

Gangguan Obsesif Kompulsif pada Tokoh Utama dalam Novel *Distance Blues* Karya Agustine W.

Ade Tiya Putri¹, Eko Sri Israhayu²

Universitas Muhammadiyah Purwokerto

adetiya Putri16@gmail.com¹ , ayuisrahayu@gmail.com²

Abstract

*This study aims to describe the behavior of obsessive compulsive disorder in the main character in the novel *Distance Blues* by Agustine W. This research is qualitative research. The data in this study are words, phrases, sentences, utterances, and actions in Agustine W.'s novel *Distance Blues* which indicate obsessive compulsive disorder behavior. The data source in this study was Agustine W.'s novel *Distance Blues*, which was published by a publisher named Ping in 2016. The data collection technique in this study used reading and note-taking techniques. The data validation technique used in this study is theory triangulation and data sources. The data analysis technique used is data reduction, data presentation, and drawing conclusions. In this study, researchers found that there are several types of obsessive compulsive disorder in the main character, namely fear of contamination, extreme indecision, striving for cleanliness, seeking order and doing repetitive practices.*

Keywords: novel, main character, obsessive compulsive disorder.

Intisari

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perilaku gangguan obsesif kompulsif pada tokoh utama dalam novel *Distance Blues* karya Agustine W. Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian kualitatif. Data dalam penelitian ini yaitu kata, frasa, kalimat, ungkapan, dan tindakan yang ada dalam novel *Distance Blues* karya Agustine W. yang terindikasi ada perilaku gangguan obsesif kompulsif. Sumber data dalam penelitian ini yaitu novel *Distance Blues* karya Agustine W. yang diterbitkan oleh penerbit bernama Ping pada tahun 2016. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik baca dan teknik catat. Teknik keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu triangulasi teori dan sumber data. Teknik analisis data yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian data, dan menarik kesimpulan. Dalam penelitian ini peneliti menemukan ada beberapa jenis gangguan obsesif kompulsif pada tokoh utama, yaitu ketakutan akan kontaminasi, keragu-raguan ekstrem, mengupayakan kebersihan, mengupayakan keteraturan dan melakukan praktik repetitif.

Kata kunci: novel, tokoh utama, gangguan obsesif kompulsif.

Pendahuluan

Seseorang dalam bertingkah laku terkadang menunjukkan perilaku yang tidak normal (perilaku abnormal). Perilaku tidak normal tersebut bisa saja melanggar norma atau aturan

yang berlaku. Seseorang yang mengalaminya juga akan merasa tidak nyaman dan terganggu aktivitasnya, karena hal yang dilakukan tidak berasal dari keinginannya atau bisa dikatakan tindakan yang dilakukan itu tidak diharapkan.

Novel adalah penggambaran sebuah cerita manusia tentang kehidupan manusia pada saat melakukan interaksi dengan sesama maupun dengan lingkungan sekitarnya (Ahyar, 2019:148). Dalam novel, pengarang bisa melukiskan tokoh-tokoh secara rinci. Tokoh merupakan peran yang mempunyai posisi sangat penting, karena tokoh berfungsi untuk menyampaikan pesan yang terkandung dalam sebuah cerita kepada pembaca (Kartikasari dan Suprpto, 2018:124). Melalui tokoh, pengarang bisa menampilkan unsur-unsur kejiwaan untuk bisa membuat cerita lebih nyata, salah satunya dengan menampilkan tindakan-tindakan yang jarang dilakukan oleh orang lain atau bisa juga disebut dengan perilaku abnormal. Dalam sastra, ilmu yang menghubungkan kondisi kejiwaan dengan ilmu sastra dinamakan psikologi sastra. Dijelaskan oleh (Ratna 2015:342) tujuan dari pendekatan psikologi sastra yaitu memahami hal-hal yang berhubungan dengan kondisi psikis atau kejiwaan seseorang melalui tokoh-tokoh yang ada dalam suatu karya sastra.

Menurut Ahmadi (2009:6) dilihat dari segi objek, psikologi dibagi menjadi dua, yaitu psikologi yang mempelajari manusia dan psikologi yang mempelajari hewan. Dalam hal ini psikologi yang menggunakan manusia sebagai objeknya dibedakan menjadi dua jenis, yaitu psikologi umum dan psikologi khusus. Psikologi umum merupakan ilmu dalam psikologi yang mempelajari kondisi kejiwaan manusia yang bersifat umum dan normal. Psikologi khusus merupakan ilmu yang mempelajari kondisi kejiwaan manusia yang sifatnya khusus. Psikologi khusus mempunyai jenis yang beragam, salah satunya psikopatologi (psikologi abnormal). Psikopatologi adalah psikologi yang secara khusus mempelajari kondisi kejiwaan pada manusia yang tidak normal atau abnormal (Ahmadi 2009:7). Pendapat yang serupa juga dikemukakan oleh Sejati (2017:43-44) bahwa psikologi abnormal adalah salah satu jenis psikologi yang mempelajari mengenai perilaku abnormal yang dilakukan oleh manusia beserta cara untuk mengatasinya.

