

Faktor risiko penyebab gangguan mental dalam novel *Lebih Senyap Dari Bisikan* karya Andina Dwifatma

Mulia Kurniati

UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

email: muliakkurniati41@gmail.com



10.51817/susastra.v14i1.240

Abstract

After getting married and having children, generally, women from the lower middle class become the ones with the most sources of stress. However, many women are forced to remain silent and compromise with their problems because society considers marital issues to be a disgrace, too domestic, and vulgar to be discussed. This causes many women to suffer from depression in silence because the causes of their mental health issues are often overlooked. With a literary psychology approach and Stuart's stress adaptation theory, this research aims to identify the risk factors causing mental disorders in the female protagonist of the novel "Lebih Senyap Dari Bisikan" by Andina Dwifatma. The method used in this research is the descriptive qualitative method. The research results show that the main character is vulnerable to mental disorders due to 1) unhealthy psychological conditions such as personality, trauma/past experiences, self-concept, psychological defenses, and moral values adhered to, and 2) unhealthy socio-cultural conditions, namely gender, social status, and local socio-cultural background.

Keywords: *Lebih Senyap dari Bisikan, Andina Dwifatma, psychology, women*

Sitasi (APA Style)

Kurniati, M. (2025). Faktor risiko penyebab gangguan mental dalam novel *Lebih Senyap dari Bisikan* karya Andina Dwifatma. *Susastra*, 14(1), 73-83. <https://doi.org/10.51817/susastra.v14i1.240>.

PENDAHULUAN

Populasi terbesar masyarakat Indonesia saat ini adalah masyarakat menuju kelas menengah, yaitu masyarakat yang belum aman secara ekonomi (*World Bank Publications*, 2019:87-88). Berbicara mengenai keluarga kelas menengah ke bawah tak lepas dari perjuangan perempuan di balik problematika ekonomi rumah tangga. Namun kondisi yang menimbulkan stres (*stressor*) bagi perempuan yang telah menikah tidak saja dari masalah ekonomi atau bertanggung jawab mengelola keuangan, tapi juga persoalan seksualitas, peran ganda, standar kecantikan, kepengasuhan anak, bertanggung jawab jika ada keluarga yang sakit, perbedaan gaji dan jenis pekerjaan, serta kekerasan dan pelecehan (Arifia, 2021).

Mayoritas *stressor* tersebut berkaitan dengan norma-norma patriarki yang menganggap perempuan lemah. Tidak semua perempuan dapat lepas dari jeratan nilai-nilai patriarkat ini. Bahkan sebelum muncul pelopor seperti Kartini dan sebagainya, perempuan sendiri mewajarkan posisi mereka yang lemah tersebut. Mereka tidak bisa berbuat banyak dan membenarkan konstruksi gender yang dibuat masyarakat.

Konstruksi ini seringkali juga diperumit dengan sikap suami yang juga patriarkat memandang rumah tangga dan persoalannya: alhasil beban mental perempuan bertambah. Kerap muncul pikiran untuk bercerai, tapi banyak perempuan dilema dan ragu untuk melakukannya.

Keraguan ini tidak saja karena stigma janda yang dinilai negatif, tapi juga karena sistem yang telah mengkonstruksikan agar perempuan bergantung dan tidak bisa bertahan hidup dengan anak tanpa bantuan suami. Maka tak aneh jika kondisi yang bersilangan ini membuat mental perempuan terguncang dan rentan mengalami gangguan jiwa. Namun berkat perjuangan para kaum feminis, reformasi, globalisasi dan pembangunan nasional ada pergeseran terkait sikap perempuan dalam menanggapi masalahnya. Salah satu bentuk pergeseran nilai-nilai ini adalah perempuan berani menggugat cerai ketika sikap laki-laki tidak dapat dikompromi.

Selama rentang tahun 2021-2022, kasus gugat cerai oleh istri selalu menduduki posisi tertinggi yaitu 337.343 (2021) dan 388.358 (2022) dibandingkan talak yaitu 110.400 (2021) dan 127.986 (2022). Di antara banyaknya sebab perceraian tahun 2022, tiga faktor tertinggi adalah faktor ekonomi yaitu 113.343 kasus, perselisihan sebanyak 279.205 kasus, dan kekerasan dalam rumah tangga sebanyak 4.779 kasus (Badan Pusat Statistik, 2022:251-254).

