

**DEPRESI DALAM NOVEL *THE LOVELY BONES* KARYA ALICE SEBOLD**

**JURNAL SKRIPSI**

*Diajukan sebagai salah satu syarat mencapai gelar Sarjana Sastra*

**Oleh:**

**ARDILLES AMERICO SONAMBELA**

**14091102076**

**SASTRA INGGRIS**



**UNIVERSITAS SAM RATULANGI**

**FAKULTAS ILMU BUDAYA**

**MANADO**

**2019**

# DEPRESI DALAM NOVEL *THE LOVELY BONES* KARYA ALICE SEBOLD

Ardilles A. Sonambela<sup>1</sup>

Stephani J. Sigarlaki, S.S., M.Hum<sup>2</sup>

Jeane A. Manus, S.S., M.Hum<sup>3</sup>

## ABSTRACT

*This research entitled “Depresi dalam Novel The Lovely Bones karya Alice Sebold” is intended as a requirement to accomplish the bachelor’s degree at Faculty of Humanities Sam Ratulangi University Manado. The purposes of this research are to identify and classify the depression symptoms of Salmon’s family. This research also analyzes how Salmon’s families overcome their depression. This study used descriptive method in analyzing the data from the novel. The collecting data used theory of depression by Bhowmik et.al. (2012). There are 15 depression symptoms from the depression theory. The results show that the Salmon’s family experienced 12 depression symptoms. There are feelings of sadness, loss of interest or pleasure in normal activities, insomnia, changes in appetite, agitation, irritability or angry outbursts, slowed response, decreased concentration, tiredness or loss of energy, feelings of worthlessness or guilt, trouble in thinking, and unexplained physical problems. Jack Salmon experienced 9 symptoms, Abigail Salmon experienced 6 symptoms, and Lindsey Salmon experienced 3 symptoms. Among them experience some of the same symptoms of depression. Because the loss of Susie, they experienced depression. The Salmon’s family used their own methods to deal with their depression.*

---

**Keywords:** *Literature, The Lovely Bones, Depression, Symptoms, Social Phenomena*

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk sosial yang dibentuk oleh suatu budaya dan membutuhkan manusia lain untuk bertahan hidup. Manusia harus memenuhi kebutuhan mereka baik secara fisiologis dan psikologis. Untuk menjaga dan memelihara manusia tidak terpenuhi maka manusia akan mengalami gangguan fisik. Contohnya

- 
1. *Mahasiswa yang bersangkutan*
  2. *Dosen pembimbing materi*
  3. *Dosen pembimbing teknis*

ketika manusia tidak makan atau minum, tubuh manusia akan mengalami sakit kepala, mual dan lainnya. Ketika kebutuhan psikologis manusia tidak terpenuhi, akan ada gangguan psikologis. Contohnya ketika kita kehilangan cinta karena orang yang kita sayangi meninggalkan kita. Perasaan kesepian akibat kehilangan orang yang dicintai tersebut dapat memungkinkan seseorang mengalami depresi.

Dalam *The Mirror and The Lamp*, Aristoteles mengatakan bahwa sastra sebagai seni kehidupan dalam sebuah karya yang menghasilkan uang dan itu berisi pengalaman hidup manusia (Abrams, 1979: 8). Karya sastra adalah seni kehidupan, masalah, dan ide dari penulis langsung atau orang lain yang menginspirasi penulis yang dituangkan ke dalam novel, puisi atau drama.

Novel *The Lovely Bones* karya Alice Sebold merupakan novel fiksi yang memiliki unsur supranatural dalam ceritanya. Susie Salmon ialah karakter utama dalam novel ini. Setelah kematiannya dengan cara diperkosa, Susie menceritakan perjuangan hidup dari keluarganya melalui surga pribadi miliknya. Novel *The Lovely Bones* karya Alice Sebold menceritakan tentang perjuangan keluarga Susie Salmon dalam menghadapi kehilangan dalam keluarga mereka. Depresi mulai muncul ketika polisi melaporkan kepada keluarga Salmon bahwa Susie telah meninggal karena mereka telah menemukan satu bagian dari tubuh Susie. Kehilangan itu membuka luka dalam kehidupan keluarga Susie sehingga membuat mereka depresi.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian yaitu:

- Gejala depresi apakah yang tergambar dalam novel *The Lovely Bones* melalui keluarga Salmon?
- Faktor-faktor apakah yang membuat keluarga Salmon dapat mengatasi depresi mereka?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini yakni:

- Mengidentifikasi dan mengklasifikasikan gejala depresi dalam novel *The Lovely Bones* khususnya pada keluarga Salmon.
- Menganalisis cara keluarga Salmon mengatasi depresi mereka.