Di dalam psikopatologi atau psikologi abnormal ada banyak jenis gangguan di dalamnya, salah satunya gangguan kecemasan. Pada gangguan tersebut penderitanya memiliki rasa cemas dan takut yang berlebihan akan suatu hal yang tidak bisa dipikirkan secara nalar, seperti pada seseorang yang fobia akan sesuatu, orang tersebut memiliki ketakutan yang berlebihan terhadap suatu benda atau objek dan kondisi sehingga harus menjauhinya.

Misalnya ada seseorang yang takut dengan ketinggian, maka ia tidak akan berani untuk pergi atau mengunjungi tempat-tempat yang tinggi. Dengan tidak mengunjungi tempat-tempat yang tinggi, seseorang tersebut berarti menghindari atau menjauhi hal-hal yang membuatnya merasakan takut yang berlebihan.

Tidak hanya gangguan fobia, ada juga gangguan kecemasan lainnya yaitu gangguan obsesif kompulsif. Saifuddin (2022:218) menyatakan bahwa yang dimaksud gangguan obsesif kompulsif adalah salah satu gangguan kecemasan yang ada dalam pikiran seseorang akibat dari adanya masukan yang tidak diinginkan atau bisa juga tindakan yang dilakukan secara berulang-ulang. Pendapat serupa juga disampaikan oleh Maslim (2019:76) bahwa salah satu gejala gangguan obsesif kompulsif itu gagasan, bayangan, pikiran, dan dorongan dalam diri penderitanya harus berupa pengulangan yang tidak diharapkan. Dalam gangguan tersebut penderitanya memiliki suatu dorongan untuk melakukan suatu tindakan. Tindakan yang dilakukannya itu merupakan tindakan yang tidak diharapkan dan dilakukan secara berulang agar bisa mengurangi rasa takut dan cemas terhadap suatu hal yang akan terjadi apabila penderita gangguan tersebut tidak melakukannya secara berulang. Misalnya, sebelum seseorang berangkat kerja, maka ia akan mengunci pintunya terlebih dahulu. Setelah dia mengunci pintu tersebut, ia mengecek apakah pintu tersebut sudah dikunci atau belum sampai berulang kali. Menurut Jenike, dkk (dalam Davison, Neale, dan Kring 2018: 215) secara klinis obsesi berkaitan dengan ketakutan hipokondrial akan disfungsi tubuh, ketakutan mengekspresikan impuls seksual atau agresif, dan ketakutan akan kontaminasi. Tidak hanya itu Davison, Neale, dan Kring (2018:215) juga menambahkan bahwa obsesi itu dapat berupa keragu-raguan ekstrem, ketidaktegasan, dan prokrastinasi. Selain obsesi, Davison, Neale, dan Kring (2018:216) juga menyebutkan bahwa gangguan kompulsi yang sering dilaporkan adalah mengupayakan kebersihan dan keteraturan, menghindari objek-objek tertentu, melakukan praktik repetitif, mengecek tindakan sebanyak tujuh kali atau delapan kali, dan melakukan suatu tindakan tertentu.

Demikian yang peneliti temukan pada novel *Distance Blues* karya Agustine W. yang diindikasikan ada perilaku-perilaku tidak normal. Novel tersebut menceritakan sepasang kekasih yang menjalani hubungan jarak jauh, sepasang kekasih tersebut bernama Elmira Rahma Bondan dan Dirga Permana. Elmira atau biasa dipanggil Elmi yang selalu menjaga kebersihan dan kerapian, tiba-tiba mulai menyadari tindakan yang dilakukannya itu sudah tidak normal dan mengganggu aktivitasnya, seperti mencuci tangan dan juga mengulang

sholat sampai beberapa kali karena keraguan sering muncul dalam dirinya. Tidak hanya itu, Elmi juga bisa mengusap plastik pembungkus tisu basah yang jatuh ke lantai sampai berulang kali. Peralatan di kantor Elmi pun harus selalu tertata rapi dan simetris jangan sampai terlihat ada yang miring. Selain itu, apabila Elmi mandi dia juga bisa mandi selama satu jam Elmi untuk memastikan semuanya sudah bersih. Elmi yang merupakan lulusan dari Fakultas Psikologi mulai mendiagnosa sendiri tentang perilaku abnormal yang dilakukannya. Tidak hanya itu, Elmi juga berkonsultasi dengan dosennya pada saat dia masih kuliah dan ternyata Elmi terkena gangguan obsesif kompulsif.

