

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental menjadi fenomena yang banyak disorot di era digital seperti sekarang ini. Hal ini disebabkan oleh banyaknya bermunculan masyarakat yang berbagi kisah mengenai gangguan kesehatan mental yang dialami, baik itu dialami oleh pribadi maupun oleh orang di sekitarnya. Tentunya fenomena tersebut membuat masyarakat membuka mata bahwa kesehatan mental seseorang dapat terganggu dan tidak bisa diremehkan.

Kesehatan mental adalah kesehatan yang berkaitan dengan kondisi emosi, kejiwaan, dan psikis seseorang. Setiap peristiwa yang dialami seseorang dalam hidupnya dan dirasa berdampak besar pada kepribadian dan perilaku dapat berpengaruh pada kesehatan mentalnya. Berbagai peristiwa tersebut dapat membuat kondisi kejiwaan seseorang terganggu sehingga akan mulai muncul gejala gangguan kesehatan jiwa. Salah satu gangguan kesehatan mental yang mulai banyak disorot saat ini adalah *baby blues*. Berdasarkan data dari cnnindonesia.com tercatat sedikitnya 57% ibu di Indonesia mengalami gejala *baby blues syndrome*. Persentase tersebut membuat Indonesia menjadi salah satu negara dengan peringkat tertinggi dengan risiko *baby blues* di Asia.

Baby Blues Syndrom atau *Postpartum Blues* merupakan kesedihan atau kemurungan setelah melahirkan, biasanya hanya muncul sementara waktu yaitu sekitar dua hari sampai tiga minggu sejak kelahiran bayi (Marmi, 2012). Menurut Arfian (2012), *Baby Blues* atau *postpartum blues* merupakan suatu sindrom gangguan afek ringan yaitu perasaan sedih dan gundah yang sering tampak pada minggu pertama setelah persalinan dan memuncak pada hari ke 3 sampai hari ke 5 dan menyerang dalam rentang waktu 14 hari terhitung setelah persalinan. Dari kedua pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa *baby blues* merupakan gangguan kesehatan mental yang dialami oleh seorang ibu pascamelahirkan yang menimbulkan gangguan pada emosi ibu dalam rentang waktu 14 hari.

Fenomena *baby blues* sendiri sudah terjadi sejak lama, tetapi kondisi gangguan jiwa ini masih awam dan tidak sedikit yang menganggap remeh dan dirasa tidak terlalu penting. Hal tersebut dialami oleh banyak ibu baru yang menceritakan pengalaman *baby blues*-nya di media sosial dan tidak banyak mendapatkan dukungan dari orang sekitar sehingga menimbulkan perasaan stress yang kembali mengganggu kondisi jiwa ibu.

Bagi sebuah keluarga mendapatkan seorang bayi biasanya menjadi suatu peristiwa yang membahagiakan. Banyak pula yang menggambarkan bahwa melahirkan merupakan keadaan yang membahagiakan, sehingga tidak ada alasan bagi seorang ibu atau keluarga untuk bersedih atau menderita. Namun, pada kenyataannya banyak sekali seorang ibu yang sudah berjuang dalam melahirkan lalu kembali harus berjuang melawan dan menyesuaikan dan membiasakan diri untuk suatu hal baru. Hal ini terjadi akibat adanya transisi menjadi ibu yang merupakan peristiwa besar dalam hidup yang dapat dicirikan sebagai krisis dengan stres yang signifikan.

Melalui fenomena tersebut, penulis tertarik untuk menceritakan kisah para ibu pengidap *baby blues* tersebut menjadi sebuah karya sastra yang dapat dibaca oleh khalayak. Selain didedikasikan untuk para ibu hebat, karya tersebut juga dapat membantu masyarakat untuk lebih terbuka pada kondisi kesehatan jiwa dan tidak lagi meremehkannya.

Sumardjo dan Saini (1988: 5) menyatakan bahwa sastra adalah sebuah ungkapan pribadi manusia berupa pengalaman, pemikiran, perasaan, gagasan, semangat, keyakinan, dalam suatu bentuk gambaran konkret yang membangkitkan pesona dengan alat-alat bahasa. Damono (1984: 5) menyatakan bahwa karya sastra menampilkan gambaran kehidupan dan kehidupan itu sendiri adalah suatu kenyataan sosial. Hal tersebut juga berkaitan dengan pernyataan Sangidu (2004: 26) yang menyatakan bahwa sastra adalah bagian dari masyarakat yang mengilhami para pengarang untuk melibatkan dirinya dalam tata kehidupan masyarakat. Oleh karena itu, sastra dapat dikatakan sebagai gambaran kehidupan masyarakat yang dikemas dalam sebuah karya dengan adanya rekaan pengarang sehingga terkesan indah dan memiliki makna sejalan dengan kehidupan masyarakat.

