

## MEKANISME PERTAHANAN DIRI TOKOH UTAMA DALAM NOVEL *REPRESI* KARYA FAKHRISINA AMALIA

Diana Wulandari<sup>a, 1\*</sup>, Eko Sri Israhayu<sup>b, 2</sup>

<sup>a</sup>Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, FKIP,  
Universitas Muhammadiyah Purwokerto

<sup>b</sup>Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, FKIP,  
Universitas Muhammadiyah Purwokerto

<sup>1</sup>dianawulan2311@gmail.com\*, <sup>2</sup>ayuisrahayu@gmail.com

Diterima: 01 Desember 2023 Direvisi: 01 Februari 2023 Disetujui: 01 Maret 2023

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk-bentuk mekanisme pertahanan diri tokoh utama dalam novel *Represi* karya Fakhrisina Amalia. Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif kualitatif. Pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan psikologi sastra. Data penelitian berupa kata, frasa, dan kalimat yang mengandung mekanisme pertahanan diri. Sumber data penelitian berupa novel *Represi* karya Fakhrisina Amalia. Teknik pengumpulan data berupa teknik baca dan teknik catat. Teknik keabsahan data menggunakan teknik triangulasi teori dan triangulasi sumber data. Teknik analisis data dilakukan melalui empat tahap, yaitu persiapan dan pengorganisasian data, reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk-bentuk mekanisme pertahanan diri yang dilakukan oleh tokoh utama dalam novel *Represi* karya Fakhrisina Amalia, yaitu: 1) represi (menekan dorongan kembali ke alam bawah sadar); 2) formasi reaksi (tindakan yang bertolak belakang dari pikirannya); 3) penyangkalan (penolakan terhadap fakta yang menimbulkan kecemasan); 4) proyeksi (melampiaskan kesalahan kepada orang-orang disekitarnya); 5) pengalihan (mengalihkan sasaran ketakutan atau keinginan pada objek yang lebih memungkinkan); 6) sublimasi (pengubahan dorongan negatif menjadi hal-hal yang positif); 7) regresi (perilaku yang kembali pada tahap perkembangan sebelumnya); dan 8) rasionalisasi (pemberian penjelasan yang logis).

**Kata kunci:** Mekanisme Pertahanan Diri, Tokoh Utama, Novel

**Abstract:** This study aims to describe the forms of the main character's self-defense mechanisms in the novel *Represi* by Fakhrisina Amalia. This research includes the type of qualitative descriptive research. The approach used is the literary psychology approach. Research data are in the form of words, phrases, and sentences that contain self-defense mechanisms. The source of research data is the novel *Represi* by Fakhrisina Amalia. Data collection techniques in the form of reading techniques and note-taking techniques. The data validation technique uses theoretical triangulation techniques and

data source triangulation. Data analysis techniques were carried out through four stages, namely data preparation and organization, data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of the study show that the main character's forms of self-defense mechanisms in the novel *Represi* by Fakhrisina Amalia are: 1) repression (suppressing impulses to return to the subconscious); 2) reaction formation (action opposite of his mind); 3) denial (rejection of facts that cause anxiety); 4) projection (taking blame on the people around him); 5) diversion (shifting the target of fear or desire to a more probable object); 6) sublimation (changing negative impulses into positive things); 7) regression (behavior returns to the previous stage of development); and 8) rationalization (giving a logical explanation).

**Keywords:** Self-defense Mechanism, Main Character, Novel

## PENDAHULUAN

Manusia memiliki dorongan untuk melakukan suatu tindakan yang timbul dari dalam dirinya. Dorongan tersebut berupa seks (*eros*), agresi, dan distraksi (*thanatos*). Dorongan berasal dari id yang berada di bawah kendali ego yang memiliki sumber, tujuan, dan objek. Feist (2014: 39) menjelaskan bahwa ego yang didasarkan pada prinsip kenyataan jika tidak memilih untuk melindungi diri, maka kecemasan tidak bisa dikendalikan. Dengan demikian, perlindungan diri dapat melindungi ego dari rasa sakit yang disebabkan oleh rasa kecemasan. Mekanisme pertahanan diri (*defense mechanism*) dilakukan oleh ego sebagai strategi untuk mempertahankan diri dalam perasaan terancam, cemas, malu, dan hal-hal dalam ketidaknyamanan.

