

**ANALISIS PANDANGAN NEGATIF TOKOH FATIH DALAM
NOVEL *EGOSENTRIS* BERDASARKAN TEORI *COGNITIVE TRIAD*
AARON BECK
(Kajian Psikologi Sastra)**

Ragil Sri Wahyuningsih¹, Engkin Suwandana², Taswirul Afkar³

^{1, 2, 3)} Universitas Islam Majapahit

¹*ragilsri wahyuningsih489@gmail.com*, ²*suwandanaengkin@gmail.com*,

³*taswirulafkar26@gmail.com*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pandangan negatif tokoh Fatih dalam novel *Egosentris* karya Syahid Muhammad menggunakan teori *Cognitive Triad* Aaron Beck. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan psikologi sastra. Hasil penelitian menunjukkan Fatih mengalami distorsi kognitif berupa perasaan tidak berharga (pandangan negatif terhadap diri sendiri), ketidakpercayaan terhadap lingkungan sosial (pandangan negatif terhadap dunia), serta rasa putus asa terhadap masa depan. Faktor penyebabnya meliputi konflik emosional, pengalaman traumatis, dan relasi sosial yang tidak suportif. Solusi yang ditawarkan adalah restrukturisasi kognitif yang membantu Fatih menyadari dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih realistik dan optimis. Restrukturisasi kognitif dapat diterapkan untuk membantu individu menghadapi tekanan psikologis, memperkuat kepercayaan diri, serta menumbuhkan sikap lebih positif terhadap masa depan.

Kata kunci: *Pandangan negative; Cognitive Triad; psikologi sastra novel Egosentris*

PENDAHULUAN

Pola pikir dan kepribadian menjadi aspek penting yang menentukan bagaimana individu dalam memandang dunia serta mengatur pengalaman dalam hidupnya. Individu yang memiliki pandangan positif cenderung lebih mudah bangkit dari kesulitan dan mampu melihat peluang dalam tantangan. Berbeda dengan individu yang memiliki pandangan negatif, seringkali berkaitan dengan rendahnya harga diri dan tingkat stress yang tinggi, sehingga pandangan terhadap diri sendiri dan lingkungan menjadi terbatas dan kurang konstruktif (Peden et al., 2005). Kepribadian individu, baik dalam konteks sehari-hari maupun karya sastra, turut membentuk cara individu dalam menghadapi konflik serta membangun hubungan dengan orang lain. Wellek & Warren (1948) menegaskan bahwa karya sastra tidak hanya menampilkan karakter dan kepribadian pada sang tokoh, tetapi juga mengeksplorasi bagaimana pengalaman hidup dan motivasi individu membentuk perilaku dan hubungan sosialnya.

Novel merupakan karya sastra yang menggambarkan kehidupan manusia melalui tulisan pengarangnya yang seolah-olah peristiwa tersebut benar-benar terjadi. Novel sebagai karya fiksi, menyajikan dunia imajinatif yang dibangun melalui unsur-unsur seperti alur, tokoh, latar, dan sudut pandang (Nurgiyantoro, 2017). Novel juga mencerminkan realitas kehidupan melalui konflik dan hubungan antar tokoh yang penuh dengan berbagai macam emosi, sehingga terasa lebih hidup dan menyentuh pembaca. Eksplorasi aspek psikologis tokoh dalam menghadapi berbagai situasi menjadikan novel lebih dari sekadar hiburan, melainkan cerminan kompleksitas jiwa manusia (Pradopo, 2023). Penggambaran tokoh yang mendalam menjadi salah satu unsur penting dalam membangun kekuatan cerita. Seorang pengarang menggambarkan kepribadian tokoh dengan memperlihatkan perasaan, pola pikir, dan tindakan yang membentuk karakter unik dan berkembang (Aminuddin, 2009).

Psikologi sastra merupakan salah satu pendekatan dalam menganalisis karya sastra yang diterapkan dalam penelitian ini untuk mengkaji keterkaitan antara karya sastra dengan aspek psikologis yang terkandung di dalamnya. Psikologi sastra dapat dikatakan sebagai suatu pendekatan yang bertujuan untuk menganalisis kepribadian, konflik batin, dan kondisi mental para tokoh dalam karya sastra berdasarkan teori psikologi. Hal ini sejalan dengan pendapat Pradopo (2023), yang

mengungkapkan bahwa psikologi sastra merupakan suatu pendekatan dalam studi sastra yang memanfaatkan teori dan prinsip psikologi untuk menganalisis karakter, konflik batin, serta kejiwaan tokoh dalam suatu karya sastra.

Kajian psikologi sastra dapat diterapkan untuk menggali secara mendalam kepribadian, pola pikir, serta kondisi psikologis tokoh dalam sebuah karya sastra. Salah satu teori yang relevan untuk menjelaskan pola pikir dan dinamika emosional tokoh tersebut adalah teori *Cognitive Triad* yang dikembangkan oleh Aaron Beck. Teori *Cognitive Triad* menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki kepribadian cenderung emosional dan seringkali terjebak dalam pandangan negatif melibatkan tiga aspek utama, yaitu pandangan negatif terhadap diri sendiri, pandangan negatif terhadap dunia di sekitarnya, dan pandangan negatif terhadap masa depan (Beck, 1976). Ketiga aspek ini saling berkaitan dan membentuk pola pikir individu yang pada akhirnya akan berpengaruh dalam kepribadian, suasana hati, serta tindakan individu tersebut.

Teori *Cognitive Triad* berperan penting dalam menjelaskan bagaimana pandangan negatif dapat memicu gangguan psikologis yang berdampak pada kepribadian seseorang. Individu yang memandang dirinya secara negatif cenderung merasa tidak berharga dan kurang percaya diri dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Pandangan negatif terhadap dunia membuat individu merasa bahwa lingkungan di sekitarnya tidak mendukung bahkan cenderung bermusuhan. Pandangan negatif terhadap masa depan juga dapat menimbulkan rasa putus asa dan ketidakpercayaan bahwa keadaan akan membaik seiring waktu (Beck et al., 1978). Ketiga aspek ini saling berinteraksi membentuk siklus pemikiran negatif yang sulit dihilangkan, sehingga memengaruhi perilaku dan respons individu terhadap berbagai situasi dalam kehidupannya.

Novel *Egosentrism* karya Syahid Muhammad merupakan salah satu karya sastra yang tepat untuk dianalisis menggunakan teori *Cognitive Triad* karena mengangkat persoalan kepribadian dan konflik batin tokoh secara mendalam (Muhammad, 2018). Tokoh utama dalam novel ini yang bernama Fatih, digambarkan mengalami tekanan emosional dan sosial yang kompleks, yang kemudian membentuk pandangan negatif terhadap berbagai aspek dalam kehidupannya. Tokoh Fatih menunjukkan ketiga komponen utama dalam konteks teori *Cognitive Triad* sebagaimana yang dikemukakan oleh Aaron Beck. Fatih kerap merasa tidak berharga, sulit mempercayai lingkungan sekitarnya, serta pesimis terhadap arah hidup yang akan dijalannya. Ketiga pola pikir ini saling memengaruhi dan menciptakan siklus kognitif yang berdampak pada perkembangan kepribadiannya. Hal ini terlihat dari berbagai keputusan dan tindakan Fatih yang dilandasi oleh perasaan tertekan, ragu, dan cenderung menarik diri dari realitas sosial. Novel *Egosentrism* menjadi objek kajian yang relevan untuk dianalisis melalui teori *Cognitive Triad*, karena secara jelas merepresentasikan dinamika psikologis yang sesuai dengan teori tersebut.

Berbagai studi sebelumnya telah mengangkat tema psikologis dalam analisis sastra, namun penerapan teori *Cognitive Triad* secara mendalam belum banyak dilakukan dan masih menjadi celah yang dapat dikaji lebih lanjut. Rahmayori, et al. (2024) meneliti gangguan psikologis tokoh dalam novel *Ikan Kecil* dan menemukan bahwa pandangan negatif berperan dalam membentuk kondisi depresif tokoh utama, akan tetapi penelitian ini hanya berfokus pada gejala depresi tokoh, tidak mengkaji dampaknya dalam kepribadian sang tokoh. Penelitian Anggarwani dkk. (2024) yang bertujuan menganalisis gejala depresi tokoh Helen melalui teori *Cognitive Triad*, dengan hasil yang menunjukkan bahwa depresi tokoh tercermin dalam ucapan, pikiran, dan perilaku ekstrem, namun penelitian ini memiliki kekurangan karena hanya berfokus pada depresi tokoh tanpa mengaitkannya dengan aspek kepribadian atau nilai-nilai lain secara lebih menyeluruh. Terakhir, penelitian Amara (2018) yang mengkaji bentuk depresi yang dialami tokoh Safitri, faktor sosial yang memicu, serta upaya penanggulangannya, dengan temuan bahwa depresi dipengaruhi oleh pandangan negatif dan pengalaman traumatis, namun penelitian ini hanya menitikberatkan pada depresi tanpa memasukkan aspek kepribadian sang tokoh.

