

**PROSES PENERIMAAN KEHILANGAN TOKOH BAMBANG DALAM NOVEL
SENDIRI KARYA TERE LIYE: PENDEKATAN PSIKOLOGI HUMANISTIK MENURUT
ABRAHAM H. MASLOW**

Siva

Tadris Bahasa Indonesia, Universitas Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas

Elsa Mulya Karlina

Tadris Bahasa Indonesia, Universitas Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas
elsamulya2015@gmail.com

Abstract

This research is entitled "The Process of Accepting Loss of the Character Bambang in the Novel Sendiri by Tere Liye: A Humanistic Psychology Approach According to Abraham H. Maslow. This study aims to describe and analyze the process of accepting the loss experienced by the character Bambang based on Abraham Maslow's hierarchy of needs theory, as well as to explain Bambang's journey toward self-actualization and self-acceptance after losing his life partner, viewed through the humanistic psychology perspective of Carl Rogers. The method used is a qualitative method with library research. Data sources consist of primary data, namely the novel Sendiri by Tere Liye (2024), and secondary data from supporting literature. Data were collected through reading, listening, and note-taking techniques, then analyzed using descriptive qualitative analysis with Miles and Huberman's interactive model. The results show that the loss of a life partner profoundly shook Bambang's needs at the third and fourth levels of Maslow's hierarchy. Through a long inner journey, Bambang gradually achieved psychological reconstruction toward self-actualization. From Rogers' perspective, Bambang succeeded in becoming a fully functioning person: open to experience, living existentially, and regaining trust in himself. This research demonstrates that literature can be a valid and meaningful medium for understanding the psychological dynamics of humans facing loss.

Keywords: Humanistic Psychology, Loss Acceptance, Novel Sendiri, Maslow, Rogers

Abstrak

Penelitian ini berjudul "Proses Penerimaan Kehilangan Tokoh Bambang dalam Novel Sendiri Karya Tere Liye: Pendekatan Psikologi Humanistik Menurut Abraham H. Maslow." Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis proses

penerimaan kehilangan tokoh Bambang berdasarkan teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow, serta menjelaskan perjalanan tokoh Bambang dalam mencapai aktualisasi diri dan penerimaan diri pascakehilangan pasangan hidup ditinjau dari perspektif psikologi humanistik Carl Rogers. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (library research). Sumber data terdiri atas data primer yaitu novel *Sendiri* karya Tere Liye (2024), dan data sekunder dari berbagai literatur pendukung. Data dikumpulkan melalui teknik baca, simak, dan catat, kemudian dianalisis menggunakan analisis deskriptif kualitatif dengan model interaktif Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kehilangan pasangan hidup mengguncang kebutuhan Bambang pada tingkat ketiga dan keempat hierarki Maslow. Melalui perjalanan batin yang panjang, Bambang secara perlahan mencapai rekonstruksi psikologis menuju aktualisasi diri. Dari perspektif Rogers, Bambang berhasil menjadi *fully functioning person*: terbuka terhadap pengalaman, hidup secara eksistensial, dan menemukan kembali kepercayaan pada dirinya sendiri. Penelitian ini membuktikan bahwa sastra dapat menjadi medium yang valid dan bermakna dalam memahami dinamika psikologis manusia dalam menghadapi kehilangan.

Kata Kunci: Psikologi Humanistik, Penerimaan Kehilangan, Novel *Sendiri*, Maslow, Rogers

PENDAHULUAN

Karya sastra merupakan salah satu medium ekspresi manusia yang tidak hanya menghadirkan keindahan bahasa, tetapi juga mencerminkan realitas psikologis dan sosial yang kompleks. Melalui tokoh-tokoh yang diciptakan, pengarang berupaya merepresentasikan kondisi kejiwaan manusia dalam menghadapi berbagai problematika kehidupan. Psikologi humanistik sebagai salah satu aliran psikologi modern memandang manusia sebagai makhluk yang secara inheren memiliki potensi untuk tumbuh, berkembang, dan mencapai aktualisasi diri meskipun berada dalam kondisi yang paling berat sekalipun.