Minderop (2018: 29) menyatakan bahwa suatu dorongan untuk mencari sasaran pengganti menjadi penyebab dilakukannya mekanisme pertahanan diri. Struktur kepribadian manusia terdiri dari id, ego, dan superego sebagai sistem yang bekerja berdasarkan prinsip masing-masing. Saleh (2018: 162) menjelaskan bahwa id terletak dalam ketidaksadaran atau alam bawah sadar yang bekerja dengan prinsip kesenangan. Ego bertindak sebagai penengah antara id dan superego yang sering mengalami ketidakseimbangan. Dibutuhkan mekanisme pertahanan diri sebagai cara untuk menjembatani id dan superego ketika menghadapi sesuatu yang tidak menyenangkan. Oleh karena itu, diperlukan strategi agar kenyataan yang tidak sesuai harapan tidak menyakiti diri sendiri melalui mekanisme pertahanan diri.

Al-Ma'ruf (2019: 57) menjelaskan bahwa novel adalah cerita rekaan hasil dari pengamatan pengarang terhadap lingkungan sosial yang diungkapkan dengan melibatkan daya khayal, pikiran, perasaan, dan pengalaman hidupnya sebagai bagian dalam lingkup masyarakat. Novel *Represi* karya Fakhrisina Amalia memuat mekanisme pertahanan diri yang dilakukan oleh tokoh Anna sebagai tokoh utama. Tokoh utama merupakan orang yang paling sering digambarkan di sepanjang narasi, baik sebagai pelaku maupun sebagai subjek dari suatu peristiwa (Burhan, 2015: 259). Peristiwa pelecehan yang dialami oleh tokoh Anna dalam novel *Represi* karya Fakhrisina Amalia dipendam dan berusaha untuk tidak diingatkannya lagi. Tokoh Anna menekan ingatan yang muncul untuk kembali ke alam bawah sadar. Muncul dorongan dalam diri Anna untuk mengakhiri hidupnya. Kekuatan dalam diri Anna kembali dengan rutin mendatangi psikolog. Anna mulai menyelesaikan masalahnya dan memilih agar semua kejadian tidak terulang seperti sebelumnya. Dengan melakukan tindakan tersebut tokoh Anna berupaya untuk mempertahankan dirinya sebagai strategi untuk menghindari perasaan cemas, takut, dan dorongan untuk mengakhiri hidup melalui mekanisme pertahanan diri.

Penelitian tentang mekanisme pertahanan diri menarik untuk dikaji oleh peneliti. Tanpa disadari manusia telah melakukan mekanisme pertahanan diri untuk menghadapi kenyataan yang biasanya tidak bisa diterima sepenuhnya. Penelitian relevan terkait objek penelitian yaitu mekanisme pertahanan diri dijadikan sebagai referensi dari peneliti lain yang memiliki keterkaitan dengan pokok masalah penelitian ini. Adapun penelitian relevan antara lain penelitian oleh Piliang (2018) dan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati (2019).

Penelitian oleh Piliang (2018) dengan judul Mekanisme Pertahanan Diri Tokoh Sentral dalam Antologi Cerpen *Cerita Pendek Tentang Cerita Cinta Pendek* Karya Djenar Maesa Ayu (Kajian Psikologi Sastra). Penelitian tersebut berfokus terhadap mekanisme pertahanan diri pada tokoh sentral. Tujuan penelitian tersebut untuk mendeskripsikan dan menganalisis latar belakang, sikap, dan pengalaman atau lingkungan dalam memproses perkembangan kejiwaan seseorang yang membentuk mekanisme pertahanan diri tokoh sentral dalam Antologi Cerpen *Cerita Pendek Tentang Cerita Cinta Pendek* Karya Djenar Maesa Ayu. Penelitian menunjukkan bahwa represi menjadi mekanisme pertahanan diri yang paling sering digunakan.

Ada pula penelitian oleh Kurniawati (2019) berjudul Mekanisme Pertahanan Diri dalam Cerpen *Nio* Karya Putu Wijaya. Penelitian memfokuskan pada identifikasi konflik antarindividu dan mekanisme pertahanan diri yang dilakukan manusia dalam ruang keluarga. Tujuan dari penelitian tersebut yaitu menggambarkan bentuk-bentuk mekanisme pertahanan diri yang dilakukan manusia dan mengetahui bentuk-bentuk mekanisme pertahanan diri manusia dalam cerpen *Nio* karya Putu Wijaya. Hasil penelitian menunjukkan upaya mempertahankan diri yang dilakukan yaitu represi, proyeksi, agresi, regresi *retrogressive behavior*, dan agresi langsung.

