

MEKANISME PERTAHANAN DIRI TOKOH UTAMA PADA NOVEL PUKUL SETENGAH LIMA KARYA TSANA

Yunita Sari

Pendidikan Bahasa Indonesia, Universitas Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas
Email: yribSCO698@gmail.com

Elsa Mulya Karlina

Pendidikan Bahasa Indonesia, Universitas Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas
Email: elsamulya2015@gmail.com

Abstract

This study aims to reveal the forms of self-defense mechanisms experienced by the main character in the novel Pukul Setengah Lima by Tsana. The problem in this study focuses on how the main character deals with emotional conflicts that arise due to traumatic experiences in the past. This study uses a qualitative approach with a type of library research. Primary data comes from the text of the novel Pukul Setengah Lima, while secondary data is in the form of theoretical literature from Sigmund Freud and Anna Freud, as well as relevant scientific studies. Data collection techniques are carried out through documentation studies and reading and notes, then analyzed using qualitative descriptive analysis with a psychoanalytic approach. The results of the study show that the main character uses seven forms of self-defense mechanisms, namely repression, rationalization, recognition, fixation, projection, reaction formation, and sublimation. Each form of protection appears in response to psychological pressure and inner tension experienced by the main character. These findings indicate that literary works can represent human psychological dynamics in depth and become a means of reflection on the individual's mental condition in dealing with trauma and emotional stress.

Keywords: Defense Mechanisms, Psychoanalysis, Main Character

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap bentuk-bentuk mekanisme pertahanan diri yang dialami oleh tokoh utama dalam novel *Pukul Setengah Lima* karya Tsana. Permasalahan dalam penelitian ini berfokus pada bagaimana tokoh utama menghadapi konflik emosional yang timbul akibat pengalaman traumatis di masa lalu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan. Data primer berasal dari teks novel *Pukul Setengah Lima*, sedangkan data sekunder berupa literatur teoritis dari Sigmund Freud dan Anna Freud, serta kajian ilmiah yang relevan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dan baca-catat, kemudian dianalisis menggunakan analisis deskriptif kualitatif dengan pendekatan psikoanalisis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tokoh utama menggunakan tujuh bentuk mekanisme pertahanan diri, yaitu represi, rasionalisasi, identifikasi, fiksasi, proyeksi, pembentukan reaksi, dan sublimasi. Setiap

bentuk pertahanan muncul sebagai respons terhadap tekanan psikologis dan ketegangan batin yang dialami tokoh utama. Temuan ini menunjukkan bahwa karya sastra dapat merepresentasikan dinamika psikologis manusia secara mendalam dan menjadi sarana refleksi terhadap kondisi kejiwaan individu dalam menghadapi trauma serta tekanan emosional.

Kata Kunci: Mekanisme Pertahanan Diri, Psikoanalisis, Tokoh Utama

Pendahuluan

Karya sastra merupakan sebuah cerita yang menampilkan hasil kreasi pengarang. Karya sastra tidak semata-mata berperan sebagai media hiburan, melainkan juga sebagai sarana reflektif yang merepresentasikan kondisi psikologis, sosial, dan spiritual manusia. Karya sastra merupakan bentuk seni yang mengekspresikan gagasan, emosi, dan pemikiran melalui penggunaan bahasa yang estetik dan terstruktur. Sastra adalah kenyataan sosial yang mengalami pengolahan pengarangnya (Wardani, 2009). Secara umum, karya sastra terbagi menjadi dua jenis, yaitu fiksi dan nonfiksi. Novel merupakan salah satu karya sastra kreatif yang berbentuk prosa. Berbeda dengan puisi dan drama, prosa lebih menonjolkan narasinya (Alviah, 2021).

Menulis novel bukanlah hal yang mudah oleh karena itu dibutuhkan imajinasi yang kuat (Saragih, 2021). Gejala-gejala kejiwaan yang dapat ditangkap oleh sang pengarang dari manusia-manusia lain tersebut, kemudian diolah dalam batinnya, dipadukan dengan kejiwaannya sendiri lalu disusunlah menjadi suatu pengetahuan baru dan diendapkan dalam batin. Jika endapan pengalaman ini telah cukup kuat sehingga memberikan dorongan pada batin sang pengarang untuk melakukan proses kreatif, maka dilahirkannya endapan pengalaman tersebut dalam wahana bahasa simbol yang dipilihnya dan diekspresikan, menjadi sebuah karya sastra (Rahmadayanti, 2020). Dalam berbagai karya novel, sering ditemukan tokoh-tokoh yang digambarkan tengah menghadapi tekanan hidup yang berat, ketegangan emosional, dan konflik batin yang kompleks. Karakter-karakter ini tidak hanya ditampilkan melalui perilaku lahiriah, tetapi juga melalui dinamika batin yang mencerminkan permasalahan psikologis yang realistis, seperti trauma, rasa cemas, ketakutan, dan ketidakstabilan emosi.