Penelitian ini mengisi celah dengan menganalisis pandangan negatif tokoh Fatih dalam novel *Egosentrism* menggunakan teori *Cognitive Triad* dari Aaron Beck untuk memahami bagaimana pola pikir negatif membentuk kepribadian tokoh secara utuh. *Gap* ini penting karena penelitian sebelumnya umumnya hanya memusatkan perhatian pada gejala depresi atau gangguan psikologis

tanpa menelaah secara detail keterkaitan antara pandangan negatif terhadap diri sendiri, dunia, dan masa depan dalam membentuk perkembangan kepribadian tokoh sastra. Kontribusi utama penelitian ini terletak pada penerapan teori *Cognitive Triad* sebagai kerangka analisis yang menyeluruh, sehingga dapat memetakan dinamika kepribadian tokoh bukan hanya sebagai gejala patologis, tetapi sebagai proses psikologis yang kompleks. Secara metodologis, penelitian ini menawarkan pendekatan deskriptif kualitatif dengan fokus khusus pada rekonstruksi pandangan negatif melalui narasi dan tindakan tokoh, berbeda dengan penelitian terdahulu yang lebih berfokus pada tema depresi semata. Sesuai pandangan Robinson et al. (2011), penelitian ini mengisi *middle research gap* karena menghadirkan telaah yang lebih mendalam dengan menggabungkan teori psikologi dan kajian sastra untuk menghasilkan pemahaman yang lebih kaya mengenai pembentukan kepribadian tokoh. Keterbaruan penelitian ini ada pada analisis komprehensif tentang bagaimana ketiga dimensi pandangan negatif secara terpadu memengaruhi kepribadian tokoh sastra, sehingga dapat memperluas perspektif studi psikologi sastra.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk untuk menganalisis pandangan negatif tokoh Fatih dalam novel *Egosentrис* karya Syahid Muhammad melalui kajian psikologi sastra berbasis teori *Cognitive Triad* Aaron Beck, dengan fokus pada tiga aspek utama, yaitu pandangan negatif terhadap diri sendiri, dunia di sekitar, dan masa depan.

METODE PENELITIAN DAN LANDASAN TEORI

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode deskriptif. Menurut Creswell & Creswell (2018), penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami makna, pengalaman, serta interpretasi individu terhadap suatu fenomena sosial atau budaya, sedangkan metode deskriptif digunakan untuk menggambarkan suatu fenomena secara sistematis dan terperinci (Bogdan & Biklen, 2007). Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan psikologi sastra, yaitu suatu pendekatan dalam studi sastra yang memanfaatkan teori dan prinsip psikologi untuk menganalisis karakter, konflik batin, serta kejiwaan tokoh dalam suatu karya sastra (Pradopo, 2023). Teori *Cognitive Triad* yang dicetuskan Aaron Beck digunakan sebagai landasan berpikir untuk memahami pola kognitif tokoh utama dalam novel.

Objek kajian dalam penelitian ini adalah novel *Egosentrис* karya Syahid Muhammad yang diterbitkan oleh Gradien Mediatama pada Maret 2018 dengan jumlah 372 halaman. Fokus utama penelitian ini terletak pada tokoh Fatih yang merepresentasikan dinamika kepribadian, konflik batin, serta pandangan negatif terhadap diri sendiri, dunia, dan masa depan. Data yang dikumpulkan berupa kutipan dialog, narasi, dan deskripsi tindakan tokoh Fatih dalam novel tersebut. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik baca dan catat yang dilakukan secara bertahap. Tahap pertama adalah pembacaan keseluruhan novel untuk memperoleh pemahaman konteks cerita dan penokohan secara umum. Tahap kedua berupa pembacaan ulang dengan fokus khusus pada bagian-bagian yang mencerminkan pandangan negatif sesuai teori *Cognitive Triad*. Tahap ketiga adalah pencatatan kutipan secara sistematis berdasarkan kategori pandangan negatif terhadap diri sendiri, dunia, dan masa depan. Proses pencatatan juga disertai penandaan nomor halaman dan konteks narasi untuk memudahkan analisis mendalam dan menjaga ketepatan interpretasi data.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) model Krippendorff (2004) karena menyediakan langkah yang sistematis dan fleksibel untuk menafsirkan teks sastra secara mendalam, sehingga lebih sesuai dibanding pendekatan kualitatif lain yang cenderung deskriptif. Langkah-langkahnya meliputi: (1) pengumpulan unit data berupa kutipan relevan terkait pandangan negatif Fatih; (2) pengambilan sampel data yang fokus pada dialog, narasi, dan deskripsi tindakan; (3) pengkodean data berdasarkan indikator teori *Cognitive Triad*; (4) reduksi data untuk memilih informasi paling signifikan; (5) penarikan kesimpulan secara sistematis; dan (6) pemaparan hasil dengan landasan teori. Konsistensi interpretasi dijaga melalui pembacaan ulang dan pemeriksaan ulang data. Secara operasional, penelitian ini mengisi *middle research gap* dengan memetakan bagaimana pola pikir negatif membentuk kepribadian tokoh, sehingga memberikan kontribusi lebih mendalam bagi kajian psikologi sastra.

Psikologi Sastra

Psikologi sastra merupakan cabang studi sastra yang mengintegrasikan pendekatan psikologi untuk menganalisis karya sastra dari segi tokoh, pengarang, maupun pembaca. Pendekatan ini bertujuan menggali dimensi psikologis yang tercermin dalam karya sastra sehingga dapat merefleksikan realitas kejiwaan manusia. Konsep ini sesuai dengan pandangan Wellek & Warren (1948) yang menjelaskan bahwa psikologi sastra mencakup studi proses kreatif pengarang, analisis karakter, serta pengaruh psikologis karya sastra terhadap pembaca. Penerapan psikologi sastra pada penelitian ini digunakan untuk menganalisis tokoh Fatih, khususnya bagaimana pandangan negatif terhadap diri sendiri, dunia, dan masa depan membentuk kepribadiannya. Pendekatan ini membantu mengungkap dinamika psikologis tokoh secara lebih mendalam melalui narasi, tindakan, dan konflik batinnya. Relevansi psikologi sastra terletak pada kemampuannya menjembatani pemahaman tentang keterkaitan aspek psikologis tokoh dengan kondisi sosial yang memengaruhi pola pikirnya, sehingga karya sastra dapat dipahami sebagai cerminan kompleksitas jiwa manusia.

Teori *Cognitive Triad* Aaron Beck

Aaron Beck dikenal sebagai tokoh penting dalam psikologi kognitif klinis yang merumuskan Teori *Cognitive Triad* untuk menjelaskan depresi secara lebih komprehensif. Pendekatan psikoanalisis sebelumnya beranggapan depresi bersumber dari konflik bawah sadar yang tidak terselesaikan dan sering kali terkait pengalaman masa kecil (Freud, 1977). Hasil penelitian klinis yang dilakukan Aaron Beck menunjukkan bahwa depresi justru lebih erat kaitannya dengan distorsi kognitif, yaitu pola pikir negatif yang menetap dan berulang mengenai diri sendiri, dunia, dan masa depan (Beck et al., 1978). Pola ini membentuk lingkaran negatif yang memperburuk kondisi psikologis individu. Keyakinan negatif tersebut tidak hanya muncul sebagai gejala, melainkan juga menjadi faktor yang mempertahankan depresi karena interpretasi individu terhadap pengalaman hidup memengaruhi respons emosionalnya (Beck et al., 1978).

Teori *Cognitive Triad* memuat tiga pola pikir negatif utama: pandangan negatif terhadap diri sendiri yang membuat individu merasa tidak berharga dan selalu gagal; pandangan negatif terhadap dunia yang memunculkan anggapan bahwa lingkungan sekitar penuh ketidakadilan dan penolakan; serta pandangan negatif terhadap masa depan yang menimbulkan keyakinan bahwa keadaan tidak akan pernah membaik. Ketiga pola pikir negatif tersebut tidak muncul secara terpisah, tetapi saling terhubung dan memperkuat satu sama lain. Hal tersebut berarti seseorang yang percaya bahwa dirinya tidak berharga (pandangan negatif terhadap diri sendiri) cenderung lebih mudah menafsirkan pengalaman negatif sebagai bukti dari keyakinan tersebut, sehingga semakin memperkuat persepsi bahwa dunia merupakan tempat yang tidak adil (pandangan negatif terhadap dunia). Hal ini mengakibatkan individu tersebut kehilangan harapan bahwa keadaan akan berangsur membaik (pandangan negatif terhadap masa depan) yang pada akhirnya dapat meningkatkan depresi yang dialami.

Penelitian ini menggunakan teori *Cognitive Triad* untuk menganalisis tokoh Fatih dalam novel *Egosentrism* karya Syahid Muhammad. Fokus analisis diarahkan pada bagaimana pandangan negatif terhadap diri sendiri, dunia, dan masa depan tercermin melalui dialog, narasi, dan tindakan tokoh. Pendekatan ini membantu memahami dinamika psikologis Fatih secara lebih mendalam serta menunjukkan bagaimana pengalaman traumatis dan lingkungan sosial yang tidak mendukung berperan dalam pembentukan kepribadiannya. Teori ini tidak hanya memberikan kerangka analisis bagi tokoh rekaan, tetapi juga memperluas pemahaman tentang refleksi realitas psikologis manusia dalam karya sastra.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengungkap adanya pandangan negatif terhadap diri sendiri, dunia, dan masa depan yang dialami oleh tokoh Fatih dalam novel *Egosentrism* karya Syahid Muhammad, sesuai dengan konsep teori *Cognitive Triad* dari Aaron Beck. Data yang diperoleh disajikan melalui kutipan-kutipan yang dianalisis berdasarkan teori *Cognitive Triad*.

