

**GANGGUAN OBSESIF KOMPULSIF TOKOH NIKHA DALAM NOVEL
SEKOTAK KERTAS KARYA NARNIE JANUARY:
PENDEKATAN PSIKOLOGI KEPRIBADIAN**
*(Obsessive Compulsive Disorder of Nikha Character in “Sekotak Kertas” Novel
by Narnie January: Psychology Personality Approach)*

Rini Widiastuti

Balai Bahasa Provinsi Sulawesi Selatan dan Provinsi Sulawesi Barat

Jalan Sultan Alauddin Km7/Tala Salapang Makassar 90221

Telepon: (0411)882401, Faksimile (0411)882403

Pos-el: rw_dias06@yahoo.co.id

Diterima: 6 Mei 2014; Direvisi: 9 Agustus 2014; Disetujui: 7 Oktober 2014

Abstract

Sekotak Kertas novel by Narnie January narrated a girl undergoing personality disorder. As for the aim of the writing, it is to find out the description of main character, psychological disorder undergone by the character, and how it is solved, it is analyzed using descriptive qualitative method. Result shows that analysis using psychology personality approach shows that Nikha character undergoes psychological disorder called obsessive compulsive disorder. The symptoms appearing are always counting mathematical scribbling paper of her friends, walking on cracking road, examining the door lock back and forth. It is caused by her child experience, Nikha was only raised by her mother since her parents divorced. However, Nikha is succeed to be aside from obsessive compulsive disorder as a result of good working between Nikha, her parents, and therapist naming Mr. Bima and Mrs. Lolita. Nikha is impossible to be relieved of the disorder if there is not effort inside herself.

Keywords: *personality disorder, obsessive compulsive, Sekotak Kertas*

Abstrak

Novel *Sekotak Kertas* karya Narnie January mengisahkan seorang gadis yang mengalami gangguan kepribadian. Adapun maksud dari penulisan ini adalah untuk mengetahui gambaran tokoh utama, gangguan psikologis yang dialaminya, dan bagaimana penanganannya dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif. Hasil analisis melalui pendekatan psikologi kepribadian menunjukkan bahwa tokoh Nikha mengalami gangguan psikologis yaitu gangguan obsesif kompulsif. Gejala yang tampak ialah selalu menghitung kertas-kertas bekas coretan matematika teman-temannya, berjalan di atas retakan jalan, bolak-balik memeriksa kunci pintu. Hal itu disebabkan oleh pengalaman masa kecil Nikha yang dibesarkan oleh ibunya karena orang tuanya bercerai. Namun Nikha berhasil lepas dari gangguan obsesif kompulsif berkat kerja sama yang baik antara Nikha, orang tua, dan terapis dalam hal ini Pak Bima dan Ibu Lolita. Nikha tak mungkin lepas dari gangguan tersebut jika dalam dirinya tidak ada usaha untuk lepas dari itu.

Kata kunci: *gangguan kepribadian, obsesif kompulsif, Sekotak Kertas*

PENDAHULUAN

Karya sastra merupakan gambaran kehidupan nyata yang dituangkan dalam bentuk cerita. Menurut Jacob Sumardjo dan Saini dalam Apresiasi Kesusastraan (1986:3), “Sastra merupakan ungkapan pribadi manusia yang berupa pengalaman, pemikiran, perasaan, ide, semangat, keyakinan dalam suatu bentuk gambaran konkret yang membangkitkan pesona dengan alat bahasa.” Manusia sebagai sumber cerita selalu terkait dengan gejala jiwa yang kemudian gejala jiwa itu diramu dan dituangkan oleh pengarang menjadi sebuah karya sastra.

Kepekaan pengarang dalam menangkap gejala kejiwaan orang diekspresikan dalam proses kreatif hingga menjadi karya sastra. Karya sastra itulah yang menjadi cerminan kejiwaan lewat tokoh-tokoh imajinernya. Tokoh dalam dunia rekaan pengarang.

Sastra sebagai gejala kejiwaan, di dalamnya terkandung fenomena-fenomena kejiwaan yang tampak lewat perilaku tokoh-tokohnya. Dengan demikian, karya sastra dapat didekati dengan menggunakan pendekatan psikologi (Endaswara, 2008:87).

Menurut Siswanto (2005:29) secara kategori, sastra berbeda dengan psikologi sebab sebagaimana sudah kita pahami sastra berhubungan dengan dunia fiksi, puisi, esai yang diklasifikasikan ke dalam seni (*art*), sedangkan psikologi merujuk kepada studi ilmiah tentang perilaku manusia dan proses mental. Meski keduanya berbeda, tetapi memiliki titik temu atau kesamaan, yakni keduanya berangkat dari manusia dan kehidupan sebagai sumber kajian.

Novel *Sekotak Kertas* karya Narnie January mengisahkan tentang seorang gadis yang memiliki gangguan kepribadian. Untuk memahami dan menganalisis karya sastra tersebut diperlukan suatu pendekatan psikologi kepribadian. Oleh karena itu penulis tertarik menganalisis tokoh Nikha. Bagaimanakah gejala gangguan kepribadian *Obsessive Compulsive Disorder* yang dialami Nikha? apa yang menyebabkan Nikha mengalami gangguan *Obsessive Compulsive Disorder*? Dan

bagaimanakah Nikha bisa lepas dari gangguan *Obsessive Compulsive Disorder*?

KERANGKA TEORI

Teori Sastra

Novel merupakan bentuk karya sastra yang melukiskan tokoh dengan menyodorkan segala aspek kehidupan yang hadir memberi warna perjalanan manusia. Segala persoalan manusia, diangkat untuk disajikan dalam bentuk novel, agar menjadi cermin bagi penikmat novel khususnya.

Novel dibangun oleh beberapa elemen pembangun struktur, yaitu: tema, plot, tokoh dan penokohan, sudut pandang, dan latar. Namun yang akan menjadi bahasan dalam tulisan ini hanya tokoh dan penokohan.