Penggambaran tokoh Elmi dalam novel *Distance Blues* karya Augustine W. sangat unik karena memunculkan perilaku-perilaku tidak normal pada tokoh utama yaitu berkaitan dengan gangguan obsesif kompulsif. Penelitian dalam bidang sastra yang membahas tentang gangguan obsesif kompulsif sudah banyak dilakukan, diantaranya oleh Dewi Wirasetia Prabawati dkk (2021), dan Viltia Rahayu Sukma, dkk (2021). Hasil dari kedua penelitian tersebut yaitu membahas tentang tokoh dalam suatu karya sastra yang mengalami gangguan obsesif kompulsif. Prabawati, Wedayanti, dan Damayanti (2021) melakukan penelitian dengan judul *Obsessive Compulsive Disorder Tokoh Sata Senda dalam Manga Keppeki Shounen Kanzen Soubi!! Karya Touya Tobina*. Hasil dari penelitian tersebut yaitu tokoh utama terkena gangguan obsesif kompulsif dengan jenis *washing and cleaning, ordering, checking, dan ritual*. Dalam penelitian tersebut teori gangguan obsesif kompulsif yang digunakan yaitu teori dari Wilson, Oltmanns dan Emery, sedangkan dalam penelitian ini peneliti menggunakan teori gangguan obsesif kompulsif dari Saifuddin, Maslim, Davison dkk.

Peneliti lain yang membahas tentang gangguan obsesif kompulsif dalam suatu karya sastra yaitu Sukma, Rukhyana, dan Hapsari, n.d.(2021) dengan judul *Perilaku Obsessive Compulsive Disorder Tokoh Utama dalam Drama Kekkon Aite Wa Chusen De Karya Miu Kakiya*. Penelitian tersebut mendeskripsikan penyebab tokoh utama terkena gangguan obsesif kompulsif karena pengalaman masa lalu dan kondisi kejiwaannya yang lemah. Dalam penelitian tersebut teori dan konsep gangguan obsesif kompulsif yang digunakan menurut David A Tomb dan teori perilaku menurut Skinner, sedangkan dalam penelitian ini peneliti menggunakan teori gangguan obsesif kompulsif dari Saifuddin, Maslim, Davison dkk.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti novel tersebut menggunakan pendekatan psikologi sastra dengan judul *Gangguan Obsesif Kompulsif pada Tokoh Utama dalam Novel Distance Blues Karya Agustine W.* dengan rumusan masalah sebagai berikut: apa saja perilaku gangguan obsesif kompulsif pada tokoh utama dalam novel *Distance Blues* karya Agustine W?. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan perilaku gangguan obsesif kompulsif pada tokoh utama dalam novel *Distance Blues* karya Agustine W. Penelitian ini mempunyai dua manfaat, yaitu manfaat teoretis dan manfaat praktis. Manfaat teoretis dari penelitian ini yaitu dapat menambah pengetahuan pembaca mengenai perilaku seseorang yang terkena gangguan obsesif kompulsif. Manfaat praktis penelitian ini bagi peneliti yaitu dapat meningkatkan kemampuan peneliti dalam menganalisis suatu karya sastra yang tokohnya terkena gangguan jiwa yang bernama gangguan obsesif kompulsif. Tidak hanya bagi peneliti, penelitian ini juga bermanfaat bagi pembaca yaitu dapat membantu pembaca untuk mengenali seseorang yang terkena gangguan obsesif kompulsif dan juga membantu pembaca dalam memahami isi novel yang di dalamnya berisi tokoh yang terkena gangguan obsesif kompulsif.

Metode Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu psikologi sastra. Endraswara (dalam Al-Ma'ruf dan Nugrahani 2019:106) menyatakan bahwa psikologi sastra adalah suatu ilmu dalam sastra yang melihat karya sastra dari segi kejiwaan melalui aktivitas yang dilakukannya. Dalam hal ini peneliti akan mengkaji novel *Distance Blues* karya Agustine W. yang didalamnya menceritakan tokoh utama yang terkena salah satu gangguan kecemasan yang bernama gangguan obsesif kompulsif. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teori Miles dan Huberman (dalam Yusuf 2014:407-409) yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan (verifikasi).

Pada tahap awal peneliti memilih data-data dalam novel *Distance Blues* karya Agustine W. yang diindikasikan terkena gangguan obsesif kompulsif. Selanjutnya peneliti menyajikan data. Data yang disajikan berupa jenis-jenis gangguan obsesif kompulsif yang terdapat dalam novel tersebut. Tahap yang terakhir adalah penarikan kesimpulan, yaitu peneliti menyimpulkan apa saja gangguan obsesif kompulsif yang terdapat dalam novel *Distance Blues* karya Agustine W. Setelah melakukan penarikan kesimpulan, juga harus ada verifikasi dari seseorang yang ahli terhadap bidang yang diteliti.