Pandangan Negatif terhadap Diri Sendiri

Pandangan negatif terhadap diri sendiri merupakan aspek pertama dalam teori *Cognitive Triad* yang sering muncul pada individu dengan gangguan kognitif. Pandangan ini meliputi keyakinan bahwa diri tidak berharga, tidak mampu, dan penuh kekurangan, yang memengaruhi pola pikir, emosi, dan perilaku secara negatif (Beck et al., 1978). Distorsi kognitif tersebut membuat seseorang sulit melihat dirinya secara objektif dan realistik. Berdasarkan hasil temuan penelitian, pandangan negatif terhadap diri sendiri ini dapat diklasifikasikan dalam konteks hubungan interpersonal mulai dari yang paling jauh hingga yang paling dekat dengan tokoh Fatih yang meliputi beberapa aspek, yaitu hubungan akademik dengan dosen, hubungan sosial dengan teman sekelas, hubungan kekeluargaan dengan kerabat, hubungan emosional dengan orang tua, dan hubungan emosional dengan sahabat. Pengklasifikasian ini dilakukan karena sebagian besar perasaan ketidakberhargaan dan keraguan diri yang dialami Fatih muncul dalam situasi-situasi yang melibatkan relasi sosial, di mana Fatih merasa gagal memenuhi harapan, tidak diinginkan, atau tidak layak diterima oleh orang-orang di sekitarnya.

1. Interaksi akademik dengan dosen

Pandangan negatif terhadap diri sendiri mencerminkan persepsi individu yang memandang dirinya sebagai pribadi yang tidak berharga, gagal, dan tidak mampu (Beck et al., 1978). Pandangan negatif terhadap diri sendiri ini dapat timbul dalam interaksi akademik dengan dosen, seperti ketika mahasiswa menghadapi tekanan akibat penurunan capaian akademik atau merasa tidak sanggup memenuhi keinginan dosen. Kondisi tersebut menimbulkan perasaan bersalah, putus asa, dan rendah diri yang mendalam. Pandangan negatif ini tampak dalam ekspresi verbalnya yang merendahkan diri sendiri, seperti tergambar dalam kutipan berikut:

Pada jam istirahat Pak Dandi meminta Fatih untuk datang ke ruangannya. Seperti biasa, tegurannya akan nilai dan kehadiran Fatih menempatkan dirinya pada keadaan yang rawan. Beasiswa yang selama ini diterima olehnya bisa dicabut. Pak Dandi sebagai dewan pengurus beasiswa sudah tak bisa membantu banyak.

"Nggak apa-apa, Pak, kalo dicabut. Saya juga nggak bisa apa-apa. Maaf saya nggak bisa bantu Bapak," ujar Fatih. (PNDS-DSN/EGST /316-317/SM)

Sikap Fatih yang langsung menyerah sebelum berusaha mempertahankan beasiswa mencerminkan pola pikir negatif yang menetap. Fatih meyakini dirinya tidak pantas dibantu dan tidak memiliki kemampuan untuk memperbaiki keadaan. Keyakinan ini lahir dari proses kognitif di mana Fatih menafsirkan kegagalan akademiknya bukan sebagai masalah yang masih dapat diperbaiki, melainkan sebagai bukti bahwa dirinya tidak layak menerima kesempatan. Penolakan terhadap bantuan Pak Dandi juga menunjukkan adanya distorsi kognitif berupa generalisasi berlebihan, di mana satu kegagalan dianggap mewakili keseluruhan nilai diri. Interaksi dengan dosen, yang seharusnya menjadi sumber dukungan dan validasi diri, justru menjadi pemicu bagi Fatih untuk memperkuat keyakinan negatif tersebut. Fatih tidak hanya merasa gagal sebagai mahasiswa, tetapi juga sebagai pribadi yang seolah tak pantas diperjuangkan. Kondisi ini menggambarkan bagaimana pikiran otomatis negatif membentuk sikap pasif dan menurunkan motivasi, sehingga Fatih memilih menyerah sebelum mencoba. Temuan ini menambah dimensi baru dibanding penelitian Rahmayori et al. (2024) yang menemukan tokoh Celoisa memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri saat merasa sebagai ancaman bagi bayinya. Fatih, berbeda dengan Celoisa, menunjukkan pola kognitif yang lebih dominan dalam konteks prestasi akademik dan hubungan dengan figur otoritas. Temuan ini memperluas pemahaman bahwa pandangan negatif terhadap diri sendiri dapat muncul bukan hanya dari rasa bersalah yang berkaitan dengan orang lain, tetapi juga dari kegagalan memenuhi standar sosial dan akademik, yang perlahan membentuk citra diri menjadi pribadi yang mudah menyalahkan diri sendiri dan menjauh dari peluang untuk berubah.

2. Interaksi sosial dengan teman sekelas

Pandangan negatif terhadap diri sendiri yang dimiliki Fatih, selain muncul ketika berinteraksi dengan dosen, juga muncul ketika Fatih berinteraksi dengan teman sekelas. Interaksi sosial dengan teman sekelas merupakan bagian penting dalam membentuk citra diri seseorang, terutama bagi individu yang memiliki kepekaan emosional tinggi. Ketika seseorang merasa diabaikan, direspon secara negatif, atau ditolak oleh teman sekelasnya, pengalaman ini dapat menimbulkan luka psikologis yang mendalam. Reaksi teman sebaya yang tidak ramah atau menyakitkan seringkali ditafsirkan sebagai penolakan terhadap eksistensi diri, bukan hanya sekadar terhadap perilaku atau ucapan. Hal ini dialami oleh Fatih seperti terdapat dalam kutipan berikut.

“Tapi, aku masih penasaran. Apa sebenarnya yang bikin orang-orang nggak suka kalo aku ngomong atau negur mereka? Sampai akhirnya, mereka malah balik ngomong yang nyebelin. Kayak si Henri. Aku emang senyebelin itu di mata doi ya?”
ujar Fatih saat lagu selesai bersenandung. (PNDS-TMN/EGST/25/SM)

Fatih memaknai respons negatif teman-temannya sebagai bukti bahwa dirinya memang tidak pantas disukai. Sikap ini memperlihatkan kecenderungan Fatih untuk menyalahkan diri sendiri atas situasi sosial yang sebenarnya dipengaruhi banyak faktor lain. Proses kognitif Fatih tampak dalam caranya dalam menafsirkan penolakan sosial bukan sebagai peristiwa yang wajar terjadi, tetapi sebagai konfirmasi bahwa dirinya memang memiliki kekurangan mendasar. Penafsiran ini memperkuat pandangan negatif terhadap diri sendiri dan menumbuhkan rasa tidak layak dihargai. Temuan ini sejalan dengan penelitian Anggarwani et al. (2024) yang menunjukkan tokoh Helen Knightly mengalami tekanan psikologis akibat penilaian sosial dan relasi yang tidak sehat. Bedanya, Fatih secara aktif mempertanyakan dan menganalisis sikap teman-temannya, sehingga proses kognitifnya tampak lebih reflektif dibanding Helen yang lebih banyak terjebak dalam rasa bersalah. Pandangan negatif dari lingkungan sosial lambat laun membentuk kepribadian Fatih menjadi sosok yang sensitif terhadap penolakan, mudah merasa bersalah, dan cenderung menarik diri dari interaksi, meski sesungguhnya Fatih masih ingin diterima.

3. Hubungan kekeluargaan dengan kerabat

Pandangan negatif terhadap diri sendiri tidak hanya muncul dalam konteks akademik atau pertemanan, tetapi juga dapat berkembang dalam hubungan kekeluargaan, terutama ketika individu merasa tidak dibutuhkan atau tidak diinginkan oleh orang terdekat, seperti kerabat. Kehadiran yang tidak direspon dengan kehangatan atau penerimaan dapat menimbulkan perasaan tidak berharga dan tidak berarti. Hal ini memperkuat keyakinan bahwa diri sendiri tidak cukup berharga untuk dicintai atau dianggap penting dalam kehidupan orang lain. Perasaan ini tampak dalam pengalaman Fatih ketika menyaksikan kesedihan Bi Asih atas kepergian ibu kandungnya. Fatih merasa keberadaannya tidak mampu menggantikan atau mengisi kekosongan emosional tersebut, sebagaimana terdapat dalam kutipan berikut.

Fatih tak bisa berbuat apa-apa, melihat Bi Asih yang sudah sangat sedih ditinggal kakak kandungnya, tak ada lagi yang bisa disayangi olehnya. Fatih bahkan merasa kehadiran dirinya tidak membantu banyak, seolah Bi Asih tak menginginkan Fatih. Bi Asih ingin kakak kandungnya, sang ibu. (PNDS-KRB/EGST/323/SM)

Ketidakmampuan menghibur Bi Asih membuat Fatih merasa keberadaannya sia-sia dan tidak berarti. Alih-alih melihat kesedihan Bi Asih sebagai sesuatu yang wajar, Fatih justru memaknainya sebagai bukti bahwa dirinya memang tidak dibutuhkan. Penafsiran ini memperkuat keyakinan bahwa Fatih tidak memiliki tempat penting dalam keluarga. Rasa gagal memenuhi peran sebagai anggota keluarga kemudian berubah menjadi keyakinan bahwa dirinya tidak layak dicintai atau diharapkan oleh siapa pun. Situasi ini menunjukkan bagaimana hubungan keluarga yang renggang dan kehilangan figur penting menumbuhkan perasaan tidak berguna dalam diri Fatih.

Pandangan negatif ini membuatnya perlahan menarik diri dari keterikatan emosional demi menghindari rasa gagal yang lebih besar. Temuan ini sejalan dengan penelitian Amara (2018) yang mengkaji tokoh Safitri, yang merasa menjadi beban bagi orang-orang terdekatnya. Fatih cenderung memperlihatkan perbedaan karena keyakinan negatifnya muncul dari kegagalan memberi dukungan emosional, bukan hanya kondisi sosial. Pandangan tersebut pada akhirnya membentuk Fatih menjadi sosok penuh keraguan terhadap nilai dirinya dalam hubungan dengan orang lain.

