

## Dampak psikologi perjodohan lelaki autisme dengan wanita normal dalam novel *My Autism Husband* karya Ardila Yulianisa

Muhammad Agustian Ferdiansyah<sup>1</sup>, Eggy Fajar Andalas<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, FKIP, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Indonesia

Email: [eggy@umm.ac.id](mailto:eggy@umm.ac.id)

\* Penulis korespondensi

### Informasi artikel

Dikirim : April 2023  
Revisi : Februari 2024  
Diterima : Maret 2024

### Kata kunci:

Psikologi sastra  
Dampak psikologi  
Perjodohan  
Autisme  
Novel

### Keywords:

literature psychology  
Psychological impact  
Arranged marriage  
Autism  
Novel

### ABSTRAK

Pada tahun 2021 Romancious menerbitkan sebuah novel yang berjudul *My Autism Husband* karya Ardila Yulianisa. Novel ini menceritakan kehidupan keluarga antara seorang laki-laki penyandang autisme dengan wanita normal. Pembaca akan menemukan berbagai masalah yang berkaitan dengan psikologi dari antar tokoh. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan dampak psikologi yang terjadi karena perjodohan laki-laki autisme dengan wanita normal. Penelitian ini menggunakan pendekatan psikologi sastra dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Untuk menemukan data dilakukan dengan Teknik close reading digunakan untuk menemukan data dengan tepat. Data yang digunakan berupa kutipan dan narasi yang ada pada novel *My autism Husband*, kemudian diidentifikasi, diklasifikasikan berdasarkan dampak psikologis setelah itu dianalisis. Temuan dari penelitian ini yakni menemukan tiga dampak psikologi yaitu depresi seperti rasa bersalah, stress positif dan cemas (khawatir dan takut). Dampak psikologis yang dialami tokoh memiliki berbagai reaksi baik yang menyenangkan atau menyedihkan, Adapun reaksi yang tidak biasa karena salah satu tokoh adalah seorang penyandang autisme. Hasil temuan memberikan gambaran psikologi pada seseorang normal dan penyandang autisme dalam rumah tangga. Memberikan wawasan pada bidang psikologi sastra, terkait dampak psikologi pada seorang penyandang autisme.

### ABSTRACT

*In 2021 Romancious published a novel entitled My Autism Husband by Ardila Yulianisa. This novel tells the story of family life between a man with autism and a normal woman. Readers will find various problems related to psychology between the characters. The aim of this research is to describe the psychological impact that occurs when an autistic man matches a normal woman. This research uses a literary psychology approach with a qualitative descriptive research type. To find the data, close reading techniques are used to find the data precisely. The data used is in the form of quotes and narratives in the novel My autism Husband, then identified, classified based on psychological impact after analysis. The findings of this research were three psychological impacts, namely depression such as guilt, positive stress and anxiety (worry and fear). The psychological impacts experienced by the characters have various reactions, both pleasant and unpleasant, while the reactions are unusual because one of the characters is autistic. The findings provide a psychological picture of normal people and autistic people in the household. Provides insight into the field of literary psychology, related to the impact of psychology on a person with autism.*

*This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license*



## Pendahuluan

Pada tahun 2021 Romancious menerbitkan sebuah novel yang berjudul *My Autism Husband* karya Ardila Yulianisa. Novel ini menceritakan tentang jalinan asmara antara seorang wanita normal dengan laki-laki penyandang autis. Sugiarmun (2005) mengatakan autisme merupakan suatu keadaan yang dialami seseorang serta dapat berpengaruh terhadap ketidakmampuan seseorang dalam melakukan kontak sosial terhadap lingkungannya, dengan berbagai komunikasi. Jalinan asmara tersebut terjadi karena perjodohan yang dilakukan oleh orang tua mereka. Seorang laki-laki penyandang autisme dengan latar belakang orang yang terpendang dijodohkan dengan wanita yang berpendidikan tinggi.

Autis dapat diartikan dimana kondisi seseorang yang fokus pada dirinya sendiri. Istilah "autisme" pertama kali diperkenalkan oleh Leo Kanner pada tahun 1943, selanjutnya dia juga memakai istilah "*Early Infantile Autism*", yang pada Bahasa Indonesia diartikan "*Autisme masa kanak-kanak*". Hal tersebut terjadi karena keterlambatan perkembangan yang terjadi pada seseorang yang sifatnya kompleks dan berat, biasanya akan telah terlihat sebelum berumur 3 tahun, yang tidak mampu untuk berkomunikasi dan mengekspresikan perasaan maupun keinginannya. Menurut Sutadi (2004), autisme sebenarnya adalah suatu gangguan perkembangan neurobiologis yang luas atau berat. *Autisme* dapat mengenai siapa saja tidak tergantung pada etnik, tingkat pendidikan, sosial dan ekonomi. Penyebab seseorang mengalami autis karena adanya gangguan kelainan neurobiologis pada susunan saraf pusat. Kelainan ini dikarenakan pertumbuhan sel otak yang tidak sempurna pada beberapa bagian otak. Gangguan pertumbuhan sel otak ini dapat terjadi selama kehamilan, terutama kehamilan muda dimana sel-sel otak sedang dibentuk.

