

## PERKEMBANGAN MENTAL PADA TOKOH UTAMA DALAM NOVEL CATATAN JUANG KARYA FIERSA BESARI

Yunita Trisnawati & Purwati Anggraini  
Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Riwayat artikel:

Dikirim: 18 Agustus 2021  
Direvisi: 3 Desember 2021  
Diterima: 6 Desember 2021  
Diterbitkan: 27 April 2022

### Katakunci:

mental; perkembangan;  
psikologi.

### Keywords:

mental; development;  
psychology

Alamat surat

yunitatrisnawati38@gmail.com

### Abstrak:

Artikel ini akan membahas perkembangan mental serta upaya dalam menjaga kesehatan mental yang digambarkan dalam novel “Catatan Juang” karya Fiersa Besari. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan interpretatif. Teknik penelitian berupa membaca, memahami, mencatat dan mengidentifikasi bentuk perkembangan mental yang terdapat dalam novel. Berdasarkan analisis dapat diketahui bahwa bentuk mental yang terdapat dalam novel berupa kehilangan harga diri dan kepercayaan diri, serta merasa efisien dalam tindakannya. Upaya sang tokoh dalam menjaga kesehatan mental yakni dengan cara memiliki perasaan batin yang bergairah, tenang, dan harmonis. Tokoh digambarkan mudah beradaptasi dengan standar, norma, dan nilai sosial, tuntutan, serta perubahan sosial, tempat ia berada. Tokoh merasa ada koordinasi yang baik antara tenaga, aktivitas, dan potensi yang dimiliki individu. Struktur kepribadian tokoh utuh dan teratur. Tokoh memiliki tujuan hidup yang sehat dan masuk akal.

### Abstract:

This article will discuss mental development and efforts to maintain mental health as described in the novel “Catatan Juang” by Fiersa Besari. The method used in this research was a qualitative descriptive method with an interpretive approach. The research techniques were reading, understanding, recording and identifying types of mental development in the novel. Based on the analysis, it can be revealed that the mental issues shown in the novel are losing self-esteem and self-confidence, and feeling efficient in their actions. The characters' efforts in maintaining mental health are by having a passionate, calm, and harmonious inner feeling. The character is described as adaptable to social standards, norms, values, demands, and social changes. The characters consider that there is good coordination between energy, activity, and individual potential. The personality structure of the characters is complete and organized. The characters have strong and reasonable life goals.

## PENDAHULUAN

Sebuah karya sastra, seperti novel, digunakan untuk menggambarkan imajinasi kehidupan manusia. Novel merupakan karya sastra yang menarik, entah di kalangan mahasiswa juga para seniman. Novel sendiri merupakan sebuah prosa fiktional yang memiliki kalimat yang panjang dan kompleks. Di dalamnya, digambarkan secara imajinatif

dari sebuah peristiwa yang dialami manusia, dengan karakter dan latar tertentu. (Drs. Warsiman, 2016). Selain itu, dalam karya sastra pengarang juga mengemukakan suatu permasalahan yang juga dihadapi oleh manusia. Oleh sebab itu, karya sastra tidak terlepas dari gambaran permasalahan hidup seseorang (Wardani & Sudaryani, 2020). Novel juga merupakan sebuah karya sastra

yang dilibatkan dalam sebuah kejiwaan manusia. Sehingga, novel *Catatan Juang* ini dapat dikaji dengan menggunakan teori psikologi.

Psikologi yaitu sebuah teori yang berfokus pada aspek-aspek kejiwaannya. Sedangkan, psikologi sastra adalah suatu penafsiran, pemahaman, dan pengetahuan terhadap karya sastra itu sendiri dengan menentukan aspek kejiwaannya (ratna, 2011). Kajian psikologi dalam karya ini difokuskan pada sebuah kejiwaan yang ada dalam diri tokoh pada novel. Sifat-sifat psikologi tokoh yang menunjukkan bahwa tokoh mengalami perkembangan mental. Jika sebelumnya tokoh memiliki mental yang kurang baik, dengan sebuah buku bersampul merah yang didalamnya berisi kata-kata mampu membuat mental tokoh menjadi berkembang dengan baik.

Dalam melakukan tindakan yang benar dan tepat, tentunya seseorang harus menjaga perkembangan mentalnya agar tetap bisa berkoordinasi dengan baik antara pola pikir dengan tingkah laku. Selain itu, seseorang juga perlu mengembangkan mentalnya untuk menjaga kesehatan mental dan jiwanya. Membahas mengenai perkembangan dalam hal kejiwaan, menurut (Jahja, 2011) perkembangan adalah proses kemajuan yang dapat meningkatkan kemampuan atau *skill* yang terjadi dalam struktur tubuh yang menghasilkan proses dari proses pendewasaan dan pematangan. Jadi, perkembangan dapat dialami oleh anak-anak sampai dewasa. Selain itu, menurut (Drs. Ahmad Susanto, 2011) menyatakan bahwa perkembangan merupakan suatu akibat perubahan yang terjadi dalam diri individu. Lebih jelasnya, perkembangan akan terjadi dalam setiap individu atau diri manusia itu sendiri dan setiap individu memiliki perkembangan yang berbeda-beda. Selain itu, juga terdapat pengertian mental menurut (prof. dr. h. muzzakir, 2018), yang menyatakan bahwa mental yaitu sesuatu yang berkaitan erat dengan pola pikir, akal, dan ingatan dalam diri manusia. Jadi, mental tidak bisa jauh dari

kata akal, dan pola pikir. Setiap individu juga ada yang mengalami gangguan mental.

Dalam penelitian, ada dua permasalahan yang dibahas, yang pertama mendeskripsikan mental tokoh utama dalam novel *Catatan Juang* dan upaya tokoh utama dalam menjaga kesehatan mentalnya. Membahas mengenai mental ini cukup menarik untuk dikaji dalam sebuah novel. Mental sendiri memiliki banyak konsep, seperti gangguan mental dan juga kesehatan mental. Pada kesehatan mental manusia, dapat dipengaruhi dari beberapa faktor. Seperti adanya faktor internal dan eksternal. Pada faktor internal ini murni dari diri individu, seperti bakat dan sifat yang sudah menjadi turunannya. Selain itu, pada faktor eksternal ini yaitu sesuatu yang disebabkan dari luar, seperti lingkungan dan keluarga (Ariadi, 2019). Selain itu, pada kesehatan mental manusia juga terdapat gangguan yang dapat menyebabkan manusia tersebut mengalami gangguan mental. Ciri-ciri seorang mengalami gangguan mental, yaitu seperti seorang individu yang merasa gagal saat melakukan interaksi sosial dengan lingkungan di sekitarnya, kurang percaya diri, dan juga ketidakmatangan dalam mengatur emosinya.