Tokoh adalah individu rekaan yang beraksi atau mengalami berbagai bentuk peristiwa dalam cerita, baik cerita fisik maupun peristiwa yang bersifat batiniah (Tang, 2008: 66). Sedangkan menurut Abrams (dalam Nurgiantoro, 2002:165) adalah orang-orang yang ditampilkan dalam suatu karya naratif, atau drama, yang oleh pembaca ditafsirkan memiliki kualitas moral dan kecenderungan tertentu seperti yang diekspresikan dalam ucapan dan apa yang dilakukan dalam tindakan.

Ada beberapa teknik untuk menentukan tokoh utama dalam sebuah cerita, yaitu (1) dilihat dari masalah atau temanya, lalu dilihat tokoh mana yang paling banyak berhubungan dengan masalah tersebut; (2) tokoh mana yang paling sering banyak berhubungan dengan tokoh-tokoh lain; dan (3) tokoh mana yang paling banyak memerlukan waktu penceritaan. (Ester dalam Sabriah, 2013:118)

Tokoh-tokoh itu rekaan pengarang, hanya pengaranglah yang mengenal mereka. Maka tokoh-tokoh perlu digambarkan ciri-ciri lahir dan sifat serta sikap batinnya agar wataknya juga dikenal oleh pembaca. Yang dimaksud dengan watak ialah kualitas tokoh, kualitas nalar dan jiwanya yang membedakan dengan tokoh lain. (Sudjiman, 1986:80). Penyajian watak tokoh dan penciptaan citra tokoh ini yang disebut penokohan

(Sudjiman, 1992:23). Landaw (dalam Widiastuti, 2007:121) mengemukakan beberapa hal penting mengenai penokohan sebagai berikut:

1. penggambaran fisik
2. dialog
3. tindakan fisik
4. tindakan pikiran atau tindakan mental
5. pendapat orang lain
6. pendapat narator
7. pendapat pengarang.

Psikologi Kepribadian

Psikologi kepribadian adalah psikologi yang mempelajari kepribadian manusia dengan objek penelitian faktor-faktor yang memengaruhi tingkah laku manusia. Dalam psikologi kepribadian dipelajari kaitan antara ingatan atau pengamatan dengan perkembangan, kaitan antara pengamatan dengan penyesuaian diri pada individu, dan seterusnya. (Mindderop, 2010:8)

Psikologi kepribadian juga memiliki dua fungsi, yaitu deskriptif dan prediktif. Fungsi deskriptifnya adalah mampu menguraikan dan mengorganisasi tingkah laku manusia atau kejadian-kejadian yang dialami individu secara sistematis, sedangkan fungsi prediktif mampu meramalkan tingkah laku, kejadian, atau akibat yang belum muncul pada diri individu.

Bagi para pakar psikoanalisis, kepribadian adalah pengutamaan alam bawah sadar (*unconscious*) yang berada di luar sadar, yang membuat struktur berpikir diwarnai oleh emosi. Mereka beranggapan, perilaku seseorang sekedar wajah permukaan karakteristiknya, sehingga untuk memahami secara mendalam kepribadian seseorang, harus diamati gelagat simbolis dan pikiran yang paling mendalam dari orang tersebut (Minderop, 2010:9). Mereka juga memercayai bahwa pengalaman masa kecil individu bersama orang tua telah membentuk kepribadian kita.

Sementara itu pakar lain menyatakan, kepribadian menurut psikologi bisa mengacu pada pola karakteristik perilaku dan pola pikir yang menentukan penilaian seseorang terhadap lingkungan. Kepribadian dibentuk oleh potensi

sejak lahir yang dimodifikasi oleh pengalaman budaya dan pengalaman unik yang memengaruhi seseorang sebagai individu (Minderop, 2010:4).

Gangguan Kepribadian

Menurut Hill (dalam King, 2010:334), individu dengan gangguan kepribadian menjadi masalah untuk orang lain dan sumber kebahagiaan mereka bersifat membahayakan atau ilegal. Pola-pola perilaku sering kali dapat dikenali pada usia remaja atau sebelumnya. Gangguan kepribadian biasanya tidak seaneh skizofrenia dan mereka tidak menghasilkan perasaan takut dan kekhawatiran yang intens dan bersifat difusi yang menjadi karakteristik gangguan kecemasan. Walau dalam beberapa kasus, pembedaan ini terdengar tidak terlalu menimbulkan masalah, pertimbangan bahwa definisi kepribadian dianggap sebagai aspek yang stabil dari diri seseorang (King, 2010:334).

Penyakit *Obsessive-Compulsive/ Obsesif-Kompulsif* (dalam <http://www.psychologymania.com/2011/09/gangguan-obsesif-kompulsif-obsessive.html>) ditandai dengan adanya *obsesi* dan *kompulsi*. *Obsesi* adalah gagasan, khayalan atau dorongan yang berulang, tidak diinginkan dan mengganggu, yang tampaknya konyol, aneh atau menakutkan. *Kompulsi* adalah desakan atau paksaan untuk melakukan sesuatu yang akan meringankan rasa tidak nyaman akibat obsesi.

Gangguan Obsesif-kompulsif (*Obsessive-Compulsive Disorder, OCD*) adalah kondisi di mana individu tidak mampu mengontrol dari pikiran-pikirannya yang menjadi obsesi yang sebenarnya tidak diharapkannya dan mengulang beberapa kali perbuatan tertentu untuk dapat mengontrol pikirannya tersebut untuk menurunkan tingkat kecemasannya. Gangguan obsesif-kompulsif merupakan gangguan kecemasan di mana dalam kehidupan individu didominasi oleh repetitif pikiran-pikiran (obsesi) yang ditindaklanjuti dengan perbuatan secara berulang-ulang (kompulsi) untuk menurunkan kecemasannya.

