

# Analisis Depresi pada Karakter Utama Lengkara dalam Novel 00.00 karya Ameylia Falensia (Tinjauan Psikologi Sastra)

**Sudarmiati<sup>1</sup>**

**Eka Nova Ali Vardani<sup>2</sup>**

**Dina Merdeka Citraningrum<sup>3</sup>**

<sup>123</sup>**Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia**

<sup>1</sup>sudarmyati23@gmail.com

<sup>2</sup>nova@unmuhjember.ac.id

<sup>3</sup>dina.merdeka@unmuhjember.ac.id

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gejala depresi yang dialami oleh tokoh utama, Lengkara dan mengetahui bagaimana depresi mempengaruhi interaksi sosial dan hubungan Lengkara dengan karakter lain dalam novel 00.00 karya Ameylia Falensia menggunakan pendekatan psikologis sastra. Depresi Lengkara dipelajari melalui perubahan mood, perasaan putus asa, penurunan energi, perasaan bersalah dan perasaan tidak berguna, serta dampaknya terhadap interaksi sosial dan hubungan dengan karakter lain dalam cerita. Penelitian ini menggunakan deskriptif kualitatif dengan pendekatan psikologi sastra. Sumber data studinya adalah novel 00.00 karya Ameylia Falensia. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif dengan teknik analisis data berupa baca, catat, dan penarikan kesimpulan. Penelitian ini memberikan kontribusi bagi pemahaman tentang representasi depresi dalam sastra kontemporer serta pentingnya pendekatan psikologis dalam menganalisis karakterisasi dalam karya sastra. Fokus penelitian adalah gejala depresi pada tokoh utama dan pengaruh depresi terhadap lingkungan sekitar. Hasil yang didapat dalam artikel ini adalah gejala apa saja yang dialami oleh tokoh utama yang bernama Lengkara dan seberapa besar pengaruh interaksi sosial dan hubungan Lengkara dengan karakter lain di novel 00.00. Penelitian ini menambah wawasan dalam studi psikologi sastra, terutama dalam menganalisis dinamika konflik batin dan depresi pada karakter fiktif, dengan memanfaatkan teori psikologi sastra dan cara-cara perlindungan psikologis. Selain itu, penelitian ini juga menawarkan pemahaman teoritis mengenai pikiran tokoh dalam sastra serta aplikasi praktis dalam bidang pendidikan dan kesadaran sosial yang berkaitan dengan kesehatan mental melalui karya sastra.

**Kata Kunci:** *Novel; Depresi; Psikologi Sastra*

## Pendahuluan

Bentuk karya sastra yang mengandung refleksi atau gambaran kehidupan manusia dalam perkembangan interaksi sosial adalah novel. Karya sastra khususnya novel merupakan salah satu jenis karya sastra yang digemari oleh pembaca dan penggemarnya (Vardani, 2021). Novel sebagai karya fiksi, merupakan dunia fiksi yang mengandung model-model kehidupan yang diidealikan, yang dibangun melalui berbagai elemen tertentu seperti tema, alur, karakter (penokohan), latar, sudut pandang, dan gaya bahasa imajiner. Oleh karena itu, novel dapat mengungkapkan sesuatu secara bebas, menyajikannya secara lebih rinci, dan membahas isu-isu yang lebih kompleks. Hal ini mencakup berbagai elemen naratif yang membentuk sebuah novel (Vardani, 2014).

Dalam kerangka ilmu sastra, "sastra" mengacu pada cabang ilmu yang membahas karya sastra secara formal dan terorganisir (Nurgiantoro, 2002). Hubungan antara sastra dan psikologi muncul ketika kajian sastra menggunakan pendekatan psikologi sastra ini. Analisis psikologis terhadap karya sastra, khususnya drama dan fiksi, tampaknya tidak terlalu berlebihan karena keduanya membahas tentang manusia (Ahmadi, 2015). Seorang pengarang sastra juga harus berkonsentrasi pada teori dan hukum psikologi yang menjelaskan karakter dan perilaku manusia saat mereka menyelidiki karakter dan tokoh dalam karya mereka

Rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah bagaimana gejala depresi disajikan dalam novel tersebut. Dan bagaimana depresi mempengaruhi interaksi sosial dan hubungan Lengkara dengan tokoh lain dalam novel tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gejala depresi apa saja yang dialami oleh tokoh utama Lengkara dalam novel 00.00, dan untuk mengetahui apakah depresi mempengaruhi interaksi sosial dan hubungan Lengkara dengan tokoh lain dalam novel tersebut.

Saat ini, banyak orang yang mengalami stres, kecemasan, dan kegelisahan yang berlebihan. Depresi yang dibiarkan terus-menerus akan mengganggu pikiran dan dapat menghambat sistem kekebalan tubuh. Berada dalam situasi negatif seperti kesedihan, kebencian, iri hati, putus asa, kecemasan, dan kurangnya rasa syukur menyebabkan sistem kekebalan tubuh melemah. Gejala depresi merupakan gangguan mental yang ditandai dengan penurunan suasana hati seseorang, rasa bersalah yang terus-menerus, masalah tidur atau makan, penurunan energi, dan penurunan konsentrasi.