4. Hubungan emosional dengan orang tua

Pandangan negatif terhadap diri sendiri juga dapat terbentuk melalui hubungan emosional yang rumit dengan orang tua. Pola interaksi dalam keluarga yang didominasi oleh kritik atau kemarahan tanpa adanya ekspresi kasih sayang yang konsisten dapat menimbulkan kebingungan emosional pada anak. Ketika kasih sayang tidak ditunjukkan secara hangat, anak bisa mulai mempertanyakan nilai dirinya dan hubungan emosional yang dimilikinya. Situasi ini memunculkan dilema emosional, seperti merasa tidak layak disayangi dan pada saat yang sama meragukan kemampuannya sendiri dalam menyayangi orang tua, seperti yang dialami Fatih yang dibuktikan pada kutipan berikut.

Tapi, jika ibuku memang sayang kepadaku, mengapa sering sekali memarahiku.
Hingga aku bingung, apakah aku tidak menyayangi kedua orang tuaku karena tak pernah berani marah pada mereka? (PNDS-ORT/EGST/31/SM)

Fatih meragukan bentuk kasih sayang ibunya karena sering menerima kemarahan yang membuatnya merasa tidak sepenuhnya diterima. Keraguan ini mencerminkan konflik batin antara keinginannya untuk merasa dicintai dan pengalaman sehari-hari yang justru memberi kesan penolakan. Fatih juga merasa tidak pantas untuk marah kepada orang tuanya, seolah mengekspresikan emosi negatif menjadi tanda kurangnya kasih sayang. Pandangan ini lahir dari hubungan yang kurang hangat, yang membuat Fatih menilai dirinya tidak layak menuntut perhatian atau menunjukkan perasaan sebenarnya. Hubungan ibu dan anak yang semestinya menjadi sumber rasa aman justru tidak terpenuhi, sehingga Fatih semakin mudah menilai dirinya sebagai pribadi yang keliru atau tidak pantas. Temuan ini senada dengan penelitian Rahmayori et al. (2024) yang menunjukkan tokoh Celoisa memikul rasa bersalah atas hal-hal di luar kendalinya, hingga muncul keyakinan bahwa keberadaannya membawa masalah. Perbedaannya, Fatih membentuk pandangan negatif melalui interaksi sehari-hari yang diwarnai teguran, bukan hanya melalui peristiwa besar. Pandangan ini perlahan membuat Fatih menjadi sosok yang sulit mengekspresikan kasih sayang, ragu menerima perhatian, dan menjaga jarak emosional agar tidak kembali merasa kecewa.

5. Hubungan emosional dengan sahabat

Hubungan persahabatan seringkali menjadi wadah utama bagi ungkapan emosi dan penerimaan diri, karena intensitas interaksi dan keakraban yang terjalin lebih tinggi dibandingkan relasi lainnya. Sahabat berperan sebagai cermin emosional sekaligus sumber dukungan, sehingga perilaku nonverbal dan respons emosional individu lebih mudah terlihat dan diinterpretasikan. Fatih menunjukkan ketidaknyamanan dan ketidakamanan dirinya melalui gestur khas saat bersama sahabatnya, yang menunjukkan bahwa meski berada di lingkungan terdekat, Fatih masih bergumul dengan perasaan sedih dan rasa tidak percaya diri. Berikut tergambar dinamika tersebut dalam kutipan:

"Ngomong-ngomong, lu tadi kenapa deh?" tanya Saka setelah mereka menyelesaikan makan malam di ruang tengah yang tanpa TV. Fana melirik Saka.
"Biasalah," jawab Fatih. Ia bersandar di sofa. Tangan kanannya mulai diselipkan di bawah ketiak tangan kirinya. Menurut Fana, itu adalah gerakan yang selalu dilakukan saat Fatih sedang merasa sedih atau *insecure*. (PNDS-SHB/EGST/120/SM)

Fatih memilih memberi jawaban singkat dan menutup diri meski berada di antara sahabat terdekat yang jelas peduli padanya. Bahasa tubuhnya pun menegaskan perasaan tidak nyaman dan keraguan untuk terbuka. Sikap ini muncul karena Fatih merasa apa yang dirasakannya tidak penting

untuk dibagikan, atau takut dianggap membebani orang lain. Meskipun dikelilingi oleh dukungan emosional, Fatih tetap memaknai situasi tersebut sebagai ruang di mana dirinya tidak sepenuhnya layak hadir dengan segala kelemahan dan kesedihan yang dimilikinya. Pengalaman ini memperkuat keyakinan bahwa dirinya tidak pantas mendapat perhatian penuh, sekaligus menciptakan jarak emosional bahkan dalam hubungan yang dekat. Temuan ini selaras dengan penelitian Rahmayori et al. (2024), yang menunjukkan tokoh Celoisa juga menutup diri dan memikul rasa bersalah atas hal-hal yang di luar kendalinya. Bedanya, Fatih tetap hadir secara fisik, tetapi secara emosional menarik diri dan merasa ragu untuk terbuka. Pandangan negatif tersebut lambat laun membentuk Fatih menjadi sosok yang cenderung memendam perasaan, sulit mempercayai ketulusan orang lain, dan menahan diri untuk tidak sepenuhnya terlibat dalam relasi yang sebenarnya suportif.

Pandangan Negatif terhadap Dunia

Pandangan negatif terhadap dunia merupakan aspek kedua dalam teori *Cognitive Triad* oleh Aaron Beck (1978) setelah pandangan negatif terhadap diri sendiri yang muncul terhadap individu. Pandangan ini menggambarkan cara individu memaknai lingkungan eksternal secara pesimis. Pandangan ini muncul ketika seseorang melihat dunia sebagai tempat yang tidak aman, penuh ancaman, tidak adil, dan sulit diprediksi, sehingga memengaruhi cara berpikir, merasakan, dan berperilaku dalam kehidupan sosial. Pandangan negatif Fatih terhadap dunia, tampak melalui caranya memandang lingkungan sekitar sebagai ruang yang tidak bersahabat, penuh ketidakpastian, dan tidak memberikan rasa aman, sehingga Fatih memandang dunia sebagai sumber ancaman, merasa sulit mempercayai orang lain, dan mengalami keterasingan serta keputusasaan. Sikap ini tidak hanya memengaruhi interaksi sosial Fatih, tetapi juga membentuk pola pikirnya dalam merespons berbagai peristiwa yang dialaminya. Berdasarkan hasil temuan penelitian, pandangan negatif terhadap dunia pada tokoh Fatih diklasifikasikan dalam konteks sosial dan emosional karena Fatih memiliki perasaan terancam, takut, dan tidak aman yang dialaminya berkaitan erat dengan bagaimana caranya merespons lingkungan sosial dan tekanan psikologis yang bersumber dari luar dirinya. Klasifikasi ini meliputi empat aspek utama: penghakiman sosial, stigmatisasi terhadap kesehatan mental, tekanan emosional akibat norma sosial, serta perasaan kesepian dan keterasingan.

1. Penghakiman sosial

Pandangan negatif terhadap dunia mencerminkan persepsi individu bahwa lingkungan sekitarnya merupakan tempat yang penuh ancaman, tidak adil, atau tidak dapat dipercaya (Beck et al., 1978). Pandangan ini dapat timbul ketika seseorang merasa terasing dari nilai-nilai sosial yang berlaku di lingkungannya. Ketidaksesuaian antara prinsip pribadi dan realitas sosial menciptakan kegelisahan dan perasaan tidak aman, seperti yang dialami oleh Fatih yang tergambar dalam kutipan berikut.

Perempuan itu hanya tertawa melihat tingkahnya. Tapi di hati Fatih, ada ketakutan yang benar-benar terjadi. Pertanyaan, bagaimana jika hal-hal yang dilakukan Henri adalah hal yang biasa.

Pertanyaan demi pertanyaan mendatangi kepala Fatih secara keroyokan dan membabi buta. Tentang nilai-nilai kemanusiaan yang dia pikir hanya dirinya sendiri yang memikirkan hal itu. Tentang arogansi-arrogansi dalam kebebasan bertindak dan bersuara, yang tidak memedulikan perasaan orang lain. Tentang kebenaran-kebenaran yang diagungkan orang-orang dan berserakan di media sosial. (PNDN-PS/EGST/26/SM)

Fatih merasa semakin terasing saat menyadari bahwa apa yang baginya penting, seperti empati dan keadilan, justru dianggap biasa saja oleh orang lain. Pandangan ini muncul dari kekecewaan yang berulang terhadap realitas sosial yang dianggapnya penuh ketidakpedulian. Ketidakmampuan Fatih menerima perilaku orang-orang di sekitarnya sebagai sesuatu yang wajar memperkuat keyakinannya bahwa dunia adalah tempat yang keras dan tidak adil. Situasi ini melahirkan rasa terisolasi dan pandangan pesimis terhadap lingkungan sosial. Sikap skeptis Fatih terhadap kebenaran yang tersebar di media sosial juga memperlihatkan keraguan mendalam terhadap norma sosial yang menurutnya lebih sering digunakan untuk menghakimi daripada memahami. Pandangan ini selaras dengan konsep stigma sosial (Goffman, 1963), di mana seseorang merasa diperlakukan berbeda atau

dihakimi hanya karena sudut pandangnya tidak sesuai dengan mayoritas. Temuan ini sejalan dengan penelitian Anggarwani et al. (2024), yang menunjukkan bahwa pandangan negatif terhadap lingkungan dapat memicu kecemasan dan ketidakamanan. Bedanya, Fatih tidak hanya merasa cemas, tetapi juga menganggap dirinya sendirian dalam mempertanyakan nilai-nilai tersebut. Pandangan negatif terhadap dunia yang tumbuh dalam diri Fatih membentuknya menjadi sosok yang waspada, sulit percaya pada orang lain, dan cenderung menjaga jarak demi melindungi diri dari kekecewaan lebih dalam.