Hasil dan Pembahasan

Perilaku Gangguan Obsesif Kompulsif pada Tokoh Utama

Novel *Distance Blues* karya Agustine W. menampilkan perilaku-perilaku tidak normal. Novel tersebut menceritakan sepasang kekasih yang menjalani hubungan jarak jauh, sepasang kekasih tersebut bernama Elmira Rahma Bondan dan Dirga Permana. Elmira atau biasa dipanggil Elmi yang selalu menjaga kebersihan, kerapihan, dan keteraturan tiba-tiba mulai menyadari tindakan yang dilakukannya itu sudah tidak normal dan mengganggu aktivitasnya. Perilaku-perilaku tersebut masuk ke dalam gangguan kecemasan yang bernama gangguan obsesif kompulsif. Adapun perilaku tokoh utama yang terindikasi terkena gangguan obsesif kompulsif antara lain:

1. Obsesi

1.1 Ketakutan akan Kontaminasi

Gangguan obsesif kompulsif berupa ketakutan akan kontaminasi membuat penderitanya merasakan bahwa ada bayangan yang sifatnya mengganggu. Bayangan tersebut berupa ketakutan yang berlebihan apabila terkena kotoran ataupun bakteri. Selain mengganggu, ketakutannya itu juga bisa menyebabkan penderitaan. Ketakutan kontaminasi yang ditampilkan pada Elmi yaitu ketakutan terhadap bakteri yang ada pada suatu benda, seperti pada kutipan di bawah ini.

- (1) *Baru saja Elmi hendak memungutnya, rasa enggan langsung menyergap. Nita sudah menginjak apa aja tadi? Siapa tahu ia menginjak tahi cecak atau habis dari toilet terus bawa kuman-kuman. Bisa aja masih ada najis di sana. Ih!* (Agustine W, 2016:75)

Pada data (1) rasa takut Elmi akan kontaminasi terlihat pada saat Elmi akan mengambil pulpennya yang tidak sengaja terinjak. Ketakutan tersebut muncul karena dia mempunyai pikiran bahwa alas kaki yang dipakai seseorang itu bisa saja menginjak berbagai macam kotoran yang najis. Jadi semua barang-barang yang ada di tangan Elmi harus selalu bersih dan tidak boleh terkontaminasi oleh apapun. Ketakutannya itu membuat Elmi menderita karena dia selalu mempunyai bayang-bayang berlebihan terhadap suatu hal yang akan terjadi. Pikiran dan bayangan berlebih terhadap ketakutan akan kontaminasi menunjukkan bahwa tokoh Elmi terkena gangguan obsesif kompulsif. Ketakutannya akan kontaminasi

tergambar jelas pada kutipan berikut “*Siapa tahu ia nginjek tahi cecak atau habis dari toilet terus bawa kuman-kuman.*”

Ketakutan akan kontaminasi dalam diri Elmi juga muncul kembali pada saat gelangya jatuh pada saat dia sedang bersama Rasyad, seperti yang terdapat dalam kutipan berikut:

- (2) *Setelahnya wajah Elmi berubah cemberut. Gadis itu juga mengeluarkan tisu basah dari dalam tasnya. Diusap-usapnya gelang itu berulang kali.*(Agustine W, 2016:138-139)

Pada data (2) ketakutan Elmi terhadap gelangya yang jatuh akan terkontaminasi bakteri-bakteri kembali menyerangnya. Ketakutan tersebut muncul karena ada bayangan dan pikiran yang menganggunya jika dia tidak membersihkan gelang tersebut. Elmi menggunakan tisu basah untuk bisa menghilangkan bakteri yang kemungkinan menempel pada gelangya. Rasa cemas akan terkontaminasi bakteri-bakteri membuatnya menderita karena dia harus selalu membersihkan barang apapun yang jatuh, padahal untuk orang pada umumnya dia akan langsung memakainya kembali tanpa membersihkannya terlebih dahulu. Oleh karena itu perilaku yang ditunjukkan oleh tokoh Elmi menunjukkan gambaran bahwa tokoh tersebut memiliki bayangan yang sifatnya mengganggu dan membuatnya merasa menderita.

Selain itu, ketakutan akan kontaminasi juga terjadi saat Elmi pada saat terkena cipratan air yang mengenai roknya seperti pada kutipan berikut:

- (3) *Dan ketika matanya yang berubah seolah menjadi jeli pada detail, menangkap cipratan air kloset mengenai bagian bawah roknya, ia langsung menyemprot roknya dengan air. Sampai roknya basah separuh untuk bagian bawah.* (Agustine W, 2016:187)

Pada data (3) Elmi sangat khawatir dengan kesucian roknya, karena pada saat berada di toilet, bagian bawah roknya terkena cipratan air. Hal tersebut membuat Elmi mempunyai bayang-bayang atau pikiran bahwa roknya itu akan terkontaminasi oleh cipratan air yang ada di toilet, karena toilet merupakan tempat yang banyak najisnya. Ketakutan yang dialami Elmi membuatnya menderita karena harus mencuci rok tersebut sampai basah hanya untuk memastikan sudah benar-benar bersih. Berkaitan dengan gangguan obsesif kompulsif jenis ketakutan akan kontaminasi maka fenomena yang terdapat pada tokoh Elmi termasuk ke dalam gangguan obsesif kompulsif jenis tersebut karena bayangan berlebih akan kontaminasi ada dalam diri Elmi.

