

Gangguan Kecemasan Tokoh Segara Alam dalam Novel *Namaku Alam*: Kajian Psikologi Sastra dan Pembelajaran Bahasa Indonesia

Masni Hasan^{a,1,*}, Muslimin^{b,2}, Ayu Hidayanti^{b,3}

^{a b c d} Fakultas Sastra dan Budaya, Jurusan Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Universitas Negeri Gorontalo

¹ masnihasan53@gmail.com; ² muslimin@ung.ac.id; ³ ayuhidayanti@ung.ac.id

* Corresponding Author



Received 01-11-2025; accepted 02-12-2025; published 31-12-2025.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk gangguan kecemasan berupa Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) yang dialami tokoh Segara Alam dalam novel Namaku Alam karya Leila S. Chudori berdasarkan kajian psikologi sastra. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif analisis. Data penelitian berupa kutipan narasi dan dialog yang menunjukkan gejala gangguan kecemasan pada tokoh utama. Sumber data diperoleh dari novel Namaku Alam sebagai data primer. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi kepustakaan dengan cara membaca secara intensif, mencatat, dan mengklasifikasikan data sesuai fokus penelitian. Teknik analisis data menggunakan model analisis interaktif yang meliputi tahap reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Analisis data mengacu pada teori Post-Traumatic Stress Disorder yang dikemukakan oleh Gerald C. Davison dkk. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tokoh Segara Alam mengalami gangguan kecemasan berupa PTSD yang ditandai oleh tiga gejala utama, yaitu gejala penghindaran, gejala gairah, dan gejala mengalami kembali. Pada gejala penghindaran ditemukan tiga bentuk gangguan, gejala gairah ditunjukkan dalam dua bentuk, sedangkan gejala mengalami kembali juga ditemukan dalam dua bentuk. Gejala-gejala tersebut menggambarkan dampak trauma masa lalu terhadap kondisi psikologis tokoh utama. Simpulan penelitian ini menunjukkan bahwa gangguan kecemasan PTSD memengaruhi sikap, emosi, dan perilaku tokoh Segara Alam secara signifikan. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi sastra serta dimanfaatkan sebagai referensi pembelajaran analisis novel dalam pendidikan Bahasa Indonesia.

ABSTRACT

This study aims to describe the form of anxiety disorder in the form of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) experienced by the character Segara Alam in the novel Namaku Alam by Leila S. Chudori based on the study of literary psychology. This study uses a qualitative approach with a descriptive analysis method. The research data are in the form of narrative excerpts and dialogues that show symptoms of anxiety disorder in the main character. The data source is obtained from the novel Namaku Alam as primary data. The data collection technique is carried out through literature study by reading intensively, taking notes, and classifying data according to the research focus. The data analysis technique uses an interactive analysis model that includes the stages of data reduction, data presentation, and drawing conclusions. Data analysis refers to the theory of Post-Traumatic Stress Disorder proposed by Gerald C. Davison et al. The results of the study indicate that the character Segara Alam experiences an anxiety disorder in the form of PTSD characterized by three main symptoms, namely avoidance symptoms, arousal symptoms, and re-experiencing symptoms. In avoidance symptoms, three forms of disorders are found, arousal symptoms are shown in two forms, while re-experiencing symptoms are also found in two forms. These symptoms describe the impact of past trauma on the psychological condition of the main character. The conclusion of this study indicates that PTSD

KEYWORDS

psikologi_sastra_1

Post_Traumatic_Stress_Disorder_2

tokoh_novel_3

pembelajaran_bahasa_indonesia_4



10.32585/klitika.v7i2.7481



klitikajurnal@gmail.com

significantly influences the attitudes, emotions, and behavior of the characters in Segara Alam. This research is expected to enrich the study of literary psychology and serve as a reference for novel analysis in Indonesian language education.

This is an open-access article
under the CC-BY-SA license



1. Pendahuluan

Gangguan kecemasan merupakan kondisi yang cukup sering dialami banyak orang, terutama ketika mereka merasa tertekan secara mental karena menghadapi situasi yang dirasa mengancam atau tidak sesuai dengan harapan dan aturan yang berlaku di masyarakat. Perasaan seperti itu merupakan ciri khas dari gangguan kecemasan, menurut King, (2012:301) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan perasaan takut dan khawatir yang bersifat tidak menyenangkan, tidak memiliki penyebab yang jelas, dan bersifat menyebar. Gejala kecemasan tersebut tidak hanya dialami oleh masyarakat yang ada di kehidupan nyata, tetapi juga pada tokoh-tokoh yang kerap digambarkan dalam karya sastra sebagai cerminan kondisi psikologis manusia dalam menghadapi tekanan sosial, trauma masa lalu, atau konflik personal yang mendalam.

Sastra menjadi sarana yang mampu merekam dan menggambarkan kondisi psikologis tersebut, salah satunya melalui karya-karya Leila S. Chudori. Leila S. Chudori dikenal sebagai penulis yang kerap menghadirkan tema-tema sosial dan psikologis yang relevan dengan dinamika kehidupan masyarakat Indonesia. Ia mampu menyajikan kisah-kisah yang tidak hanya menyentuh sisi pribadi tokoh-tokohnya, tetapi juga memperlihatkan pengalaman masa lalu dapat memengaruhi kondisi batin seseorang di masa kini. Dalam novel Namaku Alam, Leila menggambarkan dampak dari pengalaman hidup yang penuh tekanan terhadap kesehatan mental generasi muda, khususnya dalam konteks keluarga dan lingkungan sosial. Dengan gaya penceritaan yang kuat dan menyentuh, ia mengajak pembaca memahami bahwa kecemasan bisa muncul sebagai respons terhadap lingkungan yang tidak selalu ramah dan supportif (Davison, Neale, & Kring, 2018: 223-225).

Gambaran lebih dalam mengenai hal ini dapat dilihat melalui latar cerita dan perjalanan hidup Segara Alam dalam novel Namaku Alam karya Leila S. Chudori. Tokoh Segara Alam tumbuh dalam keluarga yang menyimpan luka sejarah mendalam, ayahnya, seorang wartawan yang dituduh dekat dengan lekra, menjadi korban stigma dan penghakiman politik pasca peristiwa G30S hingga akhirnya tewas ditembak pada tahun 1970. Sejak kecil, Alam hidup dalam bayang-bayang trauma dan warisan stigma sosial tersebut, yang secara tidak langsung membentuk kepribadian dan cara pandangnya terhadap dunia di sekitarnya. Leila S. Chudori menghadirkan refleksi tentang gangguan kecemasan dapat muncul karena tekanan sosial dan pengalaman masa lalu yang menyakitkan. Gangguan ini tidak hanya memengaruhi kehidupan tokoh secara pribadi, tetapi juga hubungan dengan orang lain, termasuk dalam keluarganya. Novel ini mengajak pembaca untuk melihat bahwa gangguan kecemasan bukan sekadar masalah pribadi, tetapi juga berkaitan dengan kondisi sosial yang tidak selalu adil dan nyaman bagi semua orang.

