

Bentuk dan Penyebab Stres Tokoh Perempuan dalam Novel *Mamimoma* Karya Rosemary Kesauly

Forms and Stressors of Female Character in *Mamimoma* Novel by Rosemary Kesauly

Aisyah Adiningsih, Azizatul Zahro^{*}

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

^{*}Penulis korespondensi, Surel: azizatul.zahro.fs@um.ac.id

Paper received: 28-03-2023; revised: 09-04-2023; accepted: 23-05-2023

Abstrak

Perempuan lebih rentan mengalami stres pada saat dihadapkan dengan masalah. Dalam teori stres Selye, bentuk stres didasarkan pada dampaknya dibagi menjadi dua jenis, yaitu *distress* dan *eustress*. Stres tersebut disebabkan oleh berbagai faktor yang menjadi penyebab stres (*stressor*), seperti yang dialami oleh tokoh remaja perempuan dalam novel *Mamimoma*. Novel *teenlit* tersebut merupakan karya Rosemary Kesauly yang terbit pada tahun 2018 untuk edisi ketiga di PT Gramedia Pustaka Utama. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk dan penyebab stres (*stressor*) pada tokoh perempuan dalam novel *Mamimoma* karya Rosemary Kesauly. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Teknis analisis data yang digunakan adalah teknik analisis isi. Hasil penelitian menunjukkan bentuk stres pada tokoh perempuan di dalam novel adalah *distress* dan *eustress*. *Distress* tecermin pada tokoh Maggie dan May yang ditunjukkan melalui penurunan kualitas hubungan sosial antara anak dan orang tua. Sementara itu, *eustress* tecermin pada tokoh Maggie dan Milly yang ditunjukkan melalui peningkatan potensi dan kinerja. Stres pada tokoh perempuan tersebut disebabkan oleh *stressor* dari aspek sosial dan psikologi. Aspek sosial berkaitan dengan pekerjaan orang tua, keharmonisan keluarga, dan respons masyarakat terhadap cacat fisik. Sementara itu, aspek psikologi berkaitan dengan rasa tidak percaya diri.

Kata kunci: stres; *stressor*; *Mamimoma*; Rosemary Kesauly

Abstract

Women are more prone to experience stress when faced with problems. In Selye's stress theory, the form of stress based on its impact is divided into two types, namely *distress* and *eustress*. The stress is caused by various factors that cause stress (*stressors*), as experienced by the teenage female character in the novel *Mamimoma*. The *teenlit* novel is a work by Rosemary Kesauly which was published in 2018 for the third edition at PT Gramedia Pustaka Utama. This study aims to describe the forms and causes of stress (*stressors*) on female characters in the novel *Mamimoma* by Rosemary Kesauly. The approach used in this study is a qualitative approach. The data analysis technique used is content analysis technique. The results of the research show that the forms of stress on female characters in the novel are *distress* and *eustress*. *Distress* is reflected in the characters Maggie and May which is shown through a decrease in the quality of social relations between children and parents. Meanwhile, *eustress* is reflected in the characters Maggie and Milly which are shown through increased potency and performance. The stress on the female character is caused by *stressors* from social and psychological aspects. The social aspect is related to parents' work, family harmony, and society's response to physical disabilities. Meanwhile, the psychological aspect is related to self-doubt.

Keywords: stress; *stressor*; *Mamimoma*; Rosemary Kesauly

1. Pendahuluan

Permasalahan sering kali dipandang oleh individu sebagai tekanan hidup. Tekanan tersebut bisa memberatkan psikologi individu yang mana berakhir menimbulkan stres. Menurut

Selye (1974), stres merupakan respons nonspesifik individu saat berhadapan dengan situasi tertentu. Disebut respons nonspesifik karena setiap individu dalam memandang stres dipengaruhi oleh kondisi dan pengalamannya tersendiri. Bisa demikian karena dan menyebabkan stres sendiri tidak selalu memberikan dampak yang negatif, tetapi juga dampak yang positif. Oleh karena itu, Selye (1974) membagi stres menjadi dua jenis berdasarkan dampaknya, yaitu *distress* (stres yang berdampak negatif) dan *eustress* (stres yang berdampak positif).

Stres disebabkan oleh berbagai faktor, baik dari internal maupun eksternal. Permasalahan atau kondisi tertentu yang menjadi faktor atau penyebab timbulnya stres disebut sebagai *stressor* (Rasmun, 2009). *Stressor* atau penyebab timbulnya stres terdiri dari beberapa jenis, yaitu *stressor* biologi, kimia, fisik, sosial psikologi, dan spiritual. *Stressor-stressor* ini dimiliki oleh perempuan dan laki-laki. Namun, bila dibandingkan dengan laki-laki, perempuan lebih rentan terhadap *stressor-stressor* tersebut, terutama perempuan usia remaja.

Studi analisis oleh Darmayanti (2008) menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih rentan mengalami stres karena lebih memusatkan perhatiannya pada perasaan dan indikasi stress. Remaja perempuan lebih memikirkan dan merenungkan situasi yang menyebabkan stres. Sejalan dengan studi Kountul, dkk. (2018) yang menyimpulkan bahwa remaja perempuan lebih mudah stres dibandingkan laki-laki. Hal tersebut disebabkan faktor perubahan siklus hormonal pada remaja perempuan. Selain itu, remaja laki-laki memiliki kemampuan untuk melawan dan mengalihkan diri dari stres dibandingkan dengan remaja perempuan.

Fakta di atas menunjukkan bahwa perempuan harus bisa memandang permasalahan dan stresnya sebagai tantangan positif atau sebagai aspek yang dapat memberikan dampak positif. Stres dapat dijadikan pendorong dalam mengembangkan kualitas diri. Untuk membantu tujuan tersebut, karya sastra hadir menggambarkan permasalahan stres remaja perempuan. Seperti pada novel *teenlit Mamimoma* karya Rosemary Kesaully.