1.2 Keragu-raguan Ekstrem

Gangguan obsesif berupa keragu-raguan ekstrem merupakan suatu gangguan yang menyebabkan penderitanya memiliki rasa ragu yang berlebihan. Karena orang tersebut memiliki suatu bayangan atau pikiran yang membuatnya merasa terganggu. Tidak hanya itu, rasa ragu berlebihan yang ada dalam dirinya juga menyebabkan penderitaan, karena dia harus berusaha mengingat tindakan yang dilakukannya untuk menghilangkan rasa ragu tersebut seperti dalam kutipan berikut:

- (4) *Tadi aku sudah duduk tahiat awal belum, ya? Beneran sudah empat rakaat apa belum?* (Agustine W, 2016:27)

Pada data (4) Elmi memiliki keraguan apakah salat yang dilakukannya itu sudah benar atau belum. Keraguan itu muncul karena ada rasa cemas yang berlebihan dalam dirinya dan terjadi secara berulang. Keraguan dalam diri Elmi membuatnya merasa terganggu dan menyebabkan penderitaan, karena harus berusaha mengingat apapun yang dilakukannya tetapi dia tidak bisa fokus. Sesuai dengan gangguan obsesif kompulsif berkaitan dengan keragu-raguan ekstrem maka fenomena yang terdapat pada tokoh Elmi menunjukkan gambaran bahwa tokoh tersebut memiliki bayangan yang berlebih dan terjadi secara berulang terkait dengan keraguan yang ada dalam dirinya.

Keraguan Elmi tidak hanya tentang salat yang dilakukannya sudah benar atau belum, tetapi juga keraguannya tentang niat salat yang dilafalkannya seperti pada kutipan berikut:

- (5) *Pukul setengah sembilan malam, Elmi selesai mandi. Sudah kebiasaannya seperti ini semenjak bekerja, baik pulang tepat waktu atau sedikit terlambat. Sebelum lanjut tidur, ia melaksanakan shalat Isya' dahulu. Namun ketika sudah sampai pada rakaat kedua, keraguan tidak mengucapkan niat shalat dengan benar menyerangnya tiba-tiba.* (Agustine W, 2016:84)

Pada data (5) Elmi kembali merasakan keraguan tentang niat salat yang dilafalkannya sudah benar atau belum. Rasa ragu tersebut sangat menganggunya dan menyebabkan penderitaan karena dia harus melakukan pengulangan terhadap salat yang dilakukannya. Pengulangan tersebut dilakukan untuk menghilangkan keraguan dan membuatnya merasa yakin bahwa dia sudah melafalkan niat dan salat yang dilakukannya sah. Berkaitan dengan gangguan obsesif kompulsif jenis keragu-raguan ekstrem pada kutipan di atas menunjukkan bahwa tokoh Elmi memiliki rasa ragu dan bayangan berlebih yang disebabkan karena tidak bisa melakukan suatu kegiatan dengan fokus. Keraguan yang ada dalam diri Elmi terlihat jelas

dalam kutipan berikut “*Namun ketika sudah sampai pada rakaat kedua, keraguan tidak mengucapkan niat shalat dengan benar menyerangnya tiba-tiba.*”

2. Kompulsi

2.1 Mengupayakan Keteraturan

Keteraturan sebuah tempat merupakan salah satu hal yang harus diperhatikan bagi penderita gangguan obsesif kompulsif. Penderita gangguan tersebut harus memastikan semuanya tertata rapi dan teratur. Selain itu, seseorang yang mengalami gangguan tersebut juga akan melakukan berbagai ritual yang menyulitkan dirinya dan membutuhkan waktu yang sangat lama, seperti yang dilakukan Elmi dalam novel *Distance Blues* karya Agustine W. pada kutipan berikut:

- (6) *Ritualnya pertama kali datang juga sama seperti cleaning service—memastikan ruang Human Resources Development nyaman digunakan dan sedap dipandang sebelum pekerjaan dimulai. Misalnya, memastikan pengharum ruangan elektrik segera dipasang dan jangan sampai kehabisan, kalender gantung di dinding di belakang kursinya jangan sampai terlihat miring, kertas warna-warni post it yang sudah basi di white board mini segera dilepas*” (Agustine W, 2016:14)

Pada data (6) Elmi sangat mengupayakan keteraturan di ruangan tempatnya bekerja. Tidak boleh ada benda di ruangnya yang tidak rapi ataupun penempatannya miring. Selain itu, Elmi juga harus memastikan semuanya bersih dan benda-benda yang perlu diisi ulang harus segera diisi dan masih banyak lagi ritual lainnya yang biasa dilakukan oleh Elmi. Tindakannya yang selalu memperhatikan keteraturan dan kerapihan tentunya akan menyita banyak waktu yang digunakan olehnya untuk beres-beres karena harus memastikan semuanya simetris. Sesuai dengan gangguan obsesif kompulsif berkaitan dengan mengupayakan keteraturan maka fenomena yang terjadi pada tokoh Elmi menunjukkan gambaran bahwa tokoh tersebut sangat memperhatikan keteraturan pada setiap tempat dan terkadang tindakan yang dilakukannya itu menyita banyak waktu. Setelah mencermati kutipan di atas dapat diketahui bahwa tokoh Elmi melakukan tindakan tersebut seperti yang tergambar jelas dalam kutipan berikut “*...berkas-berkas dokumen harus tertata rapi di boks terbuka yang telah disediakan...*”