Dengan latar masa lalu yang mendalam, Namaku Alam tidak hanya menyoroti ketegangan politik masa lalu, tetapi juga menggambarkan warisan dari peristiwa-peristiwa tersebut masih membekas dalam jiwa generasi berikutnya. Segara Alam tumbuh dalam bayang-bayang masa lalu keluarganya yang penuh luka, yang membuatnya menjadi pribadi yang waspada, tertutup, dan sering merasa tidak aman dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Perasaan cemas yang terus menerus, rasa takut akan penolakan, dan kecenderungan untuk menghindari situasi sosial yang penuh tekanan menjadi ciri yang menunjukkan adanya gangguan kecemasan pada tokoh ini. Melalui penggambaran tersebut, dapat di pahami bahwa luka batin akibat sejarah dan tekanan sosial tidak selalu tampak secara fisik, tetapi dapat membentuk cara seseorang berpikir dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari.

Lebih jauh, Leila S. Chudori memperlihatkan bahwa pemulihan dari gangguan kecemasan tidaklah sederhana. Dalam cerita, Segara Alam tidak hanya harus berdamai dengan dirinya sendiri, tetapi juga dengan masyarakat yang memandang negatif latar belakang keluarganya. Ia menghadapi pergulatan batin antara keinginan untuk diterima dan ketakutan akan penolakan. Perjalanan tokoh ini menjadi cermin bagi banyak orang yang mungkin mengalami hal serupa, mereka yang merasa asing di lingkungan sendiri karena membawa beban masa lalu yang bukan sepenuhnya kesalahan mereka.

Perasaan terasing yang dialami Segara Alam menggambarkan betapa beratnya tekanan psikologis yang harus ditanggung oleh seseorang yang tumbuh dalam lingkungan yang menolak atau memandang rendah latar belakangnya. Situasi ini memperkuat kesan bahwa kecemasan tidak hanya dipicu oleh kejadian traumatis secara langsung, tetapi juga oleh suasana sosial yang tidak mendukung dan penuh prasangka. Tokoh Segara Alam memperlihatkan kecemasan bisa berkembang menjadi sesuatu yang memengaruhi identitas diri, cara berpikir, dan hubungan sosialnya secara menyeluruh.

Segara Alam digambarkan sebagai tokoh yang cerdas dan memiliki kemampuan berpikir cepat. Ia mampu menjawab berbagai soal, baik secara tulisan maupun lisan, dengan sangat tepat. Dalam lomba Cerdas Tangkas di sekolah maupun Cepat Tepat Bersama Alam yang diadakan oleh keluarganya, ia selalu dapat merespons pertanyaan dengan cepat dan akurat. Meskipun sering diliputi kecemasan sosial yang membuatnya merasa tidak nyaman atau tertekan dalam situasi tertentu, kemampuan kognitif dan daya ingatnya tetap luar biasa. Sejalan dengan pendapat King, (2012:301) individu yang memiliki tingkat kecemasan tinggi kerap merasakan kekhawatiran, namun hal tersebut tidak mempengaruhi kemampuan mereka untuk tidak berfungsi atau beradaptasi dalam kehidupan sehari-hari.. Inilah hal-hal yang membuat Segara Alam menjadi tokoh yang sangat menarik karena di balik kecerdasannya tersimpan pergulatan batin dan kecemasan sosial yang memengaruhi cara ia berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

Gangguan kecemasan seperti yang dialami tokoh Segara Alam dalam kajian psikologis, terbagi ke dalam lima jenis, yaitu gangguan kecemasan tergeneralisasi, gangguan panik, gangguan fobia, gangguan obsesif-kompulsif, dan gangguan stress pascatrauma (PTSD), King, (2012:301). Setiap jenis gangguan ini memiliki ciri dan pemicu yang berbeda, namun sama-sama melibatkan rasa takut atau cemas yang berlebihan dan sulit dikendalikan. Dalam konteks novel Namaku Alam, gejala yang dialami tokoh utama lebih dekat pada PTSD, yaitu munculnya kecemasan yang berkepanjangan akibat pengalaman traumatis di masa lalu, seperti stigma sosial, ketegangan dalam keluarga, dan memori akan peristiwa yang tidak kunjung selesai secara emosional.

Peneliti memilih untuk meneliti novel ini karena Namaku Alam karya Leila S. Chudori menggambarkan suatu peristiwa dapat menyebabkan gangguan kecemasan pada tokoh yakni Segara Alam. Sebagai individu yang dihantui trauma masa lalu, Segara Alam sering menghadapi perlakukan diskriminatif dan hinaan verbal. Misalnya, dalam pertemuan dengan keluarga besar Sastrowidjojo, ibunya sering disebut "janda" sementara ayahnya dicap seseorang yang telah menghianati negaranya. Akibat hal itu, Segara Alam sering merasa cemas ketika berada di keramaian bahkan tak jarang ia selalu mencari alasan untuk tidak berkumpul dengan keluargannya.

Berdasarkan hal tersebut, adapun landasan teori yang digunakan yaitu Gerald C. Davison, dkk 2018 tentang Teori psikologi abnormal berupa PTSD. Davison menyatakan bahwa gangguan stres pascatrauma adalah gangguan mental yang terjadi karena seseorang mengalami, menyaksikan, atau dihadapkan pada suatu acara yang melibatkan membahayakan jiwa seseorang, cedera serius, atau ancaman terhadap integritas fisik atau diri sendiri. orang lain sehingga orang tersebut menunjukkan respons ketakutan, kengerian yang ekstrem, dan ketidakberdayaan. Ketika suatu peristiwa traumatis dialami oleh seseorang, maka ia akan merespons dan mengatasinya dengan mekanisme pemulihan yang dimiliki agar tidak berdampak negatif di kemudian hari. Namun orang-orang tertentu tidak dapat menyelesaikannya sehingga meninggalkan bekas luka dalam jangka waktu yang lama dan kemudian memengaruhi perilaku mereka (Davison, Neale, & Kring, 2018: 223-225). PTSD menurut Gerald C. Davison dkk (2018), gejala PTSD dibagi menjadi tiga kategori utama: menghindari gejala, mengalami gejala, dan gejala gairah. Teori ini akan digunakan untuk menganalisis kondisi gangguan kecemasan berupa PTSD pada tokoh Segara Alam dalam novel Namaku Alam.