Freud pertama kali mengembangkan gagasan mengenai mekanisme pertahanan diri ini pada tahun 1926/1959a, yang kemudian disempurnakan oleh putrinya, Anna Freud, dalam karya-karyanya yang lebih sistematis. Meskipun mekanisme pertahanan diri adalah bagian dari proses psikologis yang normal dan digunakan oleh hampir setiap individu, penggunaannya secara berlebihan atau tidak proporsional dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, bahkan menimbulkan perilaku kompulsif atau neurotis. Oleh karena itu, dalam studi psikologi sastra, pendekatan psikoanalisis menjadi salah satu alat

penting untuk memahami dinamika batin tokoh-tokoh dalam karya sastra, khususnya dalam menggambarkan bagaimana tokoh menghadapi konflik emosional yang mendalam dan berusaha mempertahankan kestabilan psikologisnya (A. Freud, 1946).

Novel *Pukul Setengah Lima* Karya Tsana menggambarkan pergulatan psikologis tokoh utama dalam menghadapi trauma masa lalu dan tekanan emosional yang mendalam. Melalui pendekatan psikoanalisis, terlihat bahwa tokoh menggunakan berbagai mekanisme pertahanan diri seperti represi, proyeksi, dan disosiasi untuk meredam kecemasan dan mempertahankan kestabilan batin.

Mekanisme ini muncul sebagai respons bawah sadar terhadap konflik internal yang tidak terselesaikan. Represi dilakukan untuk menekan ingatan traumatis, proyeksi digunakan untuk mengalihkan rasa bersalah, sementara disosiasi tampak dalam upaya memisahkan diri dari pengalaman menyakitkan. Dengan latar sosial yang kompleks dan karakterisasi yang mendalam, novel ini menjadi potret bagaimana manusia bertahan secara psikologis. Mekanisme pertahanan diri tidak hanya menjadi bagian dari struktur naratif, tetapi juga mencerminkan proses nyata dalam kehidupan sehari-hari.

Psikoanalisis menurut Sigmund Freud adalah pendekatan psikologi yang meneliti kehidupan mental individu, terutama bagaimana dorongan bawah sadar (insting atau naluri) memengaruhi perilaku, pikiran, dan hubungan sosial seseorang. Freud menekankan bahwa dalam pandangan psikoanalisis, setiap individu tidak pernah sepenuhnya terlepas dari pengaruh orang lain dalam kehidupannya, baik secara sadar maupun bawah sadar. Bahkan ketika bicara tentang psikologi individu, sebenarnya kita juga membahas hubungan sosialnya (Freud, 1949).

Jadi, psikoanalisis adalah teori dan metode untuk memahami bagaimana konflik bawah sadar, pengalaman masa kecil, dan dinamika hubungan baik individu maupun kelompok membentuk kepribadian, perilaku, dan kehidupan emosional seseorang.

Freud pertama kali mengembangkan pemikiran tentang mekanisme pertahanan diri ini pada tahun (1926/1959a). Kemudian anaknya, Anna menyempurnakan dan menata konsep ini (A. Freud, 1946). Sekalipun mekanisme pertahanan ini normal dan digunakan secara universal, apabila digunakan secara ekstrem, maka mekanisme-mekanisme ini akan mengarah pada perilaku yang kompulsif, repetitif, juga neurotis. Oleh karena itu perlu mencurahkan energi psikis untuk menyusun dan mempertahankan mekanisme pertahanan, maka semakin defensif, semakin berkurang energi psikis yang tersisa pada diri untuk memuaskan dorongan-dorongan id. Inilah mengapa ego membangun mekanisme pertahanan agar tidak perlu menghadapi ledakan-ledakan seksual dan agresif secara langsung dan untuk mempertahankan diri sendiri dari kecemasan yang mengikuti dorongan-dorongan tersebut (Freud, 1926).

Mekanisme pertahanan diri merupakan cara tidak sadar yang digunakan ego untuk mengurangi kecemasan akibat konflik batin atau tekanan luar. Konsep ini dikembangkan secara mendalam oleh Anna Freud melalui karyanya *The Ego and the Mechanisms of Defence*. Penjelasan berikut memuat sembilan bentuk utama mekanisme pertahanan diri menurut Anna Freud.

Represi adalah mekanisme pertahanan dasar di mana dorongan, pikiran, atau keinginan yang tidak dapat diterima ditekan ke dalam alam bawah sadar agar tidak muncul ke kesadaran. Mekanisme ini menjadi dasar bagi bentuk pertahanan lainnya (A. Freud, 1946).

Rasionalisasi adalah salah satu mekanisme pertahanan diri di mana individu memberikan alasan-alasan logis atau masuk akal untuk membenarkan pikiran, perasaan, atau tindakan yang sebenarnya dipicu oleh dorongan yang tidak dapat diterima secara sadar. Rasionalisasi adalah salah satu metode yang paling nyaman dan memuaskan untuk menyembunyikan dari diri sendiri keberadaan dorongan yang ditekan. Melalui rasionalisasi, ego berusaha melindungi diri dari kecemasan atau rasa bersalah yang berasal dari dorongan naluri yang tidak dapat diterima dengan cara menciptakan penjelasan-penjelasan yang tampak logis. Individu yang menggunakan mekanisme ini sering kali tidak menyadari bahwa penjelasan mereka hanyalah pembenaran semu untuk perilaku yang digerakkan oleh motif bawah sadar (A. Freud, 1946).