Gangguan obsesif-kompulsif tidak ada kaitan dengan bentuk karakteristik kepribadian seseorang, pada individu yang memiliki

kepribadian obsesif-kompulsif cenderung untuk bangga dengan ketelitian, kerapian dan perhatian terhadap hal-hal kecil, sebaliknya pada gangguan obsesif-kompulsif, individu merasa tertekan dengan kemunculan perilakunya yang tidak dapat dikontrol. Mereka merasa malu bila perilaku-perilaku tersebut dipertanyakan oleh orang yang melihatnya karena melakukan pekerjaan yang secara berulang-ulang. Mereka berusaha mati-matian untuk menghilangkan kebiasaan tersebut.

Penyebab Obsesif Kompulsif adalah sebagai berikut.

1. Genetik - (Keturunan) Mereka yang mempunyai anggota keluarga yang mempunyai sejarah penyakit ini kemungkinan beresiko mengalami OCD (Obsesif Compulsive Disorder).
2. Organik – Masalah organik seperti terjadi masalah neurologi dibagian - bagian tertentu otak juga merupakan satu faktor bagi OCD. Kelainan saraf seperti yang disebabkan oleh meningitis dan ensefalitis juga adalah salah satu penyebab OCD.
3. Kepribadian - Mereka yang mempunyai kepribadian obsesif lebih cenderung mendapat gangguan OCD. Ciri-ciri mereka yang memiliki kepribadian ini ialah seperti keterlaluannya mementingkan aspek kebersihan, seseorang yang terlalu patuh pada peraturan, cerewet, sulit bekerja sama dan tidak mudah mengalah.
4. Pengalaman masa lalu - Pengalaman masa lalu/lampau juga mudah mencorakkan cara seseorang menangani masalah di antaranya dengan menunjukkan gejala OCD.
5. Gangguan obsesif-kompulsif erat kaitan dengan depresi atau riwayat kecemasan sebelumnya.
6. Konflik - Mereka yang mengalami gangguan ini biasanya menghadapi konflik jiwa yang berasal dari masalah hidup. Contohnya hubungan antara suami-istri, di tempat kerja, keyakinan diri.

Gangguan obsesif-kompulsif erat kaitan dengan depresi, atau riwayat kecemasan

sebelumnya. Beberapa gejala penderita obsesif-kompulsif seringkali juga menunjukkan gejala yang mirip dengan depresi.

Individu yang beresiko mengalami gangguan *obsessive compulsive* adalah;

- Individu yang mengalami permasalahan dalam keluarga dari *broken home*, kesalahan atau kehilangan masa kanak-kanaknya. (teori ini masih dianggap lemah namun masih dapat diperhitungkan)
- Faktor neurobiologi dapat berupa kerusakan pada lobus frontalis, ganglia basalis dan singulum.
- Individu yang memiliki intensitas stress yang tinggi
- Riwayat gangguan kecemasan
- Depresi
- Individu yang mengalami gangguan seksual

Gejala Obsesif Kompulsif

Obsesif yang umum bisa berupa kegelisahan mengenai pencemaran, keraguan, kehilangan dan penyerangan. Penderita merasa terdorong untuk melakukan *ritual*, yaitu tindakan berulang, dengan maksud tertentu dan disengaja.

Sebagian besar ritual bisa dilihat langsung, seperti mencuci tangan berulang-ulang atau memeriksa pintu berulang-ulang untuk memastikan bahwa pintu sudah dikunci. Ritual lainnya merupakan kegiatan batin, misalnya menghitung atau membuat pernyataan berulang untuk menghilangkan bahaya.

Orang yang mengalami OCD bisa terobsesi oleh segala hal dan ritual yang dilakukan tidak selalu secara logis berhubungan dengan rasa tidak nyaman yang akan berkurang jika penderita menjalankan ritual tersebut. Sebagian besar mereka menyadari bahwa obsesinya tidak mencerminkan resiko yang nyata. Mereka menyadari bahwa perilaku fisik dan mentalnya terlalu berlebihan bahkan cenderung aneh.

Berbagai perilaku gangguan yang sering terjadi :

- Membersihkan atau mencuci tangan
- Memeriksa atau mengecek

- Menyusun
- Mengoleksi atau menimbun barang
- Menghitung atau mengulang pikiran yang selalu muncul (obsesif)
- Takut terkontaminasi penyakit/kuman
- Takut membahayakan orang lain
- Takut salah
- Takut dianggap tidak sopan
- Perlu ketepatan atau simetri
- Bingung atau keraguan yang berlebihan.
- Mengulang berhitung berkali-kali (cemas akan kesalahan pada urutan bilangan)

Individu yang mengalami gangguan obsesif-kompulsif kadang memiliki pikiran intrusif tanpa tindakan repetitif yang jelas akan tetapi sebagian besar menunjukkan perilaku kompulsif sebagai bentuk lanjutan dari pikiran-pikiran negatif sebelumnya yang muncul secara berulang, seperti ketakutan terinfeksi kuman, penderita gangguan obsesif-kompulsif sering mencuci tangan (*washer*) dan perilaku umum lainnya.

Penanganan Gangguan Obsesif Kompulsif Psikoterapi

Treatment psikoterapi untuk gangguan obsesif-kompulsif umumnya diberikan hampir sama dengan gangguan kecemasan lainnya. Ada beberapa faktor OCD sangat sulit untuk disembuhkan, penderita OCD kesulitan mengidentifikasi kesalahan (penyimpangan perilaku) dalam mempersepsikan tindakannya sebagai bentuk penyimpangan perilaku yang tidak normal. Individu beranggapan bahwa ia normal-normal saja walaupun perilakunya itu diketahui pasti sangat menganggunya. Baginya, perilaku kompulsif tidak salah dengan perilakunya karena bertujuan untuk memastikan segala sesuatunya berjalan dengan baik-baik saja. Faktor lain adalah kesalahan dalam penyampaian informasi mengenai kondisi yang dialami oleh individu oleh praktisi secara tidak tepat dapat membuat individu merasa enggan untuk mengikuti terapi.