Berdasarkan uraian di atas, upaya perlindungan diri dapat disebabkan karena adanya dorongan id yang tidak terpenuhi dalam diri seseorang. Struktur kepribadian manusia berupa ego dan superego akan menyeimbangkan serta mengendalikan keinginan yang muncul pada pikiran seseorang. Pikiran bawah sadar memberikan pengaruh bagi kondisi psikologis manusia. Dinamika antara id, ego, dan superego harus diseimbangkan, sehingga perlu dilakukan mekanisme pertahanan diri. Dengan demikian, maka peneliti tertarik untuk mengkaji tentang Mekanisme Pertahanan Diri Tokoh Utama dalam Novel *Represi* Karya Fakhrisina Amalia.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan psikologi sastra. Ratna (2020: 342) menyatakan bahwa memahami aspek-aspek kejiwaan dalam karya sastra merupakan tujuan dari psikologi sastra. Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui empat tahap sesuai dengan yang dikemukakan oleh Sugiarti, dkk Sugiarti (2020: 87-90). Pertama, persiapan dan pengorganisasian data dengan melakukan pengkodean berupa model pengelompokan data-data yang sudah dikumpulkan. Kedua, reduksi data yang dilakukan melalui penggolongan data berdasarkan bentuk-bentuk mekanisme pertahanan diri pada tokoh utama dalam novel *Represi* karya Fakhrisina Amalia. Setelah itu, peneliti memilah data yang tidak diperlukan dalam penelitian ini dan data yang tidak dibutuhkan dapat dihilangkan dari kartu data. Ketiga, penyajian data dalam bentuk teks naratif dengan menampilkan kutipan-kutipan kalimat sesuai bentuk-bentuk mekanisme pertahanan diri tokoh utama dalam novel *Represi* karya Fakhrisina Amalia. Keempat, penarikan kesimpulan dengan menyimpulkan hasil analisis data secara keseluruhan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Friedman (2008: 88-89) bentuk-bentuk mekanisme pertahanan diri berdasarkan pemahaman Sigmund Freud dibedakan menjadi delapan, yaitu represi, formasi reaksi, penyangkalan, proyeksi, pengalihan, sublimasi, regresi, dan rasionalisasi. Adapun bentuk-bentuk mekanisme pertahanan diri yang dilakukan oleh tokoh Anna dalam novel *Represi* karya Fakhrisina Amalia sebagai berikut.

### 1. Represi

Mekanisme pertahanan diri berupa represi akan mengakibatkan dorongan dari id kembali ke alam ketidaksadaran. Struktur kepribadian ego akan merepresi dorongan tersebut dengan menekan perasaan yang mengancam. Tokoh Anna memilih untuk memendam dorongan dari id yang dapat membuat dirinya kembali merasa cemas dan takut pada kutipan data berikut.

- (1) *Anna sudah akan menjawab dan bercerita panjang lebar. Namun, begitu menyadari bahwa ceritanya tentang perubahan itu akan berisi tentang seseorang yang selama ini tidak ingin dia ingat, gadis itu memilih bungkam. (Represi, 2018: 33)*

Pada data (1), bentuk mekanisme pertahanan diri represi ditunjukkan melalui teknik dramatik. Kehadiran Nabila sebagai psikolog tidak bisa langsung diterima oleh tokoh Anna. Setelah merasa cukup nyaman dengan sosok psikolog tersebut perlahan tokoh Anna mulai bersedia untuk menceritakan kehidupannya dan perasaan sedih serta marah pun berkurang. Tokoh Anna memilih untuk bungkam menahan segala yang pernah terjadi. Meskipun struktur kepribadian berupa id dari tokoh Anna memiliki keinginan untuk menjawab dan bercerita, tetapi ego berperan dengan berpikir berdasarkan realitas. Jika Anna melakukan dorongan dari id tersebut, maka Anna akan kembali mengingat laki-laki yang telah merubah dunianya. Dalam hal ini, superego bertindak sebagai kendali dari dorongan id dengan mempertimbangkan ego, sehingga memendam ingatannya kembali ke alam bawah sadar. Dengan memendam semuanya, maka tokoh Anna melakukan represi sebagai perlindungan diri agar tidak teringat pada seseorang yang memberikan luka dalam hidupnya.