Perilaku Elmi yang sangat memperhatikan keteraturan, tiba-tiba kesal saat dia sampai ke kamarnya karena dia melihat isi dari lemari pakaian yang berantakan seperti pada kutipan berikut:

- (7) *Penampakan isi lemari itu berantakan. Tercampur secara asal baju di atas deretan baju dalam gantungan tersebut. Mana ketiga baju itu berubah menjadi lecek semua lagi. Belum juga sempat Elmi kenakan. Belum lagi hanger yang tidak terpakai dipinggir kanan deretan baju tersebut, juga tidak rapi letaknya. Ada cantolan yang menghadap keluar lemari, ada pula yang ke dalam. Padahal si empunya barang selalu mengaturnya menghadap ke dalam. Hanya biar terkesan rapi dan mudah diambil, terutama saat terburu-buru.* (Agustine W, 2016:78-79)

Pada data (7) Elmi sangat kesal dengan kondisi lemarnya yang sangat berantakan karena dia selalu memperhatikan keteraturan dan kerapihan suatu tempat, apalagi itu di rumahnya. Dalam meletakkan hanger di dalam lemari pun harus menghadap ke dalam dengan alasan agar mudah diambil. Dari hal yang kurang penting seperti itu saja Elmi sangat memperhatikan kerapihannya dan untuk membuat kamarnya rapi pastinya membutuhkan waktu yang lama untuk memastikan keteraturannya. Dalam gangguan obsesif kompulsif yang berkaitan dengan keteraturan maka fenomena yang terjadi pada tokoh Elmi menunjukkan bahwa tokoh tersebut menunjukkan gambaran bahwa tokoh Elmi sangat mengupayakan keteraturan seperti yang terlihat dalam kutipan berikut “*Ada cantolan yang menghadap keluar lemari, ada pula yang ke dalam. Padahal si empunya barang selalu mengaturnya menghadap ke dalam.*”

2.2 Mengupayakan Kebersihan

Semua orang pastinya senang dengan sesuatu yang bersih, tetapi berbeda dengan penderita gangguan obsesif kompulsif. Pada penderita gangguan tersebut tindakan yang dilakukannya untuk menjaga kebersihan itu sangat berlebihan karena bisa menghabiskan banyak air dan sabun, detergen ataupun pembersih yang lainnya. Tindakan tersebut juga ditemukan pada Elmi dalam novel *Distance Blues* karya Agustine W. seperti dalam kutipan berikut:

- (8) “*Kamu boros banget, ya! Kapan hari kamu mencuci celana kamu yang kena darah tamu bulanan aja sampai habis satu sendok takar detergen. Airnya tiga ember sedang. Padahal Cuma sepotong kain. Selain boros itu bisa merusak lingkungan. Kamu ini ngga sadar propaganda mengatasi global warming apa bagaimana sih, Elmi?*” demikian omelan sang mama dengan urat-urat di leher terlihat menonjol semua. (Agustine W, 2016:42)

Pada data (8) tindakan yang dilakukan Elmi terlalu berlebihan dan membutuhkan waktu yang lama, karena mencuci sepotong kain dengan satu sendok takar detergen dan air sampai tiga ember sedang, padahal sebenarnya untuk mencuci sepotong kain hanya membutuhkan

detergen dan air secukupnya. Sesuai dengan gangguan obsesif kompulsif berkaitan dengan mengupayakan kebersihan, maka fenomena yang terjadi pada tokoh Elmi menggambarkan bahwa tokoh tersebut memiliki sifat yang sangat mementingkan kebersihan karena ada rasa cemas yang tinggi sehingga melakukan tindakan yang berlebihan. Seperti yang tergambar dalam kutipan berikut “*Kapan hari kamu mencuci celana kamu yang kena darah tamu bulanan aja sampai habis satu sendok takar detergen. Airnya tiga ember sedang. Padahal Cuma sepotong kain.*”

Tindakan Elmi yang mengupayakan kebersihan juga tampak pada saat dia mandi, seperti pada kutipan berikut:

- (9) “*Tadi pagi kamu juga mandi nyaris satu jam, Mbak. Ngapain aja selama itu di dalam kamar mandi?*” *Mulut ceplas-ceplos Ersya mencetus, selesai menguyah ke sekian dari makanannya.* (Agustine W, 2016:82)

Pada data (9) tindakan yang dilakukan Elmi sangat menyita waktunya, karena dia mandi selama satu jam. Tindakan itu dilakukannya untuk meyakinkan diri bahwa tubuhnya sudah bersih. Adanya perilaku tersebut karena rasa cemas dalam diri Elmi yang terlalu berlebihan sehingga dia membutuhkan waktu yang sangat lama untuk melakukan semua ritualnya saat mandi. Sesuai dengan gangguan obsesif kompulsif yang berkaitan dengan mengupayakan kebersihan, maka fenomena yang terjadi pada tokoh Elmi memiliki rasa cemas yang berlebihan sehingga tokoh tersebut melakukan ritual kompulsif yang menyita banyak waktu. Dengan mencermati kutipan di atas, maka dapat diketahui bahwa tokoh Elmi melakukan tindakan tersebut, seperti yang tampak dalam kutipan berikut “*Tadi pagi kamu juga mandi nyaris satu jam.*”