Perjodohan antara lelaki autis dengan wanita normal pada novel ini memberikan gambaran bagaimana kehidupan mereka setelah pernikahan. Seorang suami autis yang bertingkah seperti anak kecil, membuat sang istri yang berkeadaan normal merasa terbebani dan tidak mau menerimanya sebagai suaminya. Seiring dengan berjalannya waktu, meskipun terdapat kekurangan pada sang suami, namun cinta tulus dapat meluluhkan hati sang istri. Berbagai cara dilakukan sang suami untuk menyenangkan istrinya, meskipun berkali-kali membuat sang istri marah. Dari banyak kejadian tersebut, membuat sang istri sadar betapa cintanya suami kepada sang istri. Perlahan-lahan hati sang istri dapat luluh dengan keberadaannya.

Cerita tentang bagaimana seorang penderita autisme menjalani kehidupan berumah tangga dengan wanita normal menarik untuk diteliti. Tokoh laki-laki yang mengalami *childhood disintegrative disorder* yakni gangguan yang menyebabkan penderitanya mengalami keterlambatan dalam perkembangan motorik, bahasa dan fungsi sosialnya. Para pembaca akan dihadapkan dengan berbagai permasalahan di antara kedua tokoh maupun dengan orang lain dan juga dihadapkan dengan bagaimana perjalanan cinta kedua tokoh. Apabila pasangan merasa berhasil mengatasi permasalahannya, maka mereka akan dapat merasakan kebahagiaan perkawinan, sehingga suami istri mampu menampilkan performa yang lebih baik untuk

mempertahankan keharmonisan rumah tangganya (Susatya, 2016). Banyak hal terjadi kepada dua tokoh tersebut yang menampilkan berbagai perilaku terkait dengan kejiwaan.

Banyak penelitian tentang bagaimana kejiwaan menggunakan psikologi pada tokoh di sebuah novel. *Pertama*, penelitian (Asteka, 2018), yang meneliti novel *Setetes Embun Cinta Niyala* karya Habiburrahman El Shirazy dengan tujuan mendeskripsikan konflik batin tokoh utama berdasarkan aspek psikologi sastra. Dalam penelitiannya menemukan ketidakseimbangan dari aspek *id, ego dan superego*. Tokoh utama digambarkan sebagai anak yang penurut sehingga tidak bisa menolak permintaan orang tuanya, akan tetapi dia berusaha untuk mencari jalan keluar dari persoalan tersebut. *Kedua*, penelitian yang dilakukan oleh (Prawira, 2018) yang meneliti novel *Entrok* karya Okky Madasari dengan tujuan mendeskripsikan karakter tokoh utama dan menemukan latar belakang perubahan karakter tokoh utama pada novel Entrok. Dalam penelitiannya menemukan bahwa tokoh utama Marni memiliki karakter *Sanguine* dengan ciri-ciri sifat dan perilaku perasaannya penuh harapan, suka menolong, ramah dan periang, banyak berbicara, memiliki rasa optimis, berkemauan keras. Ego: religius, berkemauan keras, baik hati, dermawan. Kemudian latar belakang perubahan karakter marni, faktor diri sendiri seperti stress, naluri, simpati dan yang kedua faktor lingkungan : politik, ekonomi, keamanan. *Ketiga*, penelitian yang dilakukan Khoiriyatul, Widyatmike, Fajriyah et al., (2017) yang meneliti novel *Alisya* karya Muhammad Makhdlori dengan tujuan mendeskripsikan fakta cerita, struktur kepribadian tokoh utama wanita dan faktor perubahan kepribadian tokoh utama wanita. Dalam penelitiannya menemukan fakta cerita terdiri dari alur, tokoh penokohan dan latar. Kepribadian tokoh utama yang ditemukan yakni *id*: tokoh utama untuk keluar dari kemiskinan dan menjadi model terkenal. *Ego*: kemauan dalam melakukan berbagai hal seperti menerima tawaran foto. *Superego* merupakan ditandai dengan pertimbangan menerima sebuah tawaran foto atau menolaknya. Dalam kepribadian Alisya ditemukan pula faktor perubahan dari kepribadiannya, yaitu faktor fisik, faktor lingkungan dan faktor diri sendiri.

Dari beberapa penelitian tersebut, keterkaitan penelitian ini yakni sama menggunakan pendekatan psikologi sastra. Namun, berfokus pada *id, ego dan super ego*. Penelitian mengenai dampak psikologi belum banyak dibahas, dari hal tersebut perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yakni fokus pada dampak psikologi dari tokoh. Objek yang digunakan dalam penelitian ini belum pernah dilakukan penelitian sebelumnya yakni Novel *My Autism Husband* karya Ardila Yulianisa. Penelitian ini berfokus pada dampak psikologi perjodohan lelaki autis dengan perempuan normal. Memahami unsur-unsur kejiwaan tokoh-tokoh fiktional dalam karya sastra (Ratna, 2014). Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan dampak psikologi dari perjodohan tokoh utama laki-laki dan perempuan dalam novel *My Autism Husband* karya Ardila Yulianisa. Kajian ini memberikan gambaran perilaku dan kondisi kejiwaan suami dan istri setelah perjodohan antara lelaki autis dengan wanita normal. Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan pembaca dapat memahami cara memperlakukan seorang yang berkebutuhan khusus (khususnya autis), mengetahui dampak psikologi yang dialami oleh pasangan suami istri tersebut,

serta mengetahui kemungkinan apa saja yang terjadi ketika terjadi perjodohan antara seorang autis dengan orang normal.