Depresi dapat terjadi pada remaja yang sedang mencari jati dirinya. Pada masa ini, seseorang dapat mengalami depresi, salah satunya dalam menghadapi atau memikirkan masa depan. Orang tua harus terlibat dalam hal ini. Orang tua biasanya membuat remaja menuruti keinginannya. Remaja sering kali menghadapi tekanan dari orang tua sepanjang hidupnya, terutama tekanan dan ambisi orang tua untuk mendapatkan nilai sempurna. (Dewi dkk., 2022)

Kali ini penulis ingin membahas tentang teori depresi pada tokoh Lengkara dalam Novel 00.00 karya Ameylia Falensia (kajian Psikologi Sastra). Dalam novel 00.00 ini menceritakan tentang tokoh utama yang bernama Lengkara Putri Langit. Lengkara yang merasa sepanjang hidupnya tidak pernah merasakan kebahagiaan, dari keluarga, kekasih, bahkan sahabat-sahabatnya. Kehidupan Lengkara berubah setelah ayahnya menikah lagi. Dan, memiliki seorang adik tiri yang bernama Nilam. Nilam yang terus menerus tidak membahagiakan Lengkara. Hingga akhirnya, ia memilih untuk mencoba mengakhiri hidupnya.

Alur cerita depresi Lengkara dalam novel "00.00" karya Ameylia Falensia menyebar melalui berbagai peristiwa dan interaksi dengan tokoh lain. Pembaca pertama kali diperkenalkan dengan tokoh Lengkara yang menarik diri dan cenderung menghindari interaksi sosial. Seiring berjalannya cerita, kita mulai menyadari bahwa Lengkara mulai menunjukkan gejala depresi, seperti kesedihan yang mendalam, berkurangnya minat terhadap kegiatan yang biasa dilakukannya, dan masalah tidur. Seiring berjalannya alur cerita, kita dapat melihat bahwa depresi yang dialami Lengkara tidak hanya disebabkan oleh faktor internal, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan dan interaksi sosialnya. Misalnya, konflik dengan tokoh lain atau kejadian traumatis di masa lalu dapat memperparah depresinya.

Melalui analisis psikologi sastra, pembaca dapat memahami lebih dalam tentang bagaimana pengarang menyajikan gejala depresi yang dialami oleh Lengkara dan interaksi sosial yang memengaruhi gejala depresi pada Lengkara. Dengan demikian, alur

cerita dalam novel tersebut memberikan gambaran yang mendalam tentang perjuangan Lengkara melawan depresi dan dampaknya terhadap kehidupannya.

Alasan peneliti memilih judul ini karena peneliti melihat banyak mahasiswa maupun mahasiswi yang mengalami depresi bahkan ada yang melakukan bunuh diri karena kuliahnya, sehingga peneliti berharap tidak ada lagi mahasiswa maupun mahasiswi yang mengalami depresi saat kuliah, dan juga novel ini telah terjual lebih dari 20.000 eksemplar pada masa pre order dan akan segera difilmkan oleh MD Entertainment.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya, (Rosidah & Sugiarti, 2022) memiliki fokus untuk meneliti gangguan mental dan masalah psikologis yang dialami oleh tokoh dalam novel. Adapun penelitian lainnya, (Rahmayori dkk., 2024) membahas tentang depresi yang dipengaruhi oleh cara berpikir tokoh utama. Hal ini dapat dilihat dari teori yang digunakan bahwa tokoh utama mengalami depresi tentang gangguan depresi berdasarkan pola kognitif (penyebab) depresi dan gejala depresi. Penelitian sebelumnya, (Widyaningrum & Darni, 2021) membahas tentang stimulus pemicu depresi pada tokoh Raminten, bentuk-bentuk depresi yang muncul pada tokoh Raminten, bentuk-bentuk respon depresi pada tokoh Raminten, dan penguatan positif yang dapat mengatasi depresi. Penelitian sebelumnya, (Putri dkk., 2023) Ada semua jenis kepribadian dalam teori struktur kepribadian sastra yang dikemukakan oleh Sigmund Freud dalam novel Pancarona karya Erisca Febriani.

## Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam kajian psikologi sastra untuk menganalisis depresi tokoh utama Lengkara dalam novel 00.00 karya Ameylia Falensia adalah pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk memaparkan fenomena psikologis tokoh secara mendalam melalui data berupa kata, kalimat, dan ungkapan dalam novel tanpa menitikberatkan pada sisi kuantitatif atau statistik.

Pendekatan psikologi sastra dipilih karena kemampuannya mengkaji karya sastra sebagai refleksi aktivitas mental pengarang dan karakter dalam karyanya. Sumber data yang digunakan adalah data kualitatif berupa teks novel 00.00 sebagai sumber data utama. Sumber data primer diperoleh langsung dari novel melalui pembacaan mendalam dan berulang-ulang guna memahami isi dan konteks psikologis tokoh Lengkara.

Data yang relevan kemudian dipilih dan diberi tanda sesuai dengan fokus penelitian pada aspek depresif tokoh utama. Pengumpulan data dilakukan melalui metode dokumentasi dengan teknik simak dan catat, yaitu membaca novel secara saksama dan mencatat kata, kalimat, atau dialog yang menggambarkan kondisi psikologis tokoh Lengkara yang sedang mengalami depresi.

Selanjutnya, teknik analisis data yang diterapkan adalah analisis isi sistematis, yaitu meliputi membaca dan memahami isi novel, mengidentifikasi dan mengklasifikasi data sesuai dengan fokus penelitian, mendeskripsikan data, dan memverifikasi keabsahan data melalui triangulasi teori dan diskusi dengan teman sejawat. Hasil analisis diambil untuk menghasilkan gambaran psikologis tokoh Lengkara secara menyeluruh.