Sehingga, pada permasalahan kedua, yaitu mendeskripsikan bagaimana tokoh utama dapat menjaga kesehatan mentalnya. Terdapat banyak cara untuk menjaga kesehatan mentalnya, seperti seseorang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik, dapat mengatasi masalah dengan baik, dapat menghadapi kondisi atau situasi yang baru, dan juga dapat berinteraksi dengan lingkungan dengan baik dan aktif (Santoso, 2016). Selain itu, juga terdapat beberapa ciri dari kesehatan mental menurut (K & Dewi Aisyah, 2021). Kesehatan mental ini juga menjadi kondisi jiwa yang perannya menjadi sangat penting bagi kehidupan yang produktif. Sehingga diperlukan untuk menjaga kesehatan mental dari diri sendiri. Ciri-ciri kesehatan mental

yang sehat, yaitu 1) memiliki kemampuan dalam mengatasi dan menghadapi tekanan dari kehidupan luar dengan baik, 2) memiliki kesadaran mengenai kemampuan mental atau jiwa yang dimiliki, 3) memiliki kemampuan dalam menerima diri dengan apa adanya tanpa adanya tuntutan dari luar, 4) memiliki kemampuan dalam beradaptasi dan berperan aktif kepada lingkungan.

Dalam penelitian terdahulu, ditemukan persamaan dalam teori yang digunakan, akan tetapi objek yang dikaji berbeda. Jika penelitian sebelumnya menggunakan teori perkembangan psikoanalisis Erickson. Maka, penelitian ini menggunakan teori Carl Gustav Jung. Perbedaannya, jika teori psikoanalisis Erickson ini bisa dikatakan sebagai salah satu teori yang didasarkan pada tiga alasan. Yang pertama, teori yang berhubungan dengan ego yang merupakan salah satu aspek pendekatan kepribadian. Kedua, lebih ditekankan pada suatu perkembangan dalam kehidupan. Ketiga, dapat mengkoordinasi antara kehidupan sosial dan latar belakang yang dapat memberikan kekuatan dalam perkembangan kepribadian. Sedangkan, teori Carl Gustav Jung ini berprinsip pada struktur kepribadian dan perkembangan kepribadian. Dalam teori Carl Gustav Jung ini, kepribadian manusia dibedakan menjadi 3 macam, yaitu *introvert*, *extrovert*, dan *ambivert*. Pada penelitian ini, yang termasuk dari salah satu kepribadian dari teori Carl Gustav Jung, yaitu *ambivert*. *Ambivert* merupakan salah satu macam kepribadian, dan tindakannya dapat dipengaruhi dari dunia luar.

Terdapat suatu penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya, yaitu (Halimah et al., 2021). Penelitian sebelumnya mendeskripsikan mengenai nilai pendidikan karakter yang ditunjukkan dalam novel *Catatan Juang* karya Fiersa Besari. Nilai pendidikan dalam novel tersebut, yaitu nilai religius, nilai jujur, nilai disiplin, nilai kerja keras, nilai kreatif, nilai rasa ingin tahu, nilai

bersahabat/komunikatif, nilai gemar membaca, nilai peduli sosial. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian saat ini, yaitu sama dalam menggunakan objek yang diteliti, yaitu novel *Catatan Juang* karya Fiersa Besari. Namun, perbedaan dari penelitian saat ini, yaitu mendeskripsikan bagaimana perkembangan mental yang dialami oleh tokoh utama dalam novel tersebut. Sehingga, penelitian saat ini dapat menjadi kebaruan serta referensi untuk penelitian selanjutnya.

Penelitian sebelumnya juga telah dilakukan oleh (Andhini & Arifin, 2021), dengan mendeskripsikan gaya bahasa perbandingan dalam novel *Catatan Juang* karya Fiersa Besari dan juga relevansinya sebagai bahan ajar sastra di SMA. Dari hasil penelitiannya, telah ditemukan 121 gaya bahasa perbandingan dalam novel. Gaya bahasa perbandingan yang sering digunakan oleh penulis novel, yaitu gaya bahasa hiperbola, karena penulis sering menggunakan makna yang melebih-lebihkan. Persamaan dari penelitian terdahulu dengan penelitian saat ini, yaitu sama dalam menggunakan objek yang akan diteliti, yaitu novel *Catatan Juang* karya Fiersa Besari. Perbedaan yang terdapat dalam penelitian terdahulu dengan penelitian saat ini, yaitu penelitian terdahulu mendeskripsikan mengenai gaya bahasanya. Sedangkan, penelitian saat ini mendeskripsikan mengenai perkembangan mental tokoh utama dalam novel.

Penelitian ini menggunakan objek novel yang berjudul *Catatan Juang* karya Fiersa Besari, karena di dalam novel ini terdapat suatu aspek yang menarik untuk dikaji. Seperti, tindakan tokoh yang menarik untuk dikaji menggunakan teori psikologi. Banyak tindakan yang dilakukan oleh tokoh, seperti tokoh mampu membuat mentalnya berkembang karena sesuatu hal, bisa dikatakan bahwa tokoh ini termotivasi oleh suatu hal, yaitu buku semacam *diary*. Perkembangan mental yang dialami oleh tokoh utama ini, sangat

menarik untuk dikaji dalam sebuah penelitian. Perkembangan mental berisi tentang struktur kepribadian, dan perkembangan kepribadian. Jadi, perkembangan mental mencakup tentang seluk beluk kepribadian yang dialami oleh seseorang, yang sebelumnya tokoh memiliki kepribadian kurang baik, akan mengalami suatu perkembangan kepribadian menjadi pribadi yang lebih baik. Di dalam perkembangan mental ini, seorang anak perlu bantuan yang tepat untuk aktivitasnya, karena pola pemikiran dalam mentalnya berpengaruh pada tingkah laku anak dan aktivitas-aktivitas yang dilakukannya dengan lebih lanjut.