Untuk menjawab pertanyaan tujuan penelitian digunakan pendekatan psikologi sastra. Psikologi sastra merupakan kajian sastra yang mengkaji menggunakan konsep dan kerangka teori yang ada dalam psikologi. Menurut (Endraswara, 2008) Psikologi sastra merupakan pengkajian sastra yang memperlihatkan hasil ciptaannya sebagai aktivitas kejiwaannya. Psikologi sastra juga mengenal karya sastra sebagai pentulan kejiwaan pengarang akan menangkap keadaan jiwa yang di olah kedalam teks dan dilengkapi dengan kejiwaannya. Untuk mengetahui dampak psikologi dari tokoh utama laki-laki dan perempuan dalam novel ini. Diperlukan pemahaman tentang dampak psikologi. Dampak psikologis menurut Sarwono (2012) berkaitan dengan stimulus dan respon yang mendorong seseorang bertindak laku, maka dampak psikologis dapat dipandang sebagai hasil dari adanya stimulus dan respon yang bekerja pada diri seseorang. Maka bisa disebut bahwa dampak psikologi merupakan pengaruh baik positif maupun negatif dari adanya stimulus dan respon yang ada pada diri seseorang. Coleman menyatakan bahwa dampak psikologis merupakan reaksi pengalaman-pengalaman yang mengguncangkan, seperti konflik yang dapat menimbulkan perasaan cemas, stress dan memicu korban untuk bereaksi. Adapun dampak dari pernikahan menurut Dariyo dalam bukunya "*Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*" pernikahan bisa berdampak cemas, stress dan depresi (Dariyo, 2008).

Banyak gambaran reaksi negatif dan positif yang ada dalam novel ini, baik dari tokoh utama laki-laki maupun perempuan. Dengan pemikiran tersebut bisa diketahui reaksi yang ditimbulkan dari perjodohan suami istri dalam novel *My Autism Husband* bisa berupa reaksi yang bersifat positif maupun negatif. Reaksi yang bersifat positif berupa hal yang menyenangkan, sedangkan negatif berupa hal yang tidak menyenangkan yang terjadi diantara dua tokoh. Untuk melakukan hal tersebut mula-mula menemukan data yang berupa sifat dari sudut pandang psikologis yang kemudian diklasifikasikan sesuai dengan tujuan untuk mengetahui dampak psikologi.

## Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Jenis penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang secara menyeluruh menggunakan cara-cara penafsiran dengan mengkaji dalam bentuk deskriptif (Ratna, 2014). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan psikologi sastra. Sumber data dari penelitian ini yakni novel *My Autism Husband* karya Ardila Yulianisa yang diterbitkan oleh Romancious pada april 2021 yang merupakan cetakan pertama. Data yang digunakan berupa data verbal yang didapat baik dari narasi tokoh, dialog, dan perilaku dari tokoh yang ada dalam novel *My Autism Husband*. Teknik pengumpulan data yakni dengan *close reading* dengan membaca keseluruhan secara berulang-ulang untuk menemukan dan mencatat data yang digunakan baik dalam bentuk narasi, dialog dan perilaku tokoh yang menggambarkan tentang dampak psikologi di dalam novel *My autism Husband*. Teknik analisis data yang digunakan yakni, *pertama* mengidentifikasi data yang diperoleh. *Kedua* mengklasifikasikan data sesuai dengan teori dampak psikologi. Data yang sudah

diperoleh diklasifikasi sesuai dengan teori dampak psikologi. Terdapat 3 dampak psikologi menurut (Dariyo, 2008) yakni cemas, stress dan depresi. Tahap awal yakni mencari indikator maupun ciri yang menggambarkan cemas, stress dan depresi. Kemudian memilah data sesuai dengan 3 dampak psikologi tersebut, seperti depresi, seseorang yang mengalami depresi terlihat dengan salah satu ciri-ciri seperti kehilangan nafsu makan, hal tersebut dapat diketahui dari ciri maupun indicator yang sudah dicari sebelumnya. *Ketiga* menganalisis data dalam bentuk deskripsi. Hal ini dikarenakan penelitian ini berfokus pada dampak psikologi terhadap perjodohan dari tokoh utama laki-laki dan perempuan akibat perjodohan dalam novel *My Autism Husband*.

### Hasil dan Pembahasan

Karya ini membahas tentang perjodohan antara tokoh laki-laki autis dengan perempuan yang digambarkan memiliki karakter yang normal. Tokoh laki-laki yang menderita autis bernama Jecki Willian yang biasa di panggil "Jeck", dan tokoh perempuan berkarakter normal bernama Zahra Almeera yang biasa di panggil "Zahra". Perjodohan dalam novel ini terjadi antara laki-laki penyandang autis dengan latar belakang orang terpandang. Meskipun tokoh laki-laki penyandang autis, dia merupakan salah satu seniman profesional di Indonesia. Tokoh perempuan memiliki karakter normal yang sedang menempuh Pendidikan dibangku perkuliahan semester akhir. Karena perbedaan karakter antara kedua tokoh ini. Maka dalam berumah tangga dihadapkan dengan berbagai masalah, karena tokoh laki-laki seorang penyandang autis maka tingkah lakunya menjadi seperti anak kecil. Hal itu menyebabkan tokoh perempuan mengalami beberapa reaksi psikologis karena perbuatan dari suaminya tersebut. Dan tokoh laki-laki juga mengalami hal yang sama karena perbuatannya yang menyebabkan dirinya mengalami beberapa reaksi psikologis.