Novel *Mamimoma* karya Rosemary Kesaully diterbitkan pertama kali pada tahun 2005 oleh PT Gramedia Pustaka Utama. Novel tersebut sudah dicetak sebanyak tiga kali dan yang terakhir terbit pada tahun 2018. Judul *Mamimoma* merupakan anagram dari nama tokoh-tokoh utamanya, yaitu Maggie, Milly, Molly, dan May. Novel tersebut menceritakan kehidupan keempat tokoh perempuan tersebut pada masa remajanya yang berjuang menghadapi permasalahan-permasalahan yang menimbulkan stres. Tokoh Maggie dihadapkan dengan ketidakpercayaan diri akan fisiknya karena stigma dan standar kecantikan di masyarakat. Tokoh Milly dihadapkan dengan kondisi kakinya yang pincang sejak lahir dan harus tinggal dengan kakeknya karena orang tua dan saudaranya lebih memilih pindah ke Australia. Tokoh Molly dilahirkan di luar pernikahan dan ibunya bekerja di diskotik sebagai penyanyi membuat tokoh Molly sering mendapat hinaan. Sementara itu, tokoh May dihadapkan dengan hubungan orang tuanya yang tidak harmonis dan kakaknya lebih memilih kabur dari rumah.

Mamimoma menampilkan muatan stres dan konflik batin yang bisa hadir di kehidupan remaja perempuan modern yang familiar bagi pembaca. Bagaimana tokohnya menghadapi stres, yaitu dengan mempersepsikannya sebagai aspek yang positif, juga dapat menjadi teladan bagi pembaca. Selain itu, bahasa yang digunakan adalah bahasa sehari-hari yang ringan dan mudah dipahami oleh pembaca muda.

Novel yang membahas tentang perempuan akan memberikan perspektif dan wawasan mengenai identitas gender bagi pembaca (Zahro, 2017). Pernyataan tersebut mendukung

novel ini sebagai sumber pendidikan yang dapat digunakan oleh siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Mereka bisa memperoleh wawasan gender dan nilai karakter yang dapat dimanfaatkan sebagai teladan.

Dalam penelitian ini, peneliti mengacu pada penelitian terdahulu yang relevan. Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2021) dengan judul “Masalah Kejiwaan Tokoh Utama dalam Novel *Bidadari* untuk Dewa Karya Asma Nadia: Tinjauan Psikologi Sastra.” Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa masalah kejiwaan tokoh Dewa (laki-laki) disebabkan faktor psikologis dan sosial. Persamaannya dengan penelitian ini ada pada bagian fokus penelitian yang membahas mengenai masalah kejiwaan dan stress, sedangkan perbedaannya adalah jenis kelamin tokoh yang dikaji. Oleh karena itu, penelitian Anggraini ini dapat menjadi perbandingan masalah kejiwaan dan stres yang dialami oleh tokoh laki-laki dan perempuan dalam novel.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Fadli (2016) yang berjudul “Problem Kejiwaan Tokoh Utama dalam Novel *Maryam* Karya Okky Madasari.” Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa tokoh utama Maryam memiliki mentalitas yang tidak stabil karena faktor sosial sehingga menimbulkan problem kejiwaan. Persamaannya dengan penelitian ini adalah fokus penelitian yang membahas mengenai problem kejiwaan berupa stres dan penyebabnya. Namun, penelitian ini lebih memfokuskan pada bentuk stres menurut Hans Selye yang terdiri dari *distress* dan *eustress*, sedangkan penelitian Fadli membahas gangguan kejiwaan secara luas, yang mana membantu memperdalam kajian pada masalah kejiwaan berupa stres yang dialami oleh tokoh perempuan.

Ketiga, penelitian berjudul “Post Traumatic Stress Disorder Tokoh Aku dalam Novel *Asyabul* Jahim Karya Yasmin Khadra Tinjauan Psikologi Sastra” oleh Fridah dan Qolbi (2022). Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa penyebab *Post Traumatic Stress Disorder* pada tokoh Aku adalah perselisihan, kematian, dan pemboman. Persamaannya dengan penelitian ini adalah membahas mengenai penyebab dari masalah kejiwaan. Penelitian tersebut memfokuskan pada bentuk stres berjenis PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*), sedangkan penelitian ini memfokuskan pada bentuk stres menurut Hans Selye. Penelitian Fridah dan Qolbi ini membantu memperdalam kajian mengenai penyebab stres pada tokoh perempuan.

Keempat, penelitian oleh Wardhani dan Widiati (2021) berjudul “Konflik Psikologis Tokoh Terry dalam Novel *Janji Pelangi* Karya Fahrul Khakim.” Hasil penelitian tersebut menunjukkan tokoh Terry memberikan respons emosional, kognitif, perilaku, dan fisik terhadap trauma yang dihadapinya, yaitu trauma situasional, perkembangan, intrapsikis dan eksistensial. Persamaannya dengan penelitian ini adalah membahas mengenai respons terhadap masalah kejiwaan. Penelitian tersebut memfokuskan pada trauma dan respons yang diberikan terhadap trauma tersebut, sedangkan penelitian ini memfokuskan pada bentuk dan penyebab stres pada tokoh perempuan. Selain itu, pada penelitian tersebut respons yang diberikan ditujukan kepada trauma, sedangkan pada penelitian ini respons ditujukan ke arah stres. Perbedaan fokus respons yang dikaji ini memberikan manfaat dalam memperdalam kajian mengenai respons terhadap konflik psikologis tokoh.

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Widafina (2021) dengan judul “Harapan, Eustress, dan Distress dalam Mengikuti Pembelajaran pada Siswa SMA/MA Negeri kota Yogyakarta saat Pandemi 2019.” Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui korelasi antara *eustress* dan *distress* dengan harapan dalam mengikuti pembelajaran di masa pandemi. Persa-

maannya dengan penelitian ini adalah penggunaan teori stres Selye yaitu *eustress* dan *distress*. Adapun perbedaan yang paling utama adalah penelitian tersebut meneliti siswa SMA/MA Negeri Yogyakarta, sedangkan penelitian ini meneliti tokoh perempuan dalam novel. Penelitian Widafana ini bermanfaat sebagai perbandingan dalam mengkaji masalah stres menggunakan teori stres Selye.