2. Stigmatisasi terhadap kesehatan mental

Pandangan negatif terhadap dunia juga dapat muncul dari pengalaman menghadapi stigma sosial, terutama yang berkaitan dengan isu kesehatan mental. Individu yang hidup dalam lingkungan yang belum memiliki pemahaman memadai tentang gangguan kejiwaan sering kali merasa terancam oleh penilaian yang semena-mena dari orang lain. Fatih menunjukkan kekhawatirannya terhadap persepsi publik mengenai kondisi ibunya yang mengalami gangguan mental. Ketakutannya bukan hanya karena kondisi sang ibu, tetapi juga karena pandangan masyarakat yang cenderung menyederhanakan dan memberi label negatif, seperti menganggap semua penderita gangguan mental sebagai "gila". Tekanan sosial ini memunculkan kecemasan yang mendalam dalam diri Fatih, seperti tergambar dalam kutipan berikut:

"Ga usah bilang siapa-siapa soal nyokap gue. Gue takut orang-orang nganggep seenaknya. Gue takut nyokap gue dianggep gila."
"Enggaklah, Sob. Tenang, kita tahu nyokap lu nggak gitu."
"Iya kalian tahu, orang lain? Lu bisa rasain keselnya gimana, saat orang suka asal ngomong kalo orang yang punya gangguan kejiwaan itu berarti gila? Takut gue."
(PNDN-SKM/EGST/179/SM)

Fatih merasa khawatir kondisi ibunya akan menjadi bahan penilaian negatif orang lain. Kekhawatiran ini tumbuh dari kesadaran akan stigma sosial yang melekat pada isu kesehatan mental, di mana gangguan kejiwaan sering disederhanakan sebagai "gila". Pandangan tersebut membuat Fatih menahan diri untuk terbuka, meskipun dirinya sadar bahwa sahabat terdekatnya bisa memahami. Kecemasan bahwa orang di luar lingkaran dekat akan menilai ibunya dengan kasar menumbuhkan rasa takut dan ketidakpercayaan pada lingkungan sosial yang lebih luas. Situasi ini mencerminkan bagaimana stereotip dan diskriminasi dapat mempersempit ruang gerak seseorang dalam berbicara jujur tentang keluarganya. Stigma sosial sebagaimana dijelaskan Goffman (1963) tidak hanya berdampak pada penderita, tetapi juga membebani anggota keluarga yang khawatir akan penolakan sosial. Temuan ini selaras dengan penelitian Corrigan & Watson (2002), yang menunjukkan stigma terhadap gangguan mental sering membuat keluarga merasa malu, menarik diri, dan ragu untuk mencari bantuan. Bagi Fatih, pandangan negatif terhadap dunia semakin menguat, karena dirinya melihat lingkungan sebagai tempat yang lebih cepat menghakimi daripada memahami. Perasaan ini perlahan membentuk sikap tertutup, cemas, dan kesulitan untuk percaya bahwa orang lain dapat bersikap adil atau empati.

3. Tekanan emosional akibat norma sosial

Tekanan emosional yang dirasakan seseorang sering kali berakar dari ekspektasi sosial yang tidak realistik, termasuk dalam hal memaafkan atau menyelesaikan konflik. Norma sosial yang berkembang di masyarakat kadang menuntut balas rasa sakit dengan penderitaan yang setimpal sebelum seseorang dianggap layak untuk dimaafkan. Hal ini menimbulkan beban emosional tersendiri bagi individu yang sedang dalam posisi bersalah atau menyesal. Tokoh Fatih menunjukkan pandangan negatif terhadap dunia yang menjadikannya tertekan secara emosional seperti dalam kutipan berikut:

"Sekarang, semakin kita gede, dendam makin kompleks, bahkan minta maaf aja sekarang nggak cukup kalo abis nyakinin hati orang. Seolah mereka baru bisa maafin kalo kita lebih sakit hati dari mereka. Lucu ya," lanjut Fatih. (PNDN-TENS/EGST/94/SM)

Fatih memandang norma sosial di sekitarnya sebagai sesuatu yang semakin sulit dipenuhi, bahkan dalam hal meminta maaf. Keyakinan bahwa permintaan maaf tidak cukup tanpa menunjukkan penderitaan yang lebih besar menciptakan rasa frustrasi dan kekecewaan. Fatih melihat bahwa keadilan dalam hubungan sosial tidak lagi sederhana, melainkan bergantung pada standar emosional yang sulit dikendalikan. Pandangan ini membuat Fatih merasa hubungan antarmanusia lebih diwarnai tuntutan balas rasa sakit daripada keikhlasan. Situasi ini menggambarkan bagaimana tekanan dari ekspektasi sosial membentuk Fatih menjadi sosok yang sulit berdamai, karena selalu merasa harus memikul beban emosi yang lebih berat agar diterima. Temuan ini memiliki kemiripan dengan penelitian Amara (2018) yang menunjukkan tokoh Safitri juga membangun pandangan negatif terhadap lingkungan sosial akibat pengunjungan dan perlakuan tidak adil. Bedanya, Fatih merasakan tekanan lebih halus berupa tuntutan emosional yang kompleks, bukan hanya penghakiman langsung. Keyakinan bahwa keadilan sosial tidak pernah berpihak perlahan membuat Fatih lebih waspada, menyimpan kekecewaan, dan semakin sulit mempercayai ketulusan orang lain.

4. Perasaan kesepian dan keterasingan

Perasaan kesepian dan keterasingan yang dialami Fatih mencerminkan pandangan negatif terhadap dunia, di mana ia memandang lingkungan sosialnya sebagai ruang yang tidak ramah dan penuh ancaman. Individu dengan pola pikir ini merasa dunia luar seperti bos besar yang selalu mengawasi dan siap menjatuhkan mereka, sehingga memilih untuk menarik diri dan pasrah menghadapi perlakuan negatif. Pemikiran bahwa dunia adalah tempat yang berbahaya dan tidak mendukung akan memperkuat perasaan terisolasi, rendah diri, dan enggan berinteraksi, seperti yang tergambar saat Fatih merasa ciut nyali di tengah teman-teman kampusnya:

Namun beliau lebih tertarik pada cerita kedekatan Fatih dengan teman-teman kampusku. Ya, selama yang aku tahu Fatih tak pernah sebebas itu berkata atau berbincang dengan teman-teman di kampus. Seolah mereka adalah bos besar yang memiliki kekuatan besar hingga membuat nyali Fatih ciut, hingga akhirnya dia memilih menerima saja jika dirinya sedang dicibir atau di-*bully*. (PNDN-PKK/EGST/83/SM)

Fatih merasa hubungannya dengan teman-teman kampus selalu diwarnai jarak dan ketakutan. Alih-alih bersikap setara, Fatih justru memosisikan diri lebih rendah, seolah teman-temannya memiliki kendali yang membuatnya tidak berani bersuara. Sikap pasif dan penerimaan Fatih terhadap cibiran serta *bullying* bukan hanya bentuk menghindari konflik, tetapi juga lahir dari keyakinan bahwa dirinya memang tak layak dihargai. Situasi ini mencerminkan keterasingan sosial sebagaimana dijelaskan oleh Seeman (1959), di mana individu merasa terpisah dan tidak diterima oleh lingkungannya. Rasa terasing ini bukan hanya membuat Fatih merasa kesepian, tetapi juga memperkuat keraguan terhadap nilainya sendiri di mata orang lain. Temuan ini sejalan dengan penelitian Amara (2018), yang menunjukkan bahwa pengalaman pengucilan dan stigma dapat membuat seseorang merasa terisolasi dan meragukan harga dirinya. Bagi Fatih, pengalaman ini perlahan membentuknya menjadi sosok yang lebih tertutup, mudah merasa takut, dan memilih untuk menahan diri daripada mempertahankan haknya untuk dihargai dalam relasi sosial.

Pandangan Negatif terhadap Masa Depan

Pandangan negatif terhadap masa depan merupakan aspek ketiga dalam teori *Cognitive Triad* oleh Aaron Beck (1978), yang menggambarkan cara individu memandang masa depan secara pesimis dan penuh kecemasan. Pandangan ini muncul ketika seseorang merasa kehilangan harapan, takut gagal, dan meragukan kemungkinan hal-hal baik akan terjadi, sehingga memengaruhi sikap dan keputusan dalam kehidupannya. Pandangan negatif Fatih terhadap masa depan terlihat dari ketakutannya menghadapi perubahan dan ketidakpastian, rasa tidak percaya diri, serta keputusasaan terhadap arah hidupnya. Sikap ini tidak hanya memengaruhi cara Fatih memandang peluang dan tantangan, tetapi juga membentuk pola pikirnya yang cenderung pesimis dan takut mengambil risiko. Berdasarkan hasil temuan penelitian, pandangan negatif terhadap masa depan pada tokoh Fatih diklasifikasikan ke dalam empat aspek utama yang berkaitan dengan perubahan dan ketidakpastian hidup, yaitu: ketidakpastian dalam relasi percintaan, keterhambatan dalam pencapaian impian,

kesulitan adaptasi terhadap perubahan zaman, serta keputusasaan terhadap arah dan makna hidup. Pengklasifikasian ini dilakukan untuk memudahkan pemahaman tentang bagaimana berbagai bentuk ketidakpastian dan hambatan yang dialami Fatih berkontribusi dalam membentuk pandangan negatifnya terhadap masa depan.