Cognitive-behavioural therapy (CBT) adalah terapi yang sering digunakan dalam pemberian treatment pelbagai gangguan

kecemasan termasuk OCD. Dalam CBT penderita OCD pada perilaku mencuci tangan diatur waktu kapan ia mesti mencuci tangannya secara bertahap. Bila terjadi peningkatan kecemasan barulah terapis memberikan izin untuk individu OCD mencuci tangannya. Terapi ini efektif menurunkan rasa cemas dan hilang secara perlahan kebiasaan-kebiasaannya itu.

Dalam CBT terapis juga melatih pernafasan, latihan relaksasi dan manajemen stres pada individu ketika menghadapi situasi konflik yang memberikan kecemasan, rasa takut atau stres muncul dalam diri individu. Pemberian terapi selama 3 bulan atau lebih.

Farmakologi

Pemberian obat-obatan medis berserta psikoterapi sering dilakukan secara bersamaan dalam masa perawatan. Pemberian obat medis hanya bisa dilakukan oleh dokter atau psikiater atau *social worker* yang terjun dalam psikoterapi. Pemberian obat-obatan haruslah melalui kontrol yang ketat karena beberapa dari obat tersebut mempunyai efek samping yang merugikan.

METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Menurut Hadrawi Nawawi (dalam Siswanto 2005:56) metode deskriptif dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan subjek atau objek penelitian (seseorang, lembaga, masyarakat, dan lain-lain) pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya.

Fakta-fakta yang ada kemudian dipilah dan dideskripsikan secara sistematis kemudian diberi interpretasi dengan menggunakan pendekatan psikologi kepribadian yang memfokuskan pada gangguan kepribadian tokoh utama. Ada pun sumber data dalam tulisan ini adalah novel *Sekotak Kertas* karya Narnie January.

PEMBAHASAN

Dalam sebuah cerita atau novel, tokoh merupakan unsur penting yang menjadikan cerita itu hidup. Tanpa kehadiran tokoh, cerita tidak akan terbangun. Novel *Sekotak Kertas* karya Narnie January mengisahkan seorang tokoh yang mengalami gangguan psikologi. Yang menjadi tokoh utama dalam novel tersebut adalah Nikha seorang gadis cerdas dan berprestasi yang dibesarkan oleh ibunya –*single parent*. Akan tetapi Nikha kemudian harus tinggal di desa bersama ayahnya karena sesuatu yang terjadi di sekolahnya yang menyebabkan ibunya membatalkan mengajak Nikha pergi ke Perancis dan bersekolah di sana.

Ayah dan ibu berpisah karena alasan yang tidak kuketahui. Saat itu, usiaku empat tahun dan aku menangis ketika mereka mengatakan bahwa mereka bercerai, meskipun aku tidak tahu apa arti kata itu. Aku tinggal bersama Ibu sementara Ayah kembali ke kampung halamannya, di desa kecil di kaki bukit terpencil, dia hidup dengan berkebun dan membuka toko kecil. Ayahku yang malang hidup sendiri. Mungkin semua akan lebih baik jika dia tidak pergi dan tinggal bersama kami, bersama aku dan Ibu. Jadi, setidaknya aku tidak perlu merasakan lidah yang asing ketika menyebut kata “ayah”. (January, 2013:14)

Dulu, Ibu berjanji akan mengajakku karena aku adalah anak kesayangannya yang cerdas dan berprestasi. Namun, keadaan tidak menyenangkan bayanganku dua bulan lalu. Ibu masih marah dan kecewa kepadaku. Dia membatalkan keputusan untuk mengajakku ke Perancis, bersekolah selama satu semester di sana. Alih-alih bisa mencicipi salju, aku justru dikirim Ibu ke kaki gunung tinggal bersama Ayah yang entah kapan terakhir kali kutemui, mungkin dua tahun yang lalu, itu pun hanya bertemu. (January, 2013: 12)

Tokoh Nikha mulai menampakkan gejala gangguan obsesif kompulsif saat dia masih tinggal bersama ibunya seperti berjalan di atas retakan jalan, menghitung kertas bekas coretan, dan menghitung ubin. Gangguan kepribadian yang dialami Nikha selain karena faktor masalah neurologi dibagian-bagian tertentu otak seperti ketidakseimbangan bahan kimia,

juga disebabkan pengalaman masa lalu yang tidak begitu menyenangkan yaitu dia terpaksa dibesarkan oleh ibunya tanpa kebersamaan ayahnya sejak dia berumur empat tahun dan tiba-tiba harus tinggal bersama ayahnya.

Gejala *Obsessive Compulsive Disorder* (OCD) pada Nikha

Nikha mulai menampakkan gejala obsesif kompulsif ketika dia duduk di bangku SMP kelas delapan awal, saat Nikha pergi sekolah, yaitu berjalan di atas retakan jalan. Sepertinya hal itu wajar saja dilakukan namun ketika dia melakukannya secara berulang dan merasa gelisah bila tidak mengulang itulah yang membedakan dengan orang yang berkepribadian normal. Seperti tampak pada kutipan di bawah ini.

Kukayuh sepedaku dengan hati-hati seperti janjiku kepada Ibu. Matakuku fokus pada roda sepeda bagian depan yang melaju tepat di atas garis retakan di atas aspal, sengaja kuikuti retakan yang sedikit berkelok-kelok itu. Ini membuatku nyaman dan juga sangat menyenangkan. Suara klakson mobil di belakang mengejutkanku, memaksaku keluar dari jalur retakan jalan aspal.