Identifikasi adalah mekanisme pertahanan di mana individu mengambil ciri-ciri orang lain, khususnya dari sosok yang ditakuti atau dikagumi, sebagai cara untuk mengatasi kecemasan atau konflik batin. Dengan meniru penyerang, mengambil atributnya atau meniru agresinya, anak mengubah dirinya dari pihak yang terancam menjadi pihak yang mengancam. Dalam mekanisme identifikasi, khususnya bentuk identifikasi dengan agresor, individu secara tidak sadar menyerap karakteristik dari orang yang mengancamnya, dan mengadopsinya sebagai cara untuk mengurangi rasa takut. Mekanisme ini sering muncul pada anak-anak ketika mereka menghadapi figur otoritas atau pengalaman yang menakutkan. Identifikasi juga berperan penting dalam pembentukan *superego* saat anak menginternalisasi norma dan kritik dari orang tua atau pengasuh (A. Freud, 1946).

Fiksasi adalah keadaan di mana seseorang terhenti pada salah satu tahap perkembangan psikoseksual karena konflik yang tidak terselesaikan. Ia cenderung kembali ke pola perilaku dari tahap tersebut (A. Freud, 1946). Proyeksi terjadi ketika seseorang mengalihkan dorongan atau perasaan yang tidak dapat diterima dalam dirinya sendiri ke orang lain. Misalnya, seseorang yang memiliki perasaan agresif justru menyalahkan orang lain karena bersikap kasar (A. Freud, 1946). Pembentukan Reaksi yaitu melibatkan penggantian dorongan yang tidak bisa diterima dengan sikap atau tindakan yang berlawanan secara ekstrem. Misalnya, seseorang yang membenci orang lain justru

menunjukkan kasih sayang berlebihan (A. Freud, 1946). Pemindahan objek terjadi ketika emosi atau dorongan diarahkan dari objek asli yang berbahaya ke objek lain yang lebih aman. Contohnya, marah kepada atasan lalu melampiaskan kemarahan kepada anak di rumah (A. Freud, 1946).

Sublimasi merupakan salah satu mekanisme pertahanan diri ego yang berperan dalam mengalihkan dorongan instingtual ke arah tujuan-tujuan yang lebih dapat diterima secara sosial dan moral. Sublimasi, yaitu pergeseran tujuan instingtual sesuai dengan nilai-nilai sosial yang lebih tinggi, mensyaratkan penerimaan atau setidaknya pengetahuan tentang nilai-nilai tersebut, yang berarti mengandaikan adanya superego. Sublimasi melibatkan proses transformasi dorongan naluriah yang bersifat seksual atau agresif menjadi aktivitas atau tujuan yang lebih bermakna secara sosial, seperti seni, ilmu pengetahuan, atau kegiatan amal. Mekanisme ini tidak hanya mengalihkan energi dari dorongan yang tidak dapat diterima menjadi sesuatu yang konstruktif, tetapi juga menunjukkan adanya kematangan psikologis karena mensyaratkan keberadaan superego sebagai sistem nilai internal (A. Freud, 1946). Regresi adalah kembali ke fase perkembangan sebelumnya sebagai respons terhadap stres atau konflik. Misalnya, orang dewasa yang mengalami tekanan berat bisa menunjukkan perilaku kekanak-kanakan (Freud, 1921).

Menurut Anna Freud, mekanisme pertahanan diri (*Defense Mechanisme*) adalah berbagai cara yang dilakukan oleh ego untuk menghindari ketidaknyamanan (*unpleasure*) dan kecemasan, serta untuk mengendalikan dorongan implusif, afek, dan dorongan ilmiah (A. Freud, 1946). Mekanisme pertahanan ini merupakan operasi psikologis yang dilakukan secara tidak sadar untuk melindungi ego dari tekanan atau konflik internal, terutama yang berasal dari dorongan-dorongan bawah sadar (*id*), tuntutan realitas eksternal, atau suara hati (*superego*). Anna Freud menjelaskan bahwa ego menggunakan berbagai strategi pertahanan seperti represi, proyeksi, pengingkaran, dan lainnya untuk mengatasi konflik ini baik terhadap dorongan naluriah maupun terhadap afek (emosi) yang tidak diinginkan (A. Freud, 1946).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu pendekatan yang berorientasi pada pemahaman makna, konteks, dan fenomena secara mendalam. Pendekatan kualitatif merupakan pendekatan penelitian yang memanfaatkan data kualitatif, yang tidak dapat diukur atau dijumlahkan (Ardyan, dkk, 2023). Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin mengungkap dan menganalisis dinamika psikologis tokoh utama dalam novel *Pukul Setengah Lima* karya Tsana, khususnya dalam hal mekanisme pertahanan diri. Dalam pendekatan kualitatif, data yang dikumpulkan berupa kata-kata, kutipan, narasi, dan deskripsi yang terdapat dalam teks sastra yang

dianalisis secara interpretatif.