- (2) *Tapi tentu saja Anna tidak pernah bisa lupa. Luka itu masih menganga dan gadis itu tidak tahu cara menyembuhkannya. Dia hidup dengan luka itu, membawanya*

*kemana-mana dan menangis sendirian setiap kali luka itu terasa sakit. Luka itu pula yang selama ini menahannya, membuatnya selalu merasa tidak cukup baik, membuatnya lebih sering menarik diri daripada menampilkan diri, sampai dia bertemu dengan para sahabatnya. (Represi, 2018: 184)*

Kutipan data (2) ditunjukkan dengan teknik dramatik yang menggambarkan bahwa tokoh Anna memiliki luka yang sangat mempengaruhi kehidupannya. Peristiwa pelecehan seksual yang tidak hanya terjadi satu kali membuatnya mengalami trauma. Tokoh Anna memendam luka menyakitkan sendirian. Pikiran sadar dari tokoh Anna menolak untuk memikirkan peristiwa menyakitkan tersebut. Dalam hal ini, suatu strategi untuk melindungi diri dilakukan dengan meredam keinginan untuk menceritakan peristiwa yang membuatnya membatasi diri dengan orang lain. Represi akan melindungi ego dalam situasi yang membuat seseorang menjadi trauma akibat rasa cemas yang terus mengganggu.

## **2. Formasi Reaksi**

Formasi reaksi merupakan bentuk mekanisme pertahanan diri yang menyebabkan ego untuk menyimpangkan dorongan yang tidak sadar dengan tindakan yang bertolak belakang dari pikiran sebagai pengganti. Perilaku yang dilakukan oleh tokoh Anna dalam novel *Represi* karya Fakhrisina Amalia bertolak belakang dari pikiran dan perasaan yang sebenarnya seperti data berikut.

- (3) *“Anna mau apa?” Giliran Ouji yang bersuara sambil tetap menyendok gado-gadonya dan masih mengunyah meski yang lain sudah berhenti makan sejak Anna datang.  
Mau mati, batin Anna.  
“Pulang. Capek.” Justru jawaban itu yang keluar dari mulut Anna. Gadis itu menjawab tanpa menatap lawan bicara. Jawabannya pendek, datar, dan sekadar formalitas. Jawaban standar yang hanya Anna ucapkan kalau sedang kesal dengan candaan Ouji atau Saka yang kadang-kadang kelewatan. Jawaban yang tidak akan keluar jika Anna baik-baik saja. (Represi, 2018: 17)*

Dari kutipan data (3) melalui teknik dramatik menunjukkan tokoh Anna yang melindungi diri dari dorongan dalam batinnya untuk berpikir terhadap kematian. Jawaban atas pertanyaan yang diberikan Ouji kepada tokoh Anna tidak mencerminkan sesuatu yang dipikirkannya. Sejak kejadian yang menimpa dirinya, tokoh Anna memiliki dorongan untuk mati. Bentuk mekanisme pertahanan diri berupa formasi reaksi dilakukan

oleh tokoh Anna untuk menutupi perasaan yang dipendam. Tokoh Anna menyimpangkan dorongan tidak sadar yang membuatnya melakukan tindakan yang bertolak belakang. Untuk menghindari kecemasan akibat dorongan yang dipendam, maka formasi reaksi berkonsentrasi pada hal lain berupa kebalikannya. Melalui kutipan data di atas tergambar dari perilaku tokoh Anna yang sebenarnya menahan adanya dorongan id yang terus muncul, tetapi justru mengatakan hal lain sebagai pembentukan reaksi.

