

KECEMASAN TOKOH UTAMA DALAM NOVEL *SEPORSI MIE AYAM SEBELUM MATI* KARYA BRIAN KHRISNA: KAJIAN PSIKOANALISIS

Muhamad Arif Mughorobbin¹, Mukhzamilah²

Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Surabaya
muhamad.20044@mhs.unesa.ac.id, mukhzamilah@unesa.ac.id

Informasi Artikel	ABSTRAK
Submit: 18 – 6 – 2026 Diterima: 6 – 7 – 2026 Dipublikasikan: 30 – 7 – 2026	Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan bentuk-bentuk kecemasan, penyebab kecemasan, dan mekanisme pertahanan ego tokoh utama dalam novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati. Penelitian merupakan penelitian psikologi sastra yang menggunakan pendekatan kualitatif dengan data berupa kata, kalimat, dan ungkapan atau narasi yang menunjukkan adanya bentuk-bentuk kecemasan, penyebab kecemasan, dan mekanisme pertahanan ego yang dialami tokoh. Adapun sumber data penelitian ini yaitu novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati Brian Khrisna. Teknik pengumpulan data berupa dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan berupa analisis kualitatif deskriptif. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini antara lain, (1) bentuk-bentuk kecemasan tokoh Ale dalam novel terdiri atas kecemasan realistik yang dimunculkan melalui rasa takut dan khawatir, kecemasan neurotik yang dimunculkan melalui dorongan destruktif, dorongan emosional, dan dorongan impulsif. Adapun kecemasan moral muncul melalui rasa bersalah, rasa malu, dan ketakutan terhadap hukuman. (2) Penyebab kecemasan berasal dari faktor internal dan eksternal. (3) Mekanisme pertahanan ego yang dimunculkan tokoh utama terdiri atas represi, sublimasi, proyeksi, pengalihan, rasionalisasi, reaksi formasi, regresi dan fiksasi, agresi dan apatis, fantasi dan stereotip, dan introjeksi. Mekanisme-mekanisme tersebut menunjukkan upaya ego untuk meredakan kecemasan dan mempertahankan keseimbangan psikis. Kata kunci: kecemasan, mekanisme pertahanan ego, psikoanalisis
Penerbit	ABSTRACT
Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia	This study aims to describe the forms of anxiety, the causes of anxiety, and the ego defense mechanisms of the main character in the novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati. This research belongs to the field of literary psychology and employs a qualitative approach, with data in the form of words, sentences, expressions, and narrative passages that indicate the forms of anxiety, the causes of anxiety, and the ego defense mechanisms experienced by the main character. The data source of this study is the novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati by Brian Khrisna. The data collection technique used is documentation, while the data analysis technique is descriptive qualitative analysis. The results of this study show that: (1) the forms of anxiety experienced by the

character Ale in the novel consist of realistic anxiety, which is expressed through fear and worry; neurotic anxiety, which is expressed through destructive impulses, emotional impulses, and impulsive drives; and moral anxiety, which appears in the form of guilt, shame, and fear of punishment. (2) The causes of anxiety originate from both internal and external factors. (3) The ego defense mechanisms exhibited by the main character include repression, sublimation, projection, displacement, rationalization, reaction formation, regression and fixation, aggression and apathy, fantasy and stereotyping, and introjection. These mechanisms demonstrate the ego's effort to reduce anxiety and maintain psychic balance.

Keywords: *anxiety, ego defense mechanisms, psychoanalysis*

PENDAHULUAN

Sastra merupakan bentuk ekspresi kreatif manusia yang lahir dari pengalaman, pemikiran, dan perasaan pengarang terhadap realitas kehidupan. Melalui karya sastra, pengarang tidak hanya menyajikan cerita yang bersifat imajinatif, tetapi juga merefleksikan berbagai persoalan kehidupan manusia, baik yang bersifat sosial, budaya, maupun psikologis (Mulyono et al., 2025). Dengan demikian, sastra dapat dipandang sebagai cerminan kehidupan manusia yang kompleks dan dinamis (Hidayat & Suyitno, 2022).

Karya sastra, khususnya novel, sering dijadikan media untuk merepresentasikan realitas kehidupan manusia, termasuk persoalan-persoalan psikologis yang dialami seseorang (Rahma & Mukhzamilah, 2025; Falah & Mukhzamilah, 2026). Sesuai dengan hal tersebut, Arimbi dan Subandiyah (2022) menyatakan bahwa karya sastra merupakan gambaran kehidupan manusia di dunia nyata yang permasalahan tokohnya berkaitan dengan kondisi kejiwaan dan psikologi. Melalui tokoh-tokoh rekaan, pengarang menggambarkan pergulatan batin, konflik internal, serta respons psikologis tokoh terhadap berbagai peristiwa kehidupan. Oleh karena itu, karya sastra dapat dipahami sebagai cermin kondisi psikologis manusia yang dikemas dalam bentuk estetis dan naratif (Mukhzamilah, 2023).

Novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati karya Brian Khrisna menjadi salah satu novel yang menarik untuk dikaji, khususnya berdasarkan konsep psikologi dengan perspektif psikoanalisis, karena tokoh utama dalam novel tersebut menghadapi tekanan psikologis yang kompleks, termasuk kecemasan, dilema moral, dan konflik internal. Novel tersebut juga merupakan karya sastra kontemporer Indonesia yang mengangkat persoalan eksistensial dan psikologis manusia modern. Novel ini menyoroti kehidupan tokoh utama yang bernama Ale, yang berada di tengah keterpurukan emosional dan krisis makna hidup. Melalui alur cerita yang sederhana namun sarat makna, pengarang menghadirkan pergulatan batin tokoh utama yang dipenuhi oleh rasa hampa, kegelisahan, dan dorongan untuk mengakhiri hidupnya.

Fenomena kecemasan menjadi aspek psikologis yang dominan dalam novel ini. Tokoh utama digambarkan mengalami kondisi kecemasan yang berkelanjutan sebagai akibat dari tekanan batin dan konflik internal yang tidak terselesaikan. Kecemasan tokoh utama muncul seiring dengan ketidakmampuannya menghadapi realitas hidup dan masa depan. Tokoh utama kerap merasakan ketakutan terhadap kehidupannya sendiri, merasa terjebak dalam situasi yang tidak diinginkan, serta diliputi rasa khawatir yang berlebihan terhadap makna keberadaannya. Kondisi ini menunjukkan adanya ketegangan psikologis yang terus-menerus, yang memengaruhi cara tokoh utama memandang diri sendiri dan lingkungan sekitarnya (Ahadani et al. 2025).

Fenomena kecemasan juga menjadi pusat dinamika kejiwaan tokoh utama dan berperan penting dalam menggerakkan alur cerita. Oleh karena itu, fenomena kecemasan yang dialami tokoh utama dalam novel ini relevan untuk dikaji lebih mendalam melalui pendekatan psikoanalisis Sigmund Freud untuk mengungkap bentuk-bentuk kecemasan, penyebab kecemasan, dan mekanisme psikologis atau mekanisme pertahanan ego yang dihadirkan dalam novel tersebut.

Secara lebih lanjut, Freud menjabarkan bentuk-bentuk kecemasan yang terdiri atas kecemasan realistis, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral. Kecemasan realistis merupakan jenis kecemasan yang muncul sebagai respons terhadap ancaman nyata yang berasal dari lingkungan luar. Sependapat dengan hal itu, Feist dan Feist (2008) menjelaskan bahwa kecemasan realistis sangat berkaitan dengan rasa takut karena merupakan perasaan tidak menyenangkan yang muncul akibat kemungkinan adanya bahaya. Oleh karena itu, kecemasan realistis dapat diwujudkan melalui rasa takut dan kekhawatiran ketika individu menghadapi situasi yang mengancam keselamatan atau kesejahteraannya.

Kecemasan neurotik merupakan jenis kecemasan yang bersumber dari konflik antara ego dan id. Kecemasan neurotik muncul ketika ego menghadapi konflik internal antara dorongan id dan kenyataan sehingga menimbulkan ketegangan psikologis meskipun tidak ada ancaman eksternal yang jelas. Lebih lanjut, kecemasan neurotik adalah kecemasan yang muncul karena adanya ancaman dalam objek pilihan id yang bersifat instingtual Nur'aini, I., & Darni, D. (2023).

Kecemasan moral timbul akibat konflik antara dorongan id dan superego sehingga individu merasa bersalah atau gelisah ketika perilaku atau keinginannya bertentangan dengan nilai, norma, atau moral yang diyakini. Cahyani et al. (2018) yang menjelaskan bahwa kecemasan moral merupakan kecemasan yang muncul dari rasa bersalah dan dosa yang dialami tokoh ketika akan melakukan atau sedang melakukan tindakan yang bertentangan dengan norma-norma yang berlaku dalam masyarakat.

Adapun penyebab kecemasan muncul akibat adanya faktor internal dan eksternal yang membentuk dinamika psikologis tokoh dalam alur cerita. Faktor internal berasal dari diri tokoh, sedangkan faktor eksternal berasal dari luar diri tokoh. Dalam menghadapi kondisi tersebut, tokoh menggunakan berbagai mekanisme psikologis yang berfungsi untuk mengurangi kecemasan dan melindungi diri dari tekanan batin. Hal itu disebut juga sebagai mekanisme pertahanan ego.

Mekanisme pemertahanan ego merupakan strategi psikologis yang digunakan oleh ego untuk mengurangi kecemasan yang timbul akibat konflik antara id, superego, dan realitas. Adapun bentuk-bentuk mekanisme pertahanan ego terdiri atas represi, sublimasi, proyeksi, pengalihan, rasionalisasi, reaksi formasi, regresi, fiksasi, agresi, apatis, fantasi, stereotip, dan introjeksi.

Represi merupakan mekanisme pertahanan ego dengan cara menekan dorongan, pikiran, atau pengalaman yang tidak menyenangkan ke alam bawah sadar karena dapat menimbulkan kecemasan. Solihah dan Ahmadi (2022) menyatakan bahwa represi berfungsi untuk menekan perasaan atau pikiran yang memicu konflik psikologis agar individu tetap mampu menjalani tekanan hidup.