Novel sebagai salah satu genre sastra yang paling dominan dalam dunia kesastraan modern memiliki kemampuan unik untuk merekam, merepresentasikan, dan merefleksikan kompleksitas jiwa manusia secara mendalam dan berlapis. Melalui alur yang panjang, konflik yang majemuk, serta perkembangan karakter yang mendetail, novel mampu menghadirkan potret psikologis tokoh secara lebih utuh dibandingkan genre sastra lainnya. Inilah yang menjadikan novel sebagai lahan kajian yang paling subur bagi pendekatan

psikologi sastra, karena setiap lapisan narasi menyimpan dimensi kejiwaan yang dapat dianalisis untuk memahami kondisi batin manusia secara lebih bermakna.

Novel *Sendiri* karya Tere Liye hadir sebagai salah satu karya sastra Indonesia kontemporer yang secara eksplisit mengangkat tema kehilangan dan proses penerimaan diri melalui tokoh Bambang, seorang pria tua berusia 70 tahun yang harus belajar menjalani hidup setelah kepergian sang istri tercinta. Perjalanan batin tokoh Bambang ini tidak hanya menyentuh dimensi emosional semata, melainkan juga mencakup dimensi fisik, sosial, dan spiritual yang kompleks. Kehilangan pasangan hidup secara langsung mengguncang kebutuhan pada tingkat ketiga dan keempat hierarki kebutuhan Maslow, yaitu kebutuhan akan cinta, kebersamaan, dan penghargaan diri, sehingga tokoh Bambang harus melalui proses rekonstruksi kebutuhan dari dasar demi mencapai keseimbangan psikologis yang baru hingga mencapai kondisi *fully functioning person* sebagaimana dikonsepsikan oleh Carl Rogers.

Tema kehilangan dan penerimaan dalam novel ini memiliki akar yang sangat dalam dalam ajaran Islam. Al-Qur'an secara eksplisit mengajarkan bahwa setiap musibah dan kehilangan adalah ujian dari Allah SWT yang di baliknya tersimpan rahmat dan hikmah yang besar, sebagaimana termaktub dalam Q.S. Al-Baqarah [2]: 155–157.

وَأَنبَلُونَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ
الصَّابِرِينَ
الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ
أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْتَخُونَ

Artinya: "Dan sungguh Kami akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar. (155) Yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan 'Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un' (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nya kami akan kembali). (156) Mereka itulah yang mendapatkan keberkahan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk." (157)

Imam Al-Ghazali dalam karya monumentalnya *Ihya' 'Ulumuddin* menjelaskan bahwa kesabaran (الصبر) dan ridha adalah dua maqam spiritual tertinggi yang hanya bisa dicapai melalui proses penghayatan penderitaan secara penuh dan ikhlas. Proses inilah yang secara literer direpresentasikan melalui tokoh Bambang seorang manusia yang perlahan-lahan menemukan damai sejati bukan dengan melupakan, melainkan dengan merelakan.

Penelitian ini berpijak pada dua tonggak utama psikologi humanistik. Pertama, teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow yang mengemukakan bahwa manusia termotivasi oleh lima tingkatan kebutuhan: fisiologis, rasa aman, cinta dan kebersamaan, penghargaan, dan aktualisasi diri. Kedua, konsep penerimaan diri Carl Rogers yang menegaskan bahwa kesehatan psikologis sejati lahir ketika individu mampu menghayati pengalaman hidupnya secara otentik tanpa penolakan atau distorsi. Rogers menyebut kondisi ini sebagai *fully functioning person* — individu yang hidup sepenuhnya di masa kini, terbuka terhadap pengalaman, dan mampu mempercayai dirinya sendiri.