Jenis penelitian yang tepat untuk menganalisis novel adalah penelitian kepustakaan (*Library Research*). Penelitian kepustakaan atau *Library Research* adalah metode penelitian yang menggunakan sumber-sumber kepustakaan untuk memperoleh data dan informasi. Sumber kepustakaan ini meliputi buku, jurnal, majalah, dokumen, catatan, dan laporan penelitian terdahulu. Penelitian kepustakaan bertujuan untuk mengumpulkan informasi dan data dengan bantuan berbagai macam material yang ada di perpustakaan. Penelitian ini dilakukan secara sistematis untuk mengumpulkan, mengolah, dan menyimpulkan data dengan menggunakan metode atau teknik tertentu (Sugiyono, 2009). Dengan demikian, penelitian ini menggabungkan antara analisis sastra dan konsep-konsep psikologi, sehingga mampu memberikan pemahaman yang lebih dalam terhadap kepribadian tokoh fiksi serta nilai-nilai psikologis yang terkandung dalam karya sastra tersebut. Menurut Sugiyono, sumber data adalah segala sesuatu yang dapat memberikan informasi mengenai data. Berdasarkan sumbernya, data dibedakan menjadi dua, yaitu data primer dan data sekunder (Sugiyono, 2009).

Menurut Bungin, data primer adalah data yang langsung diperoleh dari sumber data pertama di lokasi penelitian atau objek penelitian (Bungin, 2006). Data primer dalam penelitian ini adalah novel *Pukul Setengah Lima* karya Tsana dengan jumlah 208 halaman, yang menjadi objek utama analisis. Novel ini mengandung berbagai narasi, dialog, dan deskripsi yang mencerminkan dinamika psikologis tokoh utama, khususnya dalam hal mekanisme pertahanan diri. Seluruh data yang dianalisis, seperti kutipan-kutipan teks yang mengindikasikan bentuk represi, proyeksi, pembentukan reaksi (*reaction formation*), pemindahan objek, fiksasi, regresi, rasionalisasi, sublimasi, dan identifikasi, diambil langsung dari isi novel tersebut.

Data sekunder merupakan data-data hasil dari karya orang lain sebagai data pendukung dalam penelitian ini yang didapat dari beberapa sumber bacaan (Ahmadi, 2014). Data sekunder merupakan sumber-sumber pendukung yang berfungsi untuk memperkuat landasan teori dan mendukung analisis terhadap data primer. Data sekunder dalam penelitian ini meliputi buku-buku teori psikoanalisis karya Sigmund Freud dan Anna Freud, khususnya yang membahas konsep mekanisme pertahanan diri seperti represi, proyeksi, dan identifikasi. Selain itu, digunakan pula jurnal-jurnal ilmiah dan skripsi terdahulu yang mengangkat kajian serupa, seperti penelitian Marshanda Amelya, Asmah Sahrani, dan Farah Huraira.

Teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data penelitian (Ardyan, dkk, 2023). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan metode studi dokumentasi dan teknik baca-catat, yang umum digunakan dalam penelitian kualitatif sastra. Teknik ini dipilih karena objek penelitian

berupa teks naratif (novel), sehingga data yang dikumpulkan bersifat tekstual dan bersumber dari dokumen tertulis. Langkah-langkah yang dilakukan dalam mencatat adalah mencatat hasil kutipan-kutipan dari teks yang relevan dengan teori psikoanalisis, khususnya mekanisme pertahanan diri menurut Freud dan Anna Freud, seperti represi, proyeksi, dan disosiasi, dan mencatat hal-hal yang berhubungan dengan data yang ada dalam novel mengenai bentuk mekanisme pertahanan diri tokoh utama (Moleong, 2010).

Teknik analisis data adalah cara yang digunakan peneliti untuk menganalisis data penelitian (Ardyan, dkk, 2023). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kualitatif dengan pendekatan psikoanalisis Sigmund Freud. Analisis deskriptif kualitatif bertujuan untuk menggambarkan dan menjelaskan data yang diperoleh dari novel *Pukul Setengah Lima* karya Tsana secara sistematis dan faktual, terutama yang berkaitan dengan mekanisme pertahanan diri tokoh utama.

Teknik analisis data yang digunakan untuk memudahkan penganalisis data. Teknik tersebut ialah mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Data yang telah direduksi akan memberikan gambaran lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data dan mencari data apabila diperlukan. Penyajian data merupakan salah satu kegiatan dalam pembuatan laporan hasil penelitian yang telah dilakukan agar dapat dipahami dan dianalisis sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Data yang disajikan harus sederhana dan jelas agar mudah dipahami (Umrati & Wijaya, 2020). Penyajian data yang dilakukan adalah dalam bentuk naratif dan tidak bertele-tele dalam menyajikan informasi. Langkah selanjutnya adalah penarikan kesimpulan. Peneliti berusaha mencari pola, model, tema, hubungan, persamaan, hal-hal yang sering muncul, hipotesis, dan sebagainya. Jadi, dari data yang didapat itu peneliti mencoba mengambil kesimpulan. Mula-mula kesimpulan itu kabur, tetapi lama kelamaan semakin jelas karena data yang diperoleh semakin banyak dan mendukung (Aedi, 2014).

Teknik keabsahan data digunakan sebagai pengecekan keabsahan data yang bertujuan untuk membuktikan bahwa apa yang telah diteliti oleh penulis benar-benar data yang valid adanya. Temuan pada penelitian kualitatif dinyatakan valid jika tidak ada perbedaan antara yang dilaporkan oleh peneliti dengan fakta dilapangan. Keabsahan data merupakan konsep yang diperbarui dari konsep validitas (kebenaran) dan realibilitas (kemahiran), menurut positivisme dan disesuaikan dengan tuntunan pengetahuan, kriteria dan paradigmanya sendiri. Untuk memeriksa keabsahan data peneliti menggunakan teknik triangulasi.