Oleh karena itu penelitian ini mendeskripsikan dampak psikologi dari perjodohan tokoh utama laki-laki dan perempuan dalam novel *My Autism Husband* karya Ardila Yulianisa. Berdasarkan hasil analisis ditemukan 3 dampak psikologis di dalam karya sastra ini yaitu stress, depresi dan cemas. Pembahasan lebih rinci dijabarkan sebagai berikut.

### Depresi

Depresi merupakan gangguan pada emosi seseorang yang bisa terjadi kepada siapapun. Depresi adalah gangguan mood, kondisi emosional berkepanjangan yang mewarnai seluruh proses mental (berpikir, berperasaan dan berperilaku) seseorang. Dalam National Institute of Mental Health (2000) menjelaskan bahwa depresi membuat seseorang menjadi lambat gerak fisiknya, kehilangan energi, merasa tidak berharga atau merasa bersalah, sulit berfikir atau berkonsentrasi, dan muncul pikiran untuk mati atau bunuh diri. Dalam novel ini terdapat berbagai macam keadaan yang menunjukkan bahwa tokoh tersebut mengalami depresi, seperti yang terjadi pada tokoh laki-laki. Tokoh laki-laki dalam hal ini berusaha untuk membuat istrinya senang atas apa yang dilakukannya untuk istrinya. Akan tetapi hal itu berbalik dari apa yang diharapkan. Berikut data data yang menggambarkan depresi yang ditandai dengan perasaan bersalah.

### Data 1

*"jack tak dapat berkata-kata lagi. Kepalanya sakit, ditambah emosinya yang bergejolak di dalam dadanya, membuat jack terus saja memukul-mukul kepalanya tanpa henti, seolah menyalahkan dan memarahi dirinya sendiri karena telah membuat Zahra marah besar "*

*"Jeck bodoh... Jeck bodoh... autis... autis itu apa?" sambil memutar-mutar badannya, memukul kepalanya, Jeck berpikir walaupun ia tak mampu. (halaman 13)*

### Data 2

*"jack menggigil sambil memeluk lutunya. Semua menjadi satu. Sakit fisik, juga hati. Hati jack sakit karena bayangannya membuat Zahra senang itu hancur. Jack kira, dengan dirinya yang membawakan Zahra seuntai bunga, Zahra akan bersikap lebih baik padanya. Namun, inilah yang jack dapatkan" (halaman 35)*

Kutipan data *pertama*, digambarkan bahwa tokoh laki-laki *Jeck* sedang menyalahkan dirinya sendiri. Hal tersebut terjadi dikarenakan Jeck yang telah membuat marah Zahra karena perbuatannya. Atas perbuatan yang dilakukannya karena menyoret skripsi dari Zahra, Jeck mendapatkan pukulan yang menyebabkan kepalanya sakit. Ditambah dengan emosi yang memuncak membuat jeck menyakiti dirinya sendiri dengan memukuli kepalanya. Jeck juga mengatakan kepada dirinya sendiri bahwa dia bodoh karena telah melakukan hal tersebut dan juga memikirkan perkataan yang dilontarkan oleh Zahra yang menyebutnya autis, meskipun dia tidak mengerti maksud dari kata itu.

Jack mengalami depresi berupa rasa bersalah. Hal itu terjadi karena dia mencoret skripsi milik Zahra. Jack juga memarahi dirinya seolah menyesal atas perbuatannya. Penelitian yang dilakukan oleh Utami dan Asih (Utami, 2016) mengatakan bahwa rasa bersalah yang muncul dalam diri pelaku maka akan ada kemungkinan munculnya penyesalan pada diri mereka, adapun indikator yang dijelaskan Utami dan Asih ketika merasa bersalah akan ditandai dengan pertama, akan merasa menyesal terhadap kenyataan atau membayangkan tentang kelakuan buruk. Kedua, memiliki perasaan moral yang kuat akan kesalahan dan kebenaran. Ketiga, perasaan menyesal yang sangat mendalam yang tidak diterima oleh diri sendiri dan orang lain. Ketika seorang autis dalam keadaan sedih dan merasa bersalah ditambah dengan emosi yang tidak teratur, cenderung akan melakukan hal yang tidak biasa, seperti melukai dirinya sendiri dengan memukuli anggota tubuhnya, seperti dalam kutipan Jeck yang memukuli kepalanya dan memutar-mutarkan badannya. (Dalam Sugiarmun, 2005) menjelaskan bahwa seorang autis memiliki ciri gangguan dalam perkembangan. Dalam hal ini, gangguan yang dialami Jeck yakni dalam tingkah laku yakni menyakiti diri sendiri dengan memukul kepalanya dan berputar-putar.

Data *kedua*, jeck yang berniat untuk membuat Zahra senang dengan membawakannya sebuah bunga yang akan diberikan ke Zahra di depan teman-temannya, justru membuat Zahra marah kepadanya. Zahra yang malu dihadapan teman-temannya karena jeck yang mengambil bunga tanpa membelinya sehingga membuat dia dikejar oleh pemilik toko bunga tersebut, Jeck yang dikerumuni banyak orang membuat Zahra menghampirinya kemudian Zahra dibuat malu diwaktu itu juga karena perlakuan Jeck. Hal itu membuat Zahra membawanya ke kamar mandi



dan mengurungnya disana hingga kedinginan. Rasa ingin membuat Zahra senang pun hancur. Harapan jeck bahwa Zahra juga akan bersikap baik kepadanya pun hancur dikala niat baik tersebut malah membuat Zahra marah. Perasaan sakit hati dan fisik Jeck yang membuat Zahra malu di depan temannya membuatnya hanya pasrah di dalam kamar mandi sambil menangis.