2. Metode

Penelitian ini menerapkan metode deskriptif analisis dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Metode deskriptif analisis digunakan untuk menganalisis karya sastra dengan cara menggambarkan dan menafsirkan gejala tertentu yang terdapat dalam teks melalui bahasa (Hudhana dan Mulasih, 2019:76). Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti memahami secara mendalam dinamika kejiwaan tokoh berdasarkan representasi teks sastra, khususnya gejala psikologis berupa Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) yang dialami tokoh Segara Alam dalam novel Namaku Alam karya Leila S. Chudori. Data penelitian ini berupa kutipan-kutipan teks yang menunjukkan gejala gangguan kecemasan

pada tokoh Segara Alam, baik dalam bentuk deskripsi naratif, monolog batin, maupun dialog antartokoh. Sumber data utama diperoleh dari novel *Namaku Alam* karya Leila S. Chudori (2023) terbitan Kepustakaan Populer Gramedia.

Pengumpulan data dilakukan melalui metode studi kepustakaan, yaitu serangkaian kegiatan yang mencakup pengumpulan, pembacaan, pencatatan, dan pengolahan bahan pustaka sebagai sumber utama penelitian (Zed, 2017:3). Tahap pengumpulan data diawali dengan membaca novel secara menyeluruh dan berulang untuk memperoleh pemahaman utuh terhadap alur cerita dan karakter tokoh. Selanjutnya, peneliti mencatat kutipan-kutipan teks yang relevan dengan gejala PTSD, kemudian mengelompokkan data tersebut sesuai fokus penelitian. Analisis data dilakukan dengan pendekatan kualitatif yang mengacu pada model analisis data menurut Miles, Huberman, dan Saldaña (2014:31–32), yang meliputi tiga tahap utama. Pertama, kondensasi data, yaitu proses pemilihan, penyederhanaan, dan pengklasifikasian data berdasarkan tiga gejala utama PTSD, yakni gejala penghindaran, gejala gairah, dan gejala mengalami kembali. Kedua, penyajian data, dilakukan dengan menyusun data terpilih dalam bentuk uraian deskriptif yang sistematis untuk memudahkan pemahaman pola gangguan kecemasan yang dialami tokoh. Ketiga, penarikan dan verifikasi kesimpulan, yaitu penafsiran makna data berdasarkan teori PTSD yang dikemukakan oleh Gerald C. Davison dkk., serta pengecekan kembali kesesuaian antara data, teori, dan hasil analisis.

3. Hasil and Pembahasan

Berdasarkan tahap pengumpulan data dan analisis data yang dilakukan dalam mengungkapkan aspek gejala penghindaran, gejala gairah dan gejala mengalami kembali pada tokoh Segara Alam dalam novel *Namaku Alam* karya Leila S. Chudori, maka ditemukan beberapa data yang berkaitan dengan gejala tersebut.

3.1. Gejala Penghindaran

Bentuk gejala utama PTSD yang tampak pada tokoh Segara Alam dalam novel *Namaku Alam* karya Leila S. Chudori adalah gejala penghindaran. Gejala ini ditunjukkan melalui kecenderungan tokoh untuk menghindari situasi, tempat, atau percakapan yang berkaitan dengan pengalaman traumatis masa lalunya. Ketidakmampuan untuk mengingat aspek penting dari peristiwa tersebut, dan minat atau partisipasi yang sangat berkurang dalam aktivitas yang signifikan.

1. Upaya untuk menghindari aktivitas, tempat, atau orang yang membangkitkan ingatan tentang trauma

Salah satu bentuk gejala penghindaran yang dialami oleh tokoh Segara Alam ditunjukkan melalui keengganannya untuk terlibat dalam aktivitas sosial yang dapat memunculkan kembali ingatan atau perasaan tidak nyaman terkait masa lalunya. Tokoh secara sadar berusaha menjauh dari situasi yang melibatkan kehadiran keluarga besar ibunya, yang selama ini menjadi sumber tekanan batin dan ketidaknyamanan baginya. Hal ini tergambar dalam kutipan berikut:

“Hari minggu berikutnya, sebetulnya ada undangan ulang tahun Eyang Sastrowidjojo. Tentu saja aku memohon kepada Ibu agar dibebaskan dari segala mala dan derita menghadapi keluarga besar Sastrowidjojo,” (Chudori, 2023: 312)

Kutipan tersebut menggambarkan upaya tokoh Segara Alam secara tegas menolak untuk menghadiri acara ulang tahun Eyang Sastrowidjojo, yang merupakan bagian dari keluarga besar ibunya. Permohonan tokoh kepada ibunya untuk dibebaskan dari acara tersebut mencerminkan adanya upaya sadar untuk menghindari interaksi dengan orang-orang yang mengingatkannya pada pengalaman masa lalu yang menimbulkan penderitaan psikologis. Permintaan tokoh agar dibebaskan dari “segala mala dan derita” menunjukkan bahwa hanya dengan membayangkan situasi tersebut saja, tokoh sudah merasa cemas dan tidak nyaman. Hal ini menunjukkan adanya rasa cemas terhadap suatu hal yang belum terjadi, atau yang dikenal dengan istilah anticipatory anxiety, Pandise, 2017 (Dalam Damayanti, dkk., 2023) yakni kecemasan yang timbul sebelum menghadapi peristiwa yang diprediksi akan menimbulkan tekanan.

Acara keluarga besar seperti ulang tahun Eyang Sastrowidjojo menjadi pemicu tekanan emosional karena menghadirkan kenangan atau konflik yang menyakitkan, sehingga tokoh memilih untuk menghindarinya demi menjaga kondisi psikologisnya. Penghindaran ini bukan semata-mata malas berinteraksi melainkan, karena tokoh Segara Alam ini ketika bertemu dengan keluarga Sastrowidjojo

terutama sepupunya Irwan akan menghadapi pertengkar yang berunjung pada penginaan dan sindirian menyakitkan terhadap keluarga Alam.