Selain itu, angka depresi perempuan juga meningkat. Tahun 2018, persentase depresi perempuan adalah 7,4%, sedangkan laki-laki 4,7% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019: 223-225). Data-data ini seolah membuktikan nilai-nilai gender yang mempengaruhi sikap laki-laki dalam menghadapi masalah rumah tangga turut andil dalam kasus gugat cerai dan gangguan mental yang dialami perempuan Indonesia.

Dalam kesusastraan Indonesia, masalah perempuan dan sikap mereka dalam menanggapi masalah rumah tangga tergambar dalam novel *Lebih Senyap dari Bisikan* karya Andina Dwifatma yang masuk nominasi Penghargaan Sastra Kemdikbudristek tahun 2021 (Gramedia Pustaka Utama, 2021). Novel ini menceritakan babak-babak pernikahan Amara yang diwarnai kondisi tidak sesuai ekspektasi. Setelah berupaya berkompromi, Amara sadar bahwa mentalnya terguncang, dan Baron ikut terlibat sebagai penyebab hancurnya mental Amara.

Banyaknya sumber stres (*stressor*) yang dialami tokoh utama dan diperparah dengan keputusan berkompromi mempertegas risiko adanya gangguan mental pada tokoh. Sikap kompromi perempuan perlu dilihat sebagai 'pintu represi' yang apabila tidak didobrak, semua orang akan menutup mata dan menganggap remeh keputusan tersebut. Selain itu lingkungan sosial yang juga perlu dipertimbangkan mengingat masyarakat kerap mengganjal pintu represi agar tidak dibuka dengan stigma aib, domestik dan vulgar. Maka penting untuk mendalami masalah-masalah yang dialami perempuan setelah menikah, salah satunya lewat sastra.

Sebagai karya yang digerakkan oleh tokoh, karya sastra sarat akan muatan psikologis (Siswanto dan Roekhan, 2015:91). Psikologi sastra merupakan sebuah interdisiplin antara psikologi dan sastra. Daya tarik psikologi sastra ialah pada masalah manusia yang melukiskan potret jiwa (Minderop, 2011:59). Melalui pemahaman terhadap para tokoh, masyarakat dapat memahami perubahan, kontradiksi dan penyimpangan-penyimpangan lain yang terjadi di masyarakat (Minderop, 2011:54), salah satunya persoalan yang merenggut kondisi jiwa perempuan. Penelitian dengan isu

gangguan mental pada novel *Lebih Senyap dari Bisikan* karya Andina Dwifatma dengan pendekatan psikologi sastra telah dibahas beberapa penulis, berikut penelitian yang dianggap relevan.

Pertama, penelitian dalam bentuk artikel jurnal ilmiah oleh Robertus Hari Ananta, dkk dengan judul “Aspek Kecemasan Tokoh Utama dalam Novel *Lebih Senyap dari Bisikan* karya Andina Dwifatma dan Implikasinya terhadap Pembelajaran Sastra di Sekolah”, diterbitkan April 2023 oleh Jurnal Alegori: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Bahasa Indonesia. Dengan teknik deskriptif kualitatif, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis aspek-aspek kecemasan tokoh utama menggunakan teori kecemasan Freud. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 81 bentuk kecemasan data dengan detail: 1) kecemasan moral (temuan tertinggi) yaitu 30 temuan (37,03%) 2) kecemasan neurotis 28 temuan (34,57%) dan 3) kecemasan realistik sebanyak 23 temuan (28,40%) (Ananta, dkk, 2023)

Robertus, dkk dalam hal ini berupaya mengklasifikasikan dan menghitung persentase banyaknya kecemasan tokoh berdasarkan teori Freud. Sedangkan pada penelitian penulis, akan dilakukan pengkajian mengenai penyebab gangguan mental dengan melihat seluruh aspek psikososial tokoh yaitu biologis, psikologis dan sosial budaya.

Kedua, penelitian dalam bentuk artikel jurnal ilmiah oleh Tasya Millenia K. dan Titik Indarti dengan judul “Melankolia dalam Novel *Lebih Senyap dari Bisikan* karya Andina Dwifatma (Kajian Psikoanalisis Sosial Karen Horney)”. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk konflik, penyelesaian konflik dan dampak konflik terhadap kepribadian tokoh menggunakan teori psikoanalisis sosial Karen Horney. Hasil penelitian menunjukkan 1) terdapat dua konflik intrapsikis yaitu diri ideal dan kebencian diri 2) terdapat tiga cara tokoh mengatasi konflik yaitu bergerak mendekati orang lain, melawan orang lain dan menjauhi orang lain 3) dampak konflik adalah kerusakan mental tokoh yaitu gangguan melankolia (K dan Indarti, 2023)