#### **1.4. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini memiliki dua macam manfaat, yaitu secara teoretis dan praktis. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya analisis yang menggunakan teori psikologis yang meneliti tentang depresi dalam novel *The Lovely Bones*. Secara praktis, penelitian ini akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang depresi dalam novel *The Lovely Bones*, terutama untuk bagian-bagian cerita yang berkaitan dengan depresi yang dialami keluarga Salmon. Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan psikologi.

#### **1.5. Landasan Teori**

Dalam melakukan penelitian, dibutuhkan teori untuk menganalisis sesuatu termasuk dalam menganalisis karya sastra. Wellek dan Warren (1949: 139) dalam bukunya yang berjudul *Theory of literature* menjelaskan bahwa ada dua pendekatan yang dapat digunakan dalam menganalisis sebuah karya sastra, yaitu: pendekatan ekstrinsik dan intrinsik. Kita dapat menganalisis karakter dalam novel dengan berbagai cara tergantung pada kebutuhan penelitian kita. Dari analisis tersebut, kita bisa mengetahui sifat karakter atau bahkan hal-hal lain yang berkaitan dengan karakter tersebut. Roberts (1983: 54), dalam bukunya *Writing Themes about Literature* mengatakan:

*“Character in Literature is a verbal representation of human being specifically the inner self that determines thought, speech, and behaviour”*  
(1983:54).

Menurut pernyataannya, ciri-ciri karakter diilustrasikan oleh pernyataan seseorang yang berhubungan secara khusus dengan keadaan mental yang menentukan pikiran, kata-kata dan perilaku itu.

“Depresi adalah gangguan mental umum yang muncul dengan suasana hati yang tertekan, kehilangan minat atau kesenangan, perasaan bersalah atau rasa rendah diri, tidur atau nafsu makan terganggu, energi rendah, dan konsentrasi buruk. Masalah-masalah ini dapat menjadi kronis atau berulang dan menyebabkan gangguan substansial dalam kemampuan individu untuk melaksanakan tanggung jawabnya sehari-hari.” (Bhowmik et.al. 2012: 37). Dapat disimpulkan bahwa depresi adalah perasaan sedih

yang berkepanjangan yang mempengaruhi pikiran dan tindakan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Salah satu pemicu depresi yaitu hilangnya orang yang dicintai.

Depresi dapat menyebabkan perubahan suasana hati. Orang yang mengalami depresi biasanya merasa sedih dan kehilangan minat untuk melakukan sesuatu. Dampak paling parah adalah mereka kehilangan semangat untuk hidup dan memutuskan untuk bunuh diri. Ada beberapa gejala yang dapat menunjukkan bahwa orang menderita depresi. Bhowmik et.al. mengatakan bahwa gejala depresi itu dapat tercermin melalui:

- Perasaan sedih atau tidak bahagia, contohnya ketika mengingat hal-hal yang dapat membuatnya sedih
- Mudah marah atau frustrasi, bahkan karena hal-hal kecil,
- Kehilangan minat atau kesenangan dalam kegiatan normal,
- Berkurangnya gairah seks,
- Insomnia atau tidur berlebihan
- Perubahan nafsu makan (depresi sering menyebabkan penurunan nafsu makan dan penurunan berat badan, tetapi pada beberapa orang itu menyebabkan meningkatnya keinginan untuk makan dan menambah berat badan).
- Agitasi atau kegelisahan (misalnya, mondar-mandir, meremas-remas tangan atau ketidakmampuan untuk duduk diam),
- Lambat berpikir, berbicara atau gerakan tubuh,
- Ketidaktegasan, distraksi dan penurunan konsentrasi,
- Kelelahan, kelesahan dan kehilangan energi (bahkan tugas-tugas kecil membutuhkan banyak energy),
- Perasaan tidak berharga atau bersalah, terpaku pada kegagalan masa lalu atau menyalahkan diri sendiri ketika segala sesuatu tidak berjalan dengan benar,
- Kesulitan berpikir, berkonsentrasi dalam membuat keputusan dan mengingat hal-hal,
- Sering memikirkan kematian, sekarat atau bunuh diri,
- Menangis tanpa alasan yang jelas,
- Masalah fisik yang tidak dapat dijelaskan, seperti sakit punggung atau sakit kepala.

Teori-teori psikologis digunakan untuk menganalisis keluarga Salmon, sehingga penulis menggunakan teori dari Stanton (1965: 18) dan Roberts (1983:69) tentang menganalisis karakter.

## 1.6. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif dari Muhadjir (1996:20). Muhadjir mengatakan bahwa pendekatan kualitatif adalah strategi dan teknik yang digunakan untuk memahami masyarakat dengan cara mengumpulkan fakta-fakta yang ada. Data yang diperoleh dalam bentuk verbal dan bukan nilai.