Pentingnya penelitian membahas persoalan yang terdapat dalam novel *Catatan Juang* ini, yaitu agar pembaca dapat mengetahui beberapa bentuk mental dan upaya dalam menjaga kesehatan mental. Karena, suatu proses perkembangan kepribadian mental yang baik itu sangat penting dalam kehidupan para individu. Suatu individu pastinya memerlukan suatu bantuan agar mental dan kepribadiannya dapat berkembang dengan baik dan maksimal. Dengan menjaga kesehatan mental agar tetap terjaga, maka mampu untuk melakukan suatu tindakan yang benar dan tepat. Semakin bertambah dewasa, seorang individu tentunya harus menjalankan proses perkembangan mentalnya, baik dari faktor internal maupun eksternal. Penelitian ini bertujuan untuk (1) mendeskripsikan mental tokoh utama dalam novel *Catatan Juang* karya Fiersa Besari, (2) upaya tokoh utama dalam menjaga kesehatan mental yang sehat.

## **METODE**

Penelitian merupakan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif dilakukan hanya berdasarkan pada kenyataan yang ada atau suatu peristiwa hidup penuturnya. Metode yang digunakan pada penelitian ini, yaitu metode deskriptif. Metode deskriptif ini ialah metode yang mengarah pada usaha dari pemecahan masalah yang terdapat pada masa

sekarang dan bersifat sebenarnya (Astuti et al., 2018). Metode deskriptif ini juga disusun untuk mengumpulkan hasil informasi mengenai fenomena yang fakta. Selain itu, tujuan dari metode deskriptif ini, yaitu untuk mendeskripsikan suatu peristiwa atau keadaan yang sebenarnya. Data yang dikumpulkan juga dalam berupa kata-kata, bukan gambar dan angka-angka. Penelitian kualitatif ini yaitu suatu penelitian yang menghasilkan data deskriptif, dan berupa kata-kata dalam bentuk tulisan atau lisan.

Sumber penelitian ini berasal dari novel *Catatan Juang* karya Fiersa Besari. Wujud data dari penelitian ini yaitu berupa kalimat yang di dalamnya mengandung unsur psikologi yang berkaitan dengan mental tokoh. Teknik pengumpulan data dari penelitian ini, yaitu dengan 1) Membaca dengan cermat serta teliti mengenai novel *Catatan Juang* karya Fiersa Besari, 2) Mengelompokkan atau menggaris bawahi data yang sesuai dengan topik penelitian, 3) Mengecek kecukupan data. Data yang dimaksud yaitu berupa kalimat-kalimat yang menunjukkan teori psikologi pada novel tersebut.

## **HASIL PENELITIAN**

Perkembangan mental dalam novel *Catatan Juang* sangat terpapar dengan jelas. Perkembangan mental yang terdapat dalam novel ini mampu membuat tokoh utama yang bernama Suar ini berupaya menjaga kesehatan mentalnya, jika sebelumnya Suar mengalami keadaan mental yang kurang baik menjadi lebih baik. Bentuk gambaran mental dan upaya tokoh menjaga kesehatan mentalnya terdapat dalam uraian tersebut.

### **Mental Tokoh Utama**

Manusia merupakan makhluk yang diberikan akal untuk berpikir oleh Tuhan Yang Maha Esa. Selain itu, dalam kehidupan manusia tidak terlepas dari permasalahan sosial. Permasalahan sosial ini menjadi fenomena yang sering dialami oleh seseorang dalam kehidupannya di lingkup masyarakat (Nisak & Anggraini, 2020). Selain itu, setiap

manusia memiliki pola pikir yang berbeda-beda dalam menghadapi permasalahan sosial. Pada diri manusia keadaan mental juga berbeda-beda. Bahkan, terkadang juga ada manusia yang mempunyai penyakit mental atau gangguan mental. Tergantung, dari setiap manusia itu sendiri bisa menjaga kesehatan mentalnya agar sehat, atau membiarkan mentalnya terganggu. Dalam novel *Catatan Juang* ini, tokoh utama yaitu Suar memiliki bentuk mental yang berbeda-beda. Terkadang, ia terlihat tidak percaya diri, tetapi kadang ia juga memiliki mental yang kuat dan tidak gampang menyerah.

### ***Merasa Kehilangan Harga Diri dan Kepercayaan Diri***

Percaya diri sangat berperan penting bagi keberlangsungan hidup manusia. Karena, percaya diri ini diartikan sebagai sikap yang yakin atas kemampuan dirinya sendiri untuk memenuhi dan mencapai keinginan dan harapannya (Salirawati, 2012). Namun, pada setiap diri manusia, tentunya memiliki sebuah rasa kurang percaya diri, baik dari segi internal maupun eksternal. Akan tetapi, tergantung dari diri manusia itu sendiri, mampu menghilangkan rasa kurang percaya atau bahkan sama sekali tidak percaya dirinya itu.

Wujud tidak percaya diri ini digambarkan jelas pada tokoh Suar. Suar merasa tidak percaya diri, karena keadaannya sekaranglah yang membuat ia kurang percaya diri. Berikut kutipan dari novel *Catatan Juang*.

*“Ia makin malu menyandang namanya. Apanya yang cahaya pelita kalau ia justru kepayahan menerangi hidupnya sendiri?” (hal.05)*

Dari data kalimat tersebut, menunjukkan seorang Suar yang menjadi tokoh utama tersebut, mengalami minder atau tidak percaya diri pada suatu hal. Karena, menurutnya nama lengkap Kasuarina yang memiliki arti kokoh, tinggi, dan tidak bercabang-cabang itu sangat

jauh berbeda dengan kondisinya saat ini. Kondisi Suar yang sedang tidak semangat, tidak ada rasa percaya diri yang tumbuh dalam dirinya, setelah banyak masalah yang menimpanya membuat ia semakin sedikit terpuruk. Jika seseorang merasa kurang percaya diri, maka akan ada akibat yang akan terjadi pada diri seseorang tersebut. Seperti kesulitan saat akan berinteraksi dengan orang lain, dan juga menjadikan individu sebagai orang yang tidak bisa maju.

Hal tersebut juga diperkuat oleh (Yolanda & Wicaksono, 2020) dengan judul penelitian “*Studi Tentang Anak Yang Kurang Percaya Diri Pada Peserta Didik Di Sma Negeri 05 Pontianak*”, bahwa akan ada dampak yang timbul dari seorang yang merasa kurang percaya diri. Dampak yang terjadi jika tokoh akan terus seperti itu, akan membuat tokoh menjadi seseorang yang tidak maju. Karena, manusia perlu sebuah sikap untuk percaya diri, tidak menjadi minder atau tidak percaya diri. Karena, dengan menjaga tingkat kepercayaan diri yang baik, juga akan berdampak bagi individu saat mengambil keputusan. Selain itu, dapat memudahkan individu saat berinteraksi dengan seseorang yang baru.