Jack mengalami depresi yang sama merasa bersalah dan sedih. Hal itu terjadi karena dia ingin membuat Zahra senang akan tetapi malah membuatnya malu di depan teman-temannya yang berakibat Zahra menjadi marah. Hal itu yang membuat jack sakit hati dan mengalami kesedihan. Seperti yang diungkapkan (Davison & McCabe, 2006) menyatakan rasa bersalah sebagai "emosi yang tidak selesai, yang berlaku ketika seseorang percaya dia telah melakukan atau menganggap melakukan sesuatu yang dipercayai salah" (halaman 68) dan sering dikaitkan dengan kata-kata seperti "menyusahkan", "patut disangkal", "maaf" dan "hati nurani yang buruk". Penelitian yang dilakukan oleh (Sawai, 2020) bahwa rasa bersalah dapat timbul setelah seseorang melakukan dosa dengan diikuti perasaan penyesalan. (Melati et al., 2019) juga menyatakan rasa bersalah berkaitan dengan menyesal melakukan kesalahan dengan mempertimbangkan kesannya terhadap orang lain.

Depresi pada tokoh wanita ditandai dengan perasaan bersalah

*"Kok gue dulu tega, ya, nyakitin lo?" tanya Zahra pada dirinya sendiri.*

Dalam kutipan data tersebut, tokoh wanita yang bernama Zahra, yang sedang berbicara kepada sendiri kenapa dia tega untuk melakukan berbagai perbuatan yang mengakibatkan suaminya Jeck menjadi tersakiti baik fisik maupun hati. Perbuatan tersebut berupa perkataan maupun perlakuan yang membuat suaminya mengalami sakit hati ataupun fisik. Hal tersebut menandakan bahwa Zahra merasa bersalah karena telah menyakiti suaminya.

Peristiwa tersebut menandakan Zahra, yang merasa bersalah dan berdosa kepada jack. Hal itu terjadi dikarenakan dia selalu memarahinya dan bertindak keras kepadanya. Kebiasaan yang telah dilakukannya dengan memarahi jeck menimbulkan perasaan rasa bersalah atas apa yang telah dilakukan. Dirgayunita (2016) menjelaskan bahwa orang yang mengalami depresi akan mengalami gejala psikis (merasa bersalah) dan gejala fisik (memikirkan), seperti yang terjadi di khusus ini bahwa Zahra mengalami gejala psikis berupa merasa bersalah, dan gejala fisik yang membuatnya mengingat perbuatannya dulu kepada jeck. Seperti dalam penelitian Diana yang mengatakan bahwa rasa bersalah dapat muncul karena pada penelitiannya tokoh mengalami rasa bersalah karena apa yang telah ia lakukan kepada pak yan dan bertindak yang tidak seharusnya. Dalam Nurhayani (2016) juga mengatakan bahwa rasa bersalah dapat membangkitkan penyesalan sebagai bentuk kepedulian, perhatian dan rasa bertanggung jawab atas kesejahteraan dan hak-hak orang lain.

## Stress

Dalam Rena (2019) Selye menggolongkan stress menjadi dua golongan berdasarkan respon dan persepsi yang diberikan; 1) *Eustress*, adalah hasil dari respon terhadap stres yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif. *Eustress* adalah bentuk stress yang mendorong tubuh untuk beradaptasi dan meningkatkan kemampuan diri. 2) *Distress*, adalah hasil dari respon terhadap

stres yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif. *Distress* merupakan bentuk stres yang melebihi kemampuan untuk mengatasinya, membebani tubuh, dan menyebabkan masalah fisik atau psikologis.

Dalam novel ini terdapat beberapa stress pada tokoh laki-laki. Stress tersebut berupa stress positif yang dialami oleh tokoh laki-laki. Berikut data yang menggambarkan stress.

Stress positif yang dialami tokoh laki-laki:

**Data 1**

*"jack... nggak bisa baca," lirihnya pelan. Ia menenggelamkan wajah di dalam lututnya. Jack menggelengkan kepala berkali-kali. "nggak bisa nulis.. sekolahnya Cuma sebentar, abis itu diajarin sama satu guru." Jack pun melihat deretan kertas di nakas samping tempat tidurnya. Jack mulai tersenyum. Walaupun senyum itu tipis sekali, hamper tidak terlihat. "Jack mau belajar...biar pintar, biar kayak orang-orang..." (halaman 38)*

**Data 2**

*"mau... mau es krim..." regek jack manja*

*"kumat." Zahra menghela nafas jengah. "nanti lo ngompol malem-malem gua yang basah!"*

*"jack tertawa geli. "kok bisa Zahra yang basah?"*

*"ya, iyalah, kena!" jawabnya kesal. "lo tuh kalo tidur nggak bisa lepas dari gue. Lo kira gue guling?"*

*Jack masih cengengesan, terkekeh dengan ucapan Zahra tadi*

*"hmmm... iyaa, deh, jack nggak mau Zahra basah malem-malem gara-gara jack ngompol." (halaman 82)*

Pada kutipan data *pertama*, tokoh laki-laki jeck yang bergumam, seolah berbicara pada dirinya sendiri bahwa dia tidak bisa membaca dan menulis dengan menenggelamkan kepala ke lutut dan menggelengkan berkali-kali. Setelah melihat deretan kertas yang ada di sebelahnya, jeck pun memantapkan dirinya untuk menjadi seorang yang lebih baik dengan belajar untuk menjadi pintar agar seperti orang pada lain. Timbulnya motivasi untuk menjadi lebih baik dengan belajar. Walaupun itu susah karena dia adalah seorang autis.