Sublimasi adalah mekanisme pertahanan ego yang paling sehat karena dorongan yang tidak dapat diterima disalurkan ke aktivitas positif dan bermanfaat. Hidayat dan Sari (2021) menjelaskan bahwa sublimasi tampak ketika tokoh mengalihkan tekanan emosional ke kegiatan kreatif sehingga tidak muncul secara destruktif.

Proyeksi terjadi ketika individu melimpahkan perasaan atau dorongan yang tidak dapat diterima kepada orang lain. Sari dan Hidayat (2022) menyatakan bahwa hal ini terjadi sebagai bentuk pembelaan diri ketika tokoh tidak mampu menerima konflik dalam dirinya.

Pengalihan (displacement) adalah pemindahan emosi dari sumber konflik ke objek lain yang lebih aman. Wulandari dan Hidayat (2021) menjelaskan bahwa emosi negatif dialihkan ke pihak lain sebagai bentuk pelampiasan agar tekanan batin berkurang.

Rasionalisasi adalah usaha memberikan alasan logis untuk membenarkan tindakan atau perasaan yang sebenarnya berasal dari dorongan tidak sadar. Nurhayati dan Hidayat (2022) menyebutkan bahwa rasionalisasi digunakan untuk menutupi rasa bersalah atau kegagalan agar tidak muncul sebagai konflik langsung.

Reaksi formasi merupakan mekanisme ego dengan cara menampilkan sikap yang berlawanan dengan dorongan batin yang sebenarnya. Lestari dan Hidayat (2021) menjelaskan bahwa tokoh bisa terlihat sangat baik atau sangat menolak sesuatu, padahal perasaan dalam dirinya berbeda.

Regresi adalah kembalinya tokoh pada perilaku yang lebih sederhana sebagai bentuk pelarian dari tekanan emosional (Sari & Hidayat, 2021). Sementara itu, fiksasi adalah kondisi ketika tokoh bertahan pada pola sikap tertentu akibat pengalaman masa lalu yang belum terselesaikan (Hidayat & Lestari, 2022).

Agresi adalah luapan emosi akibat tekanan psikologis yang tidak mampu dikendalikan ego. Hidayat dan Sari (2021) menjelaskan bahwa agresi muncul sebagai pelampiasan emosi negatif akibat konflik batin. Sedangkan apatis adalah sikap menarik diri dan tidak peduli terhadap lingkungan sebagai bentuk perlindungan dari tekanan emosional (Lestari & Hidayat, 2022).

Fantasi adalah pelarian dari realitas ke dunia imajinatif untuk mengurangi kecemasan (Hidayat & Sari, 2021). Sementara itu, stereotip muncul ketika tokoh menyederhanakan penilaian terhadap orang lain untuk mengurangi ketidakpastian sosial (Lestari & Hidayat, 2022).

Introjeksi adalah proses menyerap nilai atau sikap orang lain ke dalam diri sendiri secara tidak sadar. Pratiwi dan Hidayat (2022) menyatakan bahwa hal ini memengaruhi cara tokoh berpikir, merasa, dan bertindak dalam menghadapi konflik batin.

Beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini antara lain, Reza & Octo (2024) menunjukkan bahwa tokoh utama dalam novel *Canthing* mengalami kecemasan realistis, neurotik, dan moral yang dipengaruhi oleh konflik internal serta tekanan lingkungan, serta menggunakan mekanisme pertahanan ego sebagai respons terhadap kecemasan tersebut. Penelitian Mufida dan Abdullah (2024) juga menemukan bahwa tokoh Jakarta Sebelum Pagi mengalami gangguan kecemasan akibat konflik batin dan tekanan lingkungan yang menunjukkan dinamika kejiwaan yang kompleks dalam menghadapi masalah hidup. Selain itu, penelitian Aditia, Umayana, dan Suciati (2025) menunjukkan bahwa novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* memuat berbagai permasalahan sosial seperti tekanan hidup, keterasingan, dan kondisi sosial yang memengaruhi perilaku tokoh, serta dapat dikaji lebih lanjut dari aspek psikologis.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada sumber data primer yang digunakan. Penelitian terdahulu menggunakan novel yang berbeda sebagai objek kajian, sedangkan penelitian ini menjadikan novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* karya Brian Khrisna sebagai sumber utama. Dengan demikian, penelitian ini memiliki objek material yang berbeda serta menghadirkan konteks cerita dan karakter tokoh yang juga berbeda. Tidak hanya itu, penelitian terdahulu lebih menitikberatkan pada konflik batin tokoh secara umum, sementara penelitian ini secara khusus membahas bentuk-bentuk kecemasan, penyebab kecemasan tokoh Ale, serta mekanisme pertahanan ego yang digunakan oleh tokoh Ale berdasarkan kajian psikoanalisis Sigmund Freud.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang berfokus pada kajian psikologi sastra perspektif psikoanalisis Sigmund Freud. Penelitian ini menganalisis bentuk-bentuk kecemasan, penyebab kecemasan, dan mekanisme pertahanan ego tokoh utama dalam novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati. Pendekatan kualitatif deskriptif digunakan karena data yang dianalisis berupa kata, kalimat, dan ungkapan yang terdapat dalam novel, bukan berupa angka-angka yang ditafsirkan. Selain itu, pendekatan ini dipilih agar memperoleh data yang objektif namun kontekstual. Secara lebih lanjut, Creswell (2014) menjelaskan bahwa pendekatan kualitatif deskriptif bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan mendalam fenomena yang dikaji. Dalam hal ini, fenomena yang dimaksud adalah aspek psikologi tokoh utama berupa kecemasan.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati karya Brian Khrisna yang diterbitkan oleh penerbit Grasindo pada tahun 2025. Novel ini merupakan karya fiksi populer yang mengangkat tema kehidupan, kesehatan mental, dan pergulatan batin tokoh utama dalam menghadapi berbagai tekanan hidup sehingga relevan dengan kajian psikoanalisis. Adapun data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa kutipan-kutipan teks, meliputi kata, kalimat, dan ungkapan atau narasi yang menunjukkan adanya bentuk-bentuk kecemasan, penyebab kecemasan, dan mekanisme pertahanan ego yang dialami tokoh.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode dokumentasi, dengan cara menelaah dan mengkaji dokumen berupa teks sastra, yaitu novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati. Instrumen pengumpulan data berupa tabel klasifikasi data yang digunakan untuk mengelompokkan data sesuai dengan fokus penelitian. Adapun analisis data dilakukan dengan menafsirkan data berdasarkan teori psikoanalisis Sigmund Freud. Analisis data difokuskan pada kecemasan tokoh utama dan mekanisme pemertahanan ego yang digunakan tokoh tersebut. Menurut Creswell (2014) Proses analisis data dilakukan melalui beberapa tahap yaitu reduksi data, penyajian data, analisis data, dan penarikan simpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Bentuk-Bentuk Kecemasan