Situasi ini memaksa Alam untuk memilih menghindar demi melindungi dirinya dari rasa sakit dan konflik. Pertemuan keluarga yang seharusnya menjadi momen kebersamaan justru menjadi arena yang memicu luka lama dan memperkuat rasa ketersinggahan yang dirasakannya. Oleh karena itu, penghindaran Alam bukan hanya sekadar keengganan sosial, melainkan sebuah upaya pertahanan dengan berusaha menjauhkan diri dari situasi yang dapat membangkitkan perasaan malu, marah, dan sedih akibat penghinaan terhadap kondisi keluarganya. Dengan demikian, kecemasan yang dialami Segara Alam bukan hanya bersifat emosional sesaat, tetapi juga merupakan bentuk anticipatory anxiety yang mencerminkan ketegangan batin terhadap situasi yang diprediksi akan melukai secara psikologis, sehingga ia memilih untuk menghindar demi menjaga kestabilan emosinya.

“VILLAGE Meeting, demikian sekolah ini menamakan pertemuan penting dan berisik ini.

Meski pertemuan ini hanya diselenggarakan setiap Senin kedua setiap bulan jam 11 pagi, aku merasa demokrasi kecil-kecilan ini sungguh beban bagiku yang terbiasa merunduk dan tak ingin menjadi pusat perhatian”. (Chudori, 2023:238-239)

Meskipun kegiatan Village Meeting ini merupakan forum diskusi rutin yang hanya diadakan sebulan sekali, tokoh merasa bahwa kegiatan tersebut merupakan suatu beban yang berat baginya. Ungkapan “merasa demokrasi kecil-kecilan ini sungguh beban bagiku” mencerminkan ketidaknyamanan tokoh terhadap situasi sosial yang menuntut keberanian untuk berbicara di depan umum dan menjadi pusat perhatian. Hal ini diperkuat oleh pernyataan bahwa dirinya terbiasa “merunduk dan tak ingin menjadi pusat perhatian”, yang menunjukkan adanya kecenderungan untuk menghindari situasi sosial yang memunculkan ketegangan atau kecemasan. Gejala yang ditunjukkan oleh tokoh Segara Alam ini sesuai dengan ciri-ciri Gangguan Kecemasan Sosial (GKS). Menurut Davison, dkk., (2018:185-186) kecemasan sosial adalah ketakutan menetap dan tidak rasional yang umumnya berkaitan dengan keberadaan orang lain. Individu yang menderita gangguan kecemasan biasanya mencoba menghindari situasi di mana ia mungkin dinilai dan menujukan tanda-tanda kecemasan atau berperilaku secara memalukan. Kecemasan sosial inilah yang membuat tokoh merasa tertekan dalam situasi yang sebenarnya aman dan mendukung, seperti forum diskusi tersebut.

Dalam konteks ini, pengalaman SMA yang mencoba mananamkan nilai-nilai demokrasi dan kebebasan berpikir menjadi pengalaman yang bertentangan, di satu sisi membawa harapan, namun di sisi lain membuka luka lama yang berkaitan dengan rasa takut terhadap pengawasan, pembungkaman, dan stigma sosial. Tokoh menunjukkan adanya gejala penghindaran tidak hanya terhadap tempat atau orang tertentu, tetapi juga terhadap aktivitas yang seharusnya positif, seperti berdiskusi secara terbuka. Hal ini memperlihatkan dampak trauma masa lalu, yakni membuatnya trauma masa lalu membuatnya terus merasa terancam bahkan ketika berada dalam situasi yang secara objektif mendukung dan tidak membahayakan.

2. Ketidakmampuan untuk mengingat aspek penting dalam peristiwa tersebut

Tokoh Segara Alam tampak melalui pengakuannya yang menunjukkan bahwa ia hanya mengingat peristiwa secara samar dan tidak utuh. Tokoh kesulitan mengingat secara rinci kejadian yang pernah dialaminya, seolah-olah hanya melihat potongan-potongan gambar yang terputus, tanpa alur yang jelas. Kondisi ini tercermin dalam kutipan berikut:

“Pada titik itu, aku sungguh tak ingat apa yang terjadi kecuali aku merasa harus menghajar kedua bangsat itu.” “Aku baru menyadari apa yang terjadi ketika melihat Irwan tergelak dengan wajah dan hidung berlumur darah. Aku tertegun. Kok tiba-tiba dia tersungkur di lantai? Aku tak tahu.” (Chudori, 2023: 66)

Menurut Dalenberg et al., 2014 (dalam Bailey et. al., 2019: 16) Kondisi ini dapat dikategorikan sebagai reaksi Gangguan disosiatif, melibatkan keterputusan dari momen saat ini termasuk emosi, tubuh, atau lingkungan seseorang, sering kali dalam upaya untuk mengatur keadaan internal (misalnya, emosi tingkat gairah fisik yang berlebihan) selama masa stres yang meningkat. Dalam konteks ini, keterputusan kesadaran yang dialami Segara Alam terjadi karena ia diliputi oleh luapan emosi yang intens saat menyaksikan sahabatnya, Bimo, menjadi korban perundungan. Rasa marah dan dorongan untuk melindungi sahabatnya membuatnya kehilangan kendali atas diri dan tindakannya, hingga tidak menyadari apa yang terjadi sesudahnya. Keadaan tersebut menunjukkan

bahwa Segara Alam mengalami reaksi disosiatif sebagai bentuk pertahanan diri terhadap tekanan emosi yang terlalu kuat untuk diolah secara sadar.

Gangguan disosiatif ini ditandai oleh adanya pemisahan antara memori eksplisit dan implisit. Menurut Gerald C. Davison, memori eksplisit merupakan ingatan sadar seseorang terhadap pengalaman tertentu, sedangkan memori implisit berkaitan dengan perubahan perilaku yang dipengaruhi oleh peristiwa yang tidak disadari atau tidak dapat diingat secara sadar, (Davison, Neale, & Kring, 2018). Keterputusan kesadaran yang dialami oleh Segara Alam menunjukkan adanya reaksi disosiatif yang berfungsi sebagai mekanisme pertahanan diri terhadap tekanan emosi ekstrem. Reaksi ini terjadi ketika individu tidak mampu mengendalikan atau mengolah emosi secara sadar, sehingga sebagian ingatan mengenai peristiwa traumatis terputus dari kesadarannya. Dengan demikian, kondisi Segara Alam yang tidak mengingat tindakannya sendiri merupakan bentuk disosiasi antara memori eksplisit dan implisit, perilaku agresifnya merupakan respon implisit terhadap ancaman terhadap sahabatnya, sedangkan kesadarannya terhadap kejadian tersebut (memori eksplisit) terhambat oleh tekanan emosional yang intens.