Dari penjelasan di atas, terlihat Jeck yang sedang bersedih karena dirinya tidak bisa seperti orang lain seperti membaca. Hal tersebut membuat tubuh jeck merespon hingga timbul keinginan untuk menjadi lebih baik dengan belajar. Dalam Hanoch & Vitouch (2004), terdapat hukum Yerkes- Dodson, yang salah satunya tertulis dalam jumlah tertentu stress dapat menghasilkan kekuatan positif yang mampu meningkatkan produktivitas individu dan membantu individu untuk menjadi berkembang, hal itu sesuai dengan apa yang dialami jeck, yang berkeinginan untuk menjadi lebih baik. Bagi seorang penyandang autis dalam proses pembelajaran dalam hal ini membaca, akan mengalami kesulitan. Dalam hasil penelitian Indrariansi & Sophia (2018), anak autis mengalami kesulitan dalam berbicara, sehingga dalam proses membaca masih belum lancar sehingga memerlukan panduan atau dampingan dalam proses belajar. Akan tetapi ia mendapat dampak stress positif dimana timbul rasa ingin berubah untuk menjadi lebih baik setelah terlibat komunikasi dengan Zahra.



Data *kedua*, jeck yang meminta kepada Zahra yang merengek meminta es krim. Permintaannya tersebut dibantah oleh Zahra karena takut akan mengompol ketika tidur. Adapun alasan lain yakni karena Zahra akan juga ikut basah dikarenakan ketika jack tidur dia selalu memeluk Zahra seperti guling. Setelah tertawa sedikit jeck kemudian memutuskan untuk mengurungkan niatnya meminta es krim agar ketika malam nanti dia tidak mau Zahra basah karena dia mengompol.

Hal itu menunjukkan bahwa jeck yang memiliki keinginan berkembang dengan menumbuhkan kesadaran dan mengesampingkan keinginannya agar tidak merugikan orang lain. Dari yang setiap harinya jeck mengompol saat tidur, kemudian menjadikan hal tersebut sebagai pengalaman untuknya, agar tidak mengompol dan merepotkan Zahra. Seperti Jarinto (2010) yang melakukan penelitian pada para karyawan yang ada di Thailand menemukan bahwa *eustress* merupakan faktor penentu yang dapat mendorong seseorang untuk mencapai kinerja maksimal dan adanya peningkatan kepuasan kerja. Seorang penyandang autisme yang keinginannya tidak terpenuhi akan membuat dirinya marah. Hal itu juga ada Sugiarmim (2005) mengatakan bahwa seorang autisme mengalami gangguan dalam emosi, yang menyebabkan dia tidak dapat mengendalikan emosinya seperti marah bila tidak mendapat keinginannya.

## Cemas

Sundeen (2008) menjelaskan bahwa kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan, rasa takut yang kita alami, dalam tingkat yang berbeda-beda. Kecemasan terjadi pada tokoh perempuan yakni zahra dalam novel ini. Hal tersebut terjadi dikarenakan Zahra yang telah melakukan perbuatan jahat sehingga dia memikrkan hal tersebut, juga saat dia dan jeck dihadihkan honeymoon oleh orang tuanya. Berikut data yang menunjukkan kecemasan.

### Data 1

*Honeymoon dengan laki-laki autisme, Zahra tak dapat membayangkannya. Itu tak pantas disebut honeymoon. Ia akan direpotkan dengan tingkah Jeck saat di sana nanti. Ini bukan honeymoon yang bisa membuat dirinya Bahagia. Ini bencana* (halaman 39)

Dari kutipan di atas, Zahra yang memikirkan kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi ketika dia dan Jeck akan pergi honeymoon. Zahra menganggap honeymoon dengan seorang lelaki autisme bukan hal yang membuat dirinya Bahagia sehingga tidak pantas disebut honeymoon. Zahra menganggap ini sebagai sebuah bencana, karena ketika tiba di tempat honeymoon tingkah Jeck akan merepotkan.

Dari penjelasan diatas menunjukkan bahwa Zahra yang merasa tidak nyaman dengan hadiah yang diberikan orang tuanya dan resah dengan memikirkan hal apa yang akan terjadi saat akan honeymoon bersama suaminya. Hal itu terjadi karena setelah menikah Zahra selalu direpotkan suaminya karena perilakunya juga karena suaminya adalah seorang penyandang autisme. Nevid, (2005) menjelaskan bahwa kecemasan timbul dikarenakan khawatir tentang sesuatu sehingga membuat perasaan terganggu atau ketakutan terhadap sesuatu yang mengerikan akan

terjadi. Indah (2015) juga mengatakan gelisah ditandai dengan menolak suatu kegiatan atau menghindari suatu situasi.

