah dasar hingga perguruan tinggi. *Kedua*, membaca kritis adalah salah satu teknik membaca yang mengharuskan konsentrasi lebih tinggi dan memiliki tingkatan lebih jauh dibandingkan dengan membaca intensif. Untuk tujuan dalam proses penulisan resensi, kritik sastra, maka memahami kritis sebagai tak terbatas pada objek kajian dalam karya ilmiah dan pada karya imajinatif seperti cerpen, naskah drama, kumpulan puisi, novel, dan sebagainya. *Ketiga*, membaca cepat merupakan keterampilan yang penting dikuasai berkenaan dengan perolehan informasi-informasi keseharian. *Keempat*, dua kegiatan membaca ini disebut juga membaca apresiatif dan estetis, memiliki sifat khusus yang berkaitan dengan nilai afektif dan dipengaruhi oleh faktor intuisi (perasaan). Karena hakikatnya kegiatan membaca merupakan cara memahami dan mengetahui maksud yang tercantum dalam naskah. Membaca apresiatif sendiri dilakukan sebab kita sebagai pembaca sadari beragam jenis buku seperti buku agama, filsafat, buku pendidikan, serta psikologi, di samping karya-karya sastra seperti puisi, cerpen, novel, dan drama, harus dipahami sesuai dengan sikap apresiatif, sikap penuh kecintaan, dan penghayatan harus diterapkan. Untuk membaca estetis sendiri, yang harus diperhatikan yakni teknik pelafalan yang harus diliat jelas dan terdengar fasih, serta sesuai dengan intonasi tertentu dan mampu menyentuh perasaan pembaca. *Kelima*, dalam membaca teknik yang perlu diperhatikan adalah ketepatan intonasi dan jeda pada suatu karya sastra dan teknik ini dapat juga dilafalkan. Namun, dalam bentuk pelafalannya biasa disampaikan dengan formal. Sedangkan, membaca estetis mengabaikan soal-soal tersebut. (Saddhono dan Slamet, 2014:120- 123).

Pembaca yang baik memiliki beberapa ciri di antaranya: (a) mampu memilah jenis bacaan yang memiliki manfaat yang bisa diterapkan dalam kehidupan. Pemilihan juga hendaknya mempertimbangkan skala prioritas. (b) mampu memahami isi naskah dengan tepat dan benar sesuai dengan gagasan naskah yang dapat meresap ke dalam diri pembaca. (c) seorang pembaca tidak langsung menilai dan membenarkan ide-ide yang disampaikan pengarang dan dituntut memiliki wawasan yang luas. (d) seorang pembaca harus memiliki sikap interaktif dan asosiatif sehingga mampu menyimpulkan isi naskah. (e) memiliki minat yang tinggi pada bidang dunia keilmuan, bidang kebudayaan, dan agama yang bersifat umum dan memiliki arti luas. (f) pembaca diharapkan memiliki sifat apresiatif dan kecintaan terhadap nilai kehidupan, baik ilmiah maupun literis. (g) pembaca mampu merespons atau berkomentar dan dapat menjabarkan persoalan yang diceritakan dalam naskah tersebut. (h) pembaca dituntut mempunyai kepekaan yang baik pada nilai moral dan sosial, ini pembaca harus lebih sensitif dalam menangkap hal-hal di luar nalar, tidak benar, dan janggal, sehingga cukup dikoreksi. (i) pembaca harus memiliki semangat dan minat baca yang tinggi serta intensitas waktu yang lebih luang untuk menyelesaikan bacaannya. (j) bahan bacaan yang sedang dibaca dapat meningkatkan motivasi pembaca untuk lebih kreatif (Saddhono dan Slamet, 2014:120- 123).

Ciri-ciri bacaan yang baik, antara lain: (a) bahan bacaan memiliki nilai kehidupan yaitu kebenaran, keadilan, kebijakan, kemanusiaan, atau keahlian. (b) isi bacaan harus bersifat mendidik artinya pembaca dapat menerima pembelajaran dan pengaruh positif dari teks bacaan yang dibacanya dan dapat memberi motivasi kepada pembaca untuk hidup lebih baik. (c) sebuah bacaan memiliki ketentuan yang bersifat intelektualitas tertentu, serta mampu mengajak pembacanya ikut aktif berpikir dan merasakan kehidupan ini, jadi bacaan tersebut dapat melatih daya pikir pembaca dan dapat merenungi kehidupan. (d) isi bacaan harus mampu berinovasi dan menciptakan kreativitas-kreativitas baru untuk menarik minat pembaca dalam penerapan di kehidupannya. (e) sebuah bacaan harus memiliki nilai kemurnian dan keaslian yang menjadi ciri khas dari hasil karyanya. (f) pemilihan bahasa dalam menulis suatu karya agar dapat diminati pembaca harus menarik, dinamis, jelas, dan tidak klise. (g) sebuah bacaan harus