3. Minat atau partisipasi yang sangat berkurang dalam aktivitas yang signifikan

Gejala penurunan minat atau ketertarikan terhadap aktivitas yang sebelumnya dianggap penting tampak jelas pada tokoh Segara Alam. Ia menunjukkan sikap enggan dan tidak berminat untuk terlibat dalam kegiatan seperti Cerdas Tangkas atau Cepat Tepat, yang justru dianggap sebagian orang sebagai ajang prestasi. Tokoh juga merasa malas dan semakin enggan tampil ketika melihat panggung dan piala yang besar, menunjukkan bahwa tekanan batin membuatnya kehilangan motivasi untuk berpartisipasi secara aktif. Bagi Segara Alam, situasi seperti ini bukan hanya menimbulkan rasa tidak nyaman, tetapi juga membuatnya ingin menarik diri, meskipun kegiatan tersebut sebenarnya bernilai di mata banyak orang. Dapat dilihat pada kutipan berikut:

"Aku bersikeras untuk tetap menemui mereka agar segala persoalan dan permintaan bisa beres sekali tepuk. Aku tak berminat sama sekali untuk ikut Cerdas Tangkas, Cepat Tepat, atau program apa pun yang pasti memaksa seseorang menjadi pusat perhatian." (Chudori, 2023:250)

Kutipan "Aku tak berminat sama sekali untuk ikut Cerdas Tangkas, Cepat Tepat, atau program apa pun" bentuk dari gejala Emotional numbness. Menurut Kevin, (2025) Emotional Numbness digambarkan sebagai perasaan putus asa dan hampa, baik secara fisik maupun emosional. Orang yang mati rasa emosional juga biasanya mengalami anhedonia, merasa terisolasi, suka menyendiri, lebih sensitif, kesepian, bahkan merasa tidak memiliki masa depan atau harapan untuk melanjutkan hidup.

Kutipan "yang pasti memaksa seseorang menjadi pusat perhatian." Pernyataan ini menunjukkan bahwa Segara Alam merasa tidak nyaman berada dalam situasi yang membuatnya menjadi sorotan publik. Ketidaknyamanan tersebut dapat dihubungkan dengan kecenderungan kecemasan sosial. Menurut Pratiwi et al., (2019) Kecemasan sosial merupakan rasa takut yang berlebihan terhadap penilaian negatif dari orang lain. Individu yang mengalaminya cenderung khawatir akan mengucapkan atau melakukan hal-hal yang dapat mempermalukan diri sendiri atau menimbulkan rasa hina. Lebih lanjut, Davison, dkk., (2018: 185-186) menyatakan bahwa kecemasan sosial merupakan ketakutan yang terus-menerus dan tidak rasional, biasanya muncul dalam situasi yang melibatkan kehadiran orang lain. Salah satu faktor yang berperan dalam munculnya kecemasan sosial adalah tingkat harga diri seseorang. Kondisi tersebut memperkuat bahwa kecemasan sosial maupun gejala lain seperti emotional numbness dapat membuat seseorang cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. Rasa takut menjadi pusat perhatian, disertai ketidakmampuan untuk merasakan emosi secara utuh, membuat individu memilih untuk tidak terlibat dalam kegiatan yang melibatkan banyak orang.

3.2. Gejala Gairah

Gejala Gairah pada penderita PTSD merupakan salah satu bentuk respons yang muncul akibat ketegangan psikis yang dialami individu setelah mengalami peristiwa traumatis. Gejala ini ditandai dengan meningkatnya tingkat kewaspadaan, perasaan cemas yang berlebihan, gangguan tidur, kesulitan berkonsentrasi, serta kecenderungan untuk bereaksi secara berlebihan terhadap rangsangan tertentu. Hal ini terlihat pada tokoh Segara Alam ketika ia menunjukkan kesulitan tertidur dan memiliki sikap kewaspadaan berlebihan terhadap lingkungan sekitarnya sebagai bentuk perlindungan diri dari ancaman yang ia rasakan.

1. Kesulitan untuk tertidur atau tetap tidur

Salah satu gejala PTSD yang umum terjadi adalah kesulitan untuk tertidur atau gangguan tidur yang disebabkan oleh kecemasan berlebih, ketegangan mental, atau perasaan terancam yang terus-menerus. Individu yang mengalami trauma sering kali merasa tidak aman bahkan saat berada di tempat tidur, sehingga membuatnya kesulitan untuk tertidur atau tetap tidur. Gejala ini tampak pada tokoh Segara Alam yang hidupnya dibayangi oleh rasa kehilangan mendalam akibat kepergian sang ayah secara tiba-tiba dan tanpa kepastian. Perasaan tidak siap menghadapi kehilangan itu menimbulkan kegelisahan dan ketegangan emosional yang berlarut-larut, sehingga memengaruhi kualitas tidurnya. Ketidakmampuan untuk merasa tenang atau aman tercermin dalam kegagalan Alam untuk mendapatkan tidur yang nyenyak, ketika malam-malamnya sering kali dilalui dengan kegelisahan, rasa takut yang tidak jelas, dan pikiran yang terus berputar. Hal ini tampak dalam kutipan berikut:

"Ada satu rahasia kecil yang semula tak pernah kubagi kepada siapa pun, yaitu malam-malamku yang selalu diisi oleh kunjungan mimpi yang sama: Sebuah bayang-bayang, sosok gelap yang menemuiku, memandangiku dari jauh tanpa berkata-kata. Kadang-kadang aku menganggap itu sekadar bayang-bayang yang sesekali mengganggu tidurku, tapi kali lain aku menganggapnya itu bayangan Bapak yang sering mengunjungi mimpiku." (Chudori, 2023:99)

Menurut Hasler & Germain, (2009:1) mimpi buruk dan gangguan mimpi buruk terkait erat dengan gangguan tidur dan psikopatologi saat terjaga. Berdasarkan bukti yang ada, mimpi buruk tampaknya sangat relevan dengan gangguan stres pascatrauma, dan bahkan mungkin terlibat dalam patofisiologinya. Kondisi ini menunjukkan adanya gangguan pada mekanisme tidur normal akibat trauma atau stres berat, yang kemudian memunculkan gangguan gairah berupa kesulitan untuk tidur maupun mempertahankan kualitas tidur. Mimpi buruk berulang sering kali menjadi cerminan dari pengalaman traumatis yang terus berulang di alam bawah sadar dan berperan dalam memperkuat gejala gangguan stres pascatrauma. Kondisi mimpi buruk yang berulang dan rasa gelisah yang menyertainya tidak hanya mengindikasikan gangguan psikologis semata, tetapi juga berkaitan erat dengan terganggunya pola tidur individu. Dalam konteks ini, gangguan tidur menjadi salah satu dampak yang muncul akibat ketegangan emosional dan stres yang berkepanjangan.