Berdasarkan paparan-paparan penelitian di atas, belum ada penelitian yang fokus pada bentuk stres tokoh perempuan pada novel *teenlit*. Oleh karenanya, peneliti berharap penelitian ini dapat melengkapi kekosongan tersebut. Kemudian, berdasarkan semua paparan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk stres dan penyebab stres (*stressor*) pada tokoh perempuan dalam novel *Mamimoma*. Manfaat penelitian ini adalah memberikan informasi dan wawasan mengenai masalah kejiwaan (psikologi) yang diangkat karya sastra, khususnya karya novel *teenlit*. Dengan adanya manfaat tersebut, pembaca bisa mengetahui hubungan sastra dan masalah kejiwaan, terutama yang berkaitan dengan bentuk stres dan penyebabnya pada perempuan.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Dalam penelitian kualitatif, peneliti mengeksplorasi dan memahami objek yang diteliti secara mendalam (Kusumastuti & Khoiron, 2019). Pendekatan ini dipilih karena menekankan pada wacana yang bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk stres dan *stressor* pada tokoh perempuan novel *Mamimoma* karya Rosemary Kesaully. Aspek yang diamati dalam penelitian kualitatif ini adalah ungkapan, perilaku, dan tindakan tokoh perempuan yang merefleksikan bentuk dan penyebab stres.

Data dari penelitian ini berupa kutipan narasi, dialog, dan monolog yang menunjukkan bentuk stres dan *stressor* pada tokoh perempuan. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah novel *teenlit* berjudul *Mamimoma* karya Rosemary Kesaully. Metode pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah teknik simak catat. Teknik tersebut dilakukan dengan cara menyimak objek yang diteliti secara cermat, kemudian dilanjutkan dengan mencatat data yang sudah ditemukan.

Sementara itu, dalam analisis data digunakan *content analysis* atau teknik menganalisis isi karena termasuk dalam penelitian kualitatif. Teknik menganalisis isi dilakukan dengan mengamati dan menarik kesimpulan mengenai suatu topik dalam teks (Eriyanto, 2015). Analisis data dilakukan dengan: (1) mengklasifikasikan dan menyajikan data pada tabel klasifikasi sesuai dengan indikator setiap fokus penelitian; (2) menginterpretasi dan memaknai data dengan membuat deskripsi atau penjelasan naratif, lalu; (3) menarik kesimpulan dari hasil analisis.

3. Hasil dan Pembahasan

Tokoh perempuan bernama Maggie, Milly, Molly, dan May dalam novel *Mamimoma* karya Rosemary Kesaully berjuang menghadapi permasalahan masing-masing. Masalah-masalah mereka berfokus pada pencarian konsep diri dan masalah sosial yang mana menimbulkan stres. Hasil penelitian berupa bentuk stres dan penyebabnya (*stressor*) pada keempat tokoh perempuan novel *Mamimoma* karya Rosemary Kesaully dapat dilihat pada paparan berikut. Peneliti sajikan dahulu bentuk-bentuk stres yang dialami masing-masing tokoh, baru kemudian bentuk *stressor*-nya.

3.1. Bentuk Stres Tokoh Perempuan dalam Novel *Mamimoma*

Selye (1974) memperkenalkan stres sebagai respons nonspesifik seseorang saat dihadapkan dengan situasi tertentu yang bergantung pada kondisi dan pengalaman masing-masing individu. Stres tidak selalu memberikan dampak negatif, tetapi juga bisa memberikan dampak positif. Oleh karenanya, stres dapat dikelompokkan menjadi *distress* (stres yang berdampak negatif) dan *eustress* (stres yang berdampak positif). Kemudian, bentuk respons terhadap stres dapat berupa respons fisiologis yang berkaitan dengan reaksi tubuh dan respons psikologis yang berkaitan dengan pikiran, perilaku, dan emosi (Aryani, 2016).

3.1.1. *Distress* pada tokoh perempuan

Distress merupakan bentuk stres yang berdampak buruk karena adanya respons negatif yang berlebihan (Selye, 1974). Pada saat dihadapkan dengan stres, individu merespons secara berlebihan yang sifatnya menurunkan hingga merusak kualitas diri. Dampaknya, terjadi penurunan kinerja, kesehatan, dan kualitas hubungan sosial (Greenberg, 2020). Berdasarkan hal tersebut, stres yang berlebihan akan menimbulkan dampak buruk di berbagai aspek. Bentuk *distress* tergambar pada tokoh perempuan dalam novel *Mamimoma* yang ditunjukkan pada Kutipan 1 berikut.

Kutipan 1:

"Molly terduduk di lantai. Bahunya bergetar. Dia menangis sejadi-jadinya. Berharap semua ini nggak terjadi. Berharap keluarganya lengkap dan normal seperti cerita di TV," (Kesaully, 2018).

Pada Kutipan 1, digambarkan respons Molly terhadap stres adalah *distress*. Respons tersebut berupa perasaan sedih dan terpuruk akibat adanya peristiwa di diskotik sehingga menyebabkan timbulnya guncangan pada kejiwaannya. Respons perasaan sedih dan terpuruk tersebut merupakan salah satu bentuk respons negatif pada aspek emosi karena adanya *distress* atau stres negatif yang berlebihan (Musabiq & Karimah, 2018). Dalam hal ini, tokoh Molly sangat sedih karena memergoki mamanya berciuman dengan seorang laki-laki. Apalagi, laki-laki yang berciuman dengan mamanya merupakan papa dari sahabatnya May. Keterpurukan dan kesedihan tokoh Molly membuatnya membanding-bandingkan kehidupannya dengan orang lain. Tokoh Molly berpikir apabila keluarganya harmonis dan lengkap, maka ibunya tidak perlu bekerja di diskotik. Dengan demikian, peristiwa di diskotik antara mamanya dan papa dari tokoh May tidak akan pernah terjadi.

Tokoh Molly merupakan seseorang yang individualis dan cuek, termasuk kepada guruguru di sekolahnya. Tokoh Molly tidak mempunyai teman sebelum bertemu dengan Maggie, Milly, dan May. Meskipun memiliki karakter tomboi dan cuek, tokoh Molly juga tidak berteman dengan laki-laki. Ia begitu karena merasa benci dengan laki-laki disebabkan papanya yang sudah meninggalkannya sejak lahir. Tokoh Molly juga sering bersikap kasar dan marah-marah bahkan kepada sahabatnya. Hal tersebut dapat ditunjukkan melalui Kutipan 2 berikut.