mampu memberikan gagasan sebagai yang selaras, berhubungan, cukup efektif, tidak acak dan juga tidak ambigu. (h) Bahan bacaan harus masuk akal, menghindari pornografi dan kevlugaran. Ia berlawanan dari jenis bacaan picisan. Di dalamnya terdapat aspek moral, tanggung jawab sosial, di samping tanggung jawab intelektual. (i) Memiliki wawasan luas serta mampu menyelesaikan persoalan secara intensif atau mendalam. Hal ini mencerminkan sikap keterbukaan, seperti sportivitas dan objektivitas, serta menghindari kepicikan dan emosionalitas (Saddhono dan Slamet, 2014:120- 123).

## PENUTUP

Karya sastra pertama yang diciptakan oleh Anastasia Aemilia ialah novel berjudul *Katarsis* yang bergerak pada genre *psychology thriller* yang mengangkat isu dan konflik kejiwaan yang menimbulkan gangguan kepribadian yang mengarah pada perilaku psikopat. Gangguan kepribadian tersebut dapat memengaruhi psikologis pembaca dan dapat memicu dampak psikologis terhadap pembaca. Walaupun tidak banyak yang terkena dampaknya. Namun, dampak yang ditimbulkan cukup serius dalam kejiwaan pembaca. Hal ini didukung dengan kuesioner yang telah disebarluaskan melalui Instagram kepada pembaca novel *Katarsis* usia 20 sampai 31 tahun. sebanyak 70% pembaca merasakan cemas berlebihan setelah membaca novel *Katarsis* sebagai pengaruh yang mereka rasakan. Sisanya sebanyak 30% pengaruh yang ditimbulkan setelah membaca novel *Katarsis*, yaitu marah. Sebanyak 80% pembaca memilih tingkah laku tokoh sebagai cara novel *Katarsis* memengaruhi psikologis mereka, sebanyak 10% pembaca memilih imajinasi dalam diri pembaca yang dapat memengaruhi psikologis mereka. Sisanya, sebanyak 5% pembaca memilih alur sebagai cara novel *Katarsis* memengaruhi psikologis pembaca dan sebanyak 5% pembaca lainnya memilih gaya penulisan. sebanyak 80% pembaca memilih tidak ada dampak yang ditimbulkan setelah membaca novel *Katarsis*. Sebanyak 5% pembaca memilih dampak yang ditimbulkan ialah rasa ingin melukai diri sendiri (*self injury*), dan sebanyak 5% pembaca memilih dampak yang ditimbulkan ialah ingatan atau perasaan untuk membalas dendam. Mayoritas pembaca memilih tidak ada dampak yang ditimbulkan setelah membaca novel *Katarsis*. Sehingga berfokus pada pengaruh novel *Katarsis* terhadap psikologis pembaca usia 20 sampai 31 tahun. Maka penelitian dikatakan berhasil dikarenakan lebih banyak pembaca yang tidak terkena dampak novel *Katarsis*, daripada yang terkena dampaknya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, M., & Wijayanti J. (2019). Dampak Psikologi Novel Sang Alkemis Karya Paulo Coelho terhadap Pembaca. *Asas: Jurnal Sastra*, 8(2), 77-88.
- Aemilia, A. (2013). *Katarsis*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Corey, G. (2019). *Teori dan Praktek Konseling&Psikoterapi* (Terjemahan: E. Koswara). Bandung: PT Refika Aditama.
- Damayanti, D. T. & Darni. (2022). Rasa Bingungnya Tokoh Sunarsih Dalam Novel Thathit Bebuntut Udan Karya Tulus Setiyadi (Kajian Psikoanalisis Sigmund Freud). *Jurnal Baradha: Jurnal Pengembangan Bahasa Sastra dan Budaya Jawa*, 21(1), 1-20.
- Dewi W. S. A. (2015). Analisis Psikologi Sastra Novel *Katarsis* Karya Anastasia Aemilia. *Humanis*, 10(3), 1—2. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/sastra/article/view/1218>
- Endraswara, S. (2008). *Metode Penelitian Psikologi Sastra*. Yogyakarta: MedPress.
- Kartika H.S., Apri, & Edy S. (2018). *Kajian Kesusastraan (Sebuah Pengantar)*. Magetan: CV. AE Media Grafika.
- Husaini, U. & Purnomo, S. A. (2008). *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Izaty, F. (2019). Analisis Perilaku Tokoh Utama Dalam Novel *Katarsis* Karya Anastasia Aemilia Kajian Psikologi Sastra. *Jurnal Senasbasa*, 3(2), 364. <https://doi.org/10.22219/v3i2.3188>
- Jannah, M., Yacob, F., & Julianto. (2017). Rentang Kehidupan Manusia (Life Span Development) dalam Islam. *International Journal of Child and Gender Studies*, 3(1), 108. <http://dx.doi.org/10.22373/equality.v3i1.1952>
- Junus, U. (1985). *Resepsi Sastra Sebuah Pengantar*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Kosasih, E.. (2012). *Dasar-Dasar Keterampilan Bersastra*. Bandung: Penerbit Yrama Widya.