Geethika., (2023) menjelaskan bahwa gangguan tidur merupakan kumpulan kondisi yang dapat mengacaukan pola tidur seseorang. Masalah ini termasuk salah satu gangguan klinis yang paling sering terjadi. Kurangnya waktu tidur atau tidur yang tidak berkualitas dapat berdampak pada terganggunya fungsi fisik, mental, sosial, maupun emosional individu. Gangguan tidur yang muncul sebagai respons terhadap stres atau trauma umumnya ditandai oleh kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun di malam hari, atau mengalami mimpi buruk yang berulang. Kondisi ini menyebabkan individu tidak mendapatkan kualitas tidur yang memadai sehingga berdampak pada fungsi fisiologis dan psikologis saat terjaga. Akibatnya, individu menjadi mudah lelah, sulit berkonsentrasi, serta menunjukkan peningkatan kewaspadaan berlebihan terhadap rangsangan di sekitarnya. Gejala-gejala tersebut menggambarkan adanya gangguan pada sistem gairah tubuh yang terus aktif, bahkan ketika tubuh seharusnya berada dalam keadaan istirahat, sebagaimana yang umum terjadi pada penderita gangguan stres pascatrauma.

2. Kewaspadaan berlebihan

Kewaspadaan berlebihan muncul ketika seseorang selalu merasa terancam atau curiga terhadap lingkungan sekitarnya, meskipun tidak ada bahaya nyata yang sedang terjadi. Kondisi ini merupakan respons psikologis yang sering kali muncul akibat pengalaman traumatis sebelumnya, di mana individu menjadi sulit untuk merasa aman atau mempercayai orang lain.

"Om," aku harus menanyakan sesuatu yang sejak kemarin mengganggu hatiku. "Kalaupun tidak ada POSMA, aku lebih mementingkan kehidupan sosial sehari-hari mereka. Aku bisa saja berjanji tidak akan berkelahi, tapi... apakah teman-teman Om, para pendiri serta Kepala Sekolah Putra Nusa, mengetahui identitas kita?" (Chudori, 2023:199)

Kondisi yang terjadi dikatakan sebagai Hypervigilance. Menurut Fensynthia, (2025) Hypervigilance adalah timbulnya sikap waspada berlebihan atau rasa takut yang tidak rasional terhadap sesuatu. Misalnya, seseorang yang takut dengan suara petasan beranggapan bahwa benda

tersebut dapat membahayakan dirinya dan lingkungan sekitar layaknya bom. Kewaspadaan yang berlebihan terhadap segala hal bukanlah sesuatu yang baik. Individu yang mengalami hypervigilance sering kali menghadapi kesulitan untuk tidur atau menikmati waktu istirahatnya. Karena terus merasa cemas dan takut akan adanya ancaman, mereka menjadi sulit menjalani aktivitas sehari-hari akibat rasa gelisah yang berlebihan terhadap kemungkinan bahaya yang bisa terjadi.

Kondisi kewaspadaan berlebihan tersebut menunjukkan adanya gangguan pada sistem respons bahaya yang terus aktif meskipun tidak ada ancamannya nyata. Dalam keadaan ini, tubuh dan pikiran seseorang seolah-olah masih berada dalam situasi berisiko, sehingga individu cenderung mudah merasa cemas, tegang, dan sulit menenangkan diri. Reaksi semacam ini merupakan salah satu bentuk dari gejala gairah dalam gangguan stres pascatrauma (PTSD), di mana pengalaman traumatis masa lalu menyebabkan seseorang terus berada dalam keadaan siaga tinggi. Akibatnya, individu menjadi sangat peka terhadap kemungkinan ancaman di sekitarnya, bahkan terhadap hal-hal kecil yang sebenarnya tidak berbahaya.

3.3. Gejala Mengalami Kembali

Gejala mengalami kembali dalam PTSD merujuk pada kondisi ketika individu yang mengalami trauma di masa lalu, secara tidak sadar, kembali merasakan atau menghidupkan kembali peristiwa traumatis tersebut. Bentuk gejala ini bisa muncul dalam wujud mimpi buruk, kilas balik, ingatan yang mengganggu, atau penderitaan emosional yang mendalam ditimbulkan oleh stimulasi yang menyimbolkan kejadian tersebut (seperti tanggal terjadinya pengalaman tersebut).

1. Kenangan yang mengganggu atau berulang tentang peristiwa tersebut, termasuk gambar, pikiran, atau persepsi

Salah satu gejala mengalami kembali pada penderita PTSD adalah munculnya kenangan yang mengganggu atau berulang terkait peristiwa traumatis. Kenangan ini dapat hadir dalam bentuk gambaran, pikiran, atau persepsi yang muncul secara tiba-tiba dan tidak diinginkan, sehingga sulit dikendalikan oleh individu yang mengalaminya. Pada tokoh Segara Alam, gejala ini semakin diperkuat oleh kemampuannya memiliki memori fotografis (photographic memory), yaitu kemampuan untuk mengingat setiap detail peristiwa dengan sangat jelas dan mendalam. Kondisi ini menyebabkan Segara Alam tidak dapat memilih atau menghindari kenangan buruk, karena semua peristiwa, baik yang menyenangkan maupun yang menyakitkan, terekam jelas di dalam ingatannya dan dapat muncul kembali kapan saja, tanpa peringatan. Hal ini terlihat jelas pada kutipan dibawah ini:

"Kecenderungan manusia saat merawat ingatan biasanya selalu ingin mengingat yang manis, yang membela kalbu, yang menyenangkan hati. Misalnya, mereka akan menulis tentang pencapaian, prestasi, rasa cinta, rasa bangga, rasa tenang, aman, damai, dan segala yang berwarna merah muda dan kuning keemasan. Tetapi bagi pewaris kutukan photographic memory seperti aku, semua peristiwa sekecil apa pun akan terekam dan mempunyai laci masing-masing dalam lemari ingatanku. Maka, segala yang gelap, keji, jahat pasti akan keluar jika aku membuka laci itu, sementara kenangan yang lembut dan membahagiakan hati cenderung meluncur begitu saja tanpa upaya membuka lemari dan laci." (Chudori, 2023:341)

Istilah "pewaris kutukan photographic memory seperti aku" mengindikasikan bahwa ia tidak bisa memilih apa yang ingin diingat atau dilupakan. Setiap detail peristiwa traumatis terekam kuat dan tidak dapat terhapus. Hal ini dapat memperburuk gejala PTSD karena individu tidak memiliki kendali terhadap pemicu emosional dari ingatan tersebut. Hal ini sejalan dengan penjelasan Santoso, dkk, (2020: 48) Ingatan fotografis merupakan kemampuan seseorang untuk mengingat berbagai hal seperti peristiwa, gambar, angka, suara, hingga aroma dengan tingkat detail yang sangat tinggi. Informasi yang telah tersimpan di dalam otak dapat dengan mudah diakses kembali kapan pun dibutuhkan.