Suatu ketika, Suar membuat film dokumenter yang berjudul “*Ekonomi Membunuh Ekosistem*”, dan hasil dari film dokumenter tersebut sangat imbang, ada yang berpihak pada Suar, ada juga yang menolak adanya film dokumenter tersebut. Akan tetapi, teman-teman yang membantu Suar dalam mengerjakan film tersebut, sangat mendukung jika filmnya diikuti dalam perlombaan. Akan tetapi, Suar sedikit tidak percaya diri. Tetapi, Suar mencoba optimis dalam perlombaan itu. Dan hasilnya, film dokumenter yang ia buat kalah dalam ajang perlombaan. Suar merasa pasrah, dan tidak percaya dirinya muncul.

*“Andai aja waktu itu mereka tidak mengikuti lomba film pendek, tentu ia takkan mengharapkan apa pun. Mungkin saja, akan lebih manis jika ia*

*tidak tahu bahwa filmnya jelek*". (hal.160).

Dari data tersebut, menunjukkan bahwa tokoh merasa menyesal, karena film yang ia buat kalah dalam ajang perlombaan, ia berkata dalam hati bahwa seharusnya dari awal filmnya tidak dilombakan. Dengan kekalahan lomba itu, tokoh merasa kehilangan percaya dirinya. Karena dari awal Suar sudah kurang mendukung jika filmnya diikuti dalam lomba. Tokoh menjadi tidak percaya diri dan menyerah pada suatu keadaan yang membuat Suar menjadi tidak semangat lagi. Kurang percaya diri bisa timbul karena beberapa faktor. Salah satunya seperti pernah merasakan kegagalan, yang berakibat mengurangnya rasa percaya diri seseorang mengenai kompetensi atau keputusan yang telah dibuat.

Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Aristiani, 2016) dengan judul "*Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual*", bahwa realita di lapangan, kondisi rasa percaya diri seseorang itu berbeda. Penelitian tersebut meneliti siswa kelas XII IPS 3 yang memiliki sikap percaya diri sangat rendah. Gejala tersebut terlihat ketika siswa tidak berani menyampaikan pendapatnya, tidak aktif bertanya, tidak percaya diri mengenai keputusannya, dan juga terlihat sering menutup diri. Sehingga dengan adanya penelitian tersebut, menjadi penguat bahwa rasa kurang percaya diri memiliki ciri seperti kurang percaya diri terhadap keputusan yang telah dibuat.

Suar merupakan seorang lulusan kuliah di jurusan DKV. Dan cita-cita Suar yaitu menjadi seorang sineas. Akan tetapi, Bapak Suar kurang mendukungnya, karena dirasa pekerjaan yang terlalu berat untuknya. Akhirnya, Suar bekerja di Jakarta menjadi seorang sales asuransi. Sebenarnya, Suar ingin mengejar cita-citanya itu, di sisi lain, karena Suar mampu dalam bidang itu. Akan tetapi, Suar menjadi tidak percaya diri, karena

melihat kondisi keluarganya saat ini yang tidak membaik, Bapak Suar sedang sakit dan hampir pensiun, adiknya juga masih duduk di bangku sekolah atas. Akhirnya Suar mengubur cita-citanya menjadi seorang sineas itu. Berikut kutipan dalam novel.

*"Namun, tatkala mengingat kondisi Bapak, Suar kembali mengubur ide gilanya"* (hal.51)

Dari pernyataan tersebut, Suar merasa tidak percaya diri dengan impiannya menjadi seorang sineas. Ia merasa, idenya hanyalah sebuah angan-angannya, dan ia harus mengubur idenya itu. Suar yang sedari dulu sudah ingin menggapai cita-citanya menjadi seorang sineas, harus rela untuk mengubur dalam-dalam impiannya itu, karena Bapaknya kurang mendukung cita-citanya tersebut. Suar juga merupakan anak pertama dan harus membantu dalam menanggung biaya hidup keluarganya, apalagi Bapak Suars sedang sakit. Dengan hal tersebut, membuat Suar harus melupakan cita-cita yang ia impikan selama ini, Suar menjadi seseorang pekerja yang tidak ia inginkan.

Suar yang saat ini bekerja menjadi sales asuransi di Jakarta, menjadi mengenali teman-temannya yang satu kerja dengannya. Salah satunya, Ricky. Ricky yang pernah menjadi kekasih Suar. Karena putus cinta, membuat Suar menjadi tidak ada semangat lagi untuk bekerja. Bahkan, dari hari ke hari, kinerja Suar mulai menurun. Ia sering dipanggil atasannya, karena kinerja Suar yang akhir-akhir ini kurang maksimal. Berikut kutipan dari novel.

*"Bagi seorang Suar yang baru putus cinta, menyimpul senyum dan mengumbar nada ceria terasa sedikit sulit"* (hal.22)

*"Patah hati membuat kinerja Suar menurun"* (hal.38)

Dari kutipan tersebut, dapat diketahui bahwa Suar yang kisah cintanya yang sudah

berakhir dengan Ricky, membuat kinerjanya mulai menurun. Masalah putus cinta itu, membuat Suar menjadi tidak semangat dalam melakukan sesuatu, apalagi Ricky 1 pekerjaan dengannya. Dengan masalah tersebut, Suar menjadi karyawan yang sering dipanggil oleh atasannya, karena Suar dirasa pekerjaannya belum memenuhi target.

Sejak putus cinta, Suar menjadi tidak ada semangat dalam kerjanya. Sebelumnya, Suar sangat semangat untuk berangkat bekerja. Sekarang, ia sudah tidak ada rasa semangat sedikitpun untuk datang ke kantor tempat ia bekerja. Berikut kutipan dalam novel.

*“Sejak patah hati, ia seperti kehilangan motivasi. Pandangannya terhadap kantor berubah drastis, dari tempat yang paling semangat ia datangi, menjadi tempat yang paling malas ia lihat”* (hal.27).

Pernyataan tersebut, menunjukkan bahwa Suar mengalami keadaan yang membuat ia terpuruk dan tidak ada semangat dalam dirinya. Sejak tertimpa banyak masalah, seperti putus cinta dan bapaknya sedang sakit, membuat ia menjadi orang yang tidak mempunyai semangat hidup. Sebelumnya, Suar selalu semangat jika berangkat bekerja, tetapi setelah tertimpa masalah, Suar menjadi malas untuk bekerja, dan akhir-akhir ini membuat pekerjaannya menurun. Dampak jika Suar akan bertahan dengan sikap tidak semangatnya, akan merugikan Suar sendiri. Karena, sesuatu hal yang dikerjakan dengan tidak sungguh-sungguh akan menghasilkan sesuatu yang tidak baik dan kurang maksimal.