2.3 Melakukan Praktik Repetitif (Pengulangan)

Penderita gangguan obsesif kompulsif dalam melakukan suatu tindakan bisa sampai berulang kali dan menyita banyak waktu. Tindakan tersebut dilakukan lebih dari satu kali dengan tujuan untuk membuat dirinya yakin bahwa yang dilakukannya sudah benar. Karena seseorang yang terkena gangguan obsesif kompulsif memiliki rasa cemas dan ragu yang berlebihan. Tindakan yang dilakukan berulang tampak pada perilaku Elmi dalam novel *Distance Blues* karya Agustine W. seperti pada kutipan berikut:

- (10) *Selesai berbagi beban antar saudara, Elmi pergi untuk mengambil wudhu. Ia belum shalat Isya’.*

“*A’uudzu bil-laahi minas syaithaanir rajiim. Bismillahirrahmanirrahim.*”

Setelah menggumam lirik lafal ta'awudz dan basmalah, Elmi bersyahadat yang berlanjut langkah pertama wudhu yaitu berkumur..

Namun tunggu! Gelisah itu dating lagi!

"A'uudzu bil-laahi minas syaithaanir rajim. Bismillahirrahmanirrahim."

Elmi mengulang sampai ke tahap membasuh lubang hidungnya. (Agustine W, 2016:58)

Pada data (10) Elmi mengulang *ta'awudz* dan *basmalah* sampai berulang kali karena dia merasa gelisah dan kurang yakin bahwa yang diucapkannya tadi sudah benar. Tindakan yang dilakukan Elmi secara berulang sangat menyita banyak waktu karena harus melakukan tindakan tersebut berkali-kali untuk menghilangkan rasa cemas berlebihan yang ada dalam dirinya. Tidak hanya itu, perilaku yang muncul dalam diri Elmi juga karena dia tidak mampu untuk mengambil keputusan karena keraguannya tersebut. Sesuai dengan gangguan obsesif kompulsif berkaitan dengan praktik *repetitive* (pengulangan), maka fenomena yang terjadi pada tokoh Elmi memiliki dorongan untuk melakukan suatu tindakan untuk mengurangi kecemasan akibat dari bayangan yang ada dalam pikirannya. Tidak hanya itu, ritual kompulsif yang dilakukannya biasanya menyita banyak waktu karena dilakukan secara berulang. Setelah mencermati kutipan di atas, maka dapat diketahui bahwa tokoh Elmi melakukan tindakan tersebut, seperti yang terlihat dalam kutipan berikut "*Elmi mengulang sampai ke tahap membasuh lubang hidungnya.*"

Praktik-praktik repetitif atau pengulangan lainnya juga muncul pada saat Elmi mencuci rohnya, seperti pada kutipan berikut:

(11) *Sembari mengucek, mulutnya berkemat-kamit.*
"Satu..dua..tiga...empat...lima...enam...tujuh."

Disambung kembali mengguyur rohnya itu. Oh, tak lupa ia menyalakan keran bak kamar mandi sampai pol supaya terisi penuh kembali, seperti semula.

Selesai cucian pertama, Elmi merasa belum yakin rohnya bersih dari najis. Diulangilah kucekan itu. Plus gumaman penghitungan. Itu caranya meyakinkan diri sendiri atas usaha membebaskan semua barang atau pakaian yang melekat di tubuhnya dari najis.

Kali ini hitungan Elmi sampai ke... "...Delapan belas...sembilan belas...dua puluh dua satu." Disusul kejadian yang tidak ia inginkan.(Agustine W, 2016:77)

Pada data (11) terlihat jelas tindakan pengulangan yang dilakukan oleh Elmi yaitu mengucek rohnya sampai berulang kali. Tidak hanya itu dia juga berkemat-kamit menghitung kucekan yang dilakukannya. Tindakan yang dilakukan Elmi sangat menyita banyak waktunya karena

pengulangan yang dilakukannya. Perilaku tersebut muncul dalam diri Elmi karena dia ingin meyakinkan dirinya tentang kebersihan roknnya. Sesuai dengan gangguan obsesif kompulsif yang berkaitan dengan praktik repetitif (pengulangan), maka fenomena yang terjadi pada tokoh Elmi itu menggambarkan bahwa tokoh tersebut memiliki dorongan untuk melakukan suatu tindakan secara berulang yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan dalam dirinya. Selain itu akibat dari tindakan yang dilakukan secara berulang, waktu yang dibutuhkan untuk melakukan tindakan tersebut juga membutuhkan waktu lama. Berikut adalah kutipan yang menggambarkan tindakan tersebut “*Selesai cucian pertama, Elmi merasa belum yakin roknnya bersih dari najis. Diulangilah kucekan itu.*”

Tidak hanya mengulang kucekan pada saat mencuci, Elmi juga mengecek kompor sampai berulang kali seperti pada kutipan berikut:

(12) “*El, tolong matikan kompornya!*” pinta Mama ketika Elmi baru saja dari belakang untuk mengangin-anginkan roknnya.