### **Data 2**

*Sedangkan Zahra, kini ia bingung dengan isi kepalanya sendiri. memang perlakuan Zahra tadi siang jahat. Zahra keceplosan bilang Jeck anak autis sampai-sampai Jeck berteriak kencang seperti tadi. Zahra tau itu salah, menyakitkan pula. Namun, apa yang Jeck lakukan kali ini keterlaluan. Jeck mencoret skripsinya yang seharusnya sudah ditandatangani tadi sore. Zahra berdecak kesal. (halaman 19-20)*

Dari kutipan di atas, Zahra nampak sedang memikirkan apa yang dia katakan pada jeck tadi, perkataan yang dilontarkan Zahra membuat jack sakit hari, sehingga dia menganggap bahwa perlakuan dan perkataannya jahat. hal itu terjadi karena menurut Zahra, jeck sudah keterlaluan dengan mencoret skripsinya yang seharusnya sudah di tanda tangani.

Hal tersebut menunjukkan bahwa Zahra sedang khawatir dengan apa yang terjadi dengan jeck. Meskipun tidak sengaja mengatakannya tetap saja, itu menjadi hal yang menyakitkan sehingga Zahra terus memikirkannya. Deffenbacher dan Hazaleus dalam Register (dalam Gufron & R, 2012) mengatakan kecemasan memiliki aspek yakni *worry* (kekhawatiran) yang ditandai dengan pikiran negatif tentang dirinya sendiri.

Selanjutnya terdapat cemas berupa rasa takut yang dialami oleh tokoh laki-laki. Berikut data yang menunjukkan stress berupa rasa takut. Takut adalah emosi yang kuat dan tidak menyenangkan yang disebabkan oleh kesadaran atauantisipasi akan adanya suatu bahaya (Hudgens, 1982).

### **Data 3**

*"loh ayo... aku udah masak nasi goreng kesukaan kamu, loh" bujuk Zahra dengan senyum manisnya. Ia mencengkeram sedikit lengan jeck, bermaksud agar laki-laki itu tidak banyak tingkah dan cukup menurutinya saja. Namun, usahanya tidak berhasil. Jeck malah Kembali menangis dan mengeratkan pelukannya kepada mami.*

*"nggak!"*

*Mami benar-benar bingung saat ini. Jeck Nampak sangat ketakutan.*

*"ya udah Zahra... jack tidur di sini aja untuk malam ini" (halaman 18)*

### **Data 4**

*"jeck tenang ya, besok jeck ketemu Zahra la-"*

*"AAAAA!! !NGGAK!" jeck Kembali meraung-raung. Ucapan mami sama sekali tak membuat jeck tenang, malah membuatnya berteriak lebih kencang lagi.*

*"jeck jangan takut Jeck kuat"*

*Jeck menggelengkan, kali ini gerakannya lemah. Jeck merasa tidak akan kuat (halaman 101-102)*

Dalam kutipan *ketiga*, terlihat Zahra yang tengah membujuk jeck untuk Kembali pulang kerumah. Zahra membujuknya dengan sedikit paksaan dengan memberitahunya bahwa dia memasak makanan kesukaannya dan dengan mencengkeram lengan jeck. Usaha tersebut gagal karena dengan hal itu jeck juga tidak mau menurutinya. Hal itu membuat jack malah semakin

---

menangis sehingga mami dari jeck sampai heran anaknya setakut ini karena beberapa perlakuan Zahra kepadanya sebelumnya.

Data *keempat*, ketika akan di pertemukan lagi dengan Zahra, jack menolak dengan lantang. Ketakutan akan pertemuannya lagi dengan Zahra membuat jack Kembali berteriak dengan kencang. Maminya yang mencoba menengangkannya akan tetapi tetap saja jack nampak takut. Dari dua kutipan tersebut jack mengalami ketakutan terhadap Zahra, hal itu terjadi karena berbagai perlakuan Zahra kepadanya baik berupa perkataan maupun perbuatan. Sehingga jeck lebih memilih untuk tidak bertemu denganya sebagai cara agar tidak mendapat perlakuan yang kasar dan sebagai perlindungan untuknya. Sugiarmun (2005) juga menjelaskan, seorang autis memiliki gangguan dalam tingkah laku yang salah satunya seperti yang dilakukan oleh jeck dengan berteriak. Seperti hasil penelitian John B. Watson (dalam Mahmud, 1990) rasa takut memiliki segi positif yang berupa reaksi dalam individu lalu menggerakkannya untuk melindungi diri dari bahaya, menjauhkan diri dari suatu yang dapat menyakitkan diri, melukai diri atau menimbulkan bahaya lainnya.

## Simpulan

Dalam novel *My Autism Husband* mengisahkan perjodohan antara lelaki penyandang autis dengan wanita normal. Novel ini memberikan gambaran dampak psikologi yang terjadi dari perjodohan lelaki autis dengan perempuan normal. Tidak bisa dipungkiri dalam setiap rumah tangga akan ada masalah yang akan berdampak pada aspek psikologis. Terutama kepada sang suami yang akan menimbulkan reaksi yang berbeda ketika mengalami dampak psikologis karena seorang penyandang autis. Dampak tersebut terjadi pada keduanya. Terdapat 3 dampak psikologis yang ditemukan, yaitu depresi, stress dan cemas. Dampak tersebut menimbulkan reaksi yang berbeda kepada setiap tokoh. Ada dampak yang menyenangkan maupun menyedihkan. Penyebab dampak psikologi bisa berupa perkataan maupun perbuatan dari pasangan suami istri ini. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memperkaya topik dampak psikologi terutama pada seorang penyandang autis yang tentunya akan memberikan reaksi yang sedikit berbeda. Perlakuan terhadap seseorang akan memberikan efek baik maupun buruk seperti pada wanita normal dan lelaki penyandang autis dalam keharmonisan keluarga, maka dari itu pentingnya kesadaran dalam menjaga kesejahteraan psikologis diantara keduanya. Adapun saran yakni, diharapkan penelitian selanjutnya yang mengkaji tentang novel ini dapat memberikan gambaran yang lebih kompleks.