Menurut Faruk (2014), keberadaan sastra memiliki beragam jenis, bergantung dari sudut pandang apa yang kita gunakan untuk menilai karya sastra tersebut. Sebelumnya telah disebutkan bahwa sebuah karya sastra itu merupakan karya fiktif yang mengandalkan imajinasi manusia. Karya sastra dapat dibagi menjadi 2 jenis berdasarkan zaman pembuatan karya sastra, yakni karya sastra lama yakni pantun, gurindam, dongeng, mitos, legenda, dll dan karya sastra baru yakni prosa (novel, cerpen, novelet, dll), puisi, dan drama.

Melalui maraknya kasus kekerasan pada anak dan digitalisasi yang menjadikan masyarakat hidup berdampingan dengan sosial media, serta penyebab terjadinya *baby blues syndrome* yang beragam membuat penulis tertarik untuk mengangkat kisah para penyintas *baby blues syndrome* ke dalam beberapa cerita pendek yang selanjutnya dikumpulkan menjadi sebuah antologi cerita pendek. Cerpen merupakan bagian dari salah satu bentuk karya sastra prosa. Dalam sebuah cerpen, panjang pendek ukuran fiksi tidak menjadi ukuran yang mutlak. Menurut Tarigan (dalam Rachmawati 2013), panjang pendek cerpen kurang lebih sepuluh ribu kata, tiga puluh halaman folio, dapat dibaca dalam 10 – 30 menit, mempunyai impresi tunggal, seleksi sangat ketat dan kelanjutan cerita sangat cepat. Dari pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa cerpen merupakan karya sastra yang dapat dibaca sekali duduk.

Menurut KBBI, antologi adalah kumpulan karya tulis pilihan dari seorang atau beberapa orang pengarang. Dengan kata lain, setiap karya sastra yang dikumpulkan dan dibukukan dapat disebut antologi.

Melalui pernyataan dari para ahli di atas, dapat disebutkan bahwa karya sastra merupakan sebuah karangan imajinatif yang memiliki nilai estetika dan sangat berdampingan dengan kehidupan masyarakat. Salah satu jenis karya sastra yakni cerpen (cerita pendek) yang memiliki cerita singkat dengan memberikan kesan tunggal yang berpusat pada satu tokoh dalam satu situasi.

Berkaitan dengan itu, cerpen dapat menjadi jembatan pengisahan seseorang atau pengarang yang takut untuk bercerita secara langsung sehingga menuangkannya dalam karya sastra. Pilihan menggarap sebuah antologi cerpen dilakukan karena beberapa kisah dapat dituangkan sehingga sebab-akibat dari setiap permasalahan yang ditemukan dapat diangkat menjadi beberapa karya.

Penggarapan antologi cerpen ini akan dilakukan dengan menggunakan metode *Arts-Based Research* yakni metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif dan studi pustaka yang nantinya akan menghasilkan sebuah seni berupa karya sastra. Oleh karena itu, penulis memilih untuk melakukan penggarapan antologi cerpen menggunakan metode *Arts-Based Research* bertajuk “Elegi Bimantara”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat dirumuskan beberapa permasalahan sebagai berikut.

1. Bagaimana proses penggarapan antologi cerpen *Elegi Bimantara*?
2. Apa makna yang terkandung dalam antologi cerpen *Elegi Bimantara*?
3. Bagaimana kualitas antologi cerpen *Elegi Bimantara*?

1.3 Tujuan Penggarapan Karya

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, dapat dirumuskan beberapa tujuan penelitian sebagai berikut.

1. Menjelaskan proses penggarapan antologi cerpen *Elegi Bimantara*.
2. Menjelaskan makna yang terkandung dalam antologi cerpen *Elegi Bimantara*.
3. Menjelaskan kualitas antologi cerpen *Elegi Bimantara*.

1.4 Signifikansi Penggarapan Karya

Manfaat atau signifikansi yang dapat diambil dari hasil penelitian ini dijelaskan sebagai berikut.

1. Bagi penulis, penggarapan karya antologi cerpen *Elegi Bimantara* diharapkan dapat mengasah kemampuan menulis karya kreatif sastra. Tentunya penulis akan terus mempelajari mengenai kepenulisan cerpen yang sesuai dengan standar. Selain itu, penggarapan karya kreatif ini dapat membantu penulis mengembangkan ide untuk menulis fiksi, terutama dalam penceritaan berdasarkan aspek psikologi.
2. Bagi masyarakat, produk karya antologi cerpen *Elegi Bimantara* diharapkan dapat menambah wawasan dengan karya sastra mengenai kesehatan mental. Karya ini dapat membuka mata dan pikiran masyarakat awam untuk lebih memahami dan

tidak menyepelkan perihal kesehatan mental, khususnya yang terjadi pada seorang ibu.

3. Bagi keilmuan sastra, produk karya kreatif antologi cerpen *Elegi Bimantara* diharapkan dapat memperluas topik penulisan yang sesuai dengan perkembangan zaman dan isu terkini. Karya yang telah diciptakan dapat membantu menggali aspek sosial berkaitan dengan permasalahan yang diangkat dan dikaji secara psikologis.