Menurut Moleong, triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain, diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembandingan terhadap data itu (Moleong, 2010). Triangulasi dapat diartikan sebagai

pengecekan data dari berbagai teknik pengumpulan data dan berbagai sumber data. Triangulasi yang peneliti gunakan ada dua macam yakni triangulasi teori dan diskusi teman sejawat.

Triangulasi teori dilakukan dengan menggunakan lebih dari satu perspektif teoretis untuk menganalisis data, guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam dan obyektif terhadap dinamika psikologis tokoh utama. Diskusi teman sejawat dilakukan dengan cara mengekspos hasil sementara atau hasil akhir yang didapatkan peneliti dalam bentuk diskusi dengan rekan-rekan sejawat. Menurut Moleong, pemeriksaan sejawat melalui diskusi berarti pemeriksaan yang dilakukan dengan jalan mengumpulkan rekan-rekan yang sebaya, yang memiliki pengetahuan umum yang sama tentang apa yang sedang kita teliti sehingga bersama mereka kita dapat mereview persepsi, pandangan, dan analisis yang sedang kita lakukan (Moleong, 2010).

Hasil dan Pembahasan

Pembahasan adalah usaha menanggapi hasil penelitian dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan kritis terhadap hasil penelitian tersebut. Kegiatan utama pembahasan adalah melakukan interpretasi atas hasil analisa. Ada dua acara yang bisa ditempuh oleh peneliti dalam melakukan interpretasi yakni: 1) memaknai berbagai hubungan atau keterkaitan yang bisa ditampilkan dari hasil analisa data, dan 2) melakukan perbandingan antara hasil analisa data dan teori-teori yang dipakai rujukan atau hasil penelitian peneliti terdahulu (Priyotamtama, 2020).

1. Bentuk-Bentuk Mekanisme Pertahanan Diri yang Ditujukan oleh Tokoh Utama dalam Novel *Pukul Setengah Lima* Karya Tsana

Tokoh utama pada novel *Pukul Setengah Lima* karya Tsana digambarkan mengalami konflik batin yang mencerminkan dinamika psikologis mendalam. Salah satu cara untuk memahami dinamika tersebut adalah melalui pendekatan psikoanalisis Sigmund Freud, khususnya konsep mekanisme pertahanan diri (*defense mechanism*). Mekanisme ini merupakan cara yang digunakan individu secara tidak sadar untuk melindungi diri dari tekanan emosional atau kenyataan yang menyakitkan. Dalam analisis ini, peneliti mengidentifikasi tujuh mekanisme pertahanan diri yang tampak dalam narasi dan dialog tokoh utama. Berikut adalah uraian tiap bentuknya berdasarkan halaman tertentu dalam novel:

a. Represi

Represi merupakan mekanisme di mana individu secara tidak sadar menekan kenangan atau perasaan yang menyakitkan agar tidak muncul ke kesadaran. Dalam novel ini, bentuk represi dapat ditemukan saat tokoh utama

memilih untuk menghindari pembicaraan tentang masa lalu yang penuh trauma.

Pada novel *Pukul Setengah Lima* karya Tsana, ditemukan bahwa tokoh utama, Alina, menggunakan bentuk mekanisme pertahanan diri berupa represi dan rasionalisasi dalam menghadapi pengalaman emosional yang berkaitan dengan gagasan pernikahan. Hal ini dapat dilihat dalam kutipan berikut:

“Karena tidak seperti Siti, aku tidak ingin menikah. Aku tidak bisa membayangkan diriku ada dalam ikatan pernikahan. Apa yang terjadi pada Ibu dan Bapak sudah cukup menjelaskan banyak alasanku. Tetapi, setiap kali Siti bercerita tentang hasratnya untuk menikah atau ketika dia tengah bergurau soal apakah mungkin Farid menikahinya, entah kenapa hal itu selalu mengembalikan samar-samar percakapanku dengan Tio dalam benakku, dan ada satu yang paling membekas, ketika dia mendatangkiku sambil membawa cincin. (Tsana, 2024)”

Kutipan tersebut menunjukkan munculnya kembali kenangan bersama Tio secara tidak terduga, khususnya saat tokoh mendengar pembicaraan mengenai pernikahan, mencerminkan mekanisme represi. Alina telah menekan kenangan tersebut ke alam bawah sadar sebagai bentuk pertahanan terhadap trauma emosional yang menyakitkan. Namun, kenangan itu muncul kembali dalam bentuk samar-samar, menandakan bahwa meskipun telah ditekan, pengalaman tersebut belum sepenuhnya hilang dan tetap berpengaruh terhadap sikap serta pilihan hidup tokoh.

Dengan demikian, melalui kutipan tersebut, dapat disimpulkan bahwa Alina menggunakan represi untuk menyingkirkan memori yang traumatis dan rasionalisasi untuk membenarkan pilihannya menghindari pernikahan. Kedua bentuk mekanisme pertahanan ini menjadi cara tokoh untuk mempertahankan kestabilan emosionalnya di tengah tekanan masa lalu yang belum terselesaikan.