Ada juga tiga langkah dalam menjalankan penelitian, yaitu:

### 1) Persiapan

Penulis membaca novel *The Lovely Bones* karya Alice Sebold sebagai data utama untuk memahami cerita, menemukan dan membaca buku atau artikel yang terkait dengan penelitian di internet. Penulis juga menonton film adaptasi *The Lovely Bones* untuk memahami lebih lanjut tentang karakter keluarga Salmon.

### 2) Pengumpulan Data

Dalam mengumpulkan data, akan ada beberapa langkah yang akan dilakukan oleh penulis, yaitu:

- Mengidentifikasi data dengan memilih bagian-bagian dari novel yang ditemukan dalam dialog atau tindakan, yang ditunjukkan oleh keluarga Salmon melalui interaksi mereka satu sama lain, dengan karakter lain dan juga apa yang dikatakan karakter lain tentang mereka dalam novel *The Lovely Bones* karya Alice Sebold.
- Mengklasifikasikan data dengan mengumpulkan data dari tindakan keluarga Salmon, dialog dengan karakter lain dan deskripsi karakter utama menurut penulis dengan membaca seluruh novel dan menuliskan semua data pada kertas kosong.

### 3) Analisis data

Penulis menggunakan pendekatan intrinsik dan ekstrinsik untuk menganalisis data. Pada dasarnya, penulis menganalisis Karakter keluarga Salmon dalam novel *The Lovely Bones* dengan menggunakan teori dari Stanton (1965: 18). Secara ekstrinsik, penulis menganalisis depresi keluarga Salmon dengan menggunakan teori dari Bhowmik et.al. (2012: 37) dalam mengklasifikasikan karakteristik depresi yang ditampilkan dalam novel.

## **DEPRESI DALAM NOVEL *THE LOVELY BONES***

Dalam bab ini, penulis akan menguraikan depresi yang dialami oleh keluarga salmon diantaranya, Jack Salmon yang merupakan ayah dari Susie, Abigail Salmon yang merupakan ibu dari Susie, dan Lindsey Salmon yang merupakan adik dari Susie. Penulis menggunakan teori Depresi dari Bhowmik et.al. (2012:37) untuk menguraikan gejala depresi yang dialami oleh keluarga Salmon.

### **2.1. Jack Salmon**

#### **2.1.1. Perasaan yang amat sedih**

Setelah Jack menghancurkan semua kapal-kapal dalam botol yang berada di ruang kerjanya, ia berjalan keluar. ia menuju ke kamar Susie. Dia kesana hendak menghancurkan kaca di meja rias milik Susie. Dia juga jendak merusak *wallpaper* di kamar Susie. Tapi, setibanya disana, Jack malah terduduk sambil bersandar di kasur milik Susie sambil ia menangis. (*Chapter Three, Page 47*)

#### **2.1.2. Hilangnya minat atau potensi dalam hal-hal normal**

Di hari kesepuluh hilangnya Susie, Jack menunjukkan bahwa dia kehilangan minatnya. Dapat dilihat ketika ia mulai membuang *scotch* miliknya. *Scotch* merupakan minuman beralkohol asal skotlandia. Karena hilangnya Susie anaknya, Jack kemudian kehilangan minat untuk minumannya. Dia bahkan tidak mau meminumnya. Depresi ini muncul karena hanya memikirkan orang yang ia sangat sayangi dan berusaha mencari cara agar Susie bisa kembali lagi. (*Chapter Two, Page 22*)

#### **2.1.3. Merasa sangat bersalah**

Tanggal 9 desember merupakan hari dimana Len Fenerman mengabarkan kepada keluarga Salmon bahwa mereka menemukan salah satu bagian tubuh Susie. Jack salmon merupakan orang yang menerima telepon dari Len saat itu. Mendengar informasi itu, Jack merasa kalau dialah yang bersalah dalam hal ini. Dia merasa bersalah karena tidak tahu dimana Susie dan merasa bersalah karena ia tidak bisa menjaga Susie. Bahkan pada malam itu ia dibagunkan oleh rasa bersalahnya. (*Chapter Two, Page 21*)

#### **2.1.4. Merasa sangat lelah atau letih**

Menerima kabar bahwa Len bersama pihak penyidik lainnya telah menemukan satu bagian tubuh milik Susie, membuat Jack merasakan depresi. Gejala depresi yang

ditunjukkan Jack Salmon saat itu keadaannya yang sangat lelah dan tidak bertenaga atau letih. Letih di kaitkan dengan gejala depresi karena depresi mengambil banyak tenaga dalam memikirkan sesuatu sehingga dalam menjalankan hari-harinya, orang yang merasakan depresi lebih mudah untuk merasakan keletihan, dalam hal ini Jack Salmon yang kehilangan anaknya. Jack mulai memikirkan anaknya dengan keras sehingga membuatnya letih. (*Chapter Two, Page 21*)