Kutipan "akan keluar jika aku membuka laci itu" Ini menunjukkan adanya ingatan traumatis yang muncul tanpa kendali. Dalam konteks PTSD, kondisi ini termasuk ke dalam gejala intrusi, di mana individu terus-menerus dihantui oleh kenangan masa lalu yang tidak diinginkan dan sulit dikendalikan. Menurut Kubala, (2023) Gejala intrusi merupakan salah satu ciri utama gangguan stres pascatrauma (PTSD), suatu kondisi kesehatan mental yang dapat berkembang setelah mengalami trauma. Sering disebut secara kolektif sebagai "ingatan intrusif", gejala intrusi menyebabkan Anda mengalami kembali trauma dalam berbagai cara. Ingatan yang tidak diinginkan dan tidak disengaja hanyalah salah satu contoh ingatan intrusif pada PTSD.

Ungkapan “segala yang gelap, keji, jahat pasti akan keluar” menunjukkan bahwa individu hidup dalam ketegangan batin yang konstan, seolah harus selalu siap menghadapi kembalinya kenangan buruk kapan saja. Ini mencerminkan bentuk kewaspadaan berlebihan terhadap rangsangan internal (pikiran dan memori). Kewaspadaan ini disebut dengan Hypervigilance atau kewaspadaan berlebihan, Menurut Avenue, (2021) Hypervigilance adalah kondisi ketika tubuh seseorang menjadi sangat waspada setelah teringat akan suatu trauma. Tubuh bertindak seolah-olah bahaya itu nyata, meskipun sebenarnya tidak ada. Kondisi ini biasanya muncul dengan pikiran-pikiran yang mengganggu, kondisi emosional yang “mati rasa”, atau upaya untuk menghindari pemicu. Keterhubungan antara ingatan yang terlalu kuat dengan kewaspadaan berlebihan ini menggambarkan siklus gangguan pascatrauma yang sulit diputus. Ketika ingatan traumatis muncul kembali secara tak terduga, tubuh bereaksi seakan sedang menghadapi bahaya yang sama, sehingga individu terus terperangkap dalam keadaan siaga dan ketegangan emosional yang berkepanjangan.

2. Penderitaan emosional yang mendalam ditimbulkan oleh stimulasi yang menyimbolkan kejadian (seperti tanggal terjadinya pengalaman tersebut)

Penderitaan emosional yang mendalam dapat muncul ketika individu menghadapi stimulus yang menyimbolkan pengalaman traumatis di masa lalu, seperti tanggal kejadian, tempat, suara, atau simbol tertentu. Gejala ini tampak pada tokoh Segara Alam ketika ia melihat bayangan burung nasar yang kerap hadir dalam mimpiinya, dan kini terasa nyata di hadapannya. Burung tersebut menjadi lambang dari luka batin yang berkaitan dengan peristiwa traumatis yang melibatkan ayahnya. Kemunculan simbol ini memicu reaksi emosional yang kuat, membuatnya terguncang dan sulit mengendalikan perasaannya.

"Mikrofon berpindah tangan begitu saja. Baru kali ini aku merasa benda panjang kecil itu terasa berat. Dan baru kali ini aku merasa berkeringat hanya karena semua mata memandangku. Aku gugup bukan karena takut mengemukakan pendapatku, melainkan karena aku sudah telanjur berjanji pada diriku sendiri agar tidak kenes seperti ini; tak perlu banyak bacot dan merunduk saja." (Chudori, 2023:245)

Situasi yang dialami oleh tokoh Segara Alam menimbulkan reaksi fisiologis yang muncul secara otomatis, ketika harus berbicara di depan umum. Reaksi ini disebut dengan anxiety disorder, menurut King, 2012:301 Gangguan kecemasan (anxiety disorder) merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh adanya ketegangan motorik, seperti gemetar, sulit duduk diam, dan kesulitan untuk bersantai, serta disertai gejala hiperaktivitas seperti pusing, detak jantung yang cepat, dan keringat berlebih.

Meskipun situasi tersebut bukanlah sebuah ancaman nyata, namun tubuhnya memberikan respons fisik yang kuat seperti keringat dingin, rasa gugup, serta persepsi bahwa mikrofon yang dipegang terasa berat. Hal ini menandakan bahwa Segara Alam mengalami tekanan psikis yang besar akibat trauma masa lalu, sehingga ia menetapkan aturan dalam dirinya untuk selalu bersikap “merunduk” dan tidak mencolok di hadapan orang lain demi menjaga keselamatan diri dan keluarganya. Ketika dihadapkan pada situasi ketika perhatian orang-orang tertuju padanya, tubuhnya secara refleks menunjukkan gejala stress seperti ketegangan otot, berkeringat, dan gugup meski pikirannya menyadari bahwa situasi tersebut sebenarnya tidak berbahaya.

"Jadi, bapaknya...?"

"Jenderal bintang tiga," Andre mengacungkan tiga jarinya.

Aku kehilangan kata-kata. Mengapa rasanya pandanganku kabur? Mengapa tiba-tiba aku melihat puluhan burung nasar bertengger di ranting pohon tanjung? Mengapa suara Geng Sabuk Biru terasa semakin jauh seolah mereka ada di dunia yang lain?" (Chudori, 2023: 407)

Ungkapan “Mengapa rasanya pandanganku kabur? Mengapa tiba-tiba aku melihat puluhan burung nasar bertengger di ranting pohon tanjung? Mengapa suara Geng Sabuk Biru terasa semakin jauh seolah mereka ada di dunia yang lain?” Menunjukkan disosiasi ringan (persepsi tidak nyata atau melayang). Menurut Kaine, (2025: 44) Disosiasi adalah fenomena psikologis kompleks yang sering dikaitkan dengan trauma, ditandai dengan gangguan dalam ingatan, kesadaran, identitas, dan persepsi. Dalam keadaan disosiasi, seseorang mungkin merasa terpisah dari lingkungannya, tubuh mereka, atau bahkan rasa dirinya. Pengalaman ini dapat berkisar dari lamunan ringan atau

"melayang" hingga kondisi disosiatif yang lebih parah di mana seseorang mungkin tidak mengenali diri sendiri atau dunia di sekitarnya.