- (4) *Anna menggigit bibirnya untuk menahan tangis. Gadis itu tidak boleh menangis, seperti yang selalu dilakukannya selama ini. Ayahnya tidak suka anak yang cengeng dan ibunya selalu mengatakan bahwa apapun yang terjadi, dia harus berani. Maka itulah yang Anna lakukan — berani dan tidak cengeng. (Represi, 2018: 19)*

Pada data (4) yang ditunjukkan menggunakan teknik dramatik memperlihatkan bahwa tokoh Anna berusaha untuk menahan kesedihan yang dialaminya. Peristiwa bunuh diri selalu ada dalam pikirannya. Sejak kecil kedua orang tuanya selalu mengajarkan untuk menjadi anak yang pemberani dan tidak cengeng. Pada saat pikiran untuk bunuh diri muncul, maka tokoh Anna memikirkan kematian akibat kesalahan yang telah dilakukan. Tokoh Anna menangis mengingat peristiwa tersebut. Upaya perlindungan yang dilakukan oleh tokoh Anna dilakukan dengan menahan tangisannya dan menjadi anak pemberani. Dalam hal ini, formasi reaksi terjadi sebagai upaya melindungi diri ketika seseorang yang kelihatannya baik-baik saja tetapi sebenarnya berusaha untuk melawan ketidaknyamanan yang dilakukan secara tidak sadar.

### **3. Penyangkalan**

Mekanisme pertahanan diri berupa penyangkalan berkaitan dengan penolakan dari adanya rangsangan yang dapat menyebabkan kecemasan pada seseorang. Pada tindakan penyangkalan biasanya dilakukan dengan menyimpangkan suatu aspek terhadap fakta yang ada, sehingga tidak mengakuinya. Tokoh Anna dalam novel *Represi* karya Fakhrisina Amalia melakukan pada data berikut.

- (5) *“Lusa, bisa?” jawab Nabila setelah melihat kalender. “Oh.” Nabila teringat sesuatu. Dia mengambil gambaran Anna dan menunjuk gumpalan hitam yang Anna buat di sebelah gambar Sky. “Saya baru memperhatikan kalau ini tampaknya bukan coretan biasa. Ini apa?”  
Itu adalah hal terakhir yang ingin Anna bahas, bahkan jika bisa, tidak perlu dibahas sekalian. Meski dia merasa bisa menceritakan segalanya pada Nabila, untuk yang satu itu, Anna merasa dia tidak — atau belum — sanggup*

*melakukannya. Maka, demi menghindari kemungkinan Nabila akan membahas itu pada pertemuan selanjutnya, Anna menjawab, “Bukan apa-pa. Waktu itu saya membuatnya karena merasa gundah setelah menggambar Sky.” (Represi, 2018: 114).*

Berdasarkan kutipan data (5) reaksi tokoh Anna menunjukkan penggambaran melalui teknik ekspositori. Ketidakmauan tokoh Anna untuk membahas gumpalan hitam yang mengandung makna tertentu sejalan dengan pemahaman Sigmund Freud terhadap penyangkalan yang menolak pengakuan adanya stimulus penyebab timbulnya kecemasan. Tindakan penyangkalan dilakukan karena tokoh Anna merasa saat itu belum siap untuk menceritakan luka masa lalunya. Ingatannya terhadap Sky telah terepresi dengan menekan ke alam bawah sadarnya begitu juga dengan luka yang dialaminya. Perasaan cemas pun muncul dalam diri tokoh Anna, sehingga memilih untuk menyangkal pertanyaan yang diarahkan kepadanya. Rasa sakit yang berat dan sulit disembuhkan akibat peristiwa traumatis memicu penolakan stimulus melalui penyimpangan aspek dari situasi tertentu. Demikian pula tokoh Anna yang tidak mengakui bahwa gumpalan hitam sebenarnya memiliki makna yang membekas dalam kisah hidupnya.

#### **4. Proyeksi**

Perasaan cemas dalam upaya perlindungan diri dikeluarkan dengan mengarahkannya kepada orang lain. Tindakan berupa mekanisme pertahanan diri proyeksi disebabkan karena adanya ancaman dari dalam diri seseorang yang disalurkan terhadap orang-orang disekitarnya. Bentuk mekanisme pertahanan diri berupa proyeksi terdapat pada kutipan data berikut.