Tasya dan Titik berupaya menjelaskan adanya konflik intrapsikis yang dialami tokoh yaitu terkait diri ideal dan kebencian diri yang disebabkan tekanan dari sosial dan budaya serta pengalaman masa lalu. Konflik intrapsikis yang merusak ini selanjutnya diidentifikasi sebagai gangguan kepribadian melankolia pada tokoh. Sedangkan pada penelitian penulis dengan menggunakan model adaptasi Stuart, masalah kepribadian merupakan salah satu penyebab gangguan jiwa. Dengan kata lain, riwayat kepribadian yang bermasalah berisiko memperburuk kesehatan mental sehingga menimbulkan gangguan jiwa yang lebih berat.

Gail W. Stuart mengenalkan model adaptasi stres dan memeriksa semua aspek (biologis, psikologis dan sosial budaya) sehingga dapat dilihat penyebab dan metode terbaik untuk mengembalikan kesehatan jiwa. Model Adaptasi Stres Stuart ini terdiri dari faktor predisposisi (risiko), presitipasi (pemicu), penilaian terhadap stres, sumber koping dan mekanisme koping. Namun pada penelitian ini, analisis difokuskan pada faktor predisposisi (risiko atau penyebab) tokoh mengalami gangguan mental.

Faktor predisposisi merupakan faktor risiko dan protektif yang memengaruhi jenis dan jumlah sumber yang dapat digunakan seseorang untuk mengatasi stres. Faktor predisposisi terdiri dari *aspek biologis* (latar belakang genetik, status nutrisi, kepekaan biologis, kesehatan secara umum dan keterpaparan racun), *aspek psikologis* (intelegensi, keterampilan verbal, moral, kepribadian, pengalaman masa lalu, konsep

diri dan motivasi, pertahanan psikologis dan lokus kendali) dan *aspek sosial budaya* (usia, gender, pendidikan, penghasilan, pekerjaan, latar belakang budaya, keyakinan religi, afiliasi politik, pengalaman sosialisasi, dan tingkat integrasi sosial atau keterhubungan) (Stuart, 2023:41-43)

Melalui penelitian ini, penulis ingin menjawab suatu rumusan yaitu faktor apa saja yang membuat tokoh Amara dalam novel *Lebih Senyap dari Bisikan* karya Andina Dwifatma rentan mengalami gangguan mental? Hal ini menjadi penting untuk dijawab untuk melihat cerminnya pada realita kehidupan kebanyakan perempuan Indonesia yang hidup di zaman modern dan dari golongan kelas menengah ke bawah

METODE

Metode penelitian dalam mengkaji novel *Lebih Senyap dari Bisikan* karya Andina Dwifatma adalah metode deskriptif kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang ditunjukkan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, pemikiran individu atau kelompok (Hamdi dan Bahrudin, 2014:9). Data primer dalam penelitian ini adalah kata, frase, kalimat yang berkaitan dengan masalah yang dialami tokoh Amara dalam novel *Lebih Senyap dari Bisikan* karya Andina Dwifatma. Sedangkan data sekunder ialah sumber data yang berhubungan dengan permasalahan objek penelitian yaitu beberapa informasi dari buku dan artikel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Faktor Predisposisi Psikologis

Kepribadian

Amara memiliki sifat-sifat seorang melankolis yaitu idealis, perfeksionis, berorientasi pada jadwal dan analitis. Kelemahannya sebagai melankolis ialah memiliki standar terlalu tinggi, tertekan pada situasi tidak sempurna, melihat masalah dari sisi negatif sehingga mudah merasa bersalah (Nurdin, 2019: 79-80).

Berkaitan dengan idealis, Amara sejak lama ingin bebas dari segala persetujuan Mami. Ia merebut haknya menentukan pasangan hidup. Ia hanya akan menikah dengan orang pilihannya sendiri yaitu yang *open minded* seperti dirinya. untuk menggapai keinginannya tersebut dan ini membuatnya menjadi seorang yang juga perfeksionis, melakukan sesuatu sesuai jadwal (sistematis) dan analitis.

Gambaran perfeksionis terlihat dari pemberontakannya pada Mami dan nilai-nilai moral masyarakat. Ia tidak memperdulikan status agama Baron yang katolik, rekam jejak buruk dan penampilan Baron yang unik. Ia menghapus Mami dan nilai-nilai masyarakat sebagai pertimbangan dalam mengambil keputusan, karena baginya menggapai hasrat idealisnya (kebebasan) dengan segala cara adalah yang utama.