Kutipan 2:

"Sudahlah, Mil. Nggak usah ngomong apa-apa karena kamu nggak ngerti. Nggak ada yang ngerti. Aku nggak mau membicarakan masalah semalam sama siapa pun. Otakku sudah terlanjur penuh sama banyak masalah. Simpan saja semua nasihatmu untuk May." (Kesaully, 2018).

Berdasarkan Kutipan 2, tokoh Molly marah dan tersinggung dengan perkataan dari tokoh Milly. Padahal, tokoh Milly merupakan sahabatnya. Namun, pembahasan mengenai

peristiwa di diskotik membuat tokoh Molly marah. Kesulitan dalam mengendalikan emosi tersebut merupakan salah satu dampak dari stres yang negatif karena menimbulkan kecemasan. Emosi merupakan salah satu respons psikologi terhadap stres (Aryani, 2016). Dalam hal ini, tokoh Molly merasa tertekan dengan berbagai permasalahan sehingga tidak ingin membahas peristiwa di diskotik dan tidak mengharapkan nasihat yang akan menambah beban pikirannya. Padahal, tokoh Milly hanya berusaha membantu dalam menyelesaikan permasalahan yang timbul akibat peristiwa di diskotik. Tokoh Milly juga berharap hubungan antara tokoh Molly dan tokoh May bisa membaik. Namun, tokoh Molly justru memberikan respons kemarahan kepada tokoh Milly.

Respon negatif tokoh Molly akibat adanya peristiwa di diskotik memberikan dampak negatif. Dampak negatif tersebut adalah menurunnya kualitas hubungan sosial antara ia dan ibunya. Hal tersebut dapat ditunjukkan melalui Kutipan 3 berikut.

Kutipan 3:

"Bentakan mamanya langsung menyambutnya waktu dia baru saja melangkah masuk... Tapi sepertinya mamanya sama sekali nggak peduli. Perempuan itu menghampiri tubuh Molly dan mengguncang-guncangnya." (Kesaully, 2018)

Berdasarkan Kutipan 3, dampak dari adanya respons negatif oleh tokoh Molly terhadap peristiwa di diskotik menyebabkan pertengkaran. Tokoh Molly dan mamanya mengalami pertengkaran akibat pekerjaan mamanya dan peristiwa di diskotik. Pertengkaran tersebut merupakan bentuk penurunan kualitas hubungan antara ibu dan anak. Hal tersebut sejalan dengan pandangan Greenberg (2020) bahwa salah satu dampak dari *distress* adalah penurunan kualitas hubungan sosial. Berdasarkan Kutipan 3, tokoh Molly memilih pergi ke kamar pada saat bertengkar dan berusaha menghindari mamanya. Tindakan membanting pintu yang ditunjukkan pada Kutipan 3 merupakan salah satu bentuk emosi yang tidak terkendali pada tokoh Molly kepada ibunya. Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya gejala stres, yaitu mudah tersinggung dan emosi (Amelia, 2020). Pekerjaan sebagai penyanyi di diskotik dan perilaku mamanya yang sering mabuk membuat hubungan antara Molly dan mamanya menjauh. Apalagi setelah peristiwa antara mamanya dan papa tokoh May di diskotik, tokoh Molly semakin menjauh dari mamanya dan sering bertengkar.

Selain tokoh Moly, tokoh May juga mengalami *distress*. Seperti yang diterangkan sebelumnya bahwa orang tua kedua tokoh ini berciuman di diskotik. Oleh karenanya, tidak mengherankan keduanya mengalami bentuk stres yang sama. *Distress* yang dialami tokoh Yay dapat ditunjukkan melalui Kutipan 4 berikut.

Kutipan 4:

"Semalam dia tidur masih mengenakan pakaian yang diapaknya ke Benzene... Matanya sembap. Dia nggak ingat sampai jam berapa dia menangis semalam. Bantalnya penuh bekas air mata." (Kesaully, 2018).

Pada Kutipan 4, digambarkan tokoh May terpukul dengan peristiwa di diskotik pada saat menemukan papanya berciuman dengan mama tokoh Molly. Tokoh May menunjukkan respons negatif berupa frustrasi dan sedih. Frustrasi dan perasaan sedih merupakan salah satu respons negatif emosi (Musabiq & Karimah, 2018). Pada Kutipan 4, ditunjukkan bahwa tokoh May tidak bisa mengendalikan emosi dalam dirinya sehingga menimbulkan kesedihan dan frustrasi. Tokoh May sampai menangis semalaman karena peristiwa di diskotik. Tokoh May merasa tidak berdaya dan terpukul sehingga yang bisa dilakukan hanyalah menangis semalaman.

Respon negatif lainnya juga diperlihatkan oleh tokoh May. Respons tersebut berupa perilaku yang dapat dilihat lewat Kutipan 5 berikut.

Kutipan 5:

“May, Papa perlu bicara. Mari sini, duduk dekat papa.” Papanya menepuk-nepuk sofa.

May menggeleng, “May lapar,” jawabnya singkat.” (Kesaully, 2018).

Pada Kutipan 5, digambarkan respons negatif tokoh May terhadap permasalahan dan stres yang dialaminya berupa menghindari papanya. Respons tersebut termasuk respons psikologis pada perilaku *distress* (Aryani, 2016). Dalam hal ini, tokoh May menghindari papanya setelah terjadi peristiwa antara papanya dan mama tokoh Molly di diskotik. Perilaku menghindari tersebut dilakukan oleh tokoh May pada saat papanya ingin menjelaskan peristiwa yang terjadi di diskotik. Respons tersebut dilakukan tokoh May karena merasa dikhianati oleh papanya. Tokoh May mengira papanya tidak memberikan perhatian ke keluarga karena sibuk bekerja, tetapi ternyata papanya berkhianat dari mamanya.

Respon negatif tokoh May terhadap peristiwa di diskotik memberikan dampak negatif. Dampak negatif tersebut adalah menurunnya kualitas hubungan sosial antara ia dan ayahnya. Hal tersebut ditunjukkan oleh Kutipan 6 berikut.

Kutipan 6:

“Papanya tampak merasa bersalah.