## Hasil

Berdasarkan hasil pengumpulan dan analisis data, penelitian ini mengidentifikasi adanya gejala depresi pada tokoh utama dan pengaruh depresi dalam novel 00.00. Ada dua subab, Tabel 1 menyajikan data gejala yang dialami tokoh utama dalam novel, Tabel

2 menyajikan data depresi mempengaruhi interaksi sosial dan hubungan tokoh utama dengan karakter lain :

**Tabel 1 : 1.1. Gejala depresi tokoh utama pada novel 00.00**

No	Kategori	Temuan data
1	Perubahan suasana hati	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>"Aku merasa sedih, tapi kemudian aku marah. Aku tidak tahu apa yang harus aku rasakan. Aku hanya tahu bahwa saya aku dan tidak bisa lagi."</i> (Falensia, 2021; 90)</li><li>- <i>"Aku merasa marah pada diriku sendiri karena selalu gagal. Mengapa aku tidak bisa mengatasi ini? Mengapa akuterus terjebak dalam siklus yang sama?"</i> (Falensia, 2021; 67).</li></ul>
2	Perasaan putus asa	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>"Aku merasa sedih, tapi kemudian aku marah. Aku tidak tahu apa yang harus aku rasakan. Aku hanya tahu bahwa saya aku dan tidak bisa lagi."</i> (Falensia, 2021; 90)</li><li>- <i>"Aku merasa marah pada diriku sendiri karena selalu gagal. Mengapa aku tidak bisa mengatasi ini? Mengapa akuterus terjebak dalam siklus yang sama?"</i> (Falensia, 2021; 67).</li></ul>
3	Penurunan energi	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b><i>"Aku merasa sedih, tapi kemudian aku marah. Aku tidak tahu apa yang harus aku rasakan. Aku hanya tahu bahwa saya aku dan tidak bisa lagi."</i></b> (Falensia, 2021; 90)</li><li>- <i>"Aku merasa marah pada diriku sendiri karena selalu gagal. Mengapa aku tidak bisa mengatasi ini? Mengapa akuterus terjebak dalam siklus yang sama?"</i> (Falensia, 2021; 67).</li></ul>
4	Perasaan bersalah dan tidak berguna	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b><i>"Gue pengen mati, Ka"</i></b> (Falensia, 2021; 147).</li><li>- <i>Keheningan menyambut ruangan itu. Lengkara melirik sebentar ke arah Masnaka, sebelum akhirnya kembali menatap Aslan. "Gue capek! Sikap lo semua ngebuat gue ngrasa kalo gue nggak pantes hidup"</i> (Falensia, 2021; 87).</li></ul>

**Tabel 2 : 1.2 Depresi Mempengaruhi Interaksi Sosial dan Hubungan Tokoh Utama dengan Karakter Lain**

No	Kategori		Temuan data
1	Penarikan diri sendiri	-	<p><b>"Lepasin tangan gue, Kal!"</b> pinta Lengkara. Tangannya yang bebas naikt untuk menghapus air matanya..(Falensia, 2021; 59)</p> <p>- <b>"Minggir!"</b> Lengkara mendorong bahu Masnaka. Lalu berlalu dari laki-laki itu. Namun, Masnaka dengan sigap bergegas dan menangkap lengan gadis itu (Falensia, 2021; 66)</p>
2	Keterbatasan emosi	-	<p><b>"Gue nggak kenapa-kenapa, Prima!"</b> Lengkara <b>mencoba tersenyum tipis</b>, upaya agar terhindar dari recokan Prima. <b>"Gue paling cuma butuh istirahat dikit gara-gara sekarang kebanyakan begadang untuk belajar."</b> (Falensia, 2021; 13).</p> <p>- <b>"Waalaikumussalam, Bunda,"</b> jawab gadis itu sambil berusaha <b>terdengar ceria</b> (Falensia, 2021; 37)</p>
3	Kehilangan minat dan sosial	-	<p><b>"Saya nggak mau, Bu."</b> Lengkara berdiri dari kursinya, berniat pergi (Falensia, 2021; 66)</p> <p>- <b>"Setelah kemarin gue diinjak-injak, sekarang gue diminta balik?"</b> Gadis itu menatap tak percaya guru dihadapannya. <b>"lawak lo pada"</b> (Falensia, 2021; 66).</p>
4	Konflik dan hubungan personal	-	<p><b>"Gak perlu."</b> Lengkara dengan segera memakai tasnya, lalu berjalan ke luar lapangan, hanya melewati tubuh Masnaka begitu saja (Falensia, 2021; 69).</p> <p>- <b>"Kenapa sih, Pah? Kenapa semua yang Kara tidak suka, malah itu selalu Papa lakuin? tanya gadis itu cepat. "Papa kira Kara bakalan seneng? Iya gitu?"</b> Gadis itu menggelengkan kepalanya. <b>"Nggak, Pa. Kara nggak seneng."</b> Mata gadis itu mulai berair. <b>"Papa selalu ngelakuin semuanya sendirian tanpa meminta persetujuan atau bahkan sekedar meminta pendapat keluarga Papa yang dulu. Papa selalu meminta persetujuan dan pendapat setelah selesai berbuat, yang artinya, mau bagaimana pun pendapat Kara, mau Kara setuju atau tidak, itu semua percuma! Karena semua akan kembali berjalan sesuai keinginan Papa sendiri!"</b> (Falensia, 2021; 28-29).</p>

## Pembahasan

Penulis memanfaatkan psikologi sastra untuk menyoroti depresi yang dialami oleh protagonis dengan mendetailkan tanda-tanda depresi yang dialaminya melalui aspek emosional, kognitif, motivasional, dan fisik sesuai dengan teori psikologi. Dalam cerita, penulis menunjukkan fluktuasi suasana hati, penilaian negatif terhadap diri sendiri, kehilangan semangat, hingga gejala fisik seperti kelelahan dan kurangnya nafsu makan

yang dialami oleh tokoh sebagai cerminan dari depresi. Dialog, pemikiran, dan tindakan tokoh digunakan sebagai data untuk menganalisis kondisi psikologisnya secara menyeluruh, sehingga memungkinkan pembaca untuk memahami faktor penyebab, perkembangan, dan konsekuensi depresi dalam kehidupan tokoh tersebut. Pendekatan ini memberi kesempatan bagi penulis untuk mengungkapkan konflik internal dan mekanisme pertahanan psikologis tokoh dengan cara yang realistik dan kompleks.