...aku telah memilih pasangan hidupku sendiri, *seseorang yang tidak disetujui Mami*, dan keberhasilan atau kegagalan pernikahanku kelak adalah hasil keputusanku sendiri. Untuk pertama kalinya aku merasa bebas dan dewasa (Dwifatma, 2021:43)

Setelah menikah, di babak-babak baru pernikahannya Amara semakin bergairah mencapai prinsipnya tersebut. Amara dan Baron sepakat menata rumah dan aktivitas-aktivitas sehari-hari agar hangat, adil dan tidak saling membebani. Mereka menata

rumah bersama dengan berbagai interior yang menunjang terbangunnya kehangatan seperti membuat taman kecil, dapur dan beranda yang nyaman untuk berbincang-bincang.

Selain itu, aktivitas-aktivitas yang dilakukan sesuai jadwal atau sistematis setiap harinya juga merupakan gambaran ideal bagi Amara. Contoh sikap Amara yang sistematis ini terlihat ketika ia dengan rajin mengatur jadwal berhubungan, menghitung masa subur, mengonsumsi makanan sehat sesuai waktunya.

Setiap pagi aku melumatkan aneka buah.... Makan siang dan makan malamku kuatir sedemikian rupa. Kalau saat makan siang aku kepengin daging, aku tidak makan nasi. Dan kalau makan malam aku kepengin nasi, aku tidak makan daging. Kuhitung setiap kalori makananku dengan hati-hati. Vitamin asam folat kuminum setiap hari tanpa terlewat.... (Dwifatma, 2021:9)

Selain idealis, perfeksionis dan berorientasi pada jadwal, Amara juga sosok yang analitis. Sebelum menikah, ia memikirkan sebab-akibat jika seseorang memiliki anak yaitu repot, tidak bebas dan membutuhkan kepribadian yang memadai. Amara juga peka soal ketidakadilan yang ia alami seperti diskriminasi tubuh, kesulitan mendapat pekerjaan dan mengalami beban ganda karena jenis kelaminnya. Selain itu, Amara juga menganalisa adanya ketidakadilan bagi perempuan yang sudah menikah dan memiliki anak ketika mencari pekerjaan.

Pengalaman Masa Lalu

Kehilangan fase otonomi. Menurut Erikson, gangguan mental bisa disebabkan adanya masalah pada tahap perkembangan seseorang. Erikson menyebut setiap tahapan perkembangan adalah masa krisis setiap orang karena ada yang berhasil dan gagal (Yuliansyah, 2016:60).

Sejak Papi Amara meninggal, Mami sebagai orang tua tunggal bertransformasi menjadi ibu sekaligus wanita karir. Mami mendidik Amara agar tidak salah jalan dan mandiri. Oleh sebab itu, Mami merencanakan dan memutuskan segala hal untuk hidup Amara, termasuk dalam memilih pekerjaan. Mami mengubur keinginan dan keputusan anaknya, alih-alih membiarkan Amara mengeksplor, menjalani, belajar dan bertanggung jawab atas keputusannya tersebut. Hal ini mengakibatkan Amara kerap mengalami perasaan rendah diri dan bersalah berlebihan dalam mengambil keputusan untuk dirinya sendiri. Hal ini bisa dilihat ketika Amara pertama kali merawat anak.

"Mengapa melakukan hal yang seharusnya natural saja aku tidak bisa? Sekarang Yuki mulai demam dan berat badannya tinggal 1,9 kilogram." (Dwifatma, 2021:60)

Tidak saja karena kondisi yang sangat berat, perasaan rendah diri diikuti rasa bersalah boleh jadi merupakan kepribadian yang terbentuk dari ketidakbiasaan Amara menanggung risiko saat mengambil keputusan sendiri. Jika Amara diberi kepercayaan atas pilihannya, ia akan belajar manajemen emosi dan mengerti bahwa gagal dan berhasil adalah kondisi yang tidak konsisten dan wajar sehingga tidak perlu diratapi berlarut-larut.