Jangan di tengah jalan, Nak! Si pengemudi meneriakiku, dari nadanya aku tahu benar bahwa dia marah. dakan

Kenapa dia marah? Kenapa dia boleh melaju di tengah dan aku tidak boleh? Pikirku sebelum menepi dan berhenti. Kuperhatikan retakan jalan yang tadi kulewatkan. Kuingat-ingat dari mana aku keluar dari retakan panjang yang berkelok-kelok itu. Karena bingung, akhirnya kuputuskan untuk memutar sepedaku. Aku kembali ke rumah dan melaju lagi melewati jalur retakan jalan aspal. Aku tidak boleh keluar jalur, masa bodoh kalau ada pengemudi mobil gila lagi yang memarahiku. Dasar kurang kerjaan, bisanya mengganggu kebahagiaan orang lain. (January, 2013:5)

Orang yang mengalami gangguan obsesif kompulsif selalu ada dorongan untuk melakukan aktifitas yang berulang seperti menghitung kertas atau menghitung ubin. Dia akan gelisah bila hitungannya menurut perasaannya ada yang

terlewat hingga dihitung berulang-ulang. Bahkan dalam pikirannya, hal yang buruk akan terjadi bila salah menghitungnya. Bahkan orang lain yang melihatnya akan menyebutnya orang gila karena perilakunya. Hal itu dapat dilihat pada kutipan di bawah ini.

Sama seperti hari-hari sebelumnya, aku bangun pagi-pagi buta tepat pukul empat pagi dan langsung membuka kotak yang kuletakkan di bawah ranjangku. Kukeluarkan isi kotak itu, kertas-kertas yang kukumpulkan entah sejak kapan, kertas bekas coret-coretan matematika kawan-kawanku di sekolah. Kertas-kertas itu kusun rapi dalam kotak. Kuhitung kertas-kertas itu. Butuh waktu lebih dari dua jam untuk melakukannya karena kuhitung kertas yang jumlahnya ratusan itu lebih dari dua kali. Aku tidak mau salah hitung, aku tidak boleh salah hitung atau sesuatu hal yang buruk akan terjadi. (January, 2013:3)

WEIRDO. Enam huruf penyusun satu kata dari neraka itu terpampang jelas di atas video yang terputar. Sebuah video di mana hanya ada diriku di sana. Video itu menampilkan diriku yang sendirian di *basecamp* bulletin, duduk di depan meja dan merapikan barang-barang berulang-ulang. Tak lama, video berganti dengan sosokku yang berjalan di koridor sekolah seperti orang gila. Aku berjalan dengan mata fokus pada ubin, mengikuti ubin kanan, kiri, kiri, kanan, kiri, kiri, dan begitu seterusnya hingga sosokku menghilang di balik tikungan. Video berganti lagi dengan adegan saat aku sendirian di kelas, memeriksa laci di dalam kelas satu per satu kemudian mengambil kertas bekas coret-coret matematika yang kutemukan di dalam laci-laci itu. Video berakhir, sebuah kalimat terjahat yang pernah kubaca tertulis di sana: "Dia gila atau sedang melakukan ritual supaya menjadi juara umum? WHO'S KNOW THE WEIRDO?" (January, 2013:6) Sebuah bak sampah berwarna hijau dengan lubang-lubang berbentuk kotak. Kuhitung lubang-lubang kotak itu, mengulanginya dari angka satu lagi karena takut aku salah hitung, apakah aku melewatkan hitungan ke dua puluh? Hatiku tenang ketika angka dua puluh dua kusebut, namun kembali

resah setelah sampai hitungan empat puluh tiga. Apakah tadi aku menghitung angka empat puluh? Jangan-jangan ada lubang yang kulewatkan, maka aku menghitungnya lagi dari angka satu dari lubang pertama di bagian atas. (January, 2013:32)

Aku berdiri dari ranjang, memeriksa pintu kamarku apakah sudah aku kunci atau belum lalu kembali duduk di tepi ranjang dengan napas terengah-engah, mengusap wajah kemudian berdiri dan mengecek ulang apakah kunci pintunya berfungsi. Aku hendak kembali ke atas ranjang namun kembali berbalik ke pintu dan memeriksa kuncinya berulang-ulang sampai aku yakin bahwa pintu telah terkunci dengan benar. Lelah dan frustrasi menghentikanku. Aku duduk merosot di pintu, menangis namun pemikiran mengenai pintu yang belum terkunci memaksa tangan kananku untuk bergerak ke atas dan mengecek kunci pintunya. (January, 2013:36)

Orang yang mengalami gangguan kepribadian ini akan merasa tersiksa dan dihantui ketakutan akan terjadi bencana jika ia melakukan kesalahan dalam ritualnya. Seakan-akan ritual yang dilakukannya akan membawa keselamatan dan kebahagiaan. Padahal ritual seperti menghitung kertas bekas, menghitung ubin, atau apa pun yang dia lakukan secara berulang tidak ada kaitannya sama sekali dengan apa yang dicemaskannya. Seperti tampak dalam kutipan berikut.

Bolak-balik kuarahkan mataku bergantian dari ujung satu ke ujung lain dengan tempo yang semakin cepat sampai akhirnya lantai ubin dan kedua ujung koridor bergetar, bergerak, lalu bergulung, terus menggulung dan semakin besar serta tinggi hingga menyentuh langit. Napasku habis, ketakutan menguasaiku sementara aku tidak bisa berlari dan menghindari. Monster ubin menggemuruh dan terus mendekatiku, mereka menyerangku dan hendak menelanku karena aku salah hitung, tidak ada lagi tempat bersembunyi. Aku ingin berteriak meminta pertolongan, namun aku sendirian di sini dan tenggorokanku tercekak. Kujatuhkan tubuhku di lantai, bertumpu pada kedua lutut

dan menunduk, mendekap kepala kuat-kuat sementara gulungan monster dan suara yang mengerikan seperti kombinasi petir dan ombak di tengah hujan badai terdengar semakin keras, tanda bahwa bahwa semakin dekat denganku. Mereka siap menelanku dan aku menunggu sembari menghitung waktu yang berlalu dengan setiap napas yang kuhela, (January, 2013:56)

Kulayangkan pandangan ke sekeliling, aku merasa ada sesuatu yang mengintaiku, sesuatu itu hendak melukaiku dari mana pun dia sekarang, dia pasti sedang bersiaga untuk melompat dan menyerang. Mataku mencar-cari, namun tak ada yang yang kudapatkan selain dinding-dinding hijau kedap suara yang berputar seperti vertigo dan membuatku ingin muntah.