Saat ini, banyak teman-teman Suar yang mengejar cita-cita yang sesuai dengan keinginan mereka. Tetapi, tidak dengan Suar. Suar tetap menjadi seorang sales asuransi, dan berharap gajinya dapat membantu biaya hidup keluarganya di Desa. Suar hanya bisa menjadi seorang penonton dari teman-temannya yang

sedang mengejar impiannya. Karena, keadaanlah yang membuat Suar tidak bisa mengejar impiannya. Berikut kutipan dalam novel.

*“Suar segera memaki diri sendiri yang selalu saja takut untuk menggagas hal-hal berbeda; menjadi penonton sementara teman-temannya mengejar impian”* (hal.89)

Dari penjelasan tersebut, dapat diketahui jika Suar merasa dirinya sedang di bawah dari teman-temannya. Suar merasa takut untuk melangkah ke depan, Suar merasa takut untuk mencoba hal-hal baru. Suar merasa, bahwa dirinya hanya menjadi penonton, sedangkan teman-temannya sedang berjuang untuk menggapai cita-citanya. Suar merasa kurang percaya diri, karena ia selalu bimbang dalam memikirkan sesuatu. Keadaan yang membuat Suar tidak berani untuk melangkah maju dan mengejar impiannya. Suar menyadari, bahwa bapaknya sedang sakit dan hampir pensiun, membuat Suar harus bekerja keras dengan bayaran yang pas-pasan agar bisa membantu ekonomi keluarganya. Dan bisa dikatakan, bahwa Suar menjadi tulang punggung keluarganya. Dari kelakuan yang dilakukan oleh Suar tersebut, dapat menghasilkan dampak baik dan buruk. Selain itu sikap kurang percaya diri Suar terlihat dari bagaimana ia merasa kurang percaya diri terhadap sesuatu hal yang baru. Oleh sebab itu, terlihat bahwa Suar kehilangan kepercayaan diri mengenai kemampuannya.

Hal tersebut juga dibenarkan oleh (Triningtyas, 2016) dengan judul *“Studi Kasus Tentang Rasa Percaya Diri, Faktor Penyebabnya Dan Upaya Memperbaiki Dengan Menggunakan Konseling Individual”*. Bahwa, individu yang sedang mengalami rasa kehilangan percaya dirinya, terlihat dari hal negatif yang timbul dari dirinya. Seperti, tidak percaya terhadap kemampuannya sendiri, ingin lebih menutup diri, dan sering

menghindari interaksi atau komunikasi dengan orang lain.

Dampak baik dari sikap Suar, membuat ekonomi keluarganya tercukupi dengan pekerjaannya yaitu seorang sales asuransi. Sedangkan, dampak negatifnya, yaitu Suar menjadi seorang yang hanya bisa menonton teman-temannya yang sedang mengejar impiannya. Sedangkan Suar tetap menjalani pekerjaan yang sebenarnya tidak ia inginkan.

Selain itu, jika melakukan sesuatu yang tidak dilandasi dengan keinginan diri, maka proses dan hasil yang dicapai juga tidak sempurna. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Sesuatu hal yang dikerjakan tidak dengan keinginan hati, akan menghasilkan sesuatu yang tidak diinginkan. Karena, melakukan sesuatu hal, harus didasari dengan sebuah keinginan, kecintaan, dan penuh kepedulian. Jika tidak, maka akan membuat hasil menjadi sia-sia. (widiasworo, 2017, hal. 65).

### ***Tokoh Efisien dalam Tindakan***

Dalam suatu tindakan, setiap manusia memiliki caranya sendiri, dan berbeda-beda. Apakah suatu tindakan yang dilakukan sudah tepat atau tidak. Seperti yang dilakukan oleh tokoh utama dalam novel *Catatan Juang* ini, Suar sangat efisien dalam tindakannya.

*“Akhirnya, kumasukkan kembali benda-benda yang berhubungan dengan si mantan ke dalam kardus. Lalu, kusimpan di gudang, bersama dengan benda-benda tak terpakai lainnya.”*

Dari pernyataan Suar, dapat diketahui bahwa Suar harus terus melangkah maju tanpa harus mengingat masa lalunya. Ia berusaha agar pikirannya tidak terfokuskan pada masa lalunya. Masa lalu Suar yang sangat pilu yang membuat Suar sedih sampai saat ini. Ketika sang mantan yaitu Ricky memutuskan Suar dan kembali pada mantannya. Dengan tindakan Ricky yang membuat Suar menjadi

terpuruk, yaitu Ricky berkata bahwa berpacaran dengan Suar membuat Ricky bosan. Akhirnya, Suar mulai berpikir untuk memasukkan benda-benda yang berhubungan dengan mantan, Suar merasa akan bisa menjadi Suar yang lupa akan masa lalunya. Dan Suar berharap bisa melanjutkan hidupnya tanpa dibayang-bayangi oleh masa lalunya.

Dampak yang dilakukan oleh Suar sangat tepat. Jika mempunyai suatu masa lalu yang kelam, jadikanlah masa itu menjadi masa pelajaran untuk di masa depan. Tidak perlu diingat, hanya perlu menjadi pelajaran, agar di masa depan tidak melakukan suatu kesalahan lagi.

Ricky yang satu tempat kerja dengan Suar, membuat Suar menjadi tidak bisa fokus dengan pekerjaannya. Ketika Suar membulatkan idenya untuk berhenti bekerja menjadi sales asuransi, dan berniat mengejar impiannya itu. Berita keluarnya Suar dari pekerjaan membuat Ricky mencoba mendekati Suar kembali. Akan tetapi, Suar tidak menanggapi terlalu serius. Karena, jika ia menanggapi dengan serius, sama seperti Suar masuk dalam lubang yang sama. Berikut kutipan dalam novel.

*“Sebelum perasaan itu kembali menguasainya, Suar berusaha mengingat kembali perjuangannya untuk merelakan Ricky selama ini”* (hal.82)

Dari kutipan tersebut, dapat dijelaskan bahwa Suar harus bisa melawan keadaan yang membuatnya di dekati kembali oleh Ricky. Suar harus bisa mengingat perjuangannya selama ini untuk melupakan mantannya itu. Ricky yang sudah membuat Suar menjadi seorang perempuan yang patah hati dan menjadi tidak semangat. Perjuangan Suar untuk menghindari Ricky mampu menjadikan diri Suar menjadi lebih baik dari sebelumnya. Dan tindakan yang dilakukan oleh Suar merupakan tindakan yang benar. Jika sesuatu yang dinilai tidak perlu untuk didekati atau diperbaiki, maka menjauhlah,

hindarilah. Tidak perlu untuk mengasih hati lagi bagi orang yang sudah membuat sakit hati.