#### **2.1.5. Tidak bisa berkonsentrasi dengan baik**

Jack Salmon mengalami penurunan konsentrasi ketika ia mengalami depresi. Penurunan konsentrasi Jack Salmon dapat dilihat saat ia berbicara dengan Len Fenerman. Saat itu ketika Len Sedang berbicara, Jack tidak memperhatikan apa yang disampaikan oleh Len. Saat Len menjelaskan apa yang ia peroleh dari penyelidikannya, Jack hanya mengingat kata-kata yang disampaikan oleh Ruana Singh, ibu dari Ray Singh. (*Chapter Eleven, Page 134*)

#### **2.1.6. Kesulitan berpikir**

Saat Len membawa barang bukti berupa topi rajutan yang digunakan Susie. Dan mengatakan bahwa topi tersebut digunakan pelaku sebagai alat untuk menjalankan kejahatannya. Jack kemudian menanyakan apa maksudnya itu. Ia bertanya dalam keadaan yang tidak berdaya. Dari surga, Susie mengatakan bahwa Jack, ayahnya mendengarkan sesuatu yang tidak dipahaminya. Bahkan setelah Len mengatakan bahwa topi itu digunakan pelaku untuk membungkam Susie, Jack tetap mengatakan “apa?”. Seakan harapannya dan realita yang ditunjukkan oleh Len sebagai bukti, membuat dia kesulitan mencerna kata-kata itu sehingga dia bingung apa yang dikatakan oleh Len. (*Chapter Two, Page 28*)

#### **2.1.7. Lambat berespon**

Walaupun sudah beberapa tahun Jack bersama keluarganya tidak bersama-sama Susie, bukan berarti Jack telah sembuh dari depresinya. Saat upacara wisuda Lindsey, Jack pun masih menunjukkan bahwa ia mengalami depresi atas meninggalnya anaknya itu. Jack lambat dalam segala hal. Jack lambat merespon orang di sekitarnya khususnya ketika ia menunjukkan ekspresinya. Terlihat bahwa Jack bergerak lebih lamban dari orang biasa. Ia bergerak lamban seolah-olah menunjukkan bahwa dunia telah merenggut harapannya. (*Chapter Seventeen, Page 238*)

### **2.1.8. Insomnia**

Jack Salmon mengalami insomnia pada saat ia menunggu hasil dari pihak kepolisian untuk menemukan anaknya Susie. Saat itu Len selaku detektif yang menyelidiki kasus Susie membawa beberapa bukti yang diduga milik Susie. Setelah mereka Jack melihat bukti-bukti yang dibawa oleh polisi, ia mulai memikirkannya. Mulai berpikiran bahwa anaknya Susie belum meninggal dan berusaha mempercayai hal itu. Karena pikiran yang seperti itu membuatnya kesulitan untuk tidur. Bukan hanya tidak bisa tertidur pada hari itu, tapi pada hari-hari setelahnya. (*Chapter Two, Page 25*)

### **2.1.9. Masalah fisik**

Saat bersama Lindsey di kamar mandi yang sementara mencukur kakinya, ia langsung menghampirinya kemudian berbincang dengan Lindsey. Jack saat itu menawarkan Lindsey untuk mengganti pisau cukur yang dipakainya. Lindsey meminta ayahnya agar mengganti pisau itu dengan yang baru. Jack pergi ke kamar mandi dan mengambil pisau cukur yang baru. Saat mengambil pisau cukur tersebut, tiba-tiba adanya terasa nyeri karena mengingat kenyataan bahwa Susie sudah tidak bisa tumbuh karena sudah meninggal. Biasanya orang yang mengalami depresi akan merasakan gejala-gejala fisik. (*Chapter Thirteen, Page 162*)

## **2.2. Abigail Salmon**

### **2.2.1. Perasaan yang amat sedih**

Lindsey berkata kepada Abigail kalau itu topi yang digunakan Susie. Abigail tahu bahwa itu merupakan topi Susie, sebab dia sendiri yang membuat topi tersebut untuk Susie. Beberapa saat kemudian ketika Abigail melihat barang bukti tersebut, tiba-tiba ia mulai menjerit. Saat itu dia terlihat sangat syok sekaligus sangat sedih. Susie pun berkata bahwa ia melihat ibunya mengeluarkan suara bagai robot rusak yang sudah dekat waktunya untuk berhenti. (*Chapter Two, Page 28*)

### **2.2.2. Marah tanpa alasan yang jelas**

Lindsey memakai gaun itu di upacara peringatan kematian Susie yang dilangsungkan di gereja. Saat di gereja Abigail menatap Clarissa dengan tatapan yang tajam seperti orang kerasukan. Ia memikirkan Susie saat itu. Ia memikirkan Susie sudah meninggal dan temannya Clarissa masih hidup. Saat melihat tatapan itu Clarissa berusaha untuk menghindari Abigail. Clarissa melihat gaun miliknya dipakai oleh