Dimatikanlah api kompor gas itu oleh Elmi. Tapi baru saja ia membalikkan badan, rasanya harus dicek kembali kompor itu. Elmi yang sudah berganti mengenakan baby doll, membungkuk sambil memutar-mutar kenop atau tombol pemantik api. Eh, justru ia nyalakan kembali. Dipadamkan lagi. Mati, mati, mati itu bisiknya dalam hati, sambil memutar tombol itu mentok ke kanan. (Agustine W, 2016:81)

Pada data (12) rasa cemas dalam diri Elmi yang berlebihan membuatnya mengecek kompor sudah dimatikan atau belum sampai berulang kali dan membuat ibunya berkomentar terhadap tindakan yang dilakukannya itu. Tindakan yang dilakukan oleh Elmi bertujuan untuk menghilangkan kecemasan berlebih yang ada dalam dirinya. Karena penderita gangguan obsesif kompulsif memiliki rasa cemas yang berlebih dan untuk menghilangkan kecemasan tersebut penderitanya melakukan tindakan berulang. Setelah mencermati kutipan di atas, dapat diketahui bahwa fenomena yang terjadi pada tokoh Elmi menunjukkan bahwa tokoh tersebut memiliki dorongan untuk melakukan suatu tindakan secara berulang. Tindakan pengulangan dilakukan dengan tujuan untuk mengurangi kecemasan yang ada dalam diri tokoh Elmi. Tindakan pengecekan secara berulang terlihat pada kutipan berikut “*Dimatikanlah api kompor gas itu oleh Elmi. Tapi baru saja ia membalikkan badan, rasanya harus dicek kembali kompor itu.*”

Simpulan

Novel *Distance Blues* karya Agustine W. mencerminkan gangguan obsesif kompulsif yang dihadapi oleh individu. Gangguan tersebut membuat penderitanya memiliki kecemasan berlebih dan merasa ada dorongan untuk melakukan suatu tindakan yang tidak diharapkannya bahkan dilakukan secara berulang. Dalam novel tersebut, gangguan yang dialami tokoh berupa obsesi (ketakutan akan kontaminasi dan keragu-raguan ekstrem), Tidak hanya berupa obsesi, ada juga kompulsi berupa mengupayakan keteraturan, mengupayakan kebersihan dan melakukan praktik-praktik repetitif (pengulangan). Tindakan mengupayakan keteraturan, tokoh dalam novel juga harus memastikan ruang kerjanya tertata rapi dan simetris. Selain mengupayakan keteraturan, tokoh juga sangat mengupayakan kebersihan. Tindakan repetitif (pengulangan) terjadi pada berbagai aktivitas keseharian tokoh.

Daftar Pustaka

- Ahmadi, Abu. 2009. *Psikologi Umum*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ahyar, Juni. 2019. *Apa Itu Sastra*. Yogyakarta: Deepublish.
- Al-Ma'ruf, Ali Imron, dan Farida Nugrahani. 2019. *Pengkajian Sastra Teori dan Aplikasi*. Surakarta: CV. Djiwa Amarta Press.
- Davison, Gerald C., John M. Neale, dan Ann M. Kring. 2018. *Psikologi Abnormal*. 9 ed. Depok: Rajawali Pers.
- Kartikasari, Apri, dan Edy Suprpto. 2018. *Kajian Kesusastraan*. Magetan: CV. AE Media Grafika.
- Maslim, Rusdi. 2019. *Buku Saku Diagnosis Gangguan Jiwa*. Jakarta: Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK-Unika Atmajaya.
- Prabawati, Dewi Wirasetia, Ni Putu Luhur Wedayanti, dan Silvia Damayanti. 2021. "Obsessive Compulsive Disorder Tokoh Sata Senda dalam Manga *Keppeki Shounen Kanzen Soubi!!* Karya Touya Tobina." *Jurnal SAKURA : Sastra, Bahasa, Kebudayaan dan Pranata Jepang* 3 (1): 35. <https://doi.org/10.24843/js.2021.v03.i01.p04>.
- Ratna, Nyoman Kutha. 2015. *Teori, Metode, dan Teknik Penelitian Sastra*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Saifuddin, Ahmad. 2022. *Psikologi Umum Dasar*. Jakarta: Kencana.
- Sejati, Sugeng. 2017. *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sukma, Viltia Rahayu, Budi Rukhyana, dan Paramita Winny Hapsari. n.d. "Perilaku Obsessive Compulsive Disorder Tokoh Utama Dalam Drama *Kekkon Aite Wa Chusen De* Karya Miu Kakiya." *Idea Sastra Jepang* 3 (1): 2657–1757. <https://journal.unpak.ac.id/index.php/Idea>.
- W, Agustine. 2016. *Distance Blues*. Yogyakarta: Ping.
- Yusuf, A. Muri. 2014. *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group.