a. Kecemasan Realistik

1) Rasa Takut

Rasa takut merupakan salah satu bentuk kecemasan realistis yang dialami tokoh Ale. Rasa takut yang dialami Ale selaku tokoh utama dalam novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati terjadi ketika ia mulai menyadari ketidakmampuannya dalam menjalani kehidupan secara ideal. Rasa takut tersebut ditampilkan melalui kegelisahan batin yang berkaitan dengan pencapaian hidupnya yang dirasa belum sesuai harapan. Hal tersebut ditunjukkan melalui kutipan berikut.

“Aku sebenarnya tidak masalah jika tertinggal dari teman-temanku yang lain. Tapi yang paling aku takutkan dari semua ini adalah, aku takut jika ternyata selama ini aku tidak pernah berhasil menjalani hidup seperti sebagaimana seharusnya.” (KR.1/SMASM/2025: 10).

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa kecemasan Ale berasal dari konflik psikis dalam dirinya ketika berhadapan dengan realitas hidup yang tidak sesuai dengan harapan dan standar keberhasilan yang telah terinternalisasi. Ungkapan seperti tidak pernah berhasil dan seharusnya, mencerminkan kuatnya standar ideal yang membentuk penilaian terhadap dirinya. Kondisi tersebut menunjukkan benturan antara ego yang menyadari realitas keterbatasan diri, superego yang menghakimi berdasarkan nilai-nilai ideal, dan dorongan

id yang ingin terbebas dari tekanan hidup. Demikian, kecemasan Ale merupakan bentuk ketegangan psikis yang muncul akibat pertentangan antara realitas diri dan tuntutan ideal dalam kepribadiannya.

2) Khawatir

Rasa khawatir merupakan bentuk kecemasan yang muncul akibat adanya kemungkinan ancaman nyata yang belum terjadi, tetapi berpotensi menimbulkan dampak negatif bagi individu. Perasaan khawatir dalam novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati ditunjukkan melalui kegelisahan tokoh Ale dalam menghadapi perubahan situasi sosial yang memengaruhi posisi dan keberadaannya di lingkungan. Selain itu, Ale juga merasakan khawatir karena merasa posisinya dalam lingkungan sosial mulai terancam. Hal tersebut ditunjukkan melalui kutipan berikut,

“Di kantor, teman seangkatanku sudah berhasil naik jabatan. Dan sekarang junior-juniorku pun mulai berada di tingkatan yang sama denganku.” (KR.2/SMASM/2025: 10).

Kutipan tersebut menunjukkan kecemasan tokoh Ale yang muncul karena adanya ancaman terhadap status dan pengakuan sosial yang selama ini dimilikinya. Tokoh merasa posisinya tidak lagi istimewa karena orang-orang yang sebelumnya berada di bawahnya kini telah mencapai tingkat yang sama. Hal tersebut ditunjukkan melalui ungkapan junior-juniorku mulai berada di tingkatan yang sama denganku. Kesadaran akan realitas persaingan sosial tersebut menimbulkan perasaan terancam dan takut kehilangan nilai di hadapan lingkungan. Kondisi ini termasuk kecemasan realistis karena dipicu oleh ancaman nyata yang berasal dari lingkungan sosial dan perubahan posisi tokoh di dalamnya.

b. Kecemasan Neurotik

1) Dorongan Destruktif

Dorongan destruktif merupakan salah satu bentuk kecemasan neurotik yang muncul ketika tokoh mengalami tekanan batin yang berkepanjangan hingga memunculkan keinginan untuk mengakhiri penderitaan yang dirasakannya. Dalam novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati, dorongan tersebut tampak melalui perasaan lelah yang tidak lagi bersifat fisik, melainkan mengarah pada keinginan untuk mengakhiri segala beban hidup yang selama ini dipikul. Hal ini sesuai dengan kutipan berikut.