1. Ketidakpastian dalam relasi percintaan

Pandangan negatif Fatih terhadap masa depan tercermin kuat dalam caranya memaknai relasi percintaan sebagai sesuatu yang membungkungkan, menyakitkan, dan tidak menjanjikan. Ketidakpastian ini salah satunya berasal dari luka emosional yang dialaminya dalam hubungan keluarga, khususnya dengan ibunya. Pengalaman tersebut membentuk persepsi Fatih bahwa hubungan romantis di masa depan berpotensi mengulang pola negatif yang serupa. Ketika Fatih menyatakan bahwa satu-satunya harapannya adalah tidak memiliki istri seperti ibunya, hal ini menunjukkan betapa kuatnya ketakutannya terhadap komitmen dan relasi yang seharusnya memberi rasa aman.

Di pikiranku, jika memang suatu saat mampu untuk bersekolah tinggi, satu-satunya harapanku adalah tidak menginginkan memiliki istri seperti ibuku. Semua kesal dan sumpah serapah mestinya dia tanamkan sendiri kepada dirinya dalam-dalam. (PNMD-KRP/EGST/31/SM)

Fatih menunjukkan keraguan mendalam terhadap kemungkinan membangun hubungan percintaan yang sehat di masa depan. Pengalaman masa kecil yang penuh luka, terutama gambaran negatif tentang sosok ibu, membuatnya sulit membayangkan masa depan yang berbeda dari masa lalunya. Harapan Fatih tidak lagi tertuju pada membangun keluarga yang bahagia, melainkan hanya berusaha menghindari kesalahan yang sama. Sikap ini memperlihatkan pandangan negatif terhadap masa depan, di mana Fatih merasa terikat pada bayangan masa lalu dan meragukan kemampuannya menciptakan perubahan. Pengalaman keluarga yang penuh konflik membentuk rasa takut dan pesimisme yang menghambat kepercayaannya pada kemungkinan masa depan yang lebih baik. Temuan ini sejalan dengan teori *Cognitive Triad* oleh Aaron Beck (1978), yang menjelaskan bahwa pandangan negatif terhadap masa depan dapat memicu perasaan putus asa dan kehilangan harapan. Penelitian Amara (2018) juga menunjukkan bahwa tekanan sosial dan pengalaman traumatis dapat membuat individu sulit membangun kepercayaan terhadap hubungan interpersonal. Bagi Fatih, ketidakpastian ini perlakuan membentuknya menjadi sosok yang lebih tertutup, penuh kecemasan, dan sulit melihat harapan positif dalam kehidupan mendatang.

2. Keterhambatan dalam pencapaian impian

Pandangan negatif terhadap masa depan yang dialami Fatih juga terlihat dalam bentuk keterhambatan terhadap pencapaian impian. Ketika berada dalam situasi yang seharusnya menyenangkan, seperti membicarakan rencana perjalanan liburan dan melihat keindahan tempat-tempat yang ingin dikunjungi, Fatih justru menunjukkan sikap pesimis. Fatih tidak melihat gambaran masa depan itu sebagai sesuatu yang mungkin diraih, melainkan sesuatu yang jauh dari jangkauan dan mustahil untuk diwujudkan. Keengganannya untuk mencoba, bahkan sebelum memulai, menunjukkan ketidakpercayaan pada kemampuannya sendiri serta ketakutan akan kegagalan. Hal tersebut dibuktikan dalam kutipan berikut.

Sambil menikmati mi kuah, mereka membicarakan *itinerary* perjalanan mereka selama dua hari ke depan, tempat-tempat yang perlu dan ingin mereka datangi. Fatih hanya mampu melihat foto-foto yang diperlihatkan di gawai milik Saka akan beberapa tempat indah. Beberapa di antaranya adalah matahari terbit dan terbenam, lautan awan yang berombak, dan sabana luas yang tidak mungkin ia bisa datangi pikirnya.

"Kamu mau coba ke sana?" tanya Fana kepada Fatih. Fana tahu dari cara Fatih memandangi beberapa foto yang diperlihatkan Saka, Fatih menginginkan dirinya berada di sana.

"Segini aja aku udah kedinginan banget, apalagi ke sana," jawab Fatih putus asa. (PNMD-KPI/EGST/263/SM)

Jawaban Fatih mencerminkan keyakinan bahwa keinginannya tidak realistik untuk diwujudkan. Alih-alih melihat kemungkinan, Fatih lebih dulu fokus pada keterbatasan yang dimilikinya. Sikap ini menunjukkan pandangan negatif terhadap masa depan sebagaimana dijelaskan Aaron Beck (1978), di mana individu merasa impian hanya akan berujung pada kegagalan. Rasa putus asa ini bukan hanya soal kondisi fisik, tetapi juga lahir dari ketakutan bahwa usaha apa pun tak akan mengubah apa pun. Pandangan tersebut perlakan melemahkan motivasi Fatih untuk berusaha mengejar keinginan sederhana sekalipun, hingga dirinya lebih memilih untuk menyerah sebelum mencoba. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahmayori et al. (2024) tentang tokoh Celoisa yang, setelah tahu anaknya mengidap autis, memandang masa depan sebagai jalan penuh penderitaan tanpa kemungkinan perbaikan. Bedanya, Fatih memunculkan sikap pesimis bukan hanya karena peristiwa besar, tetapi juga dalam momen keseharian yang seharusnya membawa kebahagiaan. Pandangan negatif seperti ini membuat Fatih menjadi sosok yang mudah putus asa, kurang percaya diri, dan sulit melihat masa depan sebagai ruang harapan, sehingga keberanian untuk menghadapi tantangan pun perlakan memudar.

3. Kesulitan adaptasi terhadap perubahan zaman

Pandangan negatif terhadap masa depan juga tercermin dari sikap Fatih yang menunjukkan kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan zaman. Dalam pengamatannya terhadap kondisi sosial yang terus berubah, Fatih memandang pergeseran nilai-nilai masyarakat sebagai sesuatu yang mengkhawatirkan dan mengancam kestabilan moral. Perubahan yang seharusnya dapat dimaknai sebagai kemajuan atau tantangan justru ditanggapi secara pesimis. Hal ini menunjukkan bahwa Fatih tidak hanya merasa asing terhadap perubahan, tetapi juga meragukan kemungkinan masa depan yang lebih baik di tengah arus transformasi sosial yang menurutnya serba terbalik. Hal tersebut ditunjukkan dalam kutipan berikut.

Namun, memang begitu perkembangan zaman. Keadaan sosial dengan cepat mengubah segalanya menjadi terbalik. Hal-hal buruk dan tidak biasa menjadi lumrah, sedang hal-hal baik justru dipertanyakan. (PNMD-KAPZ/EGST/41/SM)

Fatih memandang perubahan sosial sebagai sesuatu yang meresahkan, di mana nilai-nilai yang dulu dianggap baik justru diragukan, sementara hal-hal buruk menjadi biasa. Pandangan ini muncul dari rasa tidak aman terhadap cepatnya perubahan yang menurutnya sulit dipahami dan diterima. Ketidakmampuan Fatih melihat perkembangan zaman sebagai peluang justru memunculkan kecemasan mendalam akan masa depan, seolah apa pun yang baik perlakan tergeser. Sikap ini menunjukkan kecenderungan pesimis, di mana perubahan dipersepsi lebih sebagai ancaman daripada kemungkinan untuk tumbuh. Temuan ini sejalan dengan penelitian Anggarwani et al. (2024) tentang Helen Knightly, yang meskipun memiliki dukungan sosial, tetap merasa masa depan dipenuhi ketakutan dan kehilangan. Bedanya, Fatih tidak hanya khawatir kehilangan orang terdekat, tetapi juga meyakini perubahan sosial itu sendiri sebagai sesuatu yang merusak nilai yang diyakininya. Pandangan negatif seperti ini perlakan membentuk Fatih menjadi pribadi yang mudah cemas, sulit beradaptasi, dan ragu untuk menghadapi tantangan, karena ia lebih fokus pada kemungkinan buruk daripada peluang positif yang dapat muncul dari perubahan.

4. Keputusasaan terhadap arah dan makna hidup

Pandangan negatif terhadap masa depan mencapai titik paling ekstrem ketika individu mengalami keputusasaan terhadap arah dan makna hidup. Dalam kondisi ini, seseorang tidak lagi melihat harapan atau tujuan dalam hidupnya, bahkan menganggap kematian sebagai jalan keluar yang paling masuk akal dari penderitaan yang dialaminya. Tokoh Fatih dalam novel *Egosentrism* menggambarkan bentuk keputusasaan tersebut secara eksplisit. Fatih tidak hanya kehilangan kepercayaan terhadap masa depan, tetapi juga menyusun rencana untuk mengakhiri hidupnya secara perlakan dan sunyi, seolah itu satu-satunya cara untuk mengakhiri rasa sakit yang ditanggungnya. Hal ini ditunjukkan dalam kutipan berikut.

"Mungkin, kalo kalian lagi dengerin ini sekarang di kontrakan, kayaknya gue lagi ngedaki Gunung Prau. Nikmatin hutannya sambil nahan dingin sekuat mungkin.

Maaf gue harus ke sini tanpa kalian. Biar kalian nggak usah repot, ngurusin mayat gue nanti yang mati gara-gara hipotermia... Zzzzttt"

Tangis Fana tumpah, sambil memeluk Saka yang kini tak tahan lagi menahan airmatanya.