Kebutuhan tidak terpenuhi. Menurut Maslow gangguan mental disebabkan karena ketidakmampuan seseorang mengenali dan memenuhi kebutuhan-kebutuhannya (Yuliansyah, 2016:63). Beberapa kebutuhan yang tidak dipenuhi oleh Amara adalah 1) kebutuhan fisiologis yaitu istirahat, 2) kebutuhan rasa aman yaitu

masalah finansial, kekerasan yang dilakukan suami serta ketidakterbukaan masyarakat dan media terkait proses melahirkan, seperti kutipan berikut

Selama kehamilan aku sudah membaca “Melahirkan Tanpa Rasa Sakit” (ingin kujitak penulisnya) dan mengobrol dengan sesama ibu hamil yang kutemui di kelas senam—tapi tidak ada, tidak satu pun, yang mempersiapkan untuk rasa sakit semacam ini. Rasa Sakit dengan S besar. Rasa sakit yang tidak terbandingkan dengan apa pun. Dan kau tahu, adegan melahirkan di film-film, yang selalu menampilkan perempuan menjerit-jerit dan meraung-raung saat mengejan, itu salah besar. Rasa paling sakit bukanlah waktu mengejan, tapi menahan kontraksi sampai mulut rahim terbuka sempurna (Dwifatma, 2021:51)

Buku dan film sebagai media penyebar informasi pengetahuan nyatanya masih terperangkap oleh stigma bahwa mendeskripsikan hal-hal berkaitan dengan melahirkan adalah tabu. Buku-buku tentang melahirkan seolah ragu membicarakan realita bahwa melahirkan adalah proses menyakitkan. Mereka membuatnya sedemikian positif dengan maksud agar tidak menimbulkan kekhawatiran para calon ibu. Namun dampak negatifnya, perempuan justru merasakan ketidakadilan dan pembaca laki-laki kehilangan gambaran nyata mengenai proses melahirkan yang menyakitkan.

Selanjutnya adalah 3) kebutuhan rasa cinta dan memiliki yaitu bersahabat dan dekat dengan keluarga, 4) kebutuhan penghargaan yaitu pujian, perhatian dan penghargaan dari orang lain dan diri sendiri, berikut salah satu kutipan yang menjelaskan Amara kurang mendapat perhatian mengenai kondisinya.

Setiap kali aku sedang memompa dan pintu kamar dibuka, hatiku melonjak, berharap Mami menemaniku duduk di sofa dan kami bisa saling mencurahkan hati seperti di Oprah. Tapi Mami selalu hanya mengambil ASI segar dan meminumkannya ke Yuki. Lama kelamaan aku merasa seperti sapi (Dwifatma, 2021:70-71)

Minimnya pengakuan/ pujian orang-orang terdekat membuat rasa rendah diri Amara semakin menggebu. Amara juga kurang mendapat perhatian meskipun sudah berupaya memberi isyarat pada Mami dan Baron agar menemani dan mendengar keluhannya, tapi responnya tidak sesuai ekspektasi. Baron tetap sibuk dengan kelelahannya bekerja dan Mami sibuk bermain dengan Yuki. Bahkan karena ini, Amara pernah merasa fungsinya tidak lebih dari seekor sapi perah.

Konsep Diri

Konsep diri adalah cara individu dalam melihat pribadinya secara utuh, menyangkut fisik, emosi, intelektual, sosial dan spiritual. Komponen konsep diri antara lain gambaran diri (*body image*), ideal diri (*self ideal*), harga diri (*self esteem*), peran diri (*self role*) dan identitas diri (*self identity*). Gambaran diri adalah sikap individu terhadap tubuhnya (Sunaryo, 2002:33).

Dalam novel, Amara mengatakan bahwa penampilan dirinya biasa-biasa saja yaitu tidak cantik dan tubuhnya rata-rata saja. Satu-satunya yang ia banggakan dari penampilannya adalah kulitnya yang kuning langsung dan halus mulus. Amara tidak bisa naif bahwa sebagai perempuan yang hidup di kelilingi perempuan-perempuan lain dan standar kecantikan, ia bisa menilai apa yang kurang dan lebih dari penampilan fisiknya. Hal ini juga menandakan bahwa standar kecantikan Amara dipengaruhi masyarakat

Ideal diri adalah persepsi (pandangan) individu tentang perilakunya, disesuaikan dengan standar pribadi yang terkait dengan cita-cita, harapan dan

keinginan (Sunaryo,2002:47). Dalam novel, ideal diri Amara cukup tinggi dan ini membentuknya menjadi pribadi yang idealis dan mudah menganggap dirinya gagal ketika sesuatu tidak berjalan lancar. Hal ini dapat terlihat dari ekspektasinya membangun keluarga sempurna yang bebas dari tekanan—baik dari keluarga dan masyarakat, ia juga bersikeras tidak akan memiliki anak, ingin tetap berkarir setelah menikah dan dapat menjadi ibu yang sempurna jika dititipi anak.