“Aku lelah. Bukan lelah secara fisik, tetapi ada sesuatu di dalam diriku yang ingin kusudahi. Aku lelah menjalani semuanya. Lelah tidak ada satu pun yang berhasil di dalam hidupku. Lelah berkorban dan memberikan segalanya untuk orang lain.” (KN.1/SMASM/2025: 23).

Kutipan tersebut menunjukkan adanya dorongan destruktif dalam diri Ale yang muncul akibat kelelahan emosional dan perasaan gagal dalam hidup. Keinginan untuk mengakhiri penderitaan tampak melalui ungkapan ada sesuatu di dalam diriku yang ingin kusudahi, meskipun dorongan tersebut tidak diwujudkan dalam tindakan. Pengulangan kata lelah menegaskan tekanan psikologis yang terus menumpuk hingga menimbulkan konflik batin. Kondisi ini termasuk kecemasan neurotik karena berasal dari ketakutan ego terhadap dorongan destruktif id yang muncul dari dalam diri, bukan dari ancaman nyata di lingkungan luar.

2) Dorongan Emosional

Dorongan emosional merupakan bentuk kecemasan neurotik yang muncul ketika tokoh mengalami tekanan batin dan ketidakpuasan terhadap kehidupannya. Dalam kondisi tersebut, muncul keinginan yang kuat untuk memiliki kehidupan yang dianggap lebih baik, bahagia, dan sesuai harapan. Hal ini ditunjukkan melalui kutipan berikut.

"Pikiranku sempat terhenti sebentar saat samar-samar aku mendengar lagu Radiohead, "Creep", yang dimainkan oleh pengamen dengan suara sumbang di tempat yang tak begitu jauh. Lirik lagunya benar-benar seperti sedang menyindirku.

Apakah aku tidak bisa punya kehidupan yang seperti itu, ya?

Baru tadi sore aku membuka laman Facebook-ku yang sudah usang, aku melihat hampir semua teman SMA-ku 9 dulu, kini sudah mendapatkan apa yang mereka inginkan." (KN.2/SMASM/2025: 9-10).

Kutipan tersebut menunjukkan kecemasan yang muncul ketika Ale membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain yang dianggap lebih baik. Keinginan untuk memperoleh kebahagiaan dan keberhasilan menimbulkan perasaan tidak puas karena kondisi hidupnya belum sesuai dengan harapan. Pertanyaan "*Apakah aku tidak bisa punya kehidupan yang seperti itu, ya?*" mencerminkan hasrat yang kuat sekaligus kekecewaan terhadap kenyataan yang dihadapi. Dalam perspektif psikoanalisis Freud, kondisi ini termasuk kecemasan neurotik karena muncul dari konflik antara keinginan dalam diri tokoh dan keterbatasan realitas yang disadari oleh ego.

3) Dorongan Impulsif

Dorongan impulsif merupakan keinginan untuk bertindak secara spontan tanpa pertimbangan yang matang. Dorongan ini muncul sebagai respons cepat terhadap tekanan batin yang dialami tokoh, sehingga ia terdorong untuk mencari pelampiasan secara instan. Namun, karena dorongan tersebut bertentangan dengan realitas dan norma, ego berusaha menahannya, dan proses inilah yang kemudian menimbulkan kecemasan. Dorongan impulsif tampak pada kutipan berikut.

"Seharusnya semua akan jauh lebih mudah jika memberontak lalu membiarkan peluru itu bersarang di kepalaku. Tapi kenapa aku malah takut? Aku benar-benar tidak mengerti dengan keadaanku saat ini." (KN.3/SMASM/2025: 53).

Kutipan tersebut menunjukkan adanya dorongan impulsif dalam diri Ale agar segera terbebas dari penderitaan yang dialaminya. Keinginan tersebut tampak melalui ungkapan semua akan jauh lebih mudah jika memberontak lalu membiarkan peluru itu bersarang di kepalaku, tetapi melalui ungkapan Tapi kenapa aku malah takut? menunjukkan bahwa pada saat yang sama, Ale juga merasa takut untuk melakukannya. Pertentangan antara keinginan dan rasa takut ini menimbulkan konflik batin yang membuat tokoh bingung terhadap dirinya sendiri. Kondisi ini termasuk kecemasan neurotik karena muncul dari konflik antara dorongan impulsif id dan upaya ego untuk mengendalikan dorongan tersebut agar tidak terwujud dalam tindakan nyata.

c. Kecemasan Moral

1) Rasa Bersalah

Rasa bersalah merupakan perasaan tidak nyaman yang timbul ketika individu merasa telah atau berpotensi melanggar norma yang diyakininya. Perasaan ini muncul akibat tekanan superego yang menuntut individu untuk selalu bertindak sesuai dengan nilai moral. Rasa bersalah tampak melalui kecenderungan tokoh untuk menekan keinginannya demi menjaga perasaan orang lain. Hal ini ditunjukkan melalui kutipan berikut.