“May, jangan membuat semuanya sulit bagi Papa, Papa nggak tahu dari mana harus menjelaskan.”

“Kalau nggak tahu ya nggak usah dijelaskan.” May berlari naik ke atas, mengurungkan niatnya untuk sarapan.” (Kesaully, 2018).

Pada Kutipan 6, tokoh May mencoba untuk menghindari papanya setelah peristiwa di diskotik. Papa tokoh May tidak bisa menjelaskan situasi yang terjadi di diskotik sehingga membuat tokoh May semakin emosi dan menghindari papanya. Kualitas hubungan sosial keduanya menurun. Penurunan kualitas hubungan sosial merupakan salah satu dampak dari *distress* (Greenberg, 2020). Padahal, hubungan antara tokoh May dan papanya tidak terlalu dekat bahkan sebelum peristiwa di diskotik. Hal tersebut dikarenakan papa tokoh May sibuk dengan pekerjaannya dan tidak memberi perhatian kepada keluarga. Sekarang, peristiwa di diskotik membuat hubungan antara ayah dan anak tersebut semakin menjauh dan menimbulkan pertengkaran.

Dampak negatif penurunan kualitas hubungan sosial pada tokoh May juga ditunjukkan pada Kutipan 7 berikut.

Kutipan 7:

“Molly? May nggak yakin apa dia masih mau bicara sama cewek itu.” (Kesaully, 2018).

Kutipan 7 menunjukkan tokoh May merasa bingung dengan respons yang harus diberikan kepada tokoh Molly setelah peristiwa di diskotik. Dalam hal ini, tokoh May berpikir untuk tidak berbicara kembali dengan tokoh Molly. Keinginan untuk menghindari orang lain merupakan salah satu dampak negatif pada aspek perilaku karena adanya *distress* (Musabiq & Karimah, 2018). Tokoh May tidak menyalahkan tokoh Molly dalam peristiwa di diskotik, tetapi tokoh May merasa canggung. Hal tersebut dikarenakan, sahabat-sahabatnya menjadi tahu ten-

tang perilaku papanya dan kondisi keluarganya yang tidak harmonis. Oleh karena itu, tokoh May menghindari sahabat-sahabatnya di sekolah agar tidak membahas peristiwa di diskotik.

3.1.2. *Eustress* pada tokoh perempuan

Eustress merupakan bentuk stres yang berdampak baik karena adanya respons positif terhadap stres yang sedang dihadapi (Selye, 1974). Pada saat dihadapkan dengan stres, individu merespon dengan sifat membangun. Dampak dari adanya *eustress* tersebut adalah peningkatan kinerja, kesehatan, dan kualitas hubungan sosial (Greenberg, 2020). Pada saat dihadapkan permasalahan yang menimbulkan stres, setiap individu seharusnya mempersepsikannya ke hal yang positif sehingga memperoleh dampak yang baik. Bentuk *eustress* tergambar pada tokoh perempuan dalam novel *Mamimoma* yang ditunjukkan pada kutipan berikut.

Kutipan 8:

“Benar banget! Seratus lagi buat Milly... aku semangat banget tahu nggak sih, Mil? Sejak pertama kali melihat poster bahwa majalah *TeensOnly* mengadakan lomba itu, aku yakin pasti jadi finalis.” (Kesaully, 2018).

Pada Kutipan 8, ditunjukkan respons positif terhadap stres pada tokoh Maggie. Tokoh Maggie tidak percaya diri dengan fisiknya yang berkulit gelap dan berambut keriting sehingga merasa tidak sesuai dengan standar kecantikan yang ada di masyarakat. Apalagi tokoh Maggie sering mendapat hinaan dan sering dipandang rendah karena kondisi fisiknya tersebut. Namun, tokoh Maggie memberikan respons positif kepada stres dan konflik batin yang dialaminya melalui keikutsertaan dalam perlombaan kecantikan. Respons tersebut merupakan bentuk reaksi psikologis perilaku *eustress* (Aryani, 2016). Dalam hal ini, tokoh Maggie mengambil tindakan berupa mengikuti perlombaan sebagai bentuk pengembangan potensi diri dan sebagai pembuktian kepada orang-orang yang sudah menghina.

Sayangnya, tokoh Maggie gagal dalam lomba kecantikan pertamanya tersebut. Akan tetapi, ia tidak terpukul dan tetap memberikan respons yang positif berupa tetap semangat mengikuti perlombaan lainnya. Responsnya ini memberikan dampak positif berupa meningkatnya kinerja dan potensi dalam diri tokoh Maggie. Hal tersebut ditunjukkan melalui Kutipan 9 berikut.

Kutipan 9:

“Aku bahagia karena impianku untuk jadi fotomodel nggak ikut mati gara-gara nggak menang lomba *Cewek Shinny*,” katanya dengan mata berbinar.
“*MoKa, Gadis Sampul, Cosmo Girl of The Year, here I come...*” (Kesaully, 2018).

Berdasarkan Kutipan 9, pada saat mengalami kegagalan dalam perlombaan pertamanya, tokoh Maggie menerima kegagalan tersebut dan tetap bersemangat untuk mengikuti perlombaan kecantikan lainnya. Tokoh Maggie tidak menyerah mengembangkan potensinya dalam bidang *modelling* untuk menyampaikan pendapatnya mengenai standar kecantikan. Perlombaan kecantikan merupakan upaya tokoh Maggie dalam meningkatkan kepercayaan dirinya. Keikutsertaannya dalam perlombaan bukan hanya meningkatkan rasa percaya, tetapi juga sebagai media dalam menyampaikan pendapatnya terkait standar kecantikan. Tokoh Maggie ingin menyampaikan bahwa kecantikan tidak hanya identik dengan kulit putih dan rambut lurus saja, tetapi semua perempuan memiliki ciri khas dan kecantikan masing-masing.

Bentuk *eustress* juga tergambar pada tokoh Milly yang dapat ditunjukkan melalui Kutipan 10 berikut.

Kutipan 10:

“Milly berpikir kalau dia berhasil jadi finalis dan muncul di majalah, kakeknya pasti banga... Akan dia buktikan ke keluarganya bahwa dia juga bisa ke Australia dengan usahanya sendiri.” (Kesaully, 2018).