Analisis tentang depresi tokoh utama Lengkara dalam novel 00.00 garapan Ameylia Falensia menggunakan kajian psikologi sastra, di mana penyebab depresi Lengkara dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu faktor internal seperti kecemasan, ketakutan, dan kebencian terhadap diri sendiri, serta faktor eksternal seperti perlakuan kasar dan ketidakadilan yang dialami dari orang tua, perundungan, dan fitnah dari masyarakat sekitar.

Gejala depresi Lengkara terwujud dalam bentuk konflik internal yang mencakup pertentangan antara harapan dan realitas, serta tekanan psikologis yang berat. Mekanisme pertahanan yang diterapkan Lengkara dalam menghadapi depresi dan konflik batinnya antara lain sublimasi aktivitas (misalnya fokus pada seleksi olimpiade), represi (berusaha menghapus diri di dalam bathtub, mencoba bunuh diri), dan displacement (mengalihkan kemarahan dengan merusak boneka).

Dari sudut pandang psikologi sastra, digambarkan bahwa Lengkara mengalami sejumlah tanda-tanda depresi, seperti perasaan takut, cemas, membenci diri sendiri, serta kesedihan dan kehilangan yang mendalam. Tanda-tanda tersebut muncul akibat ketidakseimbangan antara id, ego, dan superego yang semakin diperparah dengan perlakuan kasar dan tidak adil dari orang tuanya dan tuduhan dari orang lain. Keadaan depresi ini menimbulkan konflik internal yang kuat, berupa konflik antara harapan dan kenyataan yang tidak sesuai dengan keinginan karakter.

## **Gejala Depresi Yang Dialami Tokoh Utama Dalam Novel 00.00 Perubahan Suasana Hati**

Menurut Alnidawy (2015), atmosfer emosional adalah perasaan yang cenderung tidak terlalu tajam dan muncul akibat situasi serta kondisi yang dialami seseorang. Atmosfer emosional dapat muncul mendadak, dari kejadian yang tak terduga, dan bahkan dapat memengaruhi rutinitas harian serta pola pikir dan tindakan. Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa mood atau atmosfer emosional merujuk pada keadaan batin seseorang yang cenderung tidak disebabkan oleh suatu peristiwa, tetapi muncul secara alami dan mencakup seluruh spektrum perasaan dalam diri individu, bukan hanya tentang kegembiraan atau kesedihan dalam (P Dotulong et al., 2024).

Dalam penelitian ini, Lengkara sering kali diliputi perasaan sedih yang mendalam, terutama yang berkaitan dengan konflik internal dan kejadian traumatis dalam hidupnya. Suasana hatinya bisa suram dan dipenuhi rasa putus asa, terutama saat ia merenungkan masa lalunya atau menghadapi situasi yang menantang.

### **Data 1**

**“Aku merasa sedih, tapi kemudian aku marah.** Aku tidak tahu apa yang harus aku rasakan. Aku hanya tahu bahwa saya aku datidak bisa lagi.” (Falensia, 2021; 90).

Kutipan data di atas menunjukkan bahwa tokoh utama yang bernama Lengkara mengalami perubahan suasana hati dari sedih menjadi marah, dan ia tidak tahu lagi apakah ia sanggup atau tidak menjalani hidupnya yang penuh dengan luka dan masalah

yang terjadi. Dalam hal ini, perubahan suasana hati terjadi karena perubahan suasana hati dapat menyebabkan perubahan suasana hati yang dramatis pada orang yang sedang mengalami depresi, seperti kehilangan orang yang dicintai, perceraian, atau trauma emosional lainnya. Stres ini dapat merusak keseimbangan kimia otak dan memengaruhi cara penderitanya memandang orang lain.

## Data 2

"Aku merasa **marah** pada diriku sendiri karena selalu gagal. Mengapa aku tidak bisa mengatasinya? Mengapa akuterasi terjebak dalam siklus yang sama?" (Falensia, 2021; 67).

Pada kutipan data di atas, terlihat bahwa Lengkara sedang marah pada dirinya sendiri karena selalu gagal dan frustasi ketika tidak dapat mengatasi masalah-masalah yang terjadi padanya, seperti masalah hubungan dengan keluarganya, hubungan dengan kekasihnya, dan juga hubungan dengan teman-temannya. Pada kutipan tersebut, perubahan suasana hati terjadi karena Lengkara mengalami kesulitan dalam mengatur emosi. Pasien depresi mungkin merasa terjebak dalam emosi-emosi negatif seperti sedih, takut, dan marah. Perubahan suasana hati yang cepat antara sedih dan takut merupakan cara otak merespon tekanan internal yang tidak dapat ditangani dengan baik.

## Perasaan Putus Asa

Dalam kamus bahasa Indonesia yang komprehensif, istilah putus asa dijelaskan secara tersendiri, yaitu kata putus dan rasa putus asa. Saat individu tidak mampu meraih apa yang diinginkannya dan menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan masalah hidup, maka kondisi mental mereka akan terganggu, sehingga keputusasaan akan muncul. Seseorang yang berada dalam keadaan putus asa akan kehilangan motivasi hidup, cenderung cenderung merasa lelah, lesu, dan lemah; bahkan jika orang lain memberikan dorongan semangat, apabila individu tersebut tidak dapat memulihkan dirinya dan bangkit dari keputusasaannya, semua itu akan menjadi tidak berarti (Ampun et al., 2023).

Dalam novel 00.00 ini, Lengkara merasa putus asa atau terkadang merasa *putus asa* akan hidupnya, masa depannya, atau situasi yang dihadapinya. Entah karena kekasihnya, teman-temannya, atau bahkan keluarganya.