### **Upaya Tokoh Utama dalam Menjaga Kesehatan Mental**

Beberapa gangguan mental yang terjadi juga muncul saat individu beranjak semakin dewasa. Seperti, saat individu mudah terbawa emosi, cemas yang berlebihan, mengalami stres, dan depresi. Kecemasan dan gangguan mental juga dapat menimbulkan ketidakseimbangan yang terjadi di otak. Sehingga, timbul gangguan psikis yang dialami oleh individu (Pebrianti, 2021).

Dalam penderita gangguan mental memang sangat banyak dialami oleh para individu. Dan tidak sedikit pula, para individu menjaga kesehatan mentalnya agar tetap sehat. Banyak cara yang dilakukan agar kesehatan mental tetap sehat. Seperti yang dilakukan oleh tokoh utama dalam novel *Catatan Juang* ini. Suar mulai bisa mengembangkan mental, akal, dan pola pikirnya.

### ***Tokoh memiliki perasaan batin yang bergairah, tenang, dan harmonis.***

Tokoh utama, yaitu Suar memiliki perasaan batin yang bergairah, ia mempunyai semangat yang membara. Suar sangat gampang termotivasi akan sesuatu hal. Seperti, pada buku bersampul merah yang berjudul *Catatan Juang*. Setiap selesai membaca buku tersebut, Suar merasa perasaannya bergairah akan kalimat-kalimat di dalamnya yang mampu membuat hati Suar tersentuh. Buku yang Suar baca, ia dapatkan waktu turun dari angkot setelah pulang kerja. Berhari-hari Suar membaca buku tersebut, dan Suar merasa termotivasi setelah membacanya. Berikut kutipan dalam novel.

*“Suar menutup buku dengan perasaan bergetar. Seketika ia teringat kedua orang tuanya yang jauh darinya. Suar*

*mengambil ponsel yang terletak di atas meja, lalu mengirim sebuah pesan. “Bu, apa kabar? Bapak sehat?”.* (hal.10)

Dari kutipan tersebut, tokoh Suar merasa terenyuh hatinya setelah membaca buku *Catatan Juang*. Ia merasa terbuka hatinya untuk menghubungi kedua orang tuanya, karena Suar jarang membalas pesan-pesan Ibu dan Bapak. Karena, sewaktu Suar masih berpacaran dengan Ricky, Suar sibuk dengan kekasihnya, sampai lupa tidak mengabari kedua orang tuanya di desa. Setelah membaca buku tersebut, terdapat perkembangan pribadi yang membuat diri Suar menjadi lebih baik. Dan dengan adanya buku tersebut, menjadikan Suar lebih termotivasi akan isi dari dalam buku *Catatan Juang* itu. Karena, di dalam buku itu seolah menjadi perwakilan dari kata hati Suar.

Halaman demi halaman telah dibaca Suar. Suar merasa ketagihan dengan membaca buku itu. Suar merasa dibuat candu agar terus membaca buku bersampul merah itu. Pada kutipan di bawah ini, Suar membaca buku *Catatan Juang* yang di salah satu halamannya membahas tentang “Pembentukan Jati Diri”. Dan perasaan Suar mulai bergairah setelah membaca buku tersebut.

*“Sudahkah aku membentuk jati diri? Sudahkah aku menciptakan masa depan yang aku mau? Sudah berlapang dadakah diriku menerima realita dan melanjutkan hidup sebagai seseorang yang sebetulnya tidak aku mau?”* (hal.50)

Dari kutipan tersebut, dapat diketahui bahwa setelah membaca buku *Catatan Juang*, yang isinya terdapat judul “Pembentukan Jati Diri”, Suar mulai bertanya pada dirinya sendiri. Sudahkah ia menciptakan masa depan yang ia mau? Suar sangat terbuka hatinya setelah membaca buku *Catatan Juang* itu. Seolah-olah buku tersebut telah

mewakili batin Suar yang selama ini ia rasakan sendiri. Dengan sikap yang seperti itu, Suar menjadi seseorang yang ingin sekali lebih maju dan ingin mengejar apa yang ia inginkan bukan yang orang lain inginkan.

Bagi Suar, setiap kalimat yang terdapat dalam buku *Catatan Juang* itu seperti mewakili batin Suar selama ini. Suar merasa, buku itu sangat bermanfaat baginya, ia menganggap buku itu jimat untuknya. Karena, disaat Suar terpuruk karena suatu keadaan, Suar membaca buku *Catatan Juang* itu dan hasilnya ia harus tetap semangat dalam menghadapi semua cobaan.

Dalam buku *Catatan Juang*, terdapat bab yang berjudul “Melawan Rasa Takut”. Setelah membacanya, Suar kembali terenyuh hatinya.

*“Hatinya tertohok, kata siapa ia harus melupakan cita-citanya? Siapa yang melarangnya mengejar mimpinya? Suar sendirilah yang memutuskannya, terdorong oleh kondisi ayahnya yang sakit. Saat ini ada sebetuk pemikiran baru dalam benak Suar”* (hal.67)

Dari penjelasan tersebut, Suar kembali terbuka hatinya setelah membaca buku *Catatan Juang* yang di dalamnya berisi judul “Melawan Rasa Takut”. Suar merasa ia harus memperjuangkan cita-citanya, Suar tidak perlu mengubur dan melupakan cita-citanya. Bahkan, dari keluarga tidak ada yang melarang mimpi Suar, meskipun terkadang ada yang kurang setuju, tidak akan membuat keinginan Suar goyah. Keuntungan sendiri bagi Suar setelah banyak membaca isi dari buku *Catatan Juang* itu. Buku itu lah yang membuat Suar menjadi seorang wanita yang lebih maju, lebih baik dari sebelumnya.

Suar merasa, ia mengalami perkembangan dalam mentalnya, dalam pola pikirnya. Sebelumnya, Suar sangat mudah menyerah, dan tidak percaya diri. Suar pasrah, jika mengalami kegagalan.