Kutipan 10 menunjukkan respons positif tokoh Milly terhadap permasalahan dan stres saat mengikuti perlombaan kecantikan meskipun memiliki kondisi kaki pincang. Respons positif yang sifatnya membangun tersebut merupakan aspek dari *eustress* (Asih, dkk., 2018). Dalam hal ini, tokoh Milly akan membuktikan dengan kondisi kakinya yang pincang sejak lahir juga bisa berprestasi, bahkan dalam bidang kecantikan dan *modelling*. Selain itu, tokoh Milly bisa membuat kakeknya bangga karena berprestasi dengan keterbatasan fisik dan ekonomi. Hadiah kemenangan berlibur di Gold Coast juga merupakan salah satu hal yang membuat tokoh Milly tertarik dengan lomba kecantikan tersebut karena sebagai pembuktian kepada keluarganya bahwa tokoh Milly juga bisa pergi ke tempat tersebut dengan usahanya sendiri.

Tokoh Milly juga tetap berusaha menerima kesulitan ekonomi karena tinggal dengan kakeknya. Hal tersebut menunjukkan adanya respons positif berupa mampu mengelola keadaan sulit menjadi hal yang sifatnya membangun. Respons positif tersebut ditunjukkan pada Kutipan 11 berikut.

Kutipan 11:

“Milly selalu berusaha membuat sendiri barang-barang yang diinginkannya. Dia nggak tega minta uang ke kakek... Milly memang masih tetap dikirimi uang sama ortunya, tapi uang itu nggak pernah dia pakai.” (Kesaully, 2018).

Pada Kutipan 11, tokoh Milly mengembangkan keterampilannya dalam membuat barang. Tokoh Milly sebenarnya mendapat uang setiap bulan dari orang tuanya, tetapi uang tersebut tidak pernah digunakan. Hal tersebut karena ia bisa hidup sederhana dengan kakeknya dan tidak membutuhkan uang dari orang tua yang tidak menginginkannya. Berdasarkan hal tersebut, tokoh Milly dapat mengatasi masalah dan stres dalam hidupnya dengan respons yang positif. Kemampuan menerima tantangan dan berusaha mengelolanya menjadi hal positif sebagai media pengembangan diri merupakan respons yang baik dan positif. Respons tersebut mengindikasikan adanya sikap tangguh pada tokoh Milly berupa kemampuan mengelola tantangan hidup (Wimbarti, dkk., 2016).

Respon positif juga diberikan oleh tokoh Milly pada saat dihadapkan dengan kegagalan dalam perlombaan pertamanya. Hal tersebut ditunjukkan pada Kutipan 12 berikut.

Kutipan 12:

“Selebihnya dia sudah nggak peduli lagi mau menang atau nggak. Soalnya dua bulan belakangan ini, Milly bergabung dengan Forum Penyair Muda, semacam klub menulis puisi yang diperkasai salah satu mahasiswa IKJ dan anggotanya bebas.” (Kesaully, 2018).

Pada Kutipan 12, ditunjukkan bahwa tokoh Milly mampu merespon positif kegagalan dalam lomba kecantikan dengan mengikuti Forum Penyair Muda. Hal tersebut menunjukkan bahwa dengan kemampuan merespon positif stres yang dihadapi dapat memberikan dampak positif yang bersifat membangun berupa peningkatan potensi dalam diri. Pada saat mengalami kegagalan pada perlombaan kecantikan di majalah yang pertama, tokoh Milly merespon dengan cara lebih fokus pada potensi dalam dirinya dalam kepenulisan puisi.

Respons positif tokoh Milly terhadap kondisi fisik, penolakan dari kedua orang tuanya, dan pengalaman kegagalan dalam lomba kecantikan memberikan dampak yang positif. Dam-

pak positif tersebut adalah meningkatnya kinerja dan potensi dalam diri tokoh Milly. Hal tersebut dapat ditunjukkan melalui Kutipan 13 berikut.

Kutipan 13:

“Kesibukannya di forum itu membuat Milly punya cita-cita lain menerbitkan puisi-puisi karyanya suatu saat nanti.” (Kesaully, 2018).

Pada Kutipan 13, tokoh Milly memiliki pemikiran untuk mengembangkan cita-citanya sebagai penulisan puisi setelah mengikuti forum menulis puisi. Berdasarkan hal tersebut, tokoh Milly mendapat dampak positif berupa mengembangkan potensi menulis puisi. Tokoh Milly memang sudah memiliki ketertarikan dengan kepenulisan puisi sejak menempuh Sekolah Dasar (SD). Bahkan, tokoh Milly berniat menerbitkan karya puisinya. Oleh karena itu, tokoh Milly memiliki peluang untuk mengembangkan potensi dan mengejar cita-citanya sebagai penulis puisi melalui komunitas yang diikutinya.

Berdasarkan seluruh paparan bentuk stres pada keempat tokoh di atas, ditarik kesimpulan bahwa bentuk stres pada tokoh perempuan dalam novel *Mamimoma* adalah *distress* dan *eustress*. Bentuk *distress* tergambar pada tokoh Molly dan May, sedangkan bentuk *eustress* tergambar pada tokoh Maggie dan Milly. Pada *distress*, dampak yang ditimbulkan adalah penurunan kualitas hubungan sosial. Sementara itu, dampak yang muncul dengan adanya *eustress* adalah peningkatan kinerja dan potensi. Dampak bagi kesehatan tidak terdapat dalam novel.

3.2. Penyebab Stres (*Stressor*) Tokoh Perempuan dalam Novel *Mamimoma*

Penyebab stres atau *stressor* merupakan tekanan dan tuntutan yang ditimbulkan akibat permasalahan atau kondisi tertentu yang terjadi di luar harapan (Hendriani, 2018). Sementara itu, menurut Rasmun (2009) *stressor* dapat timbul dari dalam diri individu maupun orang lain yang menjadi pemicu kecemasan. Berdasarkan hal tersebut, *stressor* merupakan masalah atau perubahan di luar harapan yang menyebabkan timbulnya stres. Kondisi tersebut bersumber dari diri individu maupun luar individu. Stres pada tokoh perempuan dalam novel berjudul *Mamimoma* karya Rosemary Kesaully disebabkan *stressor* yang berkaitan dengan aspek sosial dan psikologi.