Kuangkat kakiku ke atas sofa, menekuknya di depan dada lalu kupeluk lututku sendiri. Menggerakkan tubuh ke depan dan ke belakang seakan-akan aku ini perahu yang bergoyang-goyang dihempas ombak samudera, sejenak kemudian kupejamkan mata lalu mulai menghitung. (January, 2013:74)

Penyebab Gangguan *Obsessive Compulsive Disorder* (OCD) pada Nikha

Nikha dibesarkan dari keluarga yang terpecah. Ibu dan ayahnya bercerai sejak Nikha berusia empat tahun. Nikha tinggal bersama ibunya, dia tidak pernah ngobrol bahkan menyapa ayah walau ayahnya sesekali datang ke rumah ibunya. Namun sejak kejadian pemutaran video oleh teman sekolahnya tentang dia yang sedang memunguti kertas bekas coretan temannya, menghitung ubin mondar-mandir di koridor sekolah, dia terpaksa dipindahkan dan tinggal bersama ayahnya. Bersamaan dengan itu ibunya dapat promosi magang di Perancis. Hal itulah yang menjadi pemicu munculnya gangguan kepribadian yang dinamakan *Obsessive Compulsive Disorder* yang digambarkan pada kutipan berikut.

“Ayah dan Ibu berpisah karena alasan yang tidak kuketahui. Saat itu, usiaku empat tahun dan aku menangis ketika mereka mengatakan bahwa mereka bercerai, meskipun aku tidak

tahu apa arti kata itu. Aku tinggal bersama Ibu sementara Ayah kembali ke kampung halamannya, di desa kecil di kaki bukit terpencil, dia hidup dengan berkebun dan membuka toko kecil.” (January, 2013: 14)

Video itu menampilkan diriku yang sendirian di *basecamp* bulletin, duduk di depan meja dan merapikan barang-barang berulang-ulang. Tak lama, video berganti dengan sosokku yang berjalan di koridor sekolah seperti orang gila. Aku berjalan dengan mata focus pada ubin, mengikuti ubin kanan, kiri, kiri, kanan, kiri, kiri, dan begitu seterusnya hingga sosokku menghilang di balik tikungan. Video berganti lagi dengan adegan saat aku sendirian di kelas, memeriksa laci di dalam kelas satu per satu kemudian mengambil kertas bekas coret-corek matematika yang kutemukan di dalam laci-laci itu. Video berakhir, sebuah kalimat terjahat yang pernah kubaca tertulis di sana: “Dia gila atau sedang melakukan ritual supaya menjadi juara umum? WHO’S KNOW THE WEIRDO?” (January, 2013:6)

“aku tahu aku bukan Ayah yang baik karena aku bercerai dengan ibumu dan mungkin kamu membenci itu.” (January, 2013:38)

Aku memang membenci itu ketika temannya menceritakan tentang Ayah mereka, namun aku harus mengatakan bahwa ayah dan ibu sudah bercerai kemudian mereka satu per satu mengucapkan “*I’m sorry.*” Aku tidak mau dan tidak suka dikasihani. (January, 2013:38)

Selain itu, *Obsessive Compulsive Disorder* itu disebabkan karena masalah neurologi di bagian-bagian tertentu otak. Seperti pada kutipan berikut.

“Begini Nikha, apa kamu pernah mendengar tentang ketidakseimbangan bahan kimia di otak?” jantungku berhenti ketika mendengar pertanyaan Pak Bima yang disusul oleh pertanyaan berikutnya, “apa kamu pernah mendengar tentang OCD?” (January, 2013:94) “Obsessive membuatmu terus-menerus berpikir tentang bencana dan banyak hal lain yang membuatmu cemas dan takut. (January, 2013:94)

“Terus menerus seperti terjebak,” lirih aku berbicara bahkan nyaris sulit untuk kudengar sendiri, namun tampaknya telinga Pak Bima

lebih peka daripada telingaku. (January, 2013:94)

“Pilihan katamu bagus. Terjebak, bisa dikatakan seperti itu. Lalu *Compulsive* adalah tindakan yang kamu lakukan untuk mengurangi rasa cemas dan takut itu.” Pak Bima terdiam sejenak.... (January, 2013:94)

Berdasarkan kutipan di atas, OCD bisa disebabkan oleh ketidakseimbangan bahan kimia di otak sehingga membuat si penderita terjebak oleh pikiran-pikiran negatif. Pikiran-pikiran negatif itu menjadikannya cemas dan melakukan ritual seperti menghitung kertas agar hilang rasa cemas.

Penanganan Terhadap Gangguan *Obsessive Compulsive Disorder*

Gangguan OCD adalah termasuk gangguan kepribadian sehingga penanganannya diperlukan seorang psikolog dan bila perlu dokter kejiwaan atau psikiater. Melihat putrinya, Nikha menderita karena kecemasan dan ketakutan yang tidak jelas Ayah membawanya ke dokter tepatnya Psikolog seperti pada kutipan berikut.