Amara juga memiliki tingkat harga diri rendah karena kehilangan kasih sayang dan penghargaan dari orang-orang terdekatnya. Harga diri Amara juga semakin rendah lantaran tidak mampu mengontrol diri ketika muncul gejala-gejala masalah psikologis ketika *stressor* datang. Terkait peran diri, Amara tertekan karena tuntutan sosial untuk menjadi ibu, ketidaksempurnaan dalam menjalani peran dan banyaknya peran dalam satu waktu. Tuntutan sosial untuk menjadi ibu terlihat ketika Amara selalu mendapat pertanyaan soal anak hingga akhirnya tak sadar obsesinya untuk program hamil juga karena tuntutan sosial.

Kubayangkan menggandeng Baron dan berjalan-jalan di sekitar kompleks perumahan dengan perut besar dan setiap orang yang melihatku akan tersenyum: lihatlah, perempuan itu akan menjadi seorang ibu, betapa bahagianya (Dwifatma, 2021:15)

Selain peran diri, pandangan Amara mengenai pernikahan juga berubah dan mempengaruhi cara atau gayanya menjalani hidup (identitas diri). Identitas diri adalah kesadaran akan diri pribadi yang bersumber dari pengamatan dan penilaian, sebagai sintesis semua aspek konsep diri dan menjadi satu kesatuan yang utuh (Sunaryo,2002:36).

Jika awalnya Amara tegas ingin bebas dan tidak terikat dengan norma-norma sosial seperti kebanyakan orang, Amara mau tak mau memutuskan berkompromi dengan kondisi yang sulit ia ubah, dan berupaya tetap mempertahankan kesadarannya. Sikap ini dilihat dari Amara yang berulang kali mempertanyakan berbagai ketidaksesuaian dalam pernikahannya tapi tetap menjalaninya.

Pertahanan Psikologis

Dalam novel, Amara memiliki toleransi rendah terhadap stres. Ia sangat terganggu dengan kondisi stres: tidak berhenti memikirkannya (berlarut-larut) dan kurang fokus pada stimulus untuk meredakan khawatir. Bukti bahwa Amara tidak berhenti memikirkan masalah terlihat dari konflik yang justru semakin kompleks akibat respons Amara.

Salah satu bentuk toleransi rendah terhadap stres ini adalah sikap obsesi berlebihannya untuk memiliki anak yang berujung pada semakin memanasnya masalah, yaitu hubungan badan yang tidak lagi nikmat, uring-uringan, membanting barang, atau diam dengan suami. Selain *stressor* 'belum memiliki anak', toleransi Amara terhadap *stressor* setelah memiliki anak juga cukup rendah. Saat Amara kesulitan beradaptasi dengan peran barunya, ia memilih diam ketimbang mengungkapkan keinginannya pada Baron atau Mami. Amara ingin dipahami tanpa menjelaskan apa yang ia inginkan.

Niral Moral yang Dianut

Dalam novel, Amara mengadopsi nilai moral untuk tidak menceritakan masalah rumah tangga baik kepada teman maupun orang tua. Selain tidak ingin hubungan Mami

dan Baron rusak, ia belum siap mendapat celaan orang terdekat atas keputusannya menikah dengan Baron yang berpotensi membuat rumah tangga hancur karena Baron sangat di luar ekspektasi. Sikap Amara ini nyatanya membatasi perspektif Amara dalam memandang sesuatu sehingga masalahnya semakin rumit.

Dalam upayaku menjaga situasi rumah senormal mungkin, aku jadi menaruh curiga pada Yani. Seberapa banyak yang dia tahu dan apa saja yang dia ceritakan pada orang-orang (Dwifatma, 2021:107)

Faktor Predisposisi Kultural

Jenis Kelamin

Dalam masyarakat penganut paham patriatkat, perempuan adalah sasaran ekspektasi dan stereotip. Hal ini karena secara jenis kelamin, perempuan lah yang dikaruniai rahim untuk jalan bayi melahirkan. Sebagai orang yang diberi keistimewaan ini, Amara kerap menjadi sasaran orang-orang yang penasaran tentang usaha promil Amara dan Baron.

“Kamu enggak usah kerja dulu deh, barangkali kecapekan.” Kalimat terakhir ini tentu saja untukku (Dwifatma, 2021:3)

“Amara sudah isi belum nih?” sambil memegang perutku. Namun tidak ada yang memegang penis Baron sambil bertanya, “Baron sudah berhasil menghamili belum, nih?” (Dwifatma, 2021:15)

Amara juga mengalami ketidakadilan lain seperti kesulitan mendapat pekerjaan, selalu menjadi komando urusan anak.