"Ingin rasanya aku berkata seperti itu kepada mereka, tapi selalu urung aku lakukan. Aku tak ingin membuat mereka tidak nyaman dan semakin menjauhiku. Tak apa, biar perasaanku saja yang terluka. Aku sudah biasa." (KM.1/SMASM: 13).

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa Ale lebih memilih menahan perasaannya sendiri daripada membuat orang lain merasa tidak nyaman. Keputusan tersebut muncul karena ia merasa bersalah jika tindakannya berpotensi menyakiti atau mengganggu orang lain. Ungkapan biar perasaanku saja yang terluka menunjukkan kecenderungan tokoh untuk mengorbankan dirinya demi memenuhi tuntutan moral yang

diyakini. Kondisi ini termasuk kecemasan moral karena muncul dari tekanan superego yang mendorong tokoh untuk selalu bertindak sesuai dengan nilai-nilai moral dan menghindari perasaan bersalah.

2) Rasa Malu

Adapun bentuk kecemasan moral lainnya adalah rasa malu. Rasa malu merupakan perasaan tidak nyaman yang muncul ketika individu merasa dirinya tidak sesuai dengan standar sosial atau khawatir dinilai negatif oleh orang lain. Rasa malu juga berkaitan dengan upaya individu dalam menjaga citra diri agar tetap sesuai dengan norma yang berlaku. Rasa malu ditampilkan melalui kekhawatiran tokoh terhadap kondisi dirinya di hadapan orang lain. Secara lebih lanjut, perhatikan kutipan berikut.

“Aku mulai bergerak membersihkan kamarku. Setidaknya jika besok aku mati, aku akan ditemukan di dalam kamar yang bersih. Aku tidak ingin mereka yang menemukan melihat isi ruangan yang kotor.” (KM.3/SMASM: 27).

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa Ale merasa khawatir terhadap penilaian orang lain terhadap dirinya. Hal ini tampak pada ungkapan Aku tidak ingin mereka yang menemukan melihat isi ruangan yang kotor, menunjukkan keinginannya untuk tetap dipandang baik meskipun ia membayangkan dirinya telah meninggal. Keinginannya membersihkan kamar bukan semata-mata karena kebersihan, melainkan karena rasa malu jika orang lain melihat kondisi kamarnya yang berantakan. Kondisi ini termasuk kecemasan moral karena muncul dari tekanan superego yang mendorong tokoh untuk memenuhi standar kepantasan dan menghindari penilaian negatif dari lingkungan sosial.

3) Ketakutan terhadap Hukuman

Bentuk kecemasan moral lainnya adalah ketakutan terhadap hukuman. Ketakutan terhadap hukuman merupakan kecemasan yang muncul karena individu merasa bahwa pelanggaran terhadap norma akan menimbulkan konsekuensi, baik berupa hukuman sosial maupun penilaian negatif. Dalam novel ini, hal tersebut tampak pada upaya tokoh dalam mempertahankan citra diri agar tetap sesuai dengan standar moral. Perhatikan kutipan berikut.

“Aku tidak menuliskan umpatan atau hal-hal buruk di surat ini. Bahkan aku justru meminta maaf dan mengucapkan terima kasih untuk ibuku. Setidaknya nanti ketika tubuhku ditemukan dan surat ini ditinggalkan di berita, aku akan terlihat sebagai orang baik yang memilih untuk menyerah.” (KM.5/SMASM 2025: 28).

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa Ale takut menerima penilaian negatif dari orang lain. Hal ini tampak pada ungkapan aku justru meminta maaf dan mengucapkan terima kasih untuk ibuku serta aku akan terlihat sebagai orang baik yang memilih untuk menyerah. Ungkapan tersebut menunjukkan bahwa Ale tetap berusaha mempertahankan citra sebagai pribadi yang baik meskipun sedang berada dalam kondisi terpuruk. Kondisi ini termasuk kecemasan moral karena muncul dari ketakutan terhadap konsekuensi sosial dan penilaian negatif jika dirinya dianggap tidak sesuai dengan norma yang berlaku.

Berdasarkan analisis, kecemasan neurotik merupakan bentuk paling dominan karena banyaknya konflik batin dan dorongan emosional yang muncul berulang dalam monolog tokoh. Hal ini menunjukkan bahwa sumber kecemasan Ale lebih banyak berasal dari ketegangan internal dibandingkan faktor eksternal. Adapun kecemasan realistik muncul dari ancaman nyata di lingkungan yang dimunculkan melalui rasa takut dan khawatir. Sementara itu, kecemasan moral lebih banyak ditandai oleh rasa bersalah yang konsisten, terutama ketika tokoh mengorbankan perasaannya sendiri demi orang lain dan cenderung menyalahkan diri

sendiri. Kondisi ini memperlihatkan kuatnya pengaruh superego dalam membentuk cara Ale memandang dirinya.