## Daftar Pustaka

- Asteka, P. (2018). Kajian Psikologi Sigmund Freud Dalam Novel *Setetes Embun Cinta Niyala* Karya Habiburrahman El Shirazy. *Bahtera Indonesia: Jurnal Penelitian Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 3(1), 8-12. <https://doi.org/10.31943/bi.v3i1.22>
- Dariyo, A. (2008). *Psikologi Perkemb Dewasa Muda (CB)*. Grasindo.
- Davison, T. E., & McCabe, M. P. (2006). Adolescent body image and psychosocial functioning. *Journal of Social Psychology*, 146(1), 15-30. <https://doi.org/10.3200/SOCP.146.1.15-30>
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya. *Journal An-Nafs: Kajian Dan Penelitian Psikolog*, 1(1), 1-14.
- Endraswara, S. (2008). *Metodologi Penelitian Sastra*. Media Pressindo.

- Fajriyah, K., Mulawarman, W. G., & Rokhmansyah, A. (2017). Kepribadian Tokoh Utama Wanita Dalam Novel Alisyia Karya Muhammad Makhdlori: Kajian Psikologi Sastra. *Journal of Culture, Arts, Literature, and Linguistics (CaLLs)*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.30872/calls.v3i1.773>
- G W, S., & Sundeen. (2008). *Buku Saku Keperawatan Jiwa (edisi 3), alih bahasa, Achir Yani, editor Yasmin Asih*. EGC.
- Hanoch, Y., & Vitouch, O. (2004). When less is more: Information, Emotional Arousal and the Ecological Reframing of the Yerkes-Dodson Law. *Theory & Psychology*, 14(4), 427-452. <https://doi.org/10.1177/0959354304044918>
- Hudgens, R. W. (1982). How to Help Children with Common Problems. In *American Journal of Psychiatry* (Vol. 139, Issue 3). <https://doi.org/10.1176/ajp.139.3.379>
- Indah, R. N. (2015). *Autisme & Gelisah*.
- Indrariansi, E. A., & Sophia, T. C. (2018). Budaya Literasi Membaca Anak Autis SDLB. *Mimbar Sekolah Dasar*, 5(2), 87. <https://doi.org/10.17509/mimbar-sd.v5i2.7976>
- Jarinto, K. (2010). Eustress: A Key to Improving Job Satisfaction and Health Among Thai Managers Comparing US, Japanese, and Thai Companies Using SEM Analysis. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.2284310>
- Jeffrey S. Nevid, dkk. (2005). *Psikologi Abnormal. Edisi Kelima. Jilid 1*. Erlangga.
- Mahmud, M. D. (1990). *Psikologi Pendidikan* (Vol. 148). Depdikbud Jakarta.
- Melati, T. S., Warisma, P., & Ismayani, M. (2019). Analisis Konflik Tokoh Dalam Novel Rindu Karya Tere Liye Berdasarkan Pendekatan Psikologi Sastra. *Parole Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 2(2), 229-238.
- National Institute of Mental Health (NIMH). (2000). Depression Research at the National Institute of Mental Health: An Overview at Summarized Research in to the Ciuse, Diagnosis, Prevention, and Treatment of Depression. In *Department of Health and Human Service*.
- Nurhayani, S. Ag., SS., M. S. (2016). Emosi Malu (Shame) Dan Rasa Bersalah (Guilt) Dalam Pembelajaran Moral Anak Usia Dini. *Laboratorium Penelitian Dan Pengembangan FARMAKA TROPIS Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman, Samarinda, Kalimantan Timur, IV(April)*, 5-24.
- Prawira, S. D. (2018). Karakter Tokoh Utama Pada Novel Entrok Karya Okky Madasari (Kajian Psikologi Sastra). *Jurnal Ilmiah FONEMA: Jurnal Edukasi Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.25139/fn.v1i1.1092>
- Ratna, N. K. (2014). *Teori, Metode, dan Teknik Penelitian Sastra*.
- Rena, S. (2019). Mekanisme Respon Stres: Konseptualisasi Integrasi Islam Dan Barat. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 5(1), 48-61. <https://doi.org/10.19109/psikis.v5i1.3116>
- Sarwono. (2012). *Psikologi Remaja*. PT Raja Grafindo Persada.
- Sawai, R. P. (2020). Meneroka Konsep Emosi Moral Rasa Malu Dan Rasa Bersalah. ... *Journal of Communication, Management and ...*
- Sugiarmim, M. (2005). *Individu Dengan Gangguan Autisme*.
- Susatya, J. (2016). Usaha-Usaha Pasangan Pernikahan Usia Dini dalam Menggapai Keharmonisan Keluarga. *Magistra*, 98, 71-84.
- Sutadi, R. (2004). Penanganan Dini bagi Anak Autis. In *Intisari/Mei*.
- Utami, R. R. (2016). Konsep Diri dan Rasa Bersalah pada Anak Didik Lembaga Pemasarakatan Anak Kelas IIA Kutoarjo. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 84. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.2214>