Sejumlah penelitian terdahulu telah membuktikan relevansi dan produktivitas pendekatan psikologi humanistik dalam kajian sastra Indonesia. Imawati (2016) dalam penelitiannya terhadap novel *Laskar Pelangi* menemukan bahwa pendekatan humanistik Maslow mampu mengungkap motivasi dan perjuangan tokoh secara lebih komprehensif. Susanti (2018) menunjukkan bahwa teori aktualisasi diri Maslow dapat dioperasionalkan secara efektif melalui identifikasi perilaku, dialog, dan konflik batin tokoh dalam teks naratif. Wahyuningsih (2020) dalam kajiannya terhadap novel *Sunset Bersama Rosie* karya Tere Liye menemukan bahwa karakter tokoh-tokoh Tere Liye secara konsisten mencerminkan proses penerimaan diri yang selaras dengan kerangka Rogers. Penelitian ini melengkapi celah penelitian yang belum terisi, yakni kajian psikologi humanistik secara khusus terhadap tokoh Bambang dalam novel terbaru Tere Liye tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan perspektif psikologi sastra dan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan mengungkap dan memahami makna-makna psikologis yang terkandung dalam teks naratif novel *Sendiri* secara mendalam dan interpretatif (Moleong, 2017). Pendekatan psikologi sastra digunakan untuk mengkaji aspek kejiwaan tokoh Bambang, meliputi proses penerimaan kehilangan, dinamika kebutuhan psikologis, serta perjalanan menuju penerimaan diri berdasarkan kerangka teori Maslow dan Rogers (Minderop, 2011).

Sumber data primer dalam penelitian ini adalah novel *Sendiri* karya Tere Liye yang diterbitkan oleh Penerbit Sabak Grip pada tahun 2024. Sumber data sekunder diperoleh dari berbagai literatur yang membahas psikologi humanistik, psikologi sastra, teori Maslow, teori Rogers, serta penelitian terdahulu yang relevan (Sugiyono, 2019).

Data dikumpulkan melalui tiga teknik yang saling melengkapi: teknik baca (membaca novel secara berulang dan menyeluruh), teknik simak (menyimak secara cermat setiap dialog, narasi, dan tindakan tokoh), serta teknik catat (mencatat kutipan yang berkaitan dengan proses penerimaan kehilangan dan dinamika kebutuhan psikologis). Data kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif dengan model analisis interaktif Miles dan Huberman yang meliputi: reduksi data, klasifikasi data, interpretasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles, Huberman, & Saldana, 2014).

Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik diskusi teman sejawat. Diskusi dilakukan untuk memperoleh masukan, kritik, dan pertimbangan dari pihak yang memiliki pemahaman tentang bidang kajian psikologi sastra, sehingga hasil analisis dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Sugiyono, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan rumusan masalah penelitian, pembahasan berikut memaparkan dua fokus utama: (1) proses penerimaan kehilangan tokoh Bambang berdasarkan hierarki kebutuhan Abraham Maslow, dan (2) perjalanan tokoh Bambang mencapai aktualisasi diri dan penerimaan diri pasca kehilangan ditinjau dari perspektif psikologi humanistik Carl Rogers.

Proses Penerimaan Kehilangan Tokoh Bambang Berdasarkan Hierarki Kebutuhan Abraham Maslow

Proses penerimaan kehilangan tokoh Bambang dalam novel *Sendiri* karya Tere Liye merupakan perjalanan psikologis yang berlangsung secara bertahap dan tidak linier. Kehilangan sang istri tercinta menjadi titik awal guncangan batin yang mendalam bagi Bambang, seorang pria berusia 70 tahun yang selama puluhan tahun hidupnya selalu berdampingan dengan pasangannya. Dalam perspektif hierarki kebutuhan Abraham Maslow, kehilangan tersebut secara langsung mengguncang kebutuhan Bambang pada tingkat ketiga dan keempat, yakni kebutuhan akan cinta dan kebersamaan serta kebutuhan akan penghargaan diri (Maslow, 1987).