Represi adalah mekanisme pertahanan diri di mana individu secara tidak sadar menekan pengalaman atau identitas yang menyakitkan ke alam bawah sadar agar tidak perlu dihadapi secara langsung. Dalam kutipan, Alina menyatakan bahwa dirinya perlahan lupa rasanya menjadi alina yang menyedihkan.

“Lupa bagaimana rasanya menjadi Alina yang menyedihkan (Tsana, 2024)”

Kutipan di atas merupakan indikator bahwa identitas lamanya, yang sarat luka dan penderitaan, sedang ditekan secara tidak sadar.

b. Rasionalisasi

Rasionalisasi adalah suatu mekanisme pertahanan diri yang dilakukan oleh individu untuk membenarkan pikiran, perasaan, atau perilaku yang sebenarnya

dipicu oleh dorongan tidak disadari atau konflik batin, dengan memberikan alasan-alasan yang tampak logis, wajar, dan dapat diterima secara sosial. Tokoh Alina dalam kutipan berikut menunjukkan mekanisme pertahanan diri berupa *rasionalisasi*. Alina menggunakan pengalaman buruk orang tuanya sebagai alasan logis untuk menolak pernikahan. Padahal, di balik penolakannya, tersimpan keraguan dan emosi yang tidak tuntas terhadap masa lalu bersama seseorang bernama Tio. Rasionalisasi ini tampak sebagai cara ego untuk menutupi konflik batin yang sebenarnya belum selesai.

“Karena tidak seperti Siti, aku tidak ingin menikah. Aku tidak bisa membayangkan diriku ada dalam ikatan pernikahan. Apa yang terjadi pada Ibu dan Bapak sudah cukup menjelaskan banyak alasanku. Tetapi, setiap kali Siti bercerita tentang hasratnya untuk menikah atau ketika dia tengah bergurau soal apakah mungkin Farid menikahinya, entah kenapa hal itu selalu mengembalikan samar-samar percakapanku dengan Tio dalam benakku, dan ada satu yang paling membekas, ketika dia mendatangkiku sambil membawa cincin (Tsana, 2024)”

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa Alina secara sadar menolak ide pernikahan dengan alasan logis, yakni pengalaman buruk yang ia saksikan dalam hubungan kedua orang tuanya. Pernyataan ini mencerminkan rasionalisasi, yaitu suatu mekanisme pertahanan diri di mana individu membenarkan keputusan atau perilaku tertentu dengan alasan yang tampak rasional, padahal alasan yang sesungguhnya bersifat emosional dan bersumber dari luka batin yang belum terselesaikan.

c. Identifikasi

Salah satu bentuk mekanisme pertahanan diri yang ditunjukkan oleh tokoh utama dalam novel *Pukul Setengah Lima* tampak melalui pergantian identitas yang dilakukannya. Hal ini terlihat dalam kutipan berikut:

"Aku Marni."

“Pukul setengah lima. Aku menjadi orang lain, akhirnya (Tsana, 2024)”

Kutipan tersebut mencerminkan usaha tokoh utama yaitu Alina untuk melepaskan diri dari identitas lamanya yang penuh dengan luka dan pengalaman traumatis. Dengan menyebut dirinya sebagai Marni, tokoh secara simbolis menciptakan identitas baru sebagai bentuk pelindung dari tekanan batin yang dialami selama hidup sebagai Alina. Tindakan ini merupakan bentuk mekanisme pertahanan diri yang bekerja secara tidak sadar ketika individu merasa tidak mampu lagi menghadapi realitas emosional yang berkaitan dengan pengalaman hidup sebelumnya.

Mengambil identitas baru dapat diartikan sebagai bentuk adaptasi psikologis untuk memperoleh rasa aman dan perlindungan dari gangguan emosional yang terus menghantui. Dalam hal ini, tokoh mencoba menjauhkan diri dari pengalaman pahit yang melekat pada nama dan jati dirinya yang lama. Dengan menjadi orang lain, Alina merasa memiliki kendali baru atas hidupnya, sekaligus menciptakan jarak dari masa lalu yang menekan.

Identifikasi adalah mekanisme pertahanan diri ketika seseorang mengadopsi identitas lain sebagai cara untuk mengatasi tekanan psikologis, konflik batin, atau trauma yang melekat pada identitas aslinya. Dalam kutipan ini, tokoh secara sadar mengganti jati dirinya menjadi “Marni” bukan sekadar nama baru, tetapi representasi dari *pelarian psikologis* untuk membentuk realitas baru yang tidak menyakitkan.

"Aku hanya perlu menjadi Marni dan menunaikan sebuah kepalsuan (Tsana, 2024)"

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa tokoh sadar sedang memainkan peran yang tidak sesuai dengan dirinya, namun Alina lakukan secara sukarela sebagai bentuk perlindungan dari luka masa lalu. Identitas “Marni” berfungsi sebagai topeng psikologis, tempat berlindung dari beban emosional sebagai “Alina”.