3.2.1. *Stressor* dari Aspek Sosial

Permasalahan sosial yang menjadi penyebab stres (*stressor*) bagi individu sangat beragam. Indikasi permasalahan sosial berkaitan dengan hubungan antarmanusia dalam kelompok sosial tertentu (Tutesa & Wisman, 2020). Permasalahan sosial tersebut akan menghambat interaksi sosial antarmasyarakat. Masalah sosial yang menjadi penyebab stres juga digambarkan dalam novel *Mamimoma*. *Stressor* yang berkaitan dengan aspek sosial ditunjukkan melalui kutipan berikut.

Kutipan 14:

“Entah kenapa orang tuanya malu punya anak cacat. Alasan ibunya, beliau sudah cukup repot mengurus kakak-kakaknya, jadi apa salahnya kalau Milly ditiptkan ‘sementara.’” (Kesaully, 2018).

Pada Kutipan 14, ditunjukkan penyebab stres yang dihadapi oleh tokoh Milly dikarenakan aspek sosial. *Stressor* tokoh Milly adalah reaksi penolakan dan perlakuan tidak sama yang diperoleh dari keluarga dan teman-temannya. Tokoh Milly dihadapkan dengan kondisi kaki yang pincang sejak lahir. Keadaan tersebut membuat tokoh Milly ditiptkan kepada kakeknya.

Orang tua dan saudaranya pindah ke Australia dan hanya mengirimkan uang untuk biaya hidup. Permasalahan tersebut menggambarkan ketidakadilan. Ketidakadilan termasuk dalam masalah sosial karena adanya perlakuan yang tidak seimbang (Tutesa & Wisman, 2020).

Stressor sosial juga tergambar pada tokoh Molly yang ditunjukkan melalui Kutipan 15 berikut.

Kutipan 15:

“Molly tahan jadi anak haram, Ma. Molly nggak peduli. Tetangga kiri-kanan ngomong macam-macam, Molly nggak peduli. Tapi sekarang semua teman Molly tahu Mama pelacur!” (Kesaully, 2018).

Kutipan 15 menunjukkan penyebab stres (*stressor*) yang dihadapi oleh tokoh Molly dikarenakan aspek sosial. Tokoh Molly hanya dibesarkan oleh mamanya karena dilahirkan di luar pernikahan. Namun, penyebab stres atau *stressor* utama dari tokoh Molly adalah peristiwa di diskotik, yaitu mamanya berciuman dengan papa dari tokoh May. Apalagi peristiwa tersebut disaksikan oleh sahabat-sahabatnya, yaitu Maggie dan May. Peristiwa di diskotik membuat tokoh Molly mengalami stres karena sahabat-sahabatnya menjadi tahu latar belakang keluarga dan pekerjaan mamanya. Apalagi mamanya berciuman dengan papa dari sahabatnya, yaitu May. Pekerjaan mamanya sebagai penyanyi di diskotik juga menimbulkan banyak masalah karena mamanya sering pulang pagi dan dalam keadaan mabuk. Pekerjaan tersebut termasuk dalam pekerjaan yang melanggar norma. Pelanggaran norma merupakan salah satu dari permasalahan sosial di masyarakat (Defianti, 2020).

Terakhir, *stressor* sosial pada tokoh May yang ditunjukkan melalui Kutipan 16 berikut.

Kutipan 16:

“Yang muncul malah tingkah papanya yang makin hari makin aneh, mamanya yang hampir nggak pernah ada di rumah karena terlalu sibuk shopping ke luar negeri, dan bekas-bekas sundutan rokok di lengan Astrid yang nggak sengaja dilihatnya waktu terakhir mereka bertemu.” (Kesaully, 2018).

Berdasarkan Kutipan 16, penyebab stres dari tokoh May adalah aspek sosial. Penyebab stres atau *stressor* dari tokoh May adalah kondisi keluarganya yang tidak harmonis. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa stres pada tokoh May bersumber dari permasalahan sosial dalam lingkup keluarga. *Stressor* keluarga diindikasikan dengan adanya ketidakstabilan kondisi anggota keluarga sehingga memunculkan ketidaknyamanan (Maryam, 2016). Dalam hal ini, papa dari tokoh May berselingkuh. Mama dari tokoh May lebih sibuk berlibur ke luar negeri karena tidak mendapat perhatian dari suaminya. Sementara itu, kakaknya yang bernama Astrid kabur dari rumah bersama pacarnya yang sering melakukan kekerasan. Hubungan antaranggota keluarga tokoh May yang tidak harmonis membuatnya tertekan.

3.2.2. *Stressor* dari aspek psikologi

Permasalahan psikologi berkaitan dengan konflik batin dan kejiwaan. Konflik batin akan menimbulkan gangguan fisik maupun psikis sehingga menimbulkan ketegangan dan kecemasan pada individu (Sugianto, 2012). Ketegangan dan kecemasan batin tersebut merupakan indikasi dari stres. Permasalahan batin dan kejiwaan (psikologis) yang menjadi penyebab stres (*stressor*) juga digambarkan dalam *Mamimoma* lewat tokoh Maggie seperti yang dapat dilihat di kutipan berikut.

Kutipan 17:

"Maggie menggerutu kesal. Dia iri banget sama teman-temannya yang berkulit putih dan berambut lurus. Enggan putus asa dia menuangkan lebih banyak tonik lagi ke rambutnya." (Kesaully, 2018).

Pada Kutipan 17, ditunjukkan bahwa tokoh Maggie dihadapkan dengan masalah ketidakpercayaan diri terhadap kondisi fisiknya. Tokoh Maggie merasa minder dengan warna kulitnya yang gelap dan rambutnya yang keriting. Menurut tokoh Maggie, kondisi fisik tersebut tidak sesuai dengan standar kecantikan di masyarakat. Tokoh Maggie merasa iri dengan teman-temannya yang lebih sesuai dengan standar kecantikan. Rasa iri akan menyebabkan stres karena berkaitan dengan ketegangan batin (Sugianto, 2012). Rasa iri tersebut merupakan *stressor* atau penyebab stres dari tokoh Maggie yang diindikasikan dengan adanya konflik batin. Tokoh Maggie berusaha mengubah fisiknya dengan menggunakan pemutih dan pelurus rambut agar sesuai dengan standar kecantikan yang diyakini oleh masyarakat. Usaha tersebut dilakukan oleh tokoh Maggie agar diterima di masyarakat, tidak mendapat hinaan, dan orang-orang tidak akan merendahnya hanya karena kondisi fisiknya. Namun, tindakan tokoh Maggie tersebut malah menimbulkan kecemasan dan membuatnya tidak nyaman.