1. Guncangan pada Kebutuhan Cinta dan Kebersamaan

Dalam novel *Sendiri*, Bambang digambarkan mengalami krisis mendalam akibat runtuhnya kebutuhan akan cinta dan kebersamaan yang selama ini dipenuhi oleh kehadiran sang istri. Maslow menjelaskan bahwa kebutuhan cinta dan kebersamaan meliputi dorongan untuk memberi dan menerima kasih sayang, rasa memiliki, serta kedekatan

emosional dengan orang yang dicintai (Maslow, 1987, hlm. 20). Kepergian istri menyebabkan Bambang merasa kehilangan arah dan tujuan hidup. Ia tidak lagi memiliki figur yang menjadi pusat orientasi emosionalnya sehingga hari-hari yang dilalui terasa hampa dan tidak bermakna. Kondisi ini menunjukkan bahwa kebutuhan cinta dan kebersamaan Bambang berada dalam kondisi defisit yang parah, yang menurut Maslow akan menghambat individu untuk naik ke tingkat kebutuhan yang lebih tinggi (Sarwono, 2012). Hal ini tergambar jelas dalam kutipan berikut:

“Rumah ini terasa asing sekarang. Padahal tidak ada yang berubah perabot masih di tempat yang sama, tirai masih warna yang sama, bahkan aroma kayu jatinya pun sama. Tapi semuanya terasa salah. Karena kamu tidak ada di sini lagi.” (Tere Liye, 2024, hlm. 12)

Kutipan tersebut menggambarkan betapa mendalam kekosongan yang dirasakan Bambang. Kehadiran sang istri bukan sekadar sosok fisik, melainkan inti dari seluruh makna dan kehangatan rumah yang mereka bangun bersama. Kehilangannya menciptakan defisit emosional yang mengoyak rasa aman dan kebersamaan Bambang secara fundamental.

2. Guncangan pada Kebutuhan Penghargaan Diri

Selain kebutuhan cinta dan kebersamaan, kehilangan sang istri juga mengguncang kebutuhan Bambang akan penghargaan diri. Maslow membagi kebutuhan penghargaan diri menjadi dua dimensi: penghargaan dari dalam diri sendiri berupa rasa percaya diri dan kompetensi, serta penghargaan dari luar berupa pengakuan dan status sosial (Maslow, 1987, hlm. 21–22). Bambang yang selama hidupnya menjalankan peran sebagai suami dan kepala keluarga merasa kehilangan identitas dirinya ketika sang istri tiada. Peran sosial yang selama ini memberinya makna dan nilai kini terasa runtuh. Kondisi ini memperlihatkan bagaimana kehilangan dapat menggoyahkan fondasi psikologis seseorang, terutama pada fase lansia di mana identitas diri sering kali sangat terikat pada relasi dengan pasangan hidup (Tere Liye, 2024, hlm. 15–18). Krisis identitas ini tampak dalam ungkapan Bambang berikut:

“Aku ini siapa sekarang? Bukan lagi suami. Setengah diriku hilang bersama kepergianmu. Aku tidak tahu bagaimana caranya menjadi

hanya ‘Bambang’ tanpa ‘suami dari’ di depannya.” (Tere Liye, 2024, hlm. 17)

Kutipan ini mengungkapkan runtuhnya penghargaan diri Bambang secara mendalam. Selama berpuluh tahun identitasnya melekat pada peran sebagai suami. Ketika peran itu kehilangan pasangannya, Bambang pun kehilangan pijakan dirinya sebagai individu, sebuah krisis identitas yang selaras dengan penjelasan Maslow bahwa defisit pada kebutuhan penghargaan diri akan menghalangi individu mencapai potensi tertingginya.