Alina memilih menjadi orang lain yaitu Dinda sebagai upaya melindungi diri dari tekanan batin atau trauma masa lalu. Penggantian identitas ini adalah bentuk adaptasi psikologis terhadap realitas yang menyakitkan, dengan cara menciptakan peran baru yang lebih kuat atau terputus dari masa lalu.

“Gue Dinda”

“Pukul setengah enam. Aku menjadi orang lain, lagi (Tsana, 2024)”

Kalimat “Aku menjadi orang lain, lagi” menunjukkan bahwa tindakan ini bukan pertama kali dilakukan. Ini adalah pola pelarian menjauh dari jati diri yang dirasa menyakitkan, dan menggantinya dengan sosok baru yang lebih bisa dikendalikan.

d. Fiksasi

Tokoh utama dalam novel *Pukul Setengah Lima* mengalami tekanan psikologis yang berakar sejak masa kanak-kanak. Ketika seseorang tidak diberikan ruang untuk tumbuh secara bebas dan otonom, terutama dalam hal mengambil keputusan, maka ada kecenderungan individu tersebut akan mengalami ketertahanan pada fase perkembangan tertentu. Hal ini dikenal sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri berupa fiksasi, yaitu keadaan ketika seseorang tidak berhasil melewati tahap perkembangan emosional secara tuntas sehingga tetap

membawa pola ketergantungan atau sikap pasif ke dalam fase kehidupan berikutnya. Bentuk mekanisme ini tercermin dalam pernyataan tokoh utama berikut:

"Sedangkan aku? Waktu aku kecil, Ibu mengambil alih jatah keputusan di tiap fase kehidupanku. Sekolah, teman, mimpi, cita-cita, makanan, minuman, pakaian, sepatu, model rambut, bahkan kegemaranku (Tsana, 2024)"

Kutipan di atas mengindikasikan bahwa tokoh utama mengalami masa kecil yang penuh dengan kontrol dari figur otoritas, yaitu ibunya. Segala keputusan penting dalam hidupnya telah ditentukan sejak awal, sehingga tidak ada ruang bagi dirinya untuk mengeksplorasi pilihan, mengembangkan kemauan sendiri, atau membentuk identitas secara utuh. Akibatnya, Alina membawa pola pasif dan bergantung itu ke masa dewasa, sebagai bentuk pertahanan diri dalam menghadapi realitas yang menuntut kemandirian.

Mekanisme ini menjadi dasar bagi berbagai konflik batin yang dialaminya dalam cerita, terutama dalam kaitannya dengan pengambilan keputusan penting dalam hidup. Ketertahanan pada pola lama menjadi penghambat utama dalam upayanya untuk keluar dari situasi emosional yang menekan.

e. Proyeksi

Proyeksi adalah mekanisme pertahanan diri ketika seseorang melemparkan konflik, emosi, atau perasaan yang tidak dapat diterima dari dalam dirinya kepada orang lain, sebagai cara untuk mengurangi ketegangan batin. Dalam kutipan ini, tokoh utama mengalihkan kemarahan, rasa kecewa, dan luka terhadap pernikahan orang tuanya ke dalam bentuk pertanyaan retorik kepada Tio dan ibunya, seolah menyalahkan atau mempertanyakan keputusan sang ibu:

"Apakah Ibu tahu kalau hidup perlu kecocokan dan kenyamanan? (Tsana, 2024)"

Padahal, yang sesungguhnya terganggu dan menyimpan keresahan adalah dirinya sendiri. Dengan melontarkan pertanyaan-pertanyaan tersebut secara imajiner (tidak diucapkan langsung), tokoh berusaha melampiaskan konflik batinnya pada pihak lain, dalam hal ini ibu, sebagai cara untuk meringankan beban emosionalnya.

f. Pembentukan Reaksi

Dalam menghadapi situasi emosional yang memicu ketegangan batin, tokoh utama dalam novel *Pukul Setengah Lima* menunjukkan bentuk mekanisme pertahanan diri yang mencerminkan penolakan terhadap kenyataan yang menyakitkan, namun disertai dengan usaha keras untuk menampilkan sikap yang

berlawanan. Mekanisme ini dikenal sebagai pembentukan reaksi (*reaction formation*), yaitu ketika individu menyembunyikan perasaan yang sebenarnya dengan menunjukkan ekspresi atau perilaku yang bertentangan dari apa yang ia rasakan secara emosional. Hal ini tampak dalam kutipan berikut:

"Tidak. Tidak. Pokoknya, tidak. Ini bukan kebetulan. Ini salah! Tapi... aku tidak mungkin diam membisu seperti orang asing karena kami bukan dua orang yang tidak saling kenal. Aku cuma mengatur napas dan berusaha menanggapi tanpa melihat ke arahnya sedikit pun (Tsana, 2024)"

Pada kutipan tersebut, tokoh mengalami konflik batin yang kuat. Alina secara jelas menolak situasi yang sedang dihadapinya dengan penolakan verbal yang berulang, yang menunjukkan gejala emosi dalam dirinya. Namun, Alina tidak mengekspresikan kemarahannya secara langsung. Sebaliknya, Alina memilih untuk menahan respons emosional tersebut dan mencoba menanggapi secara tenang, tanpa menunjukkan ekspresi yang sesuai dengan isi hatinya. Sikap ini merupakan ciri khas dari pembentukan reaksi, di mana tokoh menyamarkan perasaan sebenarnya dengan reaksi yang tampak tenang dan terkendali di permukaan.