*(6) Lagi-lagi Anna yang disalahkan. Gadis itu salah karena dia tidak memberitahu, padahal Ibu yang membuatnya tidak memberitahu. Sebetuk emosi yang menggumpal, yang sejak tadi menggelegak dalam diri Anna, akhirnya meledak. (Represi, 2018: 144)*

Dari kutipan data (6) menunjukkan penggambaran melalui teknik dramatik. Akibat tokoh Anna yang bertengkar dengan Ibunya karena pulang larut malam dan mengatakan jika dia ada kelas dadakan. Akan tetapi, Ibunya mendapatkan informasi dari Ouji jika Anna pergi bersama pacarnya bernama Sky. Percakapan antara Anna dan Ibu semakin meluapkan emosi yang selama ini tertahan dalam batin Anna. Tokoh Anna merasa selalu disalahkan padahal ia berpikir bahwa alasannya tidak bersedia untuk menceritakan

apapun karena tindakan Ibunya. Tokoh Anna merasa Ibunya tidak pernah mendengarkan ceritanya dan mencoba memahami dari sudut pandangnya. Impuls penyebab kecemasan dikeluarkan dengan melampiaskan kepada orang lain. Hal ini membuat tokoh Anna mengarahkan ancaman dari dorongan id untuk meluapkan emosi akibat kecemasan yang mengakibatkan pertengkaran dengan menyalurkannya langsung kepada sang Ibu. Tindakan tokoh Anna mencerminkan terjadinya bentuk mekanisme pertahanan diri proyeksi yang mendistribusikan ancaman dalam dirinya kepada orang yang berada di sekitarnya.

## 5. Pengalihan

Mekanisme pertahanan diri berupa pengalihan dilakukan dengan mengubah sasaran ketakutan atau keinginan pada suatu objek yang lebih memungkinkan. Adapun bentuk mekanisme pertahanan diri berupa pengalihan pada novel *Represi* karya Fakhrisina Amalia pada kutipan berikut.

- (7) *Pertanyaan itu tidak terjawab. Sky mematikan telepon, lalu menolak panggilan Anna, meski puluhan kali gadis itu mencoba menghubungi Sky lagi. Anna ingin mendatangi Sky ke rumahnya, tapi ini sudah malam dan dia tidak ingin membuat Ibu khawatir. Akhirnya yang bisa Anna lakukan hanyalah terus mencoba menelepon Sky dan mengirim pesan permintaan maaf pada pemuda itu. (Represi, 2018: 128)*

Berdasarkan kutipan data di atas, bentuk mekanisme pertahanan diri berupa pengalihan digambarkan melalui teknik dramatik. Pengalihan hasrat untuk meminta maaf kepada Sky tergambarkan melalui tindakan tokoh Anna. Tokoh Sky marah kepada Anna karena ingin mengikuti lomba melukis, tetapi dia tidak bisa mengantarnya. Keputusannya untuk mengikuti lomba dan pergi sendiri justru membuat Sky marah. Kecemasan pun muncul karena takut kehilangan orang yang dicintainya. Sejalan dengan mekanisme pertahanan diri yaitu pengalihan dilakukan berdasarkan prinsip ego. Struktur kepribadian berupa ego menyadari bahwa tokoh Anna tidak bisa pergi malam hari karena Ibunya pasti akan khawatir, sehingga mengalihkannya dengan cara mengirim permintaan maaf kepada tokoh Sky. Bentuk pengalihan tersebut juga mempertimbangkan superego untuk memikirkan rasa khawatir pada Ibunya jika tetap pergi malam hari. Dengan demikian, bentuk pengalihan terjadi ketika hasrat tidak sadar telah diubah dengan objek atau sasaran lainnya.

## 6. Sublimasi

Sublimasi menjadi bentuk mekanisme pertahanan diri yang dapat diterima. Adanya dorongan negatif pada diri seseorang akan diubah menjadi hal-hal yang positif. Tindakan tersebut dapat diterima dengan baik oleh individu ataupun kelompok sosial. Bentuk mekanisme pertahanan diri berupa sublimasi digambarkan pada data berikut.