3. Rekonstruksi Psikologis Menuju Aktualisasi Diri

Melalui perjalanan batin yang panjang, Bambang secara perlahan melakukan rekonstruksi psikologis. Ia belajar menemukan kembali makna kebersamaan melalui hubungan dengan orang-orang di sekitarnya, baik dengan anak-cucunya maupun dengan kenangan yang ia rawat bukan sebagai beban, melainkan sebagai sumber kekuatan. Maslow menegaskan bahwa individu yang berhasil memenuhi kembali kebutuhan cinta, kebersamaan, dan penghargaan dirinya akan mampu bergerak menuju aktualisasi diri, yakni kondisi di mana seseorang mampu mewujudkan potensi terbaiknya dan menemukan makna hidup yang sesungguhnya (Maslow, 1987, hlm. 150–153). Aktualisasi diri Bambang terwujud ketika ia akhirnya mampu menerima kepergian sang istri sebagai bagian dari perjalanan hidup yang harus dijalani dengan ikhlas, seraya tetap menghargai dan merayakan kenangan indah yang mereka rajut bersama (Tere Liye, 2024, hlm. 98–101). Proses ini terefleksikan dalam kutipan berikut:

“Aku tidak akan pernah bisa berhenti merindukanmu. Tapi aku juga tahu sekarang, bahwa rinduku itu bukan penghalang untuk hidup. Rinduku adalah cara aku mencintaimu dari jarak yang tak bisa diukur.” (Tere Liye, 2024, hlm. 99)

Kutipan tersebut merupakan puncak rekonstruksi psikologis Bambang. Ia tidak menghapus rasa rindu, melainkan mentransformasikannya menjadi kekuatan hidup. Inilah bentuk aktualisasi diri yang dimaksud Maslow: kemampuan memaknai pengalaman paling berat sekalipun sebagai bagian dari perwujudan diri yang lebih utuh.

Perjalanan Tokoh Bambang Mencapai Aktualisasi Diri dan Penerimaan Diri Ditinjau dari Perspektif Psikologi Humanistik Carl Rogers

Carl Rogers menegaskan bahwa kesehatan psikologis sejati lahir ketika individu mampu menghayati pengalaman hidupnya secara otentik tanpa penolakan atau distorsi terhadap realitas. Perjalanan batin tokoh Bambang dalam novel *Sendiri* merepresentasikan proses panjang menuju kondisi *fully functioning person* sebagaimana dikonsepkan oleh Rogers. Proses tersebut melibatkan tiga aspek utama: keterbukaan terhadap pengalaman, kehidupan eksistensial, dan kepercayaan pada diri sendiri (Rogers, 1961, hlm. 87–90).

1. Keterbukaan terhadap Pengalaman (Openness to Experience)

Aspek pertama dari *fully functioning person* menurut Rogers adalah keterbukaan terhadap pengalaman, yaitu kemampuan menerima seluruh aspek pengalaman hidup tanpa defensifitas atau penyangkalan (Rogers, 1961, hlm. 87). Pada awal cerita, Bambang menunjukkan ketidakmampuan untuk menerima kepergian sang istri. Ia berupaya mempertahankan rutinitas lama seolah-olah sang istri masih ada, sebagai bentuk penolakan bawah sadar terhadap realitas yang menyakitkan. Namun seiring berjalannya waktu, Bambang mulai membuka diri terhadap pengalaman kehilangan tersebut. Ia tidak lagi menghindari kenangan atau menekan rasa duka, melainkan membiarkan perasaan itu mengalir dan hadir secara penuh. Keterbukaan inilah yang menjadi pintu pertama bagi Bambang untuk memulai proses penyembuhan psikologisnya (Tere Liye, 2024, hlm. 22–25). Perubahan ini tercermin dalam narasi novel berikut:

“Malam itu, untuk pertama kalinya, Bambang membiarkan dirinya menangis. Bukan tangis yang ditahan di balik senyum demi anak-anak. Tapi tangis yang jujur, yang mengalir deras dan tidak ia hentikan. Dan anehnya, setelah itu, ia merasa sedikit lebih ringan.”
(Tere Liye, 2024, hlm. 24)

Kutipan di atas menangkap momen transformatif keterbukaan Bambang terhadap pengalaman. Tangis yang selama ini ditahan merupakan simbol defensifitas yang menghalanginya menerima kenyataan. Ketika ia akhirnya membiarkan dirinya merasakan duka secara penuh, ia mulai bergerak ke arah penyembuhan yang sejati, sesuai dengan konsep Rogers tentang keterbukaan terhadap pengalaman sebagai fondasi kesehatan psikologis.