Lindsey kemudian menyapanya dan menyentuh Lindsey. Abigail membentak Clarissa dengan menanyakan ada apa. Kemarahan Abigail kepada Clarissa didasari karena ia merasa iri kalau Clarissa masih hidup dan anaknya Susie sudah meninggal. (*Chapter Ten, Page 111*)

### **2.2.3. Merasa sangat bersalah**

Abigail sangat sedih ketika mendengar tentang penemuan tubuh Susie. Jack menguatkan dan memberikan harapan kepada Abigail dengan mengatakan bahwa tidak pernah ada yang pasti, kata-kata yang dikatakan Len kepada Jack. Dengan harapan dalam kata-kata itu, Abigail berusaha untuk kuat dan berharap bahwa Susie ada di luar sana dalam keadaan selamat. Setelah Len selesai berbicara dengan Jack, Abigail sangat syok bahkan ketika ia mengingat kata-kata yang disampaikan suaminya itu. Abigail didera rasa bersalah karena dia merasa bahwa dia tidak menjadi ibu yang becus. (*Chapter Two, Page 21*)

### **2.2.4. Merasa sangat lelah atau letih**

Abigail merasakan kelelahan karena depresi yang ia rasakan. Karena Abigail memikirkan anaknya yang belum ditemukan membuatnya untuk berpikir keras, bahkan berusaha menyusun kemungkinan yang terjadi pada anaknya itu sehingga menciptakan harapan dalam pikirannya. Dengan pikiran yang seperti itu, membuatnya merasa kelelahan. Abigail bersama dengan Jack merasakan keletihan bahkan sampai dirasakan pada tulang-tulang mereka. (*Chapter Two, Page 21*)

### **2.2.5. Gelisah**

Abigail merasakan kegelisahan yang merupakan salah satu dari gejala depresi yang ada. Saat Abigail pertama kali mendengar bahwa Len bersama pihak penyidik lain telah menemukan bukti yang kedua setelah mengabarkan bahwa mereka menemukan bukti yang pertama yaitu bagian tubuh Susie, Abigail seakan gelisah menunggu apa itu bukti kedua yang berhasil mereka dapatkan. Kegelisahan Abigail dapat dilihat saat ia berpeluk tangan sambil menguatkan dirinya sendiri. Ia takut jika sesuatu terjadi pada putrinya itu. Dia bahkan memikirkan bahwa putrinya akan tetap dalam keadaan selamat ketika mereka menunjukkan bukti yang kedua. (*Chapter Two, Page 27*)

### **2.2.6. Nafsu makan tidak terkontrol**

Abigail kehilangan salah satu putrinya, dan ia mengalami depresi. Dari beberapa gejala depresi, Abigail juga mengalami gejala makan yang berlebih. Saat itu Susie

melihat ibunya yang berada di kamar mandi lantai bawah rumah mereka. Susie mengatakan bahwa Abigail mencuri makanan dalam hal ini kue *macaroon* yang selalu dikirimkan oleh perusahaan milik Jack. Abigail memakan kue itu dengan sangat lahap. Dalam hal ini Abigail mengalami peningkatan makan. Dapat dilihat ketika dirinya mencuri-curi makanan bahkan ia makan di kamar mandi lantai bawah. Dia makan disitu, seolah olah dia tidak ingin dilihat oleh siapapun karena ia memakan kue itu sangat banyak. (*Chapter Five, Page 62*)

### **2.3. Lindsey Salmon**

#### **2.3.1. Perasaan yang amat sedih**

Lindsey tahu makna dari setiap tatapan yang mereka buat dihadapannya. Dia tidak mau kalau orang-orang melihatnya sebagai Susie. Bahkan diapun tidak mau menatap cermin. Saat mandipun ia mematikan lampunya. Ia mandi dengan *shower* dalam kegelapan, bahkan ia tidak menyalakan lampu saat ia mau mengambil handuk. Lindsey akan menunjukkan kesedihannya ketika ia merasa kalau rumah sedang sepi. Ia tahu kalau tidak ada yang dapat menggangukannya. Pada saat itu ia akan memikirkan Susie. Dia mulai menangis dengan memikirkan nama Susie. (*Chapter Three, Page 44*)

#### **2.3.2. Marah tanpa alasan yang jelas**

Lindsey juga menunjukkan sikap marah pada saat ibunya mau mengajaknya untuk pergi berenang. Ibunya membujuk Lindsey agar pergi berenang dengannya, tapi Lindsey berteriak sambil berkata bahwa lebih baik dia mati. Dapat dilihat bagaimana Lindsey marah kepada ibunya karena ajakan itu. Dia belum bisa bertemu dengan orang yang lain saat mereka di tempat berenang. Dari bentakan Lindsey, dapat dilihat bahwa karena berita kalau Susie telah dibunuh dan sudah meninggal, membuat dia tidak bisa berfikir positif dan pada kutipan dibawah ini menunjukkan bahwa ia marah. (*Chapter Six, Page 86*)

#### **2.3.3. Hilangnya minat atau potensi dalam hal-hal normal**

Sesampainya di ruangan kantor utama, Mr. Caden langsung mengatakan kepada Lindsey bahwa dia turut berdukacita dengan apa yang terjadi. Di kantornya, Mr. Caden melontarkan beberapa pertanyaan kepada Lindsey. Diantaranya menanyakan apa yang dia rasakan dan berusaha memberikan kata-kata yang harapannya dapat membantu Lindsey. Lindsey menunjukkan sikapnya yang tidak berminat dengan kata-kata dari Mr.