...Baron selalu membangunkanku setiap kali dia harus megambil keputusan terkait Yuki. Popok kain atau popok sekali pakai? ASI perah yang di freezer atau yang di *chiller*?.... (Dwifatma, 2021:133)

Meskipun Amara dan Baron sepakat bergantian untuk mengurus Yuki, Amara selalu dibangun ketika Baron harus memutuskan hal-hal sepele terkait Yuki seperti baju, ASI, piyama dan lain sebagainya. Hal ini tidak adil bagi Amara karena Baron seolah merasa Amara lebih tahu segalanya terkait Yuki karena ia yang melahirkannya. Padahal dalam hal ini Amara merasa ia dan Baron sama-sama masih meraba menjadi orang tua—yang melahirkan bukan berarti tahu yang terbaik untuk anak karena ini pengalaman baru bagi Amara, juga Baron.

Suamiku membuat kekacauan dan aku yang harus menanggung akibatnya. Aku yang memutar otak untuk bertahan hidup bersama anak kami sementara Baron berkeliaran di luar sana entah berbuat apa. Mengapa Baron bisa tenang meninggalkan Yuki bersamaku? (Dwifatma, 2021:120)

Kutipan di atas menggambarkan bagaimana Amara menyadari sikap komprominya selama ini terhadap Baron yang tidak bertanggung jawab sebagai orang tua. Amara merasa menjadi pihak yang paling berat karena harus memutar otak agar tetap hidup dengan krisis ekonomi sambil menyambi mengurus anak. Sedangkan dalam hal ini Baron menghilang setelah membuat kesalahan fatal seolah berkata bahwa “aku perlu menenangkan diri”. Amara mempertanyakan pikiran Baron sebagai orang tua yang tenang meninggalkan anak dan istri—khususnya anak dalam kondisi yang sedang krisis. Berbagai ketidakadilan akibat jenis kelamin ini sejatinya adalah beban mental bagi Amara.

Status Sosial

Amara dan Baron merupakan kaum terpelajar yang mampu lulus dari perguruan tinggi dan mampu menjadi pekerja kantor. Keduanya berusaha menata masa depan yang baik dengan mencicil rumah dan mobil. Namun setelah memiliki anak, mereka sadar pengeluaran mereka padat terutama setelah adanya anak dan pembantu. Kondisi semakin rumit karena Amara kesulitan mencari pekerjaan setelah melahirkan sehingga keluarga mereka terpaksa hanya mengandalkan gaji Baron. Kondisi ekonomi yang sejak awal rentan (meskipun perlahan membaik) ini akhirnya benar-benar jatuh setelah upaya Baron menaikkan ekonomi keluarga dengan menyambi bisnis trading gagal.

Pasca gagalnya bisnis jual-beli saham, kondisi keluarga kecil Amara cukup menyedihkan lantaran sudah jelas mereka tidak bisa membayar cicilan rumah. Di sisi lain Baron juga tidak bisa memberikan solusi apapun.

Aku menyampaikan ide ini pada Baron dan dia hanya mengangguk tanpa bilang apa-apa. Sepertinya pembagian kerja dalam rumah tangga kami saat ini sudah jelas: aku bagian bertahan hidup dan dia bagian kepingin mati (Dwifatma, 2021:115)

Dalam situasi status sosial yang tidak keruan ini, Baron yang sejak pacaran tidak terbiasa menyelesaikan masalah sampai tuntas—diperparah dengan masalah yang cukup besar membuat mentalnya down dan semakin tidak mampu memikirkan solusi masalah sebagai kepala keluarga. Ia tidak berniat berdiskusi bersama Amara karena merasa ini sebenarnya tanggung jawabnya. Tapi ia juga sadar diri karena tidak memiliki solusi, ia meng'iya'kan segala solusi yang berusaha Amara sampaikan kepadanya salah satunya pindah rumah sebelum spanduk disita muncul di pagar.

Latar Belakang Sosial Budaya

Latar belakang sosial budaya dalam ini berkaitan dengan keunikan, aturan atau nilai-nilai yang ada di masyarakat tempat Amara tinggal. Terdapat dua jenis lingkungan masyarakat tempat Amara tinggal, yaitu lingkungan kelas menengah atas yang membuat Amara kesulitan berbagi cerita karena adanya gap dan gengsi, serta lingkungan golongan kelas menengah bawah yang membuat Amara nyaman berbagi nasib.