"Jadi, ini rencana gue... gue akan mati kena hipotermia, seenggaknya, lebih baiklah daripada gantung diri atau nelen racun. Gue juga bawa catatan gue di buku kecil, yang gue bawa di tas gue. Isinya adalah tentang mereka yang udah nyakinin gue. (PNMD-KAMH/EGST/347/SM)

Fatih bahkan mempertimbangkan kematian sebagai pelarian dari beban psikologis yang dialaminya, serta menunjukkan rasa sakit batin yang sangat berat akibat perlakuan negatif dari orang-orang di sekitarnya. Ungkapan Fatih ini mencerminkan pandangan negatif terhadap masa depan yang sangat pesimis, di mana Fatih merasa kehilangan harapan dan tujuan hidup yang jelas. Anggarwani et al. (2024) menguatkan temuan ini melalui kisah tokoh Helen Knightly yang juga mengalami depresi berat dan pikiran negatif tentang masa depan. Helen menunjukkan pola pikir yang serupa, di mana ketidakpastian dan ketakutan akan masa depan membuatnya merasa terasing dan putus asa, hingga mengancam keselamatan dirinya sendiri. Kondisi ini menunjukkan bagaimana pandangan negatif terhadap masa depan bisa berkembang menjadi perasaan putus asa yang ekstrem. Pandangan negatif dan keputusasaan yang dialami Fatih membentuk kepribadiannya menjadi pribadi yang rapuh secara emosional, mudah merasa cemas, dan rentan terhadap tekanan psikologis. Hal ini menyebabkan Fatih kesulitan menemukan makna hidup dan tujuan yang membangun, sehingga memperburuk kondisinya dan memperkuat sikap pesimis terhadap masa depan.

Tabel 1. Korpus Data Pandangan Negatif

No.	Aspek <i>Cognitive Triad</i>	Klasifikasi	Kutipan	Kode
1.	Pandangan Negatif terhadap Diri Sendiri	Interaksi akademik dengan dosen	<p>Pada jam istirahat Pak Dandi meminta Fatih untuk datang ke ruangannya. Seperti biasa, tegurannya akan nilai dan kehadiran Fatih menempatkan dirinya pada keadaan yang rawan. Beasiswa yang selama ini diterima olehnya bisa dicabut. Pak Dandi sebagai dewan pengurus beasiswa sudah tak bisa membantu banyak.</p> <p>"Nggak apa-apa, Pak, kalo dicabut. Saya juga nggak bisa apa-apa. Maaf saya nggak bisa bantu Bapak," ujar Fatih.</p>	PNDS-DSN/EGST /316-317/SM
		Interaksi dengan teman sekelas	<p>"Tapi, aku masih penasaran. Apa sebenarnya yang bikin orang-orang nggak suka kalo aku ngomong atau negur mereka? Sampai akhirnya, mereka malah balik ngomong yang nyebelin. Kayak si Henri. Aku emang senyebelin itu di mata doi ya?" ujar Fatih saat lagu selesai bersenandung.</p>	PNDS-TMN/EGST/2 5/SM
	Hubungan kekeluargaan dengan kerabat		<p>Fatih tak bisa berbuat apa-apa, melihat Bi Asih yang sudah sangat sedih ditinggal kakak kandungnya, tak ada lagi yang bisa disayangi olehnya. Fatih bahkan merasa kehadiran dirinya tidak membantu banyak, seolah Bi</p>	PNDS-KRB/EGST/3 23/SM

		Asih tak menginginkan Fatih. Bi Asih ingin kakak kandungnya, sang ibu.	
	Hubungan emosional dengan orang tua	Tapi, jika ibuku memang sayang kepadaku, mengapa sering sekali memarahiku. Hingga aku bingung, apakah aku tidak menyayangi kedua orang tuaku karena tak pernah berani marah pada mereka?	PNDS- ORT/EGST/31 /SM
	Hubungan emosional dengan sahabat	"Ngomong-ngomong, lu tadi kenapa deh?" tanya Saka setelah mereka menyelesaikan makan malam di ruang tengah yang tanpa TV. Fana melirik Saka. "Biasalah," jawab Fatih. Ia bersandar di sofa. Tangan kanannya mulai diselipkan di bawah ketiak tangan kirinya. Menurut Fana, itu adalah gerakan yang selalu dilakukan saat Fatih sedang merasa sedih atau insecure.	PNDS- SHB/EGST/12 0/SM
2.	Pandangan Negatif terhadap Dunia	Penghakiman sosial Perempuan itu hanya tertawa melihat tingkahnya. Tapi di hati Fatih, ada ketakutan yang benar-benar terjadi. Pertanyaan, bagaimana jika hal-hal yang dilakukan Henri adalah hal yang biasa. Pertanyaan demi pertanyaan mendatangi kepala Fatih secara keroyokan dan membabi buta. Tentang nilai-nilai kemanusiaan yang dia pikir hanya dirinya sendiri yang memikirkan hal itu. Tentang arugansi-arugansi dalam kebebasan bertindak dan bersuara, yang tidak memedulikan perasaan orang lain. Tentang kebenaran-kebenaran yang diagungkan orang-orang dan berserakan di media sosial.	PNDN- PS/EGST/26/S M
	Stigmatisasi terhadap kesehatan mental	"Ga usah bilang siapa-siapa soal nyokap gue. Gue takut orang-orang nganggup seenaknya. Gue takut nyokap gue dianggup gila." "Enggaklah, Sob. Tenang, kita tahu nyokap lu nggak gitu." "Iya kalian tahu, orang lain? Lu bisa rasain keselnya gimana, saat orang suka asal ngomong kalo orang yang punya gangguan kejiwaan itu berarti gila? Takut gue."	PNDN- SKM/EGST/1 79/SM
	Tekanan emosional akibat norma sosial	"Sekarang, semakin kita gede, dendam makin kompleks, bahkan minta maaf aja sekarang nggak cukup kalo abis nyakinin hati orang. Seolah mereka baru bisa maafin kalo kita lebih sakit hati dari mereka. Lucu ya," lanjut Fatih.	PNDN- TENS/EGST/9 4/SM
	Perasaan kesepian dan keterasingan	Namun beliau lebih tertarik pada cerita kedekatan Fatih dengan teman-teman kampusku. Ya, selama yang aku tahu Fatih tak pernah sebebas itu berkata atau berbincang dengan teman-teman di kampus. Seolah	PNDN- PKK/EGST/83 /SM

		mereka adalah bos besar yang memiliki kekuatan besar hingga membuat nyali Fatih ciut, hingga akhirnya dia memilih menerima saja jika dirinya sedang dicibir atau di-bully.	
3.	Pandangan Negatif terhadap Masa Depan	Ketidakpastian dalam relasi percintaan	Di pikiranku, jika memang suatu saat mampu untuk bersekolah tinggi, satu-satunya harapanku adalah tidak menginginkan memiliki istri seperti ibuku. Semua kesal dan sumpah serapah mestinya dia tanamkan sendiri kepada dirinya dalam-dalam.
		Keterhambatan dalam pencapaian impian	Sambil menikmati mi kuah, mereka membicarakan <i>itinerary</i> perjalanan mereka selama dua hari ke depan, tempat-tempat yang perlu dan ingin mereka datangi. Fatih hanya mampu melihat foto-foto yang diperlihatkan di gawai milik Saka akan beberapa tempat indah. Beberapa di antaranya adalah matahari terbit dan terbenam, lautan awan yang berombak, dan sabana luas yang tidak mungkin ia bisa datangi pikirnya. "Kamu mau coba ke sana?" tanya Fana kepada Fatih. Fana tahu dari cara Fatih memandangi beberapa foto yang diperlihatkan Saka, Fatih menginginkan dirinya berada di sana. "Segini aja aku udah kedinginan banget, apalagi ke sana," jawab Fatih putus asa.
		Kesulitan adaptasi terhadap perubahan zaman	Namun, memang begitu perkembangan zaman. Keadaan sosial dengan cepat mengubah segalanya menjadi terbalik. Hal-hal buruk dan tidak biasa menjadi lumrah, sedang hal-hal baik justru dipertanyakan.
		Keputusasaan terhadap arah dan makna hidup	<i>"Mungkin, kalo kalian lagi dengerin ini sekarang di kontrakan, kayaknya gue lagi ngedaki Gunung Prau. Nikmatin hutannya sambil nahan dingin sekuat mungkin. Maaf gue harus ke sini tanpa kalian. Biar kalian nggak usah repot, ngurusin mayat gue nanti yang mati gara-gara hipotermia... Zzzttt"</i> <i>Tangis Fana tumpah, sambil memeluk Saka yang kini tak tahan lagi menahan airmatanya.</i> <i>"Jadi, ini rencana gue... gue akan mati kena hipotermia, seenggaknya, lebih baiklah daripada gantung diri atau nelen racun. Gue juga bawa catatan gue di buku kecil, yang gue bawa di tas gue. Isinya adalah tentang mereka yang udah nyakinin gue.</i>

Teori *Cognitive Triad* yang dikemukakan oleh Aaron Beck menyoroti tiga pola utama distorsi kognitif, yaitu pandangan negatif terhadap diri sendiri, dunia, dan masa depan (Beck et al., 1978). Berdasarkan hasil penelitian, tokoh Fatih dalam novel *Egosentrism* menunjukkan ketiga aspek ini secara jelas dan saling berkaitan. Pada aspek pertama, Fatih memiliki keyakinan bahwa dirinya

tidak berharga, penuh kekurangan, dan selalu gagal. Keyakinan ini tercermin dalam relasinya dengan dosen, teman, keluarga, hingga sahabat, di mana Fatih merasa tidak layak diterima dan sering menyalahkan diri sendiri atas kegagalan atau penolakan yang dialaminya. Pandangan ini membuat Fatih menjadi sosok yang rendah diri, sensitif terhadap penilaian negatif, serta lebih sering menarik diri dari interaksi sosial. Temuan ini konsisten dengan penelitian Amara (2018), yang menunjukkan tokoh Safitri juga menginternalisasi tekanan sosial menjadi perasaan bersalah dan tidak layak bahagia. Pada aspek kedua, Fatih memandang dunia sebagai tempat yang tidak adil dan penuh ancaman. Pengalaman menghadapi stigma sosial terhadap kondisi ibunya, tekanan norma sosial, serta pengamatan terhadap perilaku orang-orang yang ia nilai kurang empati membuat Fatih semakin sulit percaya pada lingkungan sekitarnya. Temuan ini sejalan dengan studi Anggarwani et al. (2024), yang menunjukkan tokoh Helen Knightly merasa lingkungan sosial menjadi sumber tekanan dan kecemasan.