Aku tidak tahu apa yang terjadi pada diriku. Aku tidak tahu kenapa aku berada di sini dan tak bisa melakukan apa pun selain terdiam dalam pelukan Ayahku yang begitu hangat. Setiap suara yang terdengar membuatku ingin melompat dan berlari, namun aku tidak punya kekuatan bahkan untuk menggerakkan kakiku. Hawa dingin dari air conditioner yang terpajang di dinding putih sebelah kiri tubuhku membuatku resah. (January, 2013:1)

...kuharap orang bernama Bima itu akan membuatku merasa lebih baik besok karena sekarang aku merasa begitu lemah.” (January, 2013:11)

Di sesi pertama kemarin, kami hanya berbicara sedikit, waktu kami habis untukku menangis sampai air mataku kering dan dadaku panas, aku juga belum mau banyak berbicara dengan Pak Bima. Bagiku, dia adalah orang baru yang mungkin saja berbahaya, bagaimana kalau dia bukan manusia dan sengaja menyamar untuk menyakitiku. (January, 2013:91)

Namun, di sesi kedua yang dilaksanakan

sehari setelah sesi pertama, Pak Bima berhasil meyakinkanku dengan cara ajaibnya membuatku percaya bahwa dia bukan orang jahat atau sejenisnya, meskipun aku tidak mengatakan pemikiranku itu kepadanya. Dia berhasil membuatku percaya bahwa aku bisa memercayainya, menceritakan segalanya dan menjawab pertanyaannya tanpa perlu takut dan khawatir rahasiamu akan terbongkar. (January, 2013:91)

Bisa kamu bawa kertas-kertasmu di sesi ketiga kita minggu depan? (January, 2013:93)
Jantungku berpacu dua kali lebih cepat daripada biasanya. Kertas-kertasku? untuk apa Pak Bima memintaku membawanya? Ada apa dengan kertas-kertasku? Kurasa kertas-kertasku tidak punya hubungan dengan ketakutanku dan kecemasanku. Orang bodoh pun tahu bahwa itu tidak berhubungan dan aku tidak lebih bodoh daripada itu. (January, 2013:93)

“Nikha, bernapaslah.” Pak Bima mencondongkan tubuhnya padaku. (January, 2013:93)

Berdasarkan data di atas, pada sesi pertama Nikha belum bisa diajak kerjasama, dia masih menganggap Pak Bima sebagai orang asing yang dalam pikirannya bisa mencelakakan dirinya. Kenyamanan pasien menjadi hal utama karena jika pasien merasa nyaman akan tumbuh kepercayaan pada terapis, dengan itu psikolog mudah untuk masuk ke alamnya dan mencari terapi yang cocok untuk Nikha. Pada sesi kedua, Nikha mulai percaya kepada Pak Bima namun ketika disinggung tentang kertas-kertas yang bagi Nikha itu adalah barang yang sangat penting yang orang lain tidak boleh menggangukannya terlihat reaksi tubuh Nikha menolak permintaan Pak Bima seperti jantung berdetak lebih kencang. Pak Bima mengerti akan hal itu sehingga meminta Nikha untuk mengatur napas. Pak Bima melakukan *Cognitive-behavioural therapy* (CBT) yaitu dengan melatih pernafasan, latihan relaksasi dan manajemen stres pada individu ketika menghadapi situasi konflik yang menyebabkan kecemasan, rasa takut atau stres muncul.

Bantuan orang terdekat pun sangat

membantu dalam penanganan gangguan kepribadian. Ayah sebagai orang terdekat Nikha memang sangat membantu dalam kesembuhan dirinya. Ketika Nikha dalam ketakutan yang teramat sangat menyiksanya usapan sayang Ayah, dekapan lembut seorang ayah menentramkan hatinya.

“Nikha, hentikan itu.” Ayah duduk di sampingku, memegangi tubuhku dengan kedua lengannya. (January, 2013:122)

Sayang, tenanglah. Ayah meraihku ke dalam pelukannya, dia membelai rambut dan punggungku bergantian, berusaha menenangkan. (January, 2013:123)

“Nikha, Sayang, buka matamu dan lihat tidak ada apa-apa. Tidak terjadi apa-apa.” Ayah terus berbicara dan membujuk di sampingku, namunaku hanya bisa menangis dan menangis, sembari membiarkan angin yang berembus dari jendela menerpa wajahku yang basah dan kaku oleh air mata. (January, 2013:114)

Aku menemukan kehidupan baruku dan kusadari ini semua berawal bukan sejak aku kembali tinggal bersama Ibu di kota tetapi sejak aku bertemu Ayah dan mengenalnya. Menyayangnya selayaknya seorang anak menyayangi Ayahnya. Mungkin aku baru tinggal bersama Ayah selama tujuh bulan, tapi itu lebih dari cukup bagiku untuk mendapatkan berbagai hal darinya. Bertahun-tahun aku tidak mengenal Ayahku namun dia mengenalku dengan baik, dia menyayangiku dan berusaha untuk memahamiku, memberiku yang terbaik. (January, 2013:186)

Suatu saat Nikha mengalami kecemasan gara-gara sapu tangan yang tidak sengaja dia temukan di atas lemari kemudian dia mengambilnya dan kebingungan untuk menyimpan sapu tangan ke tempat semula. Ayah meraih dan memeluknya hingga kecemasan yang ada pada diri Nikha mereda.

“Ayah, sapu tangannya.” Kualihkan pandanganku dari sapu tangan di atas lemari pada sosok Ayah yang kini berdiri di sampingku, kali ini dia lebih pendek daripada aku karena aku berdiri di atas ranjang.

“Posisinya Ayah, aku memindahkannya, tadi

akumulihatnyalaluakunaikdanmengambilnya. Aku lupa harus meletakkannya, maksudku aku tahu dia di atas lemari tapi aku lupa letaknya di mana dan seperti apa. Aku tidak tahu Ayah, Ayah tolong aku. Sapu tanganny, aku...”

“Nikha kemarilah.” Ayah meraih tubuhku, membantu turun dan langsung menarikku ke dalam pelukannya. Aku menangis, berhenti mengucapkan kalimat-kalimat yang kata-katanya tidak tersusun rapi. Ayah bergumam, berusaha menenangkan tubuhku yang mulai gemetar sembari membimbingku keluar dari kamarnya.

Sapu tangannya Ayah, ujarku....

Sudah, tidak pa-pa. kamu bisa membuangnya kalau mau, tidak perlu memikirkannya. Kamu tahu itu tidak punya pengaruh apa pun kan?