Carden. Dia tidak bereaksi, menatap Mr. Carden dengan tatapan kosong, dan tetap hening. Sikapnya tersebut menunjukkan bahwa dia sudah kehilangan minat dengan perkataan-perkataan dari Mr. Caden. (*Chapter Two, Page 32*)

## **CARA KELUARGA SALMON MENGATASI DEPRESI**

Bab ini berisi ulasan tentang bagaimana keluarga Salmon, diantaranya Jack Salmon, Abigail Salmon, dan Lindsey Salmon mengatasi depresi yang mereka rasakan. Keluarga Salmon berusaha untuk mengatasi depresi mereka dengan caranya masing-masing. Penulis menggunakan teori dari Bhowmik et.al. (2012:44-45) untuk melihat cara keluarga Salmon mengatasi depresi mereka. Dalam teori tersebut mengatakan beberapa cara untuk mencegah dan mengatasi depresi. Diantaranya lebih banyak berolahraga, terlibat dalam aktivitas suatu kelompok, mencari aktivitas yang memberikan kesenangan, berada di sekitar orang yang peduli, dan berpikiran positif.

### **3.1. Jack salmon**

#### **3.1.1. Terlibat dalam aktivitas suatu kelompok**

Di suatu malam, Jack mendengar nyanyian dari tetangga-tetangganya. Para tetangganya itu berkumpul di tempat yang tidak jauh dari lokasi dimana Susie dibunuh. Orang-orang tersebut berkumpul di tempat itu, seakan mereka mengiklaskan kepergian Susie dan mereka mengucapkan ucapan selamat tinggal untuk Susie. Jack menghampiri mereka. Jack melihat banyak orang yang berkumpul disana, bahkan ia melihat beberapa orang yang tidak ia kenal. Ia sangat bahagia ketika melihat banyak orang yang juga mencintai anaknya itu. Hatinya seakan terhibur kembali setelah sekian lama ia tidak merasakannya. (*Chapter Sixteen, Page 209*)

#### **3.1.2. Berpikir positif**

Jack berusaha untuk tetap positif dengan memantau kegiatan anak laki-lakinya yang paling bungsu, anak perempuannya, bahkan isterinya. Ia tidak mau kalau ia kehilangan lagi salah satu diantara mereka, sehingga membuatnya untuk menjaga dan memantau mereka. Dalam hal ini Jack berusaha untuk tetap berpikir positif karena ia sebagai kepala keluarga harus menjaga kenyamanan keluarganya bahkan memberikan rasa aman kepada seluruh anggota keluarganya yang masih tersisa bahkan Jack terus melakukan apa yang menjadi tugas dan tanggung jawabnya. (*Chapter Three, Page 38*)

## **3.2. Abigail Salmon**

### **3.2.1. Melakukan aktifitas yang memberikan kesenangan**

Abigail pergi ke kalifornia dan bekerja di sebuah tempat yang menyediakan minuman anggur. Abigail mencari pekerjaan demi membuatnya merasa senang dan lewat pekerjaannya dia dapat bersosialisasi dengan orang lain. Ketika orang lain bertanya kepadanya kalau ia memiliki beberapa anak, maka ia akan berkata bahwa ia memiliki 2 anak. Abigail juga mengirimkan kartu pos kepada Lindsey dan Buckley. Abigail berharap lewat kartu pos yang terbatas itu, dapat menunjukkan keceriaannya di tempatnya bekerja. Lewat itu Abigail ingin agar anak-anaknya tetap ceria di rumah. (*Chapter Snapshots, Page 223*)

### **3.2.2. Berpikir positif**

Ia memberikan bunga yang di belikannya untuk suaminya sewaktu di rumah sakit kepada ibunya. Setelah itu ia naik ke lantai atas dan menuju ke kamar Susie. Abigail memandang kamar itu dan tidak melihat perubahan yang besar. Ia melihat warna tembok yang sama dan perabotan-perabotan yang sama ketika Susie masih ada. Abigail mengatakan dengan mulutnya sendiri bahwa ia menyayangi Susie. Abigail belum pernah mengatakan dengan mulutnya sendiri bahwa ia menyayangi Susie. Susie yang berada di surga mengatakan bahwa ia sudah sering mendengar kalau ayahnya sering mengatakan hal itu, tapi tidak dengan ibunya. Abigail butuh waktu untuk menyadari bahwa kasih sayang tidak akan menghancurkannya. Abigail mulai berpikir positif untuk mengikhlaskan kepergian Susie. (*Chapter Twenty Three, Page 316*)