## Data 3

"*Gue pengen mati, Ka*" (Falensia, 2021; 147).

Dalam kutipan novel tersebut, Lengkara merasa sangat sakit hati hingga ingin mati saja karena tidak sanggup menanggung derita, beban, dan rasa sakit yang dialaminya pasca perceraian ayah dan ibunya. Salah satu ciri depresi adalah kecenderungan untuk terjebak dalam sikap-sikap negatif. Penderita depresi sering kali merasa tidak punya jalan keluar dari situasi yang dialaminya dan hanya bisa melihat kegelapan dan kesulitan di masa depan. Pikiran-pikiran tersebut berujung pada rasa putus asa. Di sana, seseorang merasa tidak ada harapan atau solusi atas masalah yang dihadapinya. Pada kata-kata yang dicetak tebal tersebut sudah diketahui bahwa itu adalah kata-kata negatif.

## Data 4

Keheningan menyambut ruangan itu. Lengkara melirik sebentar ke arah Masnaka, sebelum akhirnya kembali menatap Aslan. "*Gue capek! Sikap lo semua ngebuat gue ngrasa kalo gue nggak pantes hidup*" (Falensia, 2021; 87).

Pada kutipan data di atas dijelaskan bahwa Lengkara terlalu lelah dan merasa putus asa dengan segala permasalahan yang terjadi dalam hidupnya, dan Lengkara merasa sifat orang-orang di sekitarnya membuat Lengkara tidak layak hidup di dunia ini. Dalam kondisi depresi, seseorang bisa saja merasa tidak mampu mengatasi tantangan dan permasalahan hidup, padahal sebenarnya ia mampu. Perasaan tidak berdaya ini dapat memperburuk rasa harapan yang dimiliki oleh penderitanya. Depresi membuat otak beraaksi sangat negatif terhadap stres dan tantangan.

### **Penurunan Energi**

Keadaan mental dapat bervariasi mulai dari puncak energi hingga keadaan yang dikenal sebagai kematian yang menandakan tidak adanya energi. Rentang sehat didefinisikan sebagai memiliki keadaan fisik, emosional, sosial, dan spiritual yang seimbang. Sedangkan, rentang sakit adalah gangguan yang terkait dengan fungsi tubuh yang spesifik, baik secara keseluruhan maupun sebagian. Setiap orang akan berbeda dan istimewa ketika mereka berada dalam kondisi sehat.

Lengkara boleh saja merasa lelah secara fisik maupun mental, meski telah cukup istirahat, namun pada faktanya ia tetap tidak dapat bersemangat seperti teman-temannya dan tidak dapat sepenuhnya menjalankan aktivitas sehari-hari dengan riang.

### **Data 5**

*"Kenapa nggak ada yang bisa ngertiin gue, Ka? Bahkan disaat gue nangis kayak orang gila pun, orang-orang masih nggak ngerti perasaan gue." Suara gadis itu melemah, sudah tak menggebu-gebu seperti sebelumnya. "Gue sakit, dan semua ini benar-benar sesakit itu."* (Falensia, 2021; 166).

Data di atas menjelaskan bahwa Lengkara telah mengungkapkan sebagian perasaannya kepada Masnaka, kekasihnya. Suara yang tadinya bergairah kini semakin melemah karena tenaganya telah terkuras dan tak sekuat sebelumnya. Menurunnya tenaga pada depresi bukan hanya masalah fisik, tetapi juga berkaitan erat dengan kondisi psikologis yang kompleks. Hal ini dapat memengaruhi hampir setiap aspek kehidupan, mulai dari motivasi hingga kemampuan berinteraksi dengan orang lain. Oleh karena itu, penting untuk mencari dukungan dari tenaga medis atau profesional kesehatan mental guna mengatasi gejala tersebut dan mendapatkan penanganan yang tepat.

### **Data 6**

*"Lo mau kamar gue, kan?" dia menunjuknya ke arah Nilam. "Ambil!" Dia berjalan keluar dari kamar* (Falensia, 2021; 29).

Pada data di atas, diketahui bahwa Lengkara sudah tidak tahan lagi dengan pertengkaran antara dirinya dan Nilam, saudara tirinya yang berebut kamar dan mengharuskan Lengkara mengalah untuk meninggalkan kamar kesayangannya. Depresi sering kali dikaitkan dengan ketidakseimbangan neurotransmitter, yaitu zat kimia otak yang memengaruhi suasana hati dan energi, seperti serotonin, noradrenalin, dan dopamin. Ketidakseimbangan ini menurunkan kemampuan otak untuk mengatur energi dan motivasi, sehingga menyebabkan kelelahan dan hilangnya semangat. Akibatnya, orang dapat merasa tidak memiliki energi atau motivasi untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

### Perasaan Bersalah Atau Tidak Berharga

Perasaan bersalah kadang muncul dalam pikiran individu yang mengalami depresi. Mereka melihat situasi yang menimpa diri mereka sebagai sebuah sanksi atau konsekuensi dari ketidakmampuan mereka dalam menjalankan kewajiban yang seharusnya dilaksanakan.

Lengkara selalu merasa bersalah, tidak pernah berharga di mata orang lain, bahkan merasa menjadi beban bagi banyak orang, hal itu dapat memperparah depresinya.

### Data 7

*Lengkara mengambil apa pun yang bisa digapainya, lalu menghempaskannya ke lantai. "Gak, Naka! **Gue seumur hidup bakal cacat!** Dan lo penyebab semua ini terjadi! Gara-gara lo, gue jadi buta! Gara-gara lo, gue jadi lumpuh!"* (Falensia, 2021; 252).