2. Kehidupan Eksistensial (Existential Living)

Aspek kedua yang dikemukakan Rogers adalah kehidupan eksistensial, yaitu kemampuan individu untuk hidup sepenuhnya di setiap momen tanpa terpenjara oleh masa lalu atau terbelit kecemasan tentang masa depan (Rogers, 1961, hlm. 88–89). Bambang pada awalnya hidup dalam bayang-bayang masa lalu bersama sang istri. Setiap sudut rumah, setiap benda, dan setiap rutinitas harian mengingatkannya pada sosok yang telah tiada. Proses kehidupan eksistensial Bambang terjadi secara gradual ketika ia mulai mampu menikmati momen-momen kecil dalam kesehariannya, seperti kebersamaan dengan cucu-cucunya, tanpa selalu membandingkannya dengan kebahagiaan masa lampau. Rogers menegaskan bahwa individu yang mampu hidup secara eksistensial akan memiliki fleksibilitas psikologis yang lebih tinggi dalam menghadapi perubahan dan ketidakpastian (Tere Liye, 2024, hlm. 55–58). Pergeseran ini tergambar dalam penggalan narasi berikut:

“Cucu perempuannya yang bungsu menarik tangannya, memintanya melihat kupu-kupu yang hinggap di bunga matahari di halaman. Dan Bambang melihatnya. Benar-benar melihatnya. Bukan dengan mata yang masih terjebak di masa lalu, tapi dengan mata yang hadir, di sini, saat ini.” (Tere Liye, 2024, hlm. 57)

Momen sederhana ini menjadi penanda penting dalam perjalanan eksistensial Bambang. Kemampuannya untuk hadir secara penuh dalam momen bersama cucunya — tanpa bayang-bayang masa lalu — merupakan manifestasi nyata dari kehidupan eksistensial yang diuraikan Rogers: individu yang mampu menghayati setiap momen kehidupan sebagai pengalaman yang utuh dan bermakna dalam dirinya sendiri.

3. Kepercayaan pada Diri Sendiri (Trust in One's Organism)

Aspek ketiga dari *fully functioning person* menurut Rogers adalah kepercayaan pada diri sendiri, yaitu kemampuan individu untuk mengambil keputusan berdasarkan penghayatan otentik terhadap pengalaman dirinya sendiri, bukan semata-mata berdasarkan tekanan eksternal atau harapan orang lain (Rogers, 1961, hlm. 89–90). Bambang bertransformasi dari sosok pria tua yang merasa tidak berdaya menjadi individu yang mampu membuat keputusan-keputusan kecil untuk hidupnya sendiri. Kepercayaan pada diri sendiri ini tidak lahir secara tiba-tiba, melainkan dibangun melalui proses refleksi mendalam dan penerimaan yang jujur terhadap kondisi dirinya. Pada akhirnya, Bambang berhasil memaknai kesendirian bukan sebagai kutukan, melainkan sebagai ruang baru untuk menemukan versi dirinya yang lebih

utuh dan lebih damai (Tere Liye, 2024, hlm. 115–118). Transformasi kepercayaan diri ini terefleksikan dalam kutipan berikut:

“Hari ini aku memutuskan sendiri. Bukan karena anak-anak memintaku, bukan karena siapapun. Aku menanam pohon jambu di sudut halaman itu karena aku ingin. Karena aku masih punya keinginan. Dan keinginan itu milikku.” (Tere Liye, 2024, hlm. 116)

Kutipan ini merupakan deklarasi kepercayaan diri Bambang yang paling eksplisit dalam novel. Tindakan sederhana menanam pohon menjadi simbol besar: Bambang kini bertindak atas nama dirinya sendiri, dari keinginannya sendiri, bukan atas dorongan luar. Inilah yang dimaksud Rogers dengan kepercayaan pada diri sendiri sebagai fondasi dari individu yang berfungsi penuh.