Apapun masalah yang sedang dialami Suar, ia tidak lupa bahwa ia mempunyai buku jimat baginya. Buku yang mampu membuat Suar menjadi lebih baik dari sebelumnya, buku yang mampu menghilangkan rasa kurang percaya diri, mampu menghilangkan rasa mudah menyerahnya. Dalam buku *Catatan Juang* tersebut, juga terdapat bab yang membahas tentang percintaan. Seperti yang dialami Suar, ia sedang patah hati setelah diputuskan oleh pacarnya, yaitu Ricky. Tetapi, setelah membaca buku tersebut, Suar merasa rasa sakitnya di masa lalu membuat pelajaran untuknya di masa depan. Berikut kutipan dalam novel.

*“Karena perlahan, kenangan tentang Ricky bisa diingatnya tanpa rasa sakit. Menghargai hal-hal kecil adalah kuncinya. Andai saja mereka mau mendenar dengan seksama, bahkan rinai hujan pun memiliki irama, pikirnya. Suar melirik dan tersenyum kecil ke buku bersampul merah yang tergeletak di atas kasurnya”* (hal.69)

Dari kutipan tersebut, menjelaskan bahwa tokoh Suar sangat terinspirasi oleh buku *Catatan Juang* itu, ia merasa sudah menjadi Suar yang tidak gampang menyerah dalam keadaan apapun, bahkan ia sudah bisa mengubur rasa sakit yang ia rasakan setelah putus cinta dari Ricky. Suar merasa, buku itu sudah menjadi sesuatu hal yang berharga baginya. Buku itu mampu membuat perkembangan yang baik dan mampu menjadikan kepribadian yang sebelumnya minder menjadi seorang yang mempunyai semangat tinggi.

Bagi Suar, buku *Catatan Juang* memang sangat diperlukan untuk mental Suar yang kurang baik. Banyak buku-buku motivasi yang terjual di toko buku, akan tetapi di dalamnya sering mengandung kalimat yang dirasa seperti menggurui. Menurut Suar, buku ini sangat berbeda

dengan buku motivasi yang lainnya. Buku ini seperti *diary*, yang setiap halamannya memiliki judul.

*“Bagi Suar, buku-buku motivasi selalu terasa menggurui dan kurang manusiawi. Lain halnya dengan Juang yang muncul sebagai sosok tidak sempurna. Suar menemukan manusia biasa yang menuntunnya untuk menjadi manusia yang lebih baik”* (hal.76)

Dari pernyataan Suar, dapat dijelaskan bahwa buku bersampul merah yang berjudul “Catatan Juang” ini sangat memotivasi Suar untuk melangkah menjadi seseorang yang lebih baik dari sebelumnya. Suar yang sebelumnya tidak berani dan tidak percaya diri untuk mengejar apa yang ia inginkan, sekarang ia mulai berani untuk menentukan masa depannya sendiri dengan sesuai dari keinginannya. Ia merasa, masa depan ialah miliknya, bukan milik orang lain. jadi, ia melakukan sesuatu sesuai dengan keinginannya, bukan yang orang lain inginkan. Dampak dari perlakuan Suar yang sudah berani mengambil jalan yang menurutnya benar tersebut, membuat Suar berani untuk mengambil resiko.

Jika diketahui sebelumnya, Suar memiliki impian menjadi seorang sineas, dan impiannya akan dikuburnya dalam-dalam. Dan ia tetap melanjutkan pekerjaannya menjadi sales asuransi, yang sama sekali bukan keinginan dari diri Suar sendiri. Berikut kutipan dari novel.

*“Seharusnya, begitulah rencananya, sebelum buku bersampul merah dengan caranya yang misterius memprovokasi Suar”* (hal.105)

Dari pernyataan tersebut, dapat diketahui bahwa dari awal Suar sudah merencanakan sesuatu sebelum akhirnya ia memutuskan untuk berhenti bekerja menjadi sales asuransi. Ia sudah berencana untuk kembali ke Jakarta untuk bekerja, dan

berharap gajinya yang pas-pasan bisa membantu ekonomi keluarganya di desa. Biar Bapak tidak usah bersusah-susah lagi untuk bekerja. Seharusnya, seperti itulah rencananya, sebelum buku bersampul merah dengan caranya yang misterius memprovokasi pikiran Suar. Dan kini, Suar menjadi seseorang pengangguran. Tapi, Suar harus tetap mengambil resiko dari apa yang sudah ia lakukan sebelumnya, jika sebelumnya Suar berani untuk menetapkan sebuah pilihannya untuk berhenti bekerja dan melanjutkan cita-citanya menjadi seorang sineas.

Dampak dari yang dilakukan oleh Suar, yaitu Suar mampu mengambil resiko dari apa yang ia lakukan. Karena, sesuatu yang kita lakukan dengan keinginan kita sendiri, maka jika akan mengalami sesuatu yang dirasa merugikan banyak orang, maka kita harus bisa menerima resiko tersebut. Tetapi, tidak untuk menjadi seorang yang patah semangat.

***Tokoh merasa ada koordinasi yang baik antara tenaga, aktivitas, dan potensi yang dimiliki individu.***

Jika terdapat suatu koordinasi yang baik antara tenaga, aktivitas, dan potensi yang dimiliki dalam diri individu, akan menghasilkan kesehatan mental tetap stabil. Jika salah satu dari ketiga point seperti tenaga, aktivitas, dan potensi tidak dijalankan, maka akan menghasilkan sesuatu yang sia-sia. Jika ketiga point tersebut dijalankan dengan sungguh-sungguh, maka akan menghasilkan sesuatu yang baik dan sesuai. Seperti Suar yang memiliki koordinasi yang baik antara tenaga, aktivitas, dan potensi yang ia miliki. Seperti kutipan pada novel.

*“bagaimana jika keluh kesah para petani ini kujadikan film?”*

Dari penjelasan tersebut, dapat diketahui bahwa Suar ingin menjadi seorang sineas. Suar memiliki potensi di bidang itu. Akhirnya, Suar memutuskan untuk membuat

sebuah film dokumentasi yang menceritakan tentang keluh kesah petani. Suar bekerja keras agar film yang ia kerjakan sesuai dengan harapannya. Dengan berbagai aktivitas keseharian yang dilakukan Suar mampu menjadikan film dokumentasinya banyak dilihat orang, dan hasilnya sesuai dengan harapannya. Dampak yang dilakukan oleh Suar ini mampu membuatnya muali berhasil menggapai cita-citanya. Karena, sesuatu yang dilakukan dengan bekerja keras, dengan kesungguhan, dan sesuai dengan potensi yang dimiliki, akan membuahkan hasil yang baik.