2. Penyebab Kecemasan

a. Faktor Internal

Faktor internal penyebab kecemasan dalam novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati berasal dari dinamika psikis tokoh Ale yang berkembang sepanjang alur cerita. Adapun salah satu faktor internal penyebab kecemasan adalah kelelahan psikis dan kesulitan mengelola emosi. Hal tersebut tampak pada tokoh Ale yang mengalami kesulitan dalam memahami dan mengekspresikan perasaannya sendiri sehingga emosi yang terpendam menjadi sumber kecemasan. Tokoh Ale merasa bingung, penuh tekanan, dan tidak mampu menjelaskan apa yang sedang dirasakannya. Secara lebih lanjut, perhatikan kutipan berikut.

“Aku tidak tahu bagaimana cara menjelaskan perasaan yang sedang aku rasakan sekarang. Semua terasa begitu menyakitkan. Hatiku terasa sangat berat hingga rasanya menangis saja tidak cukup.” (FI.1/SMASM/2025: 23).

Kutipan tersebut memperlihatkan representasi kelelahan psikis melalui monolog batin tokoh yang dipenuhi kebingungan emosional. Diksi menyakitkan, sangat berat, dan menangis saja tidak cukup membangun suasana naratif yang menunjukkan bahwa beban psikologis yang dialami Ale telah melampaui kemampuan dirinya untuk mengelola emosi secara wajar.

Dalam perspektif psikoanalisis Freud, kondisi ini menunjukkan ego yang semakin kesulitan menyeimbangkan tuntutan realitas dengan tekanan psikologis yang terus menumpuk. Akibatnya, berbagai bentuk kecemasan berkembang dan semakin mendominasi kehidupan batin tokoh. Dengan demikian, ketidakmampuan mengelola emosi menjadi salah satu faktor internal utama yang memunculkan kecemasan dalam diri tokoh Ale.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal dalam novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati berasal dari lingkungan sosial tokoh Ale yang penuh tekanan. Salah satu faktor eksternal yang menyebabkan kecemasan tokoh Ale adalah penolakan sosial. Dalam novel, penolakan sosial ditunjukkan melalui situasi interaksi sosial yang terasa tidak hangat dan cenderung menjauhkan tokoh dari lingkungan sekitarnya. Hal tersebut tampak pada kutipan berikut.

“Tidak ada yang ingin berlama-lama duduk denganku. Mereka seperti cepat-cepat ingin pergi ketika aku ada di sana.” (FE.2/SMASM/2025: 12).

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa Ale merasa tidak diterima dalam lingkungan sosialnya. Hal ini tampak melalui ungkapan tidak ada yang ingin berlama-lama dan cepat-cepat ingin pergi, yang menggambarkan respons orang lain yang menjauh darinya. Pengalaman tersebut membuat Ale merasa terasing dan menganggap dirinya tidak diinginkan dalam lingkungan sosial. Akibatnya, perasaan penolakan sosial tersebut menjadi faktor eksternal yang menyebabkan kecemasan dalam dirinya.

3. Mekanisme Pertahanan Ego

a. Represi

Represi merupakan mekanisme pertahanan ego yang dilakukan dengan menekan perasaan atau dorongan yang tidak menyenangkan ke alam tidak sadar. Mekanisme ini bertujuan untuk menghindarkan individu dari kecemasan yang muncul akibat konflik batin. Dalam konteks tokoh Ale, represi tidak hanya berfungsi sebagai proses psikologis, tetapi juga terlihat melalui cara tokoh menahan dan tidak mengekspresikan emosinya secara langsung dalam narasi. Hal ini tampak pada kutipan berikut.

"Aku selalu menelan segala kekecewaan yang terjadi di hidupku dalam diam. Bahkan ketika aku mendapatkan SP 1 dari HRD di kantorku pun aku tetap diam tidak berbicara apa-apa. Tetapi untuk kali ini, entah kenapa aku benar-benar ingin mengumpat." (MPE.1/SMASM/2025: 14).

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa Ale terbiasa menekan kekecewaan dan emosi negatifnya, yang tampak melalui ungkapan menelan segala kekecewaan dalam diam. Diksi diam dan menelan menggambarkan bahwa emosi tidak diungkapkan secara terbuka, melainkan disimpan dalam dirinya. Dengan demikian, represi dalam kutipan ini terlihat dari upaya Ale menahan dan menyembunyikan perasaan negatif demi menjaga hubungan sosial, meskipun tekanan emosional tersebut tetap ada dalam dirinya.

b. Sublimasi

Sublimasi yaitu mekanisme pertahanan ego yang dilakukan dengan cara mengalihkan dorongan atau perasaan yang tidak dapat diterima ke dalam bentuk aktivitas yang bernilai positif dan dapat diterima secara sosial. Sublimasi bertujuan untuk mengurangi kecemasan tanpa menimbulkan konflik baru karena energi psikis disalurkan secara konstruktif. Hal ini ditunjukkan melalui kutipan berikut.

"Mie ayam inilah yang menjadi penyemangat dalam hidupku yang busuk itu. Meski ia kerap tampak tak berharga, tapi ia seperti botol parfum yang isinya sudah hampir habis di tumpukan sampah. Satu-satunya wangi segar dari segala bau tengik di sekitarku. Seporsi mie ayam." (MPE.2/SMASM/2025: 39).