“Tidak berpengaruh,” lirihku meyakinkan diri sendiri dan kurasakan Ayah mengusap lengan tangan kananku. (January, 2013:155)

Perhatian dan kasih sayang Ayah sangat membantu Nikha dalam menghadapi hari-hari yang sangat sulit dan menyesakkan. Tanpa belaian lembut Ayah yang selalu ada Nikha tidak akan dapat kekuatan untuk melawan penyakitnya. Seperti dalam kutipan di bawah ini.

Semalam, sebelum kami tidur, Ayah menanyakan kepadaku apakah aku bahagia tinggal bersamanya?... Hatiku trenyuh mendengar pertanyaan Ayah, dia adalah Ayah terbaik, tentu saja aku bahagia bersamanya. Tentu saja aku akan datang kemari lagi, aku bahkan sudah berencana untuk menghabiskan liburan sekolahku di tempat ini, bersamanya. Ayah telah memberikan banyak hal untukku, tanpa dia aku tidak tahu apakah aku bisa melewati semua ini. Dia memelukku setiap malam, menjagaku dari ancaman yang ada dalam diriku sendiri, dia adalah orang yang memberiku kekuatan untuk menghadapi OCD, meyakinkanku bahwa aku kuat dan aku bisa, melatihku untuk bersabar dan mengajarku banyak hal. Ayah dengan cinta sederhananya yang memelukku dengan kehangatan yang mengalir dari hatinya yang penuh kasih sayang untukku, putrinya yang bahkan sebelum kejadian ini tak pernah memikirkannya. Namun, dia justru hafal benar apa yang kusuka dan kubenci hingga hal-hal kecil.

Suatu hal yang ingin kuberikan kepada

Ayah ketika kami bertemu lagi nanti adalah kesembuhanku. Aku ingin menunjukkan bahwa dia berhasil membuatku menjadi sosok yang kuat dan sabar, seseorang yang berkat sentuhannya bisa mengalahkan setan di dalam pikiranku. (January, 2013:177)

Dari kutipan di atas tampak bahwa peran ayah sangat penting dan berarti bagi perkembangan anak apalagi Nikha masuk pada tahap perkembangan remaja awal yang membutuhkan figur ayah. Ayah

PENUTUP

Tokoh Nikha adalah seorang gadis yang mengalami gangguan *Obsessive Compulsive Disorder*. Gangguan ini muncul saat Nikha berpikir tentang bencana atau cemas terhadap sesuatu sehingga ia terdorong untuk melakukan tindakan seperti menghitung kertas yang sengaja disimpan di sebuah kotak dan tindakan itu berulang. Berjalan di atas retakan jalan, mengunci pintu dan memeriksanya berulang-ulang, menghitung kotak-kotak, dan menyusun kotak pensil beserta isinya adalah tindakan yang biasa dilakukan Nikha saat kecemasan dan ketakutan pada sesuatu itu muncul. Gangguan OCD pada Nikha disebabkan oleh ketidakseimbangan bahan kimia di otak dan pengalaman masa kecil yang tidak bahagia. Orang tuanya bercerai hingga dia tinggal bersama ibunya. Hal yang tidak menyenangkan kembali dia alami ketika dia harus tinggal bersama ayahnya yang tidak pernah tinggal bersama sejak usianya empat tahun. Namun dengan ketelatenan sang ayah, Nikha mampu melewati dan mengakhiri gangguan OCD.

Nikha akhirnya bisa lepas dari gangguan obsesif kompulsif karena kemauannya yang keras untuk terbebas dari gangguan tersebut. Dia bertemu dengan Pak Bima yang darinya Nikha tahu bahwa dia mengalami gangguan OCD. Nikha melakukan terapi bersama dokter Bima. Dokter Bima meminta Nikha untuk menyerahkan kotak kertasnya agar Nikha terlepas dari ritual menghitung kertas-kertas yang ada dalam kotak tersebut. Setelah Nikha kembali tinggal bersama ibunya, terapi dialihkan ke Ibu Lolita masih

teman Pak Bima. Di sana Nikha dikelompokkan dengan teman-teman yang sama mengalami OCD. Nikha mengalami banyak kemajuan dan akhirnya terbebas dari gangguan OCD.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rani, Supratman. 2004. *Intisari Sastra Indonesia untuk SLTP*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Endaswara, Suwardi. 2008. *Metode Penelitian Psikologi Sastra: Teori, Langkah, dan Penerapannya*. Yogyakarta: MedPress (Anggota IKAPI)
- January, Narnie. 2013. *Sekotak Kertas*. Jakarta: Puspa Populer
- King, Laura A..2010. *Psikologi Umum*. Jakarta: Salemba Humanika
- Minderop, Albertine. 2010. *Psikologi Sastra: karya Sastra, Metode, Teori, dan Contoh Kasus*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Nurgiantoro, Burhan. 2002. *Teori Pengkajian Fiksi*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Sabriah, 2013. "Analisis Tokoh dalam Novel Para Priyayi Karya Umar Kayam". *Sawerigading Jurnal Bahasa dan Sastra* Volume 19, No 1 April 2013.
- Siswanto. 2005. *Metode Penelitian Sastra: Analisis Psikologis*. Surakarta: Muhammadiyah University Press.
- Sudjiman, Panuti. 1992. *Memahami Cerita Rekaan*. Bandung: Dunia Pustaka Jaya.
- Sumardjo, Jacob dan Saini. 1986. *Apresiasi Kesusastraan*.
- Tang, Muhammad Rapi. 2008. *Mozaik Dasar Teori Sastra*. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Widiastuti, Rini. "Analisis Tokoh Wanita dalam Pudarnya Pesona Cleopatra". *Sawerigading Memuat Masalah Bahasa dan Sastra Indonesia dan Daerah*. Nomor 25. November 2007.
- <http://www.psychologymania.com/2011/09/gangguan-obsesif-kompulsif-obsessive.html>. Diunduh 3 Januari 2014.