Namun, Fatih memiliki perbedaan signifikan karena sikap skeptisnya juga muncul dari pengalaman sehari-hari, bukan hanya peristiwa traumatis besar, sehingga memperkuat rasa keterasingannya. Pada aspek ketiga, Fatih memiliki pandangan negatif terhadap masa depan. Ia merasa usahanya tidak akan membawa perubahan apa pun dan lebih memilih untuk tidak berharap daripada harus kecewa. Hal ini tercermin dari sikap pasrah ketika beasiswanya terancam dicabut, penolakan untuk menikmati momen bersama sahabat, hingga ketakutannya menghadapi perubahan sosial yang ia anggap semakin membalikkan nilai-nilai. Temuan ini senada dengan penelitian Rahmayori et al. (2024), yang menemukan tokoh Celoisa merasa sulit membayangkan masa depan positif setelah menerima tekanan besar. Bedanya, Fatih mengalami sikap pesimis tidak hanya dalam menghadapi masalah besar, tetapi juga dalam keseharian yang sederhana, sehingga membentuk pola pikir yang semakin tertutup.

Lingkaran distorsi kognitif sebagaimana dijelaskan Beck (1978) terlihat memperkuat kepribadian Fatih menjadi sosok yang cemas, pesimis, sulit percaya pada orang lain, dan mudah merasa gagal. Hasil penelitian ini konsisten dengan teori dan sebagian penelitian sebelumnya, namun juga memperlihatkan dimensi baru bahwa distorsi kognitif dapat terbentuk perlahan dari tekanan sosial yang subtil dan pengalaman sehari-hari, bukan hanya peristiwa traumatis besar.

Restrukturisasi kognitif sebagaimana dijelaskan oleh Aaron Beck (1976) merupakan solusi untuk mengatasi pandangan negatif terhadap diri sendiri, dunia, dan masa depan. Metode ini membantu individu mengenali, menguji, dan mengganti pikiran-pikiran negatif dengan pola pikir yang lebih realistik dan optimis. Sebagai inti dari terapi kognitif, restrukturisasi kognitif terbukti efektif mengurangi gejala depresi, memperbaiki penilaian terhadap pengalaman hidup, serta menumbuhkan harapan untuk masa depan. Penerapan restrukturisasi kognitif pada tokoh Fatih dapat dilakukan dengan mengenali keyakinan keliru yang membuatnya merasa tidak berharga dan memandang masa depan secara pesimis. Setelah itu, Fatih dapat menantang pikiran-pikiran tersebut melalui pertanyaan kritis dan bukti-bukti yang lebih objektif, sehingga perlahan terbentuk cara berpikir baru yang lebih sehat dan seimbang. Proses ini membantu Fatih memaknai kembali pengalaman hidupnya, memperbaiki hubungan sosial, serta membuka ruang untuk harapan dan perubahan positif. Secara umum, restrukturisasi kognitif dimulai dengan kesadaran terhadap pikiran negatif otomatis, diikuti evaluasi kritis atas kebenaran pikiran tersebut, dan diakhiri dengan menggantinya menggunakan pola pikir yang lebih realistik. Hasilnya dapat berupa meningkatnya rasa percaya diri, berkurangnya gejala depresi atau kecemasan, serta tumbuhnya sikap optimis terhadap masa depan. Bagi pembaca, restrukturisasi kognitif memberikan contoh konkret bahwa perubahan pola pikir dapat membawa dampak nyata bagi kesejahteraan emosional, kualitas hubungan sosial, dan kemampuan menghadapi tekanan hidup sehari-hari.

Penelitian ini memperkaya kajian psikologi sastra dengan menerapkan teori *Cognitive Triad* Aaron Beck secara lebih detail untuk menganalisis pembentukan kepribadian tokoh Fatih. Hasil penelitian ini sebagian besar konsisten dengan temuan Amara (2018), Rahmayori et al. (2024), dan Anggarwani et al. (2024), yang sama-sama menekankan peran tekanan sosial dan pengalaman negatif dalam memicu distorsi kognitif. Namun, penelitian ini juga menemukan perbedaan penting: pandangan negatif terhadap diri sendiri, dunia, dan masa depan pada Fatih tidak hanya muncul dari

peristiwa traumatis besar, melainkan juga terbentuk secara perlahan melalui pengalaman keseharian yang tampak sederhana namun berulang. Temuan ini memberi kontribusi baru dengan menegaskan bahwa pola pikir negatif tokoh sastra dapat terbentuk secara bertahap, bukan hanya sebagai reaksi terhadap trauma besar. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu hanya fokus pada satu tokoh utama dan mengandalkan satu teori psikologi tertentu, sehingga belum membandingkan dengan tokoh lain atau menggunakan pendekatan teori lain yang dapat memperkaya analisis. Keterbatasan ini dapat menjadi pertimbangan untuk penelitian selanjutnya agar dilakukan secara lebih komprehensif dan interdisipliner.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tokoh Fatih dalam novel *Egosentris* mengalami distorsi kognitif sebagaimana dijelaskan dalam teori *Cognitive Triad* Aaron Beck, yang mencakup pandangan negatif terhadap diri sendiri, dunia, dan masa depan. Pandangan negatif terhadap diri sendiri tercermin dalam relasi dengan dosen, teman, keluarga, hingga sahabat, membentuk sikap rendah diri dan kecenderungan menarik diri. Pandangan negatif terhadap dunia tampak melalui pengalaman menghadapi stigma sosial, tekanan norma, dan rasa keterasingan, sedangkan pandangan negatif terhadap masa depan tercermin dari sikap pesimis dan hilangnya harapan. Temuan ini menegaskan pentingnya restrukturisasi kognitif sebagai solusi untuk membantu individu mengenali dan mengganti pola pikir negatif menjadi lebih realistik dan optimis, serta memberikan kontribusi bagi kajian psikologi sastra dengan menunjukkan bahwa pola pikir negatif dapat terbentuk bukan hanya oleh trauma besar, tetapi juga oleh pengalaman sehari-hari yang terus berulang. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya fokus pada satu tokoh dan satu teori, sehingga disarankan untuk penelitian selanjutnya melibatkan lebih banyak tokoh, menggabungkan pendekatan teori berbeda, atau membandingkan dengan karya sastra lain agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif tentang dinamika psikologis dalam teks sastra.

DAFTAR PUSTAKA

- Amara, D. (2018). Depresi Tokoh Safitri dalam Novel Kelir Slindet Karya Kedung Darma Romansha. *Jurnal Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 7(4), 436–446. <https://journal.student.uny.ac.id/bsi/article/view/11509>
- Aminuddin. (2009). *Pengantar Apresiasi Sastra* (cet. 13). Sinar Baru Algesindo.
- Anggarwani, N., Kuncara, S. D., & Rahayu, F. E. S. (2024). The Depression of Helen Knightly in The Almost Moon Alice Sebold's Novel. *Ilmu Budaya: Jurnal Bahasa, Sastra, Seni, Dan Budaya*, 8(2), 191–204. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/jbss.v8i2.8118>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., Emery, G., DeRubeis, R. J., & Hollon, S. D. (1978). *Cognitive Therapy of Depression (Kindle Apk)* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Bogdan, R. C., & Biklen, S. K. (2007). *Qualitative Research for Education: An Introduction to Theories and Methods*. Pearson.
- Corrigan, P. W., & Watson, A. C. (2002). Understanding The Impact of Stigma on People with Mental Illness. *World Psychiatry*, 1(1), 16–20. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1489832/>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. In *Writing Center Talk over Time* (5th ed.). Sage Publications.
- Freud, S. (1977). *Introductory Lectures on Psychoanalysis* (First edit). W. W. Norton & Company.
- Goffman, E. (1963). *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*. Prentice-Hall.
- Krippendorff, K. (2004). Content Analysis an Introduction to Its Methodology. In *Sage Publication* (2nd ed.). Sage Publications.
- Muhammad, S. (2018). *Egosentris* (2nd ed.). Gradien Mediatama.
- Nurgiyantoro, B. (2017). *Teori Pengkajian Fiksi* (Digital). Gadjah Mada University Press.
- Peden, A. R., Rayens, M. K., Hall, L. A., & Grant, E. (2005). Testing an Intervention to Reduce

- Negative Thinking, Depressive Symptoms, and Chronic Stressors in Low-Income Single Mothers. *Journal of Nursing Scholarship*, 37(3), 268–274. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.2005.00046.x>
- Pradopo, R. D. (2023). *Beberapa Teori Sastra, Metode Kritik, dan Penerapannya* (Digital iP). Gadjah Mada University Press.
- Rahmayori, A., Karim, M., Fitriah, S., & Jambi, U. (2024). Psikologi Tokoh Utama dalam Novel Ikan Kecil Karya Ossy Firstan. *Kalistra: Kajian Linguistik Dan Sastra*, 3(2), 112–120. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/kalistra.v3i2.26903>
- Robinson, K. A., Saldanha, I. J., & McKoy, N. A. (2011). Development of a Framework to Identify Research Gaps from Systematic Reviews. *Journal of Clinical Epidemiology*, 64(12), 1325–1330. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2011.06.009>
- Seeman, M. (1959). On The Meaning Of Alienation. *American Sociological Association*, 24(6), 783–791. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1489832/>
- Wellek, R., & Warren, A. (1948). *Theory of Literature* (3rd ed.). Harcourt, Brace & World.