- Kusumadewi, A. F., Yoga, B. H., Sumarni, S., & Ismanto, S. H. (2020). Self-Harm Inventory (SHI) Versi Indonesia Sebagai Instrumen Deteksi Dini Perilaku Self-Harm. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 8(1), 21. <https://doi.org/10.20473/jps.v8i1.15009>
- Minderop, A. (2010). *Psikologi Sastra: Karya Sastra, Metode, Teori, dan Contoh Kasus*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Minderop, A. (2016). *Psikologi Sastra*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Moleong, L.J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Muhson, A. (2010). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis TI. *Pendidikan Akuntansi Indonesia*, VIII(2), 1. <https://doi.org/10.21831/jpai.v8i2.949>
- Nopriani, H., & Distiyana. (2020). Poligami dan Perubahan Psikologi Tokoh Utama dalam Novel “Cinta di Tanah Haram” Karya Nucke Rahma. *Disastra: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 2(1), 23-34.
- Nurgiyantoro, B. (2019). *Teori Pengkajian Fiksi*. Yogyakarta: Yogyakarta University Press.
- Purwiyanti, C.R. & Surana. (2021). Temperamennya Tokoh-Tokoh Dalam Novel Langit Mendhung Sajroning Pangangen Karya Tulus Setiyadi (Kajian Psikologi Kepribadian Ludwig Klages). *Jurnal Baradha: Jurnal Pengembangan Bahasa Sastra dan Budaya Jawa*, 20(4), 1-21.
- Rahman, F. (2021). Psikologi Tokoh dalam Novel Pulang Karya Leila S. Chudori (Kajian Psikoanalisis Sigmund Freud). *Imajeri: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 3(2), 176-194.
- Ratna, N. K. (2020). *Teori, Metode, dan Teknik Penelitian Sastra*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rozali, R., Mulyono, M., & Maharani, I.A. (2019). Fenomena Perilaku Psikopat dalam Novel *Katarsis Karya Anastasia Aemilia: Kajian Psikologi Sastra*. *Jurnal Sastra Indonesia*, 7(3), 175. <https://doi.org/10.15294/jsi.v7i3.29841>
- Saddhono, K. & St. Y. Slamet. (2014). *Pembelajaran Keterampilan Berbahasa Indonesia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Safari, T. & Nofrans E. S. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Shofiah, N. (2017). Pertimbangan Pemilihan Teks Bacaan dalam Pengajaran dan Pembelajaran Membaca. *Prosiding SENASBASA Seminar Nasional Bahasa dan Sastra*, 1(1), 285. <https://doi.org/10.22219/v1i1.1732>
- Siswanto, Wahyudi, & Roekhan. (2015). *Psikologi Sastra*. Malang: Media Nusa Creative.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Tarigan, H. G. (2008). *Membaca Sebagai Suatu Keterampilan Berbahasa*. Bandung: Penerbit Angkasa.
- Tsaniyatsnaini, Z. G. (2019). Kajian Sastra Novel “Lalita” Karya Ayu Utami Melalui Pendekatan Psikologi Sastra. *Disastra: Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 1(2), 87-93.
- Ulfa, D. L. (2020). Rasa Bingunge Paraga Utama Wanita Sajrone Novel Tembang Raras Ing Tepis Ratri Anggitane Sunaryata Soemardjo (Tintingan Psikoanalisis Sigmund Freud). *Jurnal Baradha: Jurnal Pengembangan Bahasa Sastra dan Budaya Jawa*, 13(4).
- Wahidah, F., & Sudikan, S. Y. (2021). Pola Mimpi dalam Novel The Soul Moonlight Sonata dan The Soul Fantasia Karya Wina Bojonegoro (Kajian Teori Tafsir Mimpi Sigmund Freud). *Jurnal Education and Development*, 9(1), 300-300.
- Waluyo, H. J. (2017). *Pengkajian dan Apresiasi Prosa Fiksi*. Yogyakarta: Penerbit Ombak.
- Wiyatmi. (2011). *Psikologi Sastra Teori dan Aplikasi*. Kanwa Publisher.