Selain itu, pada bagian kalimat "aku cuma mengatur napas dan berusaha menanggapi tanpa melihat ke arahnya sedikit pun," tampak adanya usaha penekanan emosi yang merupakan ciri dari represi. Tokoh menahan luapan emosinya dengan menarik diri secara fisik (tidak melihat ke arah lawan bicara) dan mengalihkan fokusnya untuk mengatur napas sebagai bentuk pengendalian diri.

Dengan demikian, dalam kutipan ini tokoh utama menunjukkan bentuk mekanisme pertahanan diri berupa *reaction formation* yang disertai dengan unsur represi, sebagai cara untuk menghadapi tekanan emosional yang dirasakannya tanpa harus secara langsung mengekspresikan perasaan tersebut.

g. Sublimasi

Sublimasi adalah mekanisme pertahanan diri di mana dorongan atau tekanan emosional yang menyakitkan disalurkan secara tidak langsung ke dalam bentuk pengalaman yang positif, kreatif, atau produktif. Dalam konteks ini, tokoh utama menggambarkan bahwa rasa nyaman yang telah lama hilang akhirnya muncul kembali, bukan karena penyelesaian konflik masa lalu secara langsung, melainkan melalui hubungan baru yang tidak direncanakan dan tampak tidak masuk akal.

"Aku baru mendapatkannya kembali setelah bertahun-tahun lamanya

(Tsana, 2024)"

Kutipan tersebut, menunjukkan bahwa sebelumnya ada kekosongan emosional atau penderitaan yang bertahan lama, namun kini telah dialihkan menjadi pengalaman positif melalui interaksi dengan orang baru.

Kesimpulan

Tokoh utama dalam novel *Pukul Setengah Lima* karya Tsana menunjukkan berbagai bentuk mekanisme pertahanan diri sebagai respons terhadap tekanan psikologis yang kompleks akibat pengalaman masa lalu yang traumatis. Melalui pendekatan psikoanalisis Freud, ditemukan bahwa mekanisme seperti represi, rasionalisasi, identifikasi, fiksasi, proyeksi, pembentukan reaksi, dan sublimasi digunakan secara tidak sadar oleh tokoh utama untuk mempertahankan stabilitas emosionalnya. Penggunaan mekanisme tersebut memperlihatkan dinamika batin yang mendalam, di mana trauma masa lalu terus memengaruhi pilihan, sikap, dan cara pandang tokoh terhadap kehidupan.

Setiap bentuk pertahanan diri muncul dalam konteks tertentu yang berkaitan erat dengan konflik internal tokoh, seperti penolakan terhadap pernikahan, penciptaan identitas baru, serta pelampiasan perasaan melalui saluran yang lebih dapat diterima secara sosial. Penelitian ini menunjukkan bahwa karya sastra dapat menjadi media reflektif yang kaya untuk memahami kondisi psikologis manusia melalui simbol, narasi, dan ekspresi tokoh. Dengan demikian, analisis ini tidak hanya memperluas kajian dalam ranah sastra, tetapi juga memperkaya wawasan dalam bidang psikologi, terutama mengenai bagaimana individu menghadapi tekanan emosional dalam kehidupan sehari-hari.

Daftra Pustaka

- Aedi, N. (2014). *Pengawasan Pendidikan Tinjauan Teori dan Praktik*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Alviah, I. (2014). Kesantunan Berbahasa dalam Tuturan Novel Para Priyai Karya Umar Kayam. *Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 128-135.
- Amoy Krimawati Saragih, d. (2021). Hubungan Imajinasi dengan Karya Sastra Novel. *Sastra*, 100-110.
- Freud, A. (1946). *The Ego and the Mechanisms of Defence*. German: International Universities Press.
- Freud, S. (1949). *Group Psychology and The Analysis Of The Ego*. London: The International Psycho-Analytical Library.
- Freud, S. (The International Psycho Analytical Library). *The Ego Adn The Id*. London: 1926.
- Iswahyudi, M. S., & dkk. (2023). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Jambi: PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- P. Wiryono Priyotamtama, S. (2020). *Buku Ajar Pendekatan Ilmiah Lanjut: Menumbuhkan Daya Imajinasi Mahasiswa*. Depok: Santa Dharma University Press.
- Rahim, A. R. (2020). *Cara Praktis Penulisan Karya Ilmiah*. Yogyakarta: Zahir Publishing.

- Rahmadayanti, R. V. (2020). Tokoh Sari dalam Novel Perempuan Bersampur Merah Karya Intan Andaru: Kajian Psikoanalisis Sigmund Freud. *Bapala*, 1-13.
- Ramadhan, M. (2021). *Metode Penelitian*. Surabaya: Cipta Media Nusantara.
- Tsana. (2024). *Pukul Setengah Lima*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Umrati, & H. W. (2020). *Analisis Data Kualitatif Teori Konsep dalam Penelitian Pendidikan*. Makassar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray.
- Wardani, E. N. (2009). *Makna Totalitas dalam Karya Sastra*. Surakarta: LPP UNS.