Pada kutipan data di atas terlihat bahwa Lengkara merasa tidak berguna karena kecelakaan yang dialaminya hingga menyebabkan dirinya cacat dan buta, serta menyalahkan Masnaka atas musibah yang menimpa Lengkara. Orang yang mengalami depresi terjebak dalam sikap negatif atau pesimis. Pikiran seperti "Saya tidak berguna" atau "semuanya tidak akan pernah membaik" dapat memperburuk emosi pasien dan menyebabkan perubahan suasana hati yang cepat. Tidak putus asa atau bersemangat.

### Data 8

*"Aku mohon jangan pergi, Ka! **Aku akan lakukan apapun yang kau minta, jadi jangan biarkan aku sendirian di sini!**"* Gadis itu ketakutan (Falensia, 2021; 251).

Pada data di atas, terlihat bahwa Lengkara memiliki perasaan menyesal karena telah menyia-nyiakan sosok pria yang tulus dan baik seperti Masnaka. Dan ia akan melakukan apa pun yang diinginkan Masnaka, dan tetap meminta Masnaka untuk tidak pergi dari hidupnya. Dalam banyak kasus, orang yang sedang depresi harus mampu mengendalikan atau memperbaiki emosinya. Jika ia tidak mampu mengatasi perasaan tersebut, ia dapat menyalahkan dirinya sendiri. Pada kutipan tersebut, terdapat kalimat yang dicetak tebal yang menunjukkan bahwa Lengkara ingin memperbaiki semuanya dengan Masnaka.

## Depresi Mempengaruhi Interaksi Sosial dan Hubungan Tokoh Utama dengan Karakter Lain

### Penarikan Diri Sendiri

Penarikan diri akibat depresi dapat memperparah keadaan karena mengurangi jaringan sosial, menghambat proses pemulihan, serta meningkatkan rasa terasing. Ini dapat menciptakan siklus berbahaya, di mana depresif memicu penarikan sosial, dan keterasingan semakin memperburuk kondisi depresi.

Lengkara cenderung menarik diri dari interaksi sosial dan mengisolasi dirinya dari teman dan keluarga. Ia mungkin merasa sulit untuk terlibat dalam percakapan atau acara sosial, dan lebih suka menyendiri daripada berinteraksi dengan orang lain.

### Data 9

*"Lepasin tangan gue, Kal!" pinta Lengkara. Tangannya yang bebas naikt untuk menghapus air matanya..*(Falensia, 2021; 59).

Dari kutipan data di atas, dapat diketahui bahwa Lengkara menyuruh Sekala untuk melepaskan tangannya dan Lengkara memilih untuk menjauhi Sekala, teman sekolahnya.

Ia juga butuh waktu sendiri untuk mencerna semua masalah dalam hidupnya. Depresi sering kali menimbulkan gejala fisik seperti gangguan tidur, nyeri tubuh, dan kehilangan nafsu makan. Jika seseorang tidak merasa sehat secara fisik maupun mental, mungkin akan lebih sulit untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial atau berinteraksi dengan orang lain.

### Data 10

*“Minggir!” Lengkara mendorong bahu Masnaka. Lalu berlalu dari laki-laki itu. Namun, Masnaka dengan sigap bergegas dan menangkap lengan gadis itu (Falensia, 2021; 66).*

Data kutipan di atas menunjukkan bahwa Lengkara ingin pergi sendiri untuk melampiaskan emosinya karena pernah difitnah Nilam karena membakar karangannya, yang ternyata pembantu di rumah merekalah yang tidak sengaja membakar karangan Nilam. Berinteraksi dengan orang lain membutuhkan tenaga mental dan fisik, dan ketika seseorang merasa sangat lelah atau stres karena emosi negatif, mereka mungkin akan bergaul dengan orang lain, mungkin merasa tidak memiliki tenaga untuk berbicara dengan orang lain. Akibatnya, mereka memutuskan untuk menghindari interaksi sosial untuk mengurangi stres. Emosi dapat melihat banyak manfaat psikologis lainnya, seperti kemauan, pengamatan, respons dan pikiran. Orang dapat mengamati dan berpikir secara efektif ketika mereka juga disertai dengan emosi yang efektif (Vardani, 2022).

### Keterbatasan Emosi

Identifikasi emosi merujuk pada kapasitas seseorang untuk menyadari perasaan yang mereka rasakan serta yang dirasakan oleh orang lain. Proses ini mencakup pengertian terhadap ekspresi wajah, sikap fisik, nada bicara, dan keadaan situasi yang berkaitan dengan perasaan.

Depresi dapat membuat Lengkara kesulitan mengekspresikan emosi atau berbagi perasaannya dengan orang lain. Ia mungkin tampak acuh tak acuh atau dingin dalam pergaulan sosialnya, karena perasaannya terkunci atau terpendam.

### Data 11

*“Gue nggak kenapa-kenapa, Prima!” Lengkara mencoba tersenyum tipis, upaya agar terhindar dari recokan Prima. “Gue paling cuma butuh istirahat dikit gara-gara sekarang kebanyakan begadang untuk belajar.” (Falensia, 2021; 13).*

Dari data tersebut dapat diketahui bahwa Lengkara tidak ingin teman-temannya khawatir dengan kondisinya selama ini yang selalu dimarahi oleh ibu dan ayahnya, Nina dan Erik. Tokoh dalam novel ini tidak hanya mampu merasakan emosi, tetapi juga sulit mengekspresikan emosi. Mereka dapat merasa tidak mampu atau terhalang untuk membicarakan apa yang mereka rasakan, bahkan kepada orang-orang yang dekat dengan kita. Hal tersebut dapat menimbulkan kesenjangan emosional antara mereka dengan orang lain. Pada kalimat yang diberi tanda cetak tebal merupakan contoh keterbatasan emosional yang menunjukkan bahwa Lengkara baik-baik saja tetapi tidak dengan mentalnya.