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa Ale mengalihkan tekanan dan kekecewaan hidupnya ke dalam hal yang lebih positif, yaitu menemukan kebahagiaan dari hal sederhana seperti seporasi mie ayam. Ungkapan hidupku yang busuk, tumpukan sampah, dan bau tengik menggambarkan tekanan psikologis yang dialaminya, sedangkan mie ayam menjadi simbol harapan dan kenyamanan yang membuatnya tetap bertahan. Dengan demikian, sublimasi dalam kutipan ini terlihat dari kemampuan Ale mengubah tekanan batin menjadi cara yang lebih positif untuk menemukan makna dan alasan menjalani hidup.

c. Proyeksi

Proyeksi yaitu mekanisme pertahanan ego yang dilakukan dengan cara melimpahkan perasaan, dorongan, atau pikiran yang tidak dapat diterima kepada orang lain. Proyeksi bertujuan untuk mengurangi kecemasan dengan menghindari pengakuan terhadap perasaan tersebut sebagai bagian dari diri sendiri. Hal ini ditunjukkan melalui kutipan berikut.

"Murad memintaku untuk duduk dan bercerita tentang apa yang terjadi kepadaku hingga bisa berakhir di dalam sel ini. Sambil terbata, aku mulai menjelaskan dengan suara yang pelan sekali." (MPE.3/SMASM/2025: 57).

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa Ale merasa tidak aman dan kesulitan mengungkapkan perasaan yang sebenarnya. Hal ini tampak melalui ungkapan terbata dan suara yang pelan sekali, yang menunjukkan kondisi emosionalnya yang tertekan. Namun, melalui ungkapan aku mulai menjelaskan menunjukkan bahwa Ale akhirnya menyampaikan pikiran dan perasannya pada Murad. Dengan demikian, proyeksi dalam kutipan ini menjadi cara ego mengurangi kecemasan dengan cara melimpahkan perasaan, dorongan, atau pikiran kepada orang lain.

d. Pengalihan

Pengalihan merupakan mekanisme pertahanan ego yang dilakukan dengan cara memindahkan dorongan atau emosi dari objek yang sebenarnya menimbulkan ancaman ke objek lain yang lebih aman. Emosi yang tidak dapat diekspresikan secara langsung dialihkan kepada sasaran yang tidak berbahaya sehingga

individu dapat mengurangi ketegangan batin tanpa harus menghadapi sumber konflik yang sebenarnya. Hal ini ditunjukkan melalui kutipan berikut.

"Pikiranku rasanya sangat penuh. Aku merogoh kantong celanaku. Tidak ada rokok. Aku celingak-celinguk mencari keberadaan warung kopi terdekat. Aku butuh merokok untuk menenangkan badai di kepalaku." (MPE.4/SMASM/2025: 47).

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa Ale mengalihkan tekanan emosional yang dialaminya ke aktivitas merokok. Hal ini tampak pada ungkapan pikiranku rasanya sangat penuh dan aku butuh merokok untuk menenangkan badai di kepalaku, yang menggambarkan kondisi psikologis yang sedang tertekan. Alih-alih menghadapi langsung sumber masalahnya, Ale mencari rokok sebagai cara untuk memperoleh ketenangan sementara. Dengan demikian, pengalihan dalam kutipan ini terlihat dari upaya ego memindahkan tekanan emosional ke aktivitas yang dianggap lebih aman dan mampu meredakan kecemasan sesaat.

e. Rasionalisasi

Rasionalisasi yaitu mekanisme pertahanan ego yang dilakukan dengan cara memberikan alasan-alasan logis untuk membenarkan perasaan atau tindakan yang sebenarnya dipengaruhi oleh dorongan tertentu. Rasionalisasi bertujuan untuk mengurangi kecemasan dengan membuat situasi tampak lebih dapat diterima secara rasional. Hal ini ditunjukkan melalui kutipan berikut.

"Aku tidak marah. Mungkin mereka tidak sadar akan kue itu. Aku membawanya ke pantri dan memberikannya pada seorang OB yang sedang membereskan sisa-sisa bubuk kopi yang berceceran di meja." (MPE.5/SMASM/2025: 16).

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa Ale berusaha menerima pengalaman yang mengecewakan dengan mencari alasan yang logis. Hal ini tampak pada ungkapan Aku tidak marah dan mungkin mereka tidak sadar akan kue itu, yang menunjukkan upayanya menjelaskan situasi secara lebih positif agar tidak terlalu menyakitkan. Selain itu, Ale lebih memilih membawa kue tersebut dan memberikannya kepada orang lain daripada mengungkapkan kekecewaannya secara langsung. Dengan demikian, rasionalisasi dalam kutipan ini terlihat dari usaha tokoh memberikan penjelasan yang masuk akal untuk meredakan perasaan kecewa dan menjaga kestabilan emosinya.

f. Reaksi Formasi

Reaksi formasi yaitu perubahan dorongan atau perasaan yang tidak dapat diterima menjadi bentuk yang berlawanan. Mekanisme ini bertujuan untuk menyembunyikan dorongan sebenarnya dengan menampilkan sikap yang bertentangan. Hal ini terlihat pada kutipan berikut.

"Setidaknya nanti ketika tubuhku ditemukan dan surat ini disiarkan di berita, aku akan terlihat sebagai orang baik yang memilih untuk menyerah." (MPE.6/SMASM 2025: 28