## **3.3. Lindsey Salmon**

### **3.3.1. Berolahraga**

Setelah ia selesai dengan pertanyaan-pertanyaan dari kepala sekolahnya, Lindsey langsung pulang kerumah. Sebenarnya Lindsey sangat sedih, hanya saja dia bukan tipe orang yang bisa menunjukkan ekspresi sedihnya dihadapan orang lain. Sesampainya dirumah untuk mengatasi agar dia tidak tenggelam dalam depresi, ia berolahraga. Malam itu ia mulai melakukan *sit up* dan *push up* di kamarnya sendiri. (*Chapter Two, Page 33-34*)

### **3.3.2. Berada di sekitar orang yang peduli**

Lindsey sudah berkali-kali menolak banyak pria, tapi tidak dengan Samuel Hekler. Lindsey menganggap kalau Samuel itu menarik. Pada malam natal setelah Susie meninggal, Samuel pergi kerumah Lindsey. Samuel juga menyukai Lindsey. Saat itu ia membawakan hadiah untuk Lindsey. Samuel memberikan kalung berbentuk setengah hati kepada Lindsey dan menunjukkan kalau ia menggunakan kalung hati yang sebagian. Saat itu Lindsey terlihat sangat tegang ketika menerima kado dari Samuel. Lindsey juga menyukai Samuel. Hal itu membuatnya merasa gugup sehingga membuat dirinya menjadi tegang. Suasana tiba-tiba menjadi tegang. Karena situasi yang berubah menjadi tegang, Samuel membuka pembicaraan tentang Lindsey yang berhasil masuk dalam grup berbakat. (*Chapter Five, Page 67*)

## **PENUTUP**

### **4.1. Simpulan**

Dalam novel ini, Jack Salmon digambarkan sebagai seorang ayah yang sangat mencintai anaknya, Susie yang sudah meninggal. Hal itu membuat hatinya terluka. Ia begitu lama mengalami depresi karena selalu teringat pada anaknya. Butuh bertahun-tahun agar ia sembuh dengan depresi yang dihadapinya. Gejala depresi yang ditunjukkan olehnya adalah sebagai berikut:

- a) Perasaan yang amat sedih,
- b) Hilangnya minat atau potensi dalam hal-hal normal,
- c) Merasa sangat bersalah,
- d) Merasa sangat lelah atau letih,
- e) Tidak bisa berkonsentrasi dengan baik,
- f) Kesulitan berpikir,
- g) Lambat berespon,
- h) Insomnia,
- i) Masalah fisik.

Jack Salmon berusaha untuk mengatasi depresinya dengan cara melibatkan diri dalam suatu aktifitas kelompok. Misalnya pada saat mereka berkumpul untuk

menyampaikan perpisahan di dekat lokasi Susie terbunuh; hal tersebut telah membuatnya merasakan sedikit kehangatan dan kegembiraan ketika berkumpul bersama orang lain. Ia juga berusaha mengatasi depresinya dengan selalu berusaha berpikir positif.

Abigail Salmon merupakan ibu dari Susie. Ia merasakan depresi dikarenakan kehilangan anaknya. Depresi darinya berbeda dengan Jack karena didasari oleh faktor kedekatan antara orang tua dan anak. Ia cukup dekat dengan Susie sehingga ia mengalami depresi, tapi tidak sampai mengalami depresi separah Jack. Gejala-gejala depresi yang ia rasakan, antara lain:

- a) Perasaan yang amat sedih,
- b) Marah tanpa alasan yang jelas,
- c) Merasa sangat bersalah,
- d) Merasa sangat lelah atau letih,
- e) Gelisah,
- f) Nafsu makan tidak terkontrol.

Abigail Salmon berusaha untuk sembuh dari depresi dengan cara melakukan aktifitas yang dapat memberikan kesenangan untuknya. Dengan pergi berlibur ke kalifornia, ia mendapat kesenangan dan kegembiraan. Ia juga bekerja di kalifornia untuk membuatnya merasakan arti hidup dan memberikan kesenangan baginya. Jalinan hubungan gelap dengan Len semata-mata hanya untuk memberikan kesenangan dan cara untuk melupakan Susie. Pada akhirnya, dia juga berpikir positif ke depan.