- (8) *Dia menggores, mengarsir, membuat bercak dengan warna-warna itu. Anna merasakan bahwa kesedihan, rasa tidak berdaya, dan rasa tidak berharga mengalir ke luar setiap kali dia menggunakan warna-warna gelap. Rasa marah, benci, dan muak ikut ke luar bersama warna-warna yang terlalu terang. Rasanya seperti sedang melemparkan batu ke laut lepas, atau seperti berteriak di atas tebing, atau seperti tadi, menangis dalam waktu yang lama. Rasanya seperti melepaskan sesuatu yang selama ini mengganggu dan membiarkan sesuatu itu pergi. Anna menikmati aktivitasnya itu dan terus melakukannya sampai kertas karton itu telah sepenuhnya berganti warna. (Represi, 2018: 192-193)*

Data (8) berupa mekanisme pertahanan diri yaitu sublimasi ditampilkan melalui teknik dramatik. Dari kutipan novel di atas, menunjukkan bahwa tokoh Anna mengubah pikiran-pikiran negatif dengan mengubahnya melalui aktivitas menggambar. Melalui warna-warna yang ia torehkan di atas gambarnya mewakili perasaan yang ada dalam hatinya. Tokoh Anna pun menjadikan kegiatan menggambar untuk meluapkan pikiran dan perasaannya. Dalam aktivitas yang dilakukan merepresentasikan terjadinya bentuk sublimasi pada tindakan yang bermanfaat. Strategi perlindungan diri ke arah yang positif menjadikan individu menghindari dorongan berbahaya yang dapat mengancam dirinya. Tindakan perubahan emosional yang dilakukan akan memberikan energi positif dalam kehidupannya.

## 7. Regresi

Regresi menjadi salah satu bentuk mekanisme pertahanan diri dalam menghadapi suatu ancaman atau ketakutan di mana seseorang secara tidak sadar biasanya melakukan tindakan yang mencerminkan perilaku pada tahap perkembangan awal. Jenis regresi yang ditemukan pada novel *Represi* karya Fakhrisina Amalia yaitu regresi *retrogressive behavior*, seperti pada data berikut.

- (9) *Begitu saja, kalimat itu merubuhkan semua yang membentengi Anna selama berminggu-minggu. Air mata yang sejak tadi ditahan-tahan akhirnya meluncur*

*satu demi satu. Gadis itu menangis, terisak-isak. Air matanya semakin deras, kemudian dia menjerit marah. (Represi, 2018: 35)*

Pada data (9) bentuk mekanisme pertahanan diri regresi ditunjukkan dengan teknik dramatik. Jenis regresi tersebut tergolong pada regresi *retrogressive behavior*. Hal tersebut ditandai dengan reaksi tokoh Anna ketika dihadapkan pada sebuah pertanyaan yang diberikan oleh psikolog. Melalui kutipan novel di atas terlihat bahwa tokoh Anna memiliki beban yang berat dan semakin mendesak akibat permasalahan yang terus dipendam dan disimpannya sendiri. Meskipun telah menginjak usia dewasa, tetapi ketika menghadapi masalah seseorang akan bereaksi dengan kembali pada tahap perkembangan sebelumnya. Tangisan tersebut menunjukkan bentuk mekanisme pertahanan diri berupa regresi dengan meluapkan emosi kecemasan yang ditandai dari tangisan terisak-isak seperti anak kecil ketika mengalami masalah. Upaya melindungi diri dapat tersalurkan dari luapan tangisan yang keluar sebagai respon emosional.

## **8. Rasionalisasi**

Rasionalisasi merupakan bentuk mekanisme pertahanan diri yang dilakukan ketika seseorang memberikan penjelasan yang masuk akal terhadap suatu alasan yang tidak bisa diterima. Penjelasan yang diberikan terhadap perilaku yang dilakukan akan diterima jika logis. Bentuk mekanisme pertahanan diri berupa rasionalisasi terdapat pada data berikut.

- (10) *Anna terdiam selama beberapa saat. Gadis itu mengingat lagi apa saja yang sudah dialaminya selama dua tahun lebih berkuliah di jurusan DKV. Dulu Anna sempat ragu dan takut akan perkataan orang tuanya, bahwa pilihannya bisa jadi yang terburuk itu benar. Namun, kenyataannya Anna merasa bahagia. Dia bisa mendapatkan nilai yang bagus. Nilai-nilai itu pula yang membuat Ayah dan Ibu berhenti bersikap seolah-olah Anna berada di jalan yang salah. (Represi, 2018: 27-28)*

Dari kutipan data (10) bentuk mekanisme pertahanan diri rasionalisasi diceritakan dengan teknik dramatik. Melalui rasionalisasi tokoh Anna mampu membuktikan keputusannya untuk mengambil jurusan kuliah Desain Komunikasi Visual. Ketakutan terhadap pilihan yang tidak sesuai dengan orang tua mampu dibuktikan oleh Anna dengan hasil nilai yang bagus. Dalam tindakan tersebut rasionalisasi berfungsi untuk memberikan perlindungan berupa alasan yang logis terhadap keputusan yang telah diambil. Rasionalisasi didorong oleh motif tidak sadar dalam diri tokoh Anna karena selama ini

semua keputusan diambil alih oleh kedua orang tuanya. Oleh karena itu, tindakan rasionalisasi melibatkan dorongan yang mengancam dan menyebabkan kecemasan.