Suar memang mempunyai semangat yang tinggi, ia mampu menggerakkan semua kemampuannya dalam bidang yang ia miliki. Suar memiliki bidang yang sesuai dengan cita-citanya. Sehingga, ia mampu menggerakkan semangatnya untuk tetap mengordinasi antara tenaga, aktivitas, dan potensi yang ia miliki.

“kita bikin film tentang buruh.” (hal. 233)

Dari kutipan tersebut, dapat diketahui bahwa Suar ingin mengerjakan sebuah project baru lagi. Yaitu sebuah film yang tidak bersifat dokumenter, tetapi lebih fokus pada drama. Selain itu dalam film tersebut, Suar berencana untuk menceritakan tentang perjalanan hidup buruh mulai kecil hingga dewasa, menceritakan juga saat memimpin aksi demonstrasi yang memperjuangkan hak buruh. Dengan kegigihan dan rasa semangat yang dimiliki Suar, mampu membuatnya menjadi seorang yang berhasil mencapai cita-citanya. Dari penjelasan di atas, terlihat Suar mencoba tetap menjaga kesehatan mentalnya. Seperti saat Suar mulai memanfaatkan potensi yang dimilikinya.

Menurut (Ariadi, 2019) dengan judul penelitian “*Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam*”, seorang individu yang memiliki mental sehat yaitu individu yang dapat memanfaatkan potensinya dengan maksimal. Pemanfaatan potensi tersebut bisa seperti mengadakan atau membuat sesuatu yang positif dan konstruktif bagi pengembangan dirinya. Seperti, bekerja, erorganisasi, berolahraga, dan pengembangan hobi.

Dari kutipan, dapat dijelaskan bahwa mental Suar sudah sangat berkembang dengan baik. Suar berusaha menjaga kesehatan mentalnya agar tetap sehat. Dengan berbagai tindakan yang dilakukannya, mampu membuat Suar menjadi seseorang yang lebih baik dari sebelumnya.

## SIMPULAN

Novel *Catatan Juang* karya Fiersa Besari ini mendeskripsikan tentang bentuk mental tokoh utama, dan menggambarkan perkembangan mental dari tokoh utamanya, yaitu Suar. Perkembangan mental yang dialami tokoh ini yaitu upaya tokoh dalam menjaga kesehatan mentalnya agar tetap sehat.

Perkembangan mental yang terjadi di dalam novel *Catatan Juang* karya Fiersa Besari ini berwujud dalam bentuk (1) tokoh memiliki perasaan batin yang bergairah, tenang, dan harmonis. dan (2) tokoh merasa ada koordinasi yang baik antara tenaga, aktivitas, dan potensi yang dimiliki individu.

Seluruh perkembangan mental ini terjadi pada diri Suar yang menjadi tokoh utama dalam novel. Hasil yang diperoleh Suar selama ia membaca buku *Catatan Juang*, mampu membuat dirinya menjadi lebih baik. Suar mampu menjaga kesehatan mentalnya agar tetap

## DAFTAR PUSTAKA

Andhini, D. A., & Arifin, Z. (2021). Gaya bahasa perbandingan dalam novel catatan juang karya

fiersa besari: kajian stilistika dan relevansinya sebagai bahan ajar sastra di sma. *Enggang: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Dan Budaya*, 23–35.

- Ariadi, P. (2013). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Aristiani, R. (2016). Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(2), 182–189. <https://doi.org/10.24176/jkg.v2i2.717>
- Astuti, P., Mulawarman, W. G., & Rokhmansyah, A. (2018). Ketidakadilan Gender Terhadap Tokoh Perempuan Dalam Novel Genduk Karya Sundari Mardjuki: Kajian Kritik Sastra Feminisme. *Ilmu Budaya (Jurnal Bahasa, Sastra, Seni Dan Budaya)*, 2(2), 105–114.
- Halimah, Seli, S., & Wartiningih, A. (2021). Nilai Pendidikan Karakter Dalam Novel Catatan Juang karya Fiersa Besari. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, XII(1), 234–244.
- K, F., & Dewi Aisyah. (2021). Peningkatan Kesehatan Mental Anak Dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman. *Al-Isyrof: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.51339/isyrof.v3i1.292>
- Nisak, K., & Anggraini, P. (2020). Kritik Sosial dalam Novel “Anak-Anak Tukang” Karya Baby Ahnan. *Alinea: Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pengajaran*, 9(2), 146. <https://doi.org/10.35194/alinea.v9i2.990>
- Pebrianti, D. K. (2021). Pentingnya Menjaga Kesehatan Jiwa saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(2), 178–184.
- Salirawati, D. (2012). Percaya Diri, Keingintahuan, Dan Berjiwa Wirausaha: Tiga Karakter Penting Bagi Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 0(2), 213–224. <https://doi.org/10.21831/jpk.v0i2.1305>
- Santoso, M. B. (2016). Kesehatan Mental Dalam Perspektif Pekerjaan Sosial. *Share : Social Work Journal*, 6(1). <https://doi.org/10.24198/share.v6i1.13160>
- Triningtyas, D. A. (2016). Studi Kasus Tentang Rasa Percaya Diri, Faktor Penyebabnya Dan Upaya Memperbaiki Dengan Menggunakan Konseling Individual. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1). <https://doi.org/10.25273/counsellia.v3i1.239>
- Wardani, H. I. K., & Sudaryani, R. R. S. (2020). Citra Perempuan dalam Novel “Kala” Karya Stefani Bella dan Syahid Muhammad. *Alinea: Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pengajaran*, 9(2), 164. <https://doi.org/10.35194/alinea.v9i2.1059>
- Yolanda, Y. E., & Wicaksono, L. (2020). Studi Tentang Anak Yang Kurang Percaya Diri pada Peserta Didik di SMA Negeri 05 Pontianak. *Jurnal Khatuistiwa*, 9, 1–8.
- Besari, F. (2017). *Catatan Juang*. Jakarta: mediakita.
- Drs. Warsiman, M. P. (2016). *membunyikan pembelajaran sastra yang humanis*. Malang: UB Press.

- Ratna, P. D. (2011). *antropologi sastra peranan unsur-unsur kebudayaan dalam proses kreatif*. yogyakarta: pustaka belajar.
- Drs. Ahmad Susanto, M. (2011). *Perkembangan Anak Usia Dini*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. jakarta: prenadamedia group.
- Prof. dr. h. muzzakir, m. a. (2018). *hidup sehat dan bahagia dalam perspektif tasawuf*. jakarta: prenadamedia group.