Lindsey merupakan adik dari Susie. Rasa sayang kepada kakaknya membuatnya mengalami depresi. Walaupun dalam novel digambarkan sebagai anak perempuan yang kuat, bahkan hampir seperti cewek tomboy, tapi ia tetap merasakan adanya suasana depresi. Gejala-gejala depresi yang dialami olehnya, antara lain:

- a) Perasaan yang amat sedih,
- b) Marah tanpa alasan yang jelas,
- c) Hilangnya minat atau potensi dalam hal-hal normal.

Lindsey Salmon merupakan anak yang aktif. Dia berusaha mengatasi depresinya dengan melakukan hal-hal yang berhubungan dengan latihan fisik, yaitu berolahraga. Hal lain yang dilakukan untuk mengatasi depresinya yaitu dengan berada bersama orang

yang mencintainya, dalam hal ini Samuel Heckler. Ia menghabiskan waktu dengan Samuel sehingga membuatnya lupa dengan kondisi depresi akan kehilangan kakaknya.

Ada dua hal yang dapat dipelajari melalui cerita dalam novel *The Lovely Bones* ini. Pertama yang dapat dipelajari ialah bahwa orang yang mengalami depresi akan berusaha menyenangkan dirinya sendiri tanpa berpikir apakah itu baik kedepan atau tidak. Orang yang mengalami depresi akan berusaha mendapatkan kesenangan pada saat itu tanpa berpikir panjang. Hal ini dapat dilihat dari perselingkuhan antara Abigail dan Len. Kedua, arti dari sebuah keluarga. Dalam novel ini dijelaskan bagaimana seluruh keluarga mengalami depresi dan mereka membutuhkan satu sama lain untuk saling mendukung menghadapi kehilangan mereka. Karena kurangnya dukungan satu sama lain, maka beberapa anggota keluarga mengalami depresi untuk waktu yang lama.

#### **4.2. Saran**

Dalam penelitian ini, penulis hanya membatasi dengan menganalisa unsur ekstrinsik dalam novel *The Lovely Bones* yaitu karakter Jack, Abigail, dan Lindsey Salmon dengan menggunakan teori psikologi yang membantu penulis menemukan jenis-jenis depresi beserta gejala yang ada. Penulis juga menganalisa unsur intrinsik karakter Jack, Abigail dan Lindsey Salmon sebagai bantuan untuk pencarian data dalam novel. Untuk itu, melalui ruang ini penulis menyarankan kiranya kedepan akan ada penelitian yang mengkaji unsur intrinsik maupun ekstrinsik bahkan aspek-aspek lain yang belum sempat dikaji dalam novel *The Lovely Bones* untuk membantu dalam pengembangan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abrams, M. H. 1979. *Mirror and The Lamp : Romantic Theory and Critical Tradition*. USA : Oxford University Press, Inc.
- Arrida, Rizki. 2013. "Maturation Beyond the Grave: A Narratology Reading to Susie Salmon in Alice Sebold's *The Lovely Bones*". English Department, Faculty of Letters, State University of Malang. Advisor: M. Nasrul Chotib, S.S., M.Hum.
- Bhowmik, D., Kumar, S., Srivastava, S., Paswan, S., Dutta, A. S. 2012. *Depression - Symptoms, Causes, Medications and Therapies. The Pharma Innovation*. 1, 37-51.
- Dirgayunita, Aries. 2016. *Depresi: Ciri, Penyebab dan Penanganannya. Journal An-nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi*. 1, 1-13
- Hudson, R. A. 1996. *Sociolinguistics*. New York: Cambridge University Press, Inc.
- Kristen, Pakasi Karen. 2016. "Perilaku Narsis Sophie Dalam Novel *The School of Good and Evil* Karya Soman Chainani: Sebuah Analisis Karakter". Skripsi. Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Sam Ratulangi.
- Lambanaung, Widyawati. 2015. "Gangguan Seksual Tokoh-Tokoh Utama dalam Novel *Fifty Shades of Grey* Karya E.L. James". Skripsi. Manado: Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Sam Ratulangi.
- Lengkong, Elisa. 2016. "Depresi dalam Novel *Room* by Emma Donoghue". *Jurnal Elektronik Fakultas Sastra Universitas Sam Ratulangi*. 3, No 2
- Manderos, Feronika. 2016. "Analisis Karakter Tokoh Hazel Grace Dan August Waters Dalam Novel *The Fault in Our Stars* Karya John Green". Skripsi. Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Sam Ratulangi.
- Maslow, A. H. 1943. *A Theory of human motivation. Psychological Review*. 50, 370-396.
- Muhadjir, Noeng. 1996. *Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Rake Sarasin
- Purba, Antilan. 2010. *Sastra Indonesia Kontemporer*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Roberts, Edgar. 1983. *Writing Themes about Literature*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Sebold, Alice. 2003. *The Lovely Bones*. UK: Picador.
- Stanton, Robert. 1965. *An Introduction to Fiction*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Wellek, Rene and Austin Warren. 1949. *Theory of Literature*. Harcaure, Brace and Company, Inc.
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>