Berdasarkan semua paparan analisis *stressor* tokoh perempuan di atas, disimpulkan bahwa *stressor* atau penyebab stres pada tokoh perempuan dalam novel *Mamimoma* adalah *stressor* sosial dan *stressor* psikologi. *Stressor* biologi, kimia, fisik, dan spiritual tidak tergambar dalam novel *Mamimoma*. Beberapa tokoh mengalami permasalahan yang berkaitan dengan fisik (jasmaniah) yaitu cacat dan kekurangan. Namun, aspek yang menjadi sumber stres adalah aspek psikologi dan sosial dari kondisi fisik tokoh perempuan tersebut.

4. Simpulan

Berdasarkan paparan hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa *Mamimoma* karya Rosemary Kesaully memuat bentuk stres pada tokoh perempuan dan penyebab stres (*stressor*). Pertama, bentuk stres yang dialami oleh tokoh perempuan adalah bentuk stres berdasarkan dampaknya yang terdiri dari *distress* dan *eustress*. Bentuk *distress* tecermin pada tokoh Molly dan May yang berdampak pada penurunan kualitas hubungan sosial. Sementara itu, bentuk *eustress* tecermin pada tokoh Maggie dan Milly yang berdampak positif meningkatnya kinerja. Kedua, aspek yang menyebabkan stres (*stressor*) pada tokoh berupa sosial dan psikologi. *Stressor* sosial berkaitan dengan keharmonisan keluarga, pekerjaan orang tua, dan respons masyarakat terhadap cacat fisik. Sementara itu, *stressor* psikologi berkaitan dengan rasa tidak percaya diri terhadap fisik.

Daftar Rujukan

- Amelia, R. (2020). *Stres Melelahkan*. Gowa: Pustaka Taman Ilmu.
- Anggraini, D. N. (2021). *Masalah Kejiwaan Tokoh Utama dalam Novel Bidadari untuk Dewa Karya Asma Nadia: Tinjauan Psikologi Sastra* (Skripsi). Universitas Andalas, Sumatera Barat.
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar (Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling)*. Palu: Edukasi Mitra Grafika.
- Asih, G. Y., dkk. (2018). *Stres Kerja*. Semarang: Semarang University Press.
- Darmayanti, N. (2008). Meta Analisis: Gender dan Depresi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 35(2), 164-180. <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7950/6148>
- Defianti, D. D. (2020). Permasalahan Sosial dalam Karya Sastra. *Basindo: Jurnal Kajian Bahasa, Sastra, Indonesia dan Pembelajarannya*, 4(2), 321-330. <http://journal2.um.ac.id/index.php/basindo>
- Eriyanto. (2015). *Analisis Isi: Pengantar Metodologi untuk Penelitian Ilmu Komunikasi dan Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya (Volume 3)*. Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri.

- Fadli, B. M. (2016). *Problem Kejiwaan Tokoh Utama dalam Novel Maryam Karya Okky Madasari* (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Fridah, A., & Qolbi, F. (2022). *Post Traumatic Stress Disorder* Tokoh Aku dalam Novel Asybahul Jahim. 'A Jamiy: *Jurnal Bahasa dan Sastra Arab*, 11(2), 286-297. <https://doi.org/10.31314/ajamiy.11.2.286-297.2022>
- Greenberg, J. S. (2020). *Comprehensive Stress Management* (15th ed.). New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis (Sebuah Pengantar)*. Jakarta Timur: Prenadamedia Group.
- Kesaully, R. (2018). *Mamimoma* (3rd ed.). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Kountul, Y. P. D., dkk. (2018). Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Kesmas*, 7(5), 1-7. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/kesmas/article/view/22558>
- Kusumastuti, A., & Khoiron, A. M. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif*. Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo.
- Maryam, S. (2016). Stres Keluarga: Model dan Pengukurannya. *Jurnal Psikoislamedia*, 1(2), 335-343. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Psikoislamedia/article/view/920>
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stres dan Dampaknya pada Mahasiswa. *InSight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75-83. <https://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/psikologi/article/download/240/524>
- Rasmun. (2009). *Stres, Koping, dan Adaptasi (Teori dan Pohon Masalah Keperawatan)*. Jakarta: CV Sagung Seto.
- Selye, H. (1974). *Stress Without Distress*. New York: The new American Library, Inc.
- Sugianto, B. (2012). *Stres dan Upaya Mengatasinya (Perspektif Pendidikan Islam)*. Surabaya: CV Garuda Mas Sejahtera.
- Tutesa, & Wisman, Y. (2020). Permasalahan Sosial pada Masyarakat. *Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial (JPIPS)*, 12(2), 94-99. <http://e-journal.upr.ac.id/index.php/JP-IPS>
- Wardhani, A. K., & Widiati, N. (2021). Konflik Psikologis Tokoh Terry dalam Novel Janji Pelangi Karya Fahrul Khakim. *JoLLA: Journal of Language, Literature, and Arts*, 1(1), 90-105. <https://doi.org/10.17977/um064v1i12021p90-105>
- Widafina, F. Z. (2021). *Harapan, Eustress, dan Distress dalam Mengikuti Pembelajaran pada Siswa SMA/MA Negeri Kota Yogyakarta Saat Pandemi 2019* (Skripsi). Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Wimbarti, S., & dkk. (2016). *Psikologi untuk Indonesia Tangguh dan Bahagia* (N. Ramdhani, S. Wimbarti, & Y. F. Susety, ed.). Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Zahro, A. (2017). *Identitas Gender dalam Teenlit* (Unpublished Doctoral Dissertation). Pascasarjana Universitas Negeri Malang, Malang.