Kondisi disosiasi tersebut mencerminkan bentuk penderitaan emosional yang mendalam ketika individu terpapar pada stimulus yang mengingatkannya pada peristiwa traumatis. Dalam keadaan seperti ini, tubuh dan pikiran bereaksi seolah trauma itu sedang terjadi kembali, sehingga individu mengalami gangguan persepsi terhadap kenyataan di sekitarnya. Hal ini menandakan bahwa rangsangan yang tampak biasa bagi orang lain dapat menjadi pemicu kuat bagi individu yang mengalami gangguan stres pascatrauma, memunculkan kembali ketegangan emosional dan sensasi ketakutan yang pernah dialami sebelumnya.

4. Conclusion

Berdasarkan hasil analisis terhadap novel *Namaku Alam* karya Leila S. Chudori, ditemukan tiga bentuk utama gejala kecemasan yang dialami oleh tokoh Segara Alam, yaitu gejala penghindaran, gejala gairah, dan gejala mengalami kembali. Gejala penghindaran terdiri atas tiga bentuk, yaitu: (1) upaya untuk menghindari aktivitas, tempat, atau orang yang membangkitkan ingatan tentang trauma sebanyak tiga kutipan, (2) ketidakmampuan untuk mengingat aspek penting dalam peristiwa tersebut sebanyak tiga kutipan, dan (3) minat atau partisipasi yang sangat berkurang dalam aktivitas yang signifikan sebanyak dua kutipan. Gejala gairah mencakup dua bentuk, yakni: (1) kesulitan untuk tertidur atau tetap tidur sebanyak empat kutipan, serta (2) kewaspadaan berlebihan terhadap lingkungan sekitar sebanyak dua kutipan. Sementara itu, gejala mengalami kembali juga meliputi dua bentuk, yaitu: (1) kenangan yang mengganggu atau berulang tentang peristiwa traumatis sebanyak satu kutipan, dan (2) penderitaan emosional yang mendalam akibat stimulus yang menyimbolkan kejadian traumatis sebanyak enam kutipan.

Dilihat dari uraian gejala yang dialami oleh tokoh Segara Alam dalam novel *Namaku Alam* karya Leila S. Chudori, maka bentuk gejala yang paling dominan bukan ditentukan oleh jumlah kutipan, melainkan oleh intensitas dan kedalaman pengalaman tokoh terhadap gejala tersebut. Berdasarkan analisis, gejala mengalami kembali merupakan bentuk yang paling menonjol pada diri Segara Alam. Gejala ini tampak melalui berbagai kenangan yang terus menghantui pikirannya serta penderitaan emosional yang muncul setiap kali ia dihadapkan pada hal-hal yang mengingatkannya pada peristiwa traumatis masa lalu. Kondisi ini menunjukkan bahwa luka batin yang dialami tokoh tidak hanya terekam dalam ingatan, tetapi juga terus memengaruhi keadaan emosional dan perilakunya dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu, gejala penghindaran dan gejala gairah tetap hadir sebagai bagian dari respons psikologisnya, namun keduanya lebih tampak sebagai reaksi pendukung dari trauma utama yang dialaminya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Segara Alam paling kuat memperlihatkan gejala mengalami kembali sebagai bentuk utama dari gangguan kecemasan pascatrauma yang dialaminya.

Daftar Pustaka

- Avenue, L. (2021). Hypervigilance & Intrusive Thoughts. UMass Chan Medical School. https://www.umassmed.edu/globalassets/faces/documents/behavioral-health-handouts/hypervigilance_intrusive_symptoms_fact-sheet_final-002.pdf
- Bailey Tyson D., Boyer Stacey M., and B. B. L. (2019). Dissociative Disorders. Diagnostic Interviewing, Fifth Edition, March, 1–522. <https://doi.org/10.1007/978-1-4939-9127-3>
- Chudori, L. S. (2023). *Namaku Alam*. Perpustakaan Populer Gramedia.
- Damayanti, D. (2023). Kecemasan Remaja dalam Menghadapi Masa Depan. In Universitas Hang Tuah. <https://hangtuah.ac.id/kecemasan-remaja-dalam-menghadapi-masa-depan/>.
- Davison, G.C., Neale, J.M., Kring, A. . (2018). Psikologi Abnormal (Ke-9). PT. Rajagrafindo Persada.
- Fensynthia, G. (2025). Hypervigilance, Sikap Terlalu Waspada yang Mengganggu Aktivitas Sehari-hari. <https://www.alodokter.com/hypervigilance-sikap-waspada-berlebihan-yang-perlu-dihindari>
- Geethika., S. A.; T. (2023). Sleep Disorder. National Library of Medicine. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560720/>
- Hasler, B. P., & Germain, A. (2009). Correlates and Treatments of Nightmares in Adults. *Sleep Medicine Clinics*, 4(4), 507–517. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2009.07.012>

- Hudhana dan Mulasih,. (2019). Metode Penelitian Sastra: Teori dan Aplikasi. Desa Pustaka Indonesia.
- Kaine, N. (2025). Dissociation and Trauma: Understanding the Psychological Disconnect. International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience, Vol 27(2). <https://doi.org/10.4172/1522-4821.1000693>
- Kevin, A. (2025). Mengenal Istilah Emotional Numbness atau Mati Rasa Emosional. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.alodokter.com/mengenal-istilah-emotional-numbness-atau-mati-rasa-emosional>
- King, L. (2012). Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif. Salemba Humatika.
- Miles, Matthew., Huberman, Michael., S. J. (2014). Qualitative Data Analysis A Methods Sourcebook (Edition 3). Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.
- Pratiwi, D., Mirza, R., & Akmal, M. E. I. (2019). Social Anxiety In Terms Of Self-Esteem In Adolescents With Low Socio-Economic Status. Journal of Education and Counseling, 9(1), 21–22. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad/article/download/6734/2966>
- Santoso Widy Agung, Kusumanugraha Sigit, Z. A. P. (2020). PHOTOGRAPHIC MEMORY. E-Proceeding of Art & Design, 7(2), 5947–5955.
- Zed, Mestika. (2017). Metode Penelitian Kepustakaan. Jakarta. Yayasan Pustaka Obor