## **SIMPULAN**

Novel *Represi* karya Fakhrisina Amalia menceritakan kisah kehidupan seorang tokoh utama bernama Anna. Kehidupannya mengalami berbagai konflik yang mengakibatkan munculnya rasa kecemasan dan ketakutan. Tokoh Anna lebih memilih untuk memendam semua yang terjadi dalam hidupnya. Hal tersebut dilakukan agar orang-orang disekitarnya tidak khawatir, terutama bagi Ibunya. Adanya dorongan dari id membuat tokoh Anna menggunakan ego untuk melakukan upaya perlindungan diri. Di dalam novel *Represi* karya Fakhrisina Amalia, penulis novel tersebut secara tidak langsung melibatkan unsur-unsur kejiwaan melalui kisah hidup dari para tokoh imajinasi. Melalui kajian psikologi sastra novel tersebut dapat dikaji terkait dengan mekanisme pertahanan diri. Mekanisme pertahanan diri dilakukan oleh tokoh Anna untuk menghindari dorongan-dorongan id yang dilarang muncul oleh superego. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dalam penelitian ini, ditemukan bentuk-bentuk mekanisme pertahanan diri yang dilakukan oleh tokoh utama dalam novel *Represi* karya Fakhrisina Amalia. Adapun bentuk-bentuk mekanisme pertahanan diri yang dilakukan yaitu represi, formasi reaksi, penyangkalan, proyeksi, pengalihan, sublimasi, regresi, dan rasionalisasi. Dengan melakukan mekanisme pertahanan diri, maka tokoh Anna melakukan strategi untuk melindungi dirinya dari rasa kecemasan dan ketakutan terhadap pengalaman menyakitkan dan hal lainnya yang sebenarnya tidak diharapkan dalam hidupnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Al-Ma'ruf, A. I. dan F. N. (2019). *Pengkajian Sastra: Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Penerbit CV. Djiwa Amarta Press.
- Amalia, Fakhrisina. (2018). *Represi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Burhan, N. (2015). *Teori Pengkajian Fiksi*. Yogyakarta: Penerbit Gadjah Mada University Press.
- Feist, J. dan F. G. J. (2014). *Teori Kepribadian (7th ed.)*. Jakarta: Salemba Humanika.

Friedman, H. S. dan M. W. S. (2008). *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern*.  
Jakarta: Penerbit Erlangga.

Kurniawati, D. (2019). Mekanisme Pertahanan Diri dalam Cerpen “Nio” Karya Putu  
Wijaya. *Madah: Jurnal Bahasa Dan Sastra*, 10(2), 273.  
<https://doi.org/10.31503/madah.v10i2.957>

Minderop, A. (2018). *Psikologi Sastra: Karya Sastra Metode, Teori, dan Contoh Kasus*.  
Jakarta: Penerbit Yayasan Pustaka Obor Indonesia.

Piliang, W. S. H. (2018). Mekanisme Pertahanan Diri Tokoh Sentral Dalam Antologi  
Cerpen “Cerita Pendek Tentang Cerita Cinta Pendek” Karya Djenar Maesa Ayu  
(Kajian Psikologi Sastra). *PeKA : Jurnal Pendidikan Ekonomi Akuntansi*, 6(2),  
164–170. <https://journal.uir.ac.id/index.php/Peka/article/view/2747>

Ratna, N. K. (2020). *Teori, Metode, dan Teknik Penelitian Sastra*. Yogyakarta: Penerbit  
Pustaka Pelajar.

Saleh, A. A. (2018). *Pengantar Psikologi*. Makassar: Penerbit Aksara Timur.

Sugiarti, dkk. (2020). *Desain Penelitian Kualitatif Sastra*. Malang: Penerbit Universitas  
Muhammadiyah Malang.