Pengaruh Konflik Batin terhadap Kondisi Emosional dan Psikologis Tokoh Utama

Konflik batin yang dialami tokoh Bambang dalam novel *Sendiri* tidak hanya memengaruhi alur cerita, tetapi juga memberikan dampak yang sangat besar terhadap kondisi emosional dan psikologisnya secara keseluruhan. Konflik yang terus berlangsung menyebabkan tokoh utama mengalami berbagai perubahan perasaan yang muncul secara bertahap, mulai dari kesedihan mendalam, kekecewaan, ketakutan menghadapi kesendirian, hingga kecemasan tentang makna hidup yang tersisa (Ratna, 2011).

1. Rasa Duka yang Mendalam

Rasa duka merupakan respons emosional yang paling dominan yang dialami Bambang pascakepergian sang istri. Dalam perspektif psikologi humanistik, proses berduka bukanlah tanda kelemahan, melainkan merupakan ekspresi alami dan sehat dari cinta yang mendalam terhadap seseorang yang telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan seseorang (Sarwono, 2012, hlm. 45). Tere Liye menggambarkan duka Bambang bukan semata-mata sebagai air mata atau ratapan, melainkan sebagai kekosongan yang merasuki seluruh aspek kehidupannya. Setiap rutinitas pagi hari, setiap sudut rumah, setiap aroma masakan mengingatkannya pada sang istri — menghadirkan rasa duka yang terus-menerus menghampiri. Duka ini adalah cerminan dari besarnya kebutuhan akan cinta dan kebersamaan yang kini tidak lagi terpenuhi (Maslow, 1987, hlm. 20–21).

2. Rasa Kehilangan Identitas Diri

Di samping rasa duka, Bambang juga mengalami krisis identitas yang serius. Selama puluhan tahun, dirinya didefinisikan oleh perannya

sebagai suami. Rogers menjelaskan bahwa krisis identitas semacam ini merupakan tantangan terbesar yang harus dihadapi individu dalam perjalanan menuju *fully functioning person* (Rogers, 1961, hlm. 35). Bambang harus belajar dari awal hal-hal sederhana yang selama ini dilakukan bersama sang istri, sebuah proses yang sekaligus menjadi sarana baginya untuk membangun kembali identitas dirinya sebagai individu yang mandiri (Tere Liye, 2024, hlm. 40–43).

3. Penerimaan dan Transformasi Diri

Tahap akhir dalam konflik batin Bambang adalah penerimaan dan transformasi diri. Penerimaan dalam konteks ini tidak berarti melupakan atau berhenti mencintai sang istri, melainkan berdamai dengan kenyataan bahwa kehidupan harus terus berjalan. Rogers menegaskan bahwa penerimaan yang sejati bukanlah kepasrahan yang pasif, melainkan sebuah pilihan aktif untuk menghayati hidup secara penuh meskipun dalam kondisi yang berubah (Rogers, 1961, hlm. 91). Tere Liye menghadirkan transformasi Bambang secara menyentuh dan realistis: Bambang tidak berubah menjadi sosok yang tidak lagi merasakan duka, tetapi menjadi seseorang yang mampu membawa duka tersebut dalam hidupnya tanpa membiarkannya melumpuhkan dirinya. Transformasi inilah yang menempatkan Bambang pada posisi *fully functioning person* sebagaimana didefinisikan Rogers: seorang individu yang hidup secara otentik, terbuka, dan bermakna (Tere Liye, 2024, hlm. 120–125).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis terhadap novel *Sendiri* karya Tere Liye dengan menggunakan pendekatan psikologi humanistik, dapat disimpulkan bahwa kehilangan pasangan hidup mengguncang kebutuhan tokoh Bambang pada tingkat ketiga dan keempat hierarki Maslow, yakni kebutuhan akan cinta dan kebersamaan serta penghargaan diri. Melalui perjalanan batin yang panjang dan tidak linier, Bambang secara perlahan melakukan rekonstruksi psikologis menuju aktualisasi diri — menerima kepergian sang istri sebagai bagian dari perjalanan hidup yang harus dijalani dengan ikhlas.