Kami berdua tertawa. Untuk pertama kalinya dalam waktu yang lama, aku merasa punya kawan (Dwifatma, 2021:123)

Jika pada lingkungan perumahan Amara merasa dirinya sendirian tak ada teman bercerita, pada lingkungan kelas menengah ke bawah Amara lebih leluasa bertukar cerita dan lelucon. Meski demikian, baik lingkungan kelas menengah atas maupun bawah, nilai-nilai sosial budaya mengenai gender masih kental. Hal ini tergambar dari berbagai ketidakadilan yang Amara temui dari orang lain dan yang ia alami sendiri.

Amara mendapat komentar tidak menyenangkan seputar kehamilan, proses melahirkan yang tidak transparan, Macan yang dipaksa menikah dan menjadi istri sepenuhnya oleh ayahnya di kampung (Dwifatma, 2021:118). atau tetangga Betawinya yang dipaksa berhubungan badan meskipun baru saja melahirkan dan lain sebagainya (Dwifatma, 2021:121). Faktor sosial budaya dalam hal ini nilai-nilai gender dan lingkungan berdasarkan kelas sosial.

SIMPULAN

Perempuan setelah menikah rentan mengalami gangguan mental. Tokoh Amara dalam novel *Lebih Senyap dari Bisikan* karya Andina Dwifatma merupakan gambaran perempuan Indonesia kebanyakan yang hidup di zaman modern dan dari kelas menengah ke bawah. Amara memiliki sejumlah faktor risiko yang membuatnya mudah mengalami gangguan mental, yaitu faktor psikologis meliputi kepribadian melankolis, trauma/ pengalaman masa lalu, konsep diri dan pertahanan psikologis yang rendah serta nilai moral yang dianut. Faktor sosial budaya juga masuk dalam kategori faktor risiko penyebab gangguan mental yaitu ketidakadilan karena jenis kelamin, status sosial yang tidak aman serta nilai-nilai gender yang ada di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananta, dkk. (2023). Aspek kecemasan tokoh utama dalam Novel *Lebih Senyap dari Bisikan* karya Andina Dwifatma dan implikasinya terhadap pembelajaran sastra di Sekolah. *Alegori: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Bahasa Indonesia*, Vol. 3 No. 1
- Arifia, Intang. (2021, Maret). *Perempuan rentan alami masalah kesehatan mental, pakar Psikologi UNAIR Uraikan Penyebabnya*. Newsunair. https://news.unair.ac.id/id/2021/04/26/perempuan-rentan-alami-masalah-kesehatan-mental-pakar-psikologi-unair-uraikan-penyebabnya/
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Indonesia 2022*, Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Dwifatma, Andina. (2021). *Lebih Senyap dari Bisikan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hamdi, Asep Saepul dan E. Bahrudin, E. 2014. *metode penelitian kuantitatif aplikasi dalam pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.
- K, Tasya Millenia dan Titik Indarti. (2023). Melankolia dalam Novel *Lebih Senyap dari Bisikan* karya Andina Dwifatma (kajian psikoanalisis sosial Karen Horney). *Jurnal Bapala*, Vol. 10 No.1
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2019). *Laporan hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Minderop, Albertine. (2011). *Psikologi sastra: karya sastra, metode, teori, dan contoh kasus*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Nuridin. (2019). Turunan sifat-sifat kepribadian Sanguinis dan Melankolis dalam pemecahan masalah Matematika. *Prosiding Seminar Nasional*, Vol. 4 No. 1, 78-86.
- Siswanto, Wahyudi dan Roekhan. (2015) *Psikologi Sastra*. Malang: Media Nusa Creative.
- Stuart, Gail W. (2023). *Prinsip dan praktik keperawatan kesehatan jiwa stuart edisi Indonesia kedua*. (Elsevier, Penerjemah). Singapre: Elsevier Singapore Pte Ltd.
- Sunaryo. (2004). *Psikologi untuk keperawatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- The World Bank. (2019). *Aspiring Indonesia- expanding the middle class*. Washington: World Bank Publications.



- Utama, Gramedia Pustaka. (2021). *Lima buku GPU masuk nomine penghargaan sastra Kemdikbudristek Tahun 2021*. Gramedia Pustaka Utama.
<mailto:https://gpu.id/blog/news-detail/22/lima-buku-gpu-masuk-nomine-penghargaan-sastra-kemdikbudristek-tahun-2021>
- Yuliansyah, M. Wildan. (2016). *Kesehatan masyarakat: kesehatan mental*. Surakarta: PT Borobudur Inspira Nusantara.