### Data 12

*“Waalaikumussalam, Bunda,” jawab gadis itu sambil berusaha terdengar ceria (Falensia, 2021; 37).*

Dari data tersebut, diketahui bahwa Lengkara bersikap riang karena tidak ingin Afni, ibu Masnaka, mengetahui masalah yang tengah dihadapinya saat mereka bertemu langsung. Dalam beberapa cerita, keterbatasan emosional menjadi salah satu pencarian tokoh untuk menemukan emosi yang hilang. Dalam hal ini, tokoh dapat mencoba menemukan kembali atau memperbaiki hubungannya dengan emosinya melalui perjalanan pribadi dan interaksi dengan orang lain.

### **Kehilangan Minat pada Interaksi**

Kehilangan perhatian terhadap interaksi sosial di antara remaja sering kali menjadi tanda adanya depresi atau masalah kesehatan mental lainnya. Remaja yang mengalami hal ini biasanya cenderung menghindari pertemanan, merasa rendah diri, mengalami tantangan dalam berkomunikasi secara sosial. Beberapa faktor yang sering berkontribusi meliputi tekanan dari lingkungan sosial, fluktuasi hormon, pengalaman menyakitkan, ketakutan akan penolakan, serta ketergantungan pada teknologi dan perangkat elektronik.

Lengkara mungkin kehilangan minat dalam interaksi sosial atau kegiatan sosial yang biasanya ia nikmati. Ia mungkin menolak undangan atau menghindari situasi yang melibatkan interaksi dengan orang lain karena kurangnya minat atau energi.

#### **Data 13**

*“Saya nggak mau, Bu.” Lengkara berdiri dari kursinya, berniat pergi (Falensia, 2021; 66).*

Dari data di atas, dapat diketahui bahwa Lengkara sudah tidak mau lagi mengikuti Olimpiade Biologi karena sudah muak dengan kelakuan adik tirinya, Nilam yang selalu menyalahkan dirinya sendiri atas terbakarnya karangan Nilam yang tidak sengaja dibakar oleh pembantu di rumah. Hilangnya minat dalam interaksi sosial pada depresi merupakan respon terhadap emosi negatif yang mendalam, kelelahan, ketidakmampuan, kebahagiaan, atau kepuasan dalam hubungan sosial. Isolasi diri dapat dilihat sebagai perasaan kesepian dan ketakutan yang terjadi dalam interaksi sosial, sehingga menjadi lebih aman. Namun, perlu diketahui bahwa isolasi sosial umum terjadi pada depresi, dan interaksi sosial yang sehat dengan orang lain dapat terjadi dan membantu memperbaiki kondisi ini.

#### **Data 14**

*“Setelah kemarin gue diinjak-injak, **sekarang gue diminta balik?**” Gadis itu menatap tak percaya guru dihadapannya. “lawak lo pada” (Falensia, 2021; 66).*

Dari kutipan data di atas, terlihat bahwa Lengkara tetap tidak mau mengikuti Olimpiade Biologi di SMA-nya meskipun sudah dibujuk oleh Ibu Dinda, Kak Aslan, dan Masnaka. Depresi dapat menyebabkan hilangnya semangat, minat, atau motivasi dalam banyak aspek kehidupan, termasuk hubungan sosial. Hal-hal yang dirasa penting untuk bertemu teman dan berbicara dengan anggota keluarga menjadi tidak menarik dan bahkan sulit. Akibatnya, orang yang mengalami depresi menghindari pergaulan sosial karena merasa tidak memiliki tujuan atau manfaat lebih lanjut.

### **Konflik dan Hubungan Personal**

Konflik dan hubungan interpersonal memiliki peranan krusial dalam konteks remaja yang tengah berjuang dengan depresi. Perselisihan di lingkungan keluarga sering kali berfungsi sebagai pemicu atau memperparah gejala depresi pada remaja. Perselisihan ini

bisa muncul dalam bentuk pertikaian, komunikasi yang tidak efektif, atau ketegangan antara orang tua dan anak, yang membuat remaja merasa diabaikan dan kurang dihargai. Sebagai akibatnya, remaja tersebut dapat mengasingkan diri secara emosional dan sosial.

Depresi yang dialami Lengkara dapat menimbulkan konflik dalam hubungan pribadinya dengan tokoh lain dalam novel. Misalnya, ia mungkin menolak dukungan dari orang-orang yang berusaha membantunya, atau merasa terasing dari orang-orang yang berusaha mendekatinya.

### Data 15

*"Gak perlu." Lengkara dengan segera memakai tasnya, lalu berjalan ke luar lapangan, hanya melewati tubuh Masnaka begitu saja* (Falensia, 2021; 69).

Data di atas menunjukkan bahwa Lengkara menolak bantuan Masnaka untuk membantu mengobati luka di wajah Lengkara akibat pertengkarannya dengan Nilam, saudara tirinya. Konflik dalam hubungan pribadi selama depresi sering terjadi karena adanya perubahan signifikan dalam cara orang berinteraksi dengan orang lain. Perasaan terisolasi, kelelahan emosional, kesulitan berkomunikasi, dan emosi yang rendah sering kali memperburuk ketegangan hubungan. Hubungan yang sehat dari mereka yang harus menghadapi depresi dapat memberikan dukungan yang penting, tetapi kesulitan dalam menghadapi perubahan emosi dan pola pikir selama depresi telah membuat hubungan menjadi lebih rumit dan penuh konflik.