Dari perspektif Carl Rogers, tokoh Bambang berhasil mencapai kondisi *fully functioning person* melalui tiga aspek: (1) keterbukaan terhadap pengalaman, di mana Bambang tidak lagi menghindari kenangan atau menekan rasa duka melainkan membiarkan perasaan itu hadir secara penuh; (2) kehidupan eksistensial, di mana Bambang mulai mampu menikmati momen-momen kecil tanpa selalu membandingkannya dengan kebahagiaan masa

lampau; dan (3) kepercayaan pada diri sendiri, di mana Bambang bertransformasi menjadi individu yang mampu membuat keputusan-keputusan untuk hidupnya sendiri dan memaknai kesendirian sebagai ruang baru untuk menemukan versi dirinya yang lebih utuh.

Penelitian ini membuktikan bahwa sastra, khususnya novel, dapat menjadi medium yang valid dan bermakna dalam memahami dinamika psikologis manusia dalam menghadapi kehilangan. Novel *Sendiri* tidak hanya berfungsi sebagai karya fiksi, tetapi juga sebagai cerminan realitas psikologis dan spiritual yang universal tentang bagaimana manusia menemukan kembali makna hidupnya di tengah kehilangan yang paling berat.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali, Imam. (1994). *Ihya' 'Ulumuddin* (Jilid IV). (Moh. Zuhri, Penerj.). Semarang: Asy-Syifa.
- Al-Qurthubi, Imam. (2007). *Al-Jami' li Ahkam Al-Qur'an* (Jilid II). (Fathurrahman & Ahmad Hotib, Penerj.). Jakarta: Pustaka Azzam.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). California: Sage Publications.
- Departemen Agama RI. (2010). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Bandung: Diponegoro.
- Ibnu Katsir. (2003). *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim* (Jilid I). (M. Abdul Ghoffar E.M., Penerj.). Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- Imawati, E. (2016). Kajian psikologi humanistik dalam novel *Laskar Pelangi* karya Andrea Hirata. *Jurnal Sastra Indonesia*, 5 (2).
- Maslow, A. H. (1987). *Motivation and Personality* (3rd ed.). New York: Harper & Row.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. California: Sage Publications.
- Minderop, A. (2011). *Psikologi Sastra: Karya, Metode, Teori, dan Contoh Kasus*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Muslim, B. (2014). Nilai-nilai religius dalam karya sastra sebagai media pendidikan karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 4 (1).
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 23 Tahun 2015 tentang Penumbuhan Budi Pekerti.
- Ratna, N. K. (2004). *Teori, Metode, dan Teknik Penelitian Sastra*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.

- Sarwono, S. W. (2012). Pengantar Psikologi Umum. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Susanti, R. D. (2018). Analisis kepribadian tokoh utama dalam novel Bumi Manusia karya Pramoedya Ananta Toer: Perspektif psikologi humanistik (Skripsi). Universitas Negeri Semarang.
- Tere Liye. (2024). Sendiri. Jakarta: Penerbit Sabak Grip.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.
- Wahyuningsih, S. (2020). Representasi penerimaan diri tokoh utama dalam novel Sunset Bersama Rosie karya Tere Liye: Kajian psikologi humanistik. Jurnal Bahasa dan Sastra, 3 (1).
- Wellek, R., & Warren, A. (1993). Teori Kesusastraan (Melani Budianta, Penerj.). Jakarta: Gramedia.
- Zed, M. (2018). Metode Penelitian Kepustakaan. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.