### Data 16

*"Kenapa sih, Pah? Kenapa semua yang Kara tidak suka, malah itu selalu Papa lakuin? tanya gadis itu cepat. "Papa kira Kara bakalan seneng? Iya gitu?" Gadis itu menggelengkan kepalanya. "Nggak, Pa. Kara nggak seneng." Mata gadis itu mulai berair. "Papa selalu ngelakuin semuanya sendirian tanpa meminta persetujuan atau bahkan sekedar meminta pendapat keluarga Papa yang dulu. Papa selalu meminta persetujuan dan pendapat setelah selesai berbuat, yang artinya, mau bagaimana pun pendapat Kara, mau Kara setuju atau tidak, itu semua percuma! Karena semua akan kembali berjalan sesuai keinginan Papa sendiri!"* (Falensia, 2021; 28-29).

Dari data di atas dapat dilihat bahwa Lengkara dan ayahnya memiliki keinginan yang berbeda. Awalnya, Erik, ayahnya menginginkan keluarga baru dan Lengkara tidak menginginkannya. Konflik yang timbul akibat depresi sering kali berulang dalam siklus negatif. Mereka yang merasa tertekan dapat melampiaskan perasaan tersebut dalam bentuk kemarahan atau keputusasaan, yang menyebabkan reaksi negatif dari pasangan dan teman-temannya, dan siklus tersebut terus berlanjut tanpa penyelesaian yang tepat. Hal ini dapat menyebabkan hubungan yang lebih sulit dan penuh konflik.

## Simpulan

Penelitian ini menegaskan bahwa depresi yang dialami tokoh utama Lengkara dalam novel 00.00 mempengaruhi kondisi psikologis dan interaksi sosialnya, yang tercermin dari konflik batin dan mekanisme pertahanan diri yang digunakan. Temuan ini memperkuat pemahaman teori psikologi sastra tentang hubungan antara gejala depresi dan dampaknya terhadap hubungan sosial tokoh. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat membantu pembaca, pendidik, dan terapis dalam mengenali dan memahami kondisi psikologis remaja melalui representasi depresi dalam karya sastra, sehingga meningkatkan empati dan kesadaran akan pentingnya dukungan psikologis.

## Ucapan Terima Kasih

Kami ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Jember serta para dosen pembimbing, Eka Nova Ali Vardani dan Dina Merdeka Citraningrum, yang telah mendukung penelitian ini dan memberikan akses terhadap sumber daya yang diperlukan. Kami juga menghargai semua teman sejawat yang telah memberikan pandangan berharga selama proses penelitian ini. Peran mereka sangat krusial untuk meningkatkan mutu penelitian dan penyusunan naskah ini. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan yang signifikan terhadap pengembangan kajian wacana kritis dan berguna bagi para pembaca serta komunitas akademis. Penulis juga sangat terbuka menerima masukan dan kritik untuk pengembangan penelitian di masa mendatang.

## Daftar Pustaka

- Ahmadi, A. (2015). Psikologi Sastra. In *Repository UNESA* (Issue Maret, pp. 5–24).
- Ampun, D. B. A., Kabeakan, F. F. S., & Pasaribu, A. G. (2023). Pendampingan Konseling Kristen terhadap Siswa yang Putus Asa di SMA Negeri 1 Sipoholon. *Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 2(3), 30. <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/view/321/318>
- Dewi, S. M., Dahri, D., & Kiftiawati. (2022). Depresi Pada Tokoh Salma Dalam Novel Hello Salma Karya Erisca Febriani Kajian Psikologi Sastra. *Jurnal Bahasa, Sastra, Seni, Dan Budaya*, 6(4), 1525–1536.
- Falensia, A. (2021). *Novel 00.00*.
- Nurgiantoro, B. (2002). Theory of Fiction Analysis (Teori Pengkajian Fiksi). In *Gadjah Mada University Press*. [https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=p4JqDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=Teori+Pengkajian+Fiksi&ots=OYAc7ewrkL&sig=b80d\\_Fu3ocVXMibhoR1vFAO5NJ8&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Teori Pengkajian Fiksi&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=p4JqDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=Teori+Pengkajian+Fiksi&ots=OYAc7ewrkL&sig=b80d_Fu3ocVXMibhoR1vFAO5NJ8&redir_esc=y#v=onepage&q=Teori Pengkajian Fiksi&f=false)
- P Dotulong, G. H., Ch Pandowo, M. H., & Rogi, M. H. (2024). the Influence of Personality, Mood, and Work Environtment on Employee Morale At Biro Umum Sekretariat Daerah Provinsi Sulawesi Utara. *Jurnal EMBA*, 12(1), 50–59.
- Putri, F. A., Vardani, E. N. A., & Angrraeni, A. W. (2023). Kajian psikologi sastra tokoh utama dalam novel Pancarona karya Erisca Febriani. *Jurnal Ilmiah Program Studi Pendidikan Bahasa & Sastra Indonesia*, 8(2), 154–167.
- Rahmayori, A., Karim, M., Fitriah, S., & Jambi, U. (2024). *Psikologi Tokoh Utama dalam Novel Ikan Kecil Karya Ossy Firstan*. 3(2), 112–120.
- Rosidah, J. U., & Sugiarti, S. (2022). Analisis Depresi Mayor Pada Tokoh Utama Dalam Novel Pesantren Impian Karya Asma Nadia. *Pena Literasi*, 5(1), 111. <https://doi.org/10.24853/pl.5.1.111-121>
- Vardani, Eka Nova Ali, Y. M. (2021). *Perkembangan Interaksi Sosial-Edukasi Anak Pada Novel Si Anak Spesial Karya Tere Liye*.
- Vardani, E. N. A. (2014). *Nilai Moral Dalam Novel Koma Titik Karya Bisma Dwibangga*. 2, 458–466.
- Widyaningrum, M., & Darni. (2021). Depresi Sebagai Problem Behavior Disorder Di Dalam Novel Kupu Wengi Mbangun Swarga Karya Tulus S (Pendekatan Psikologi Skinner). *Baradha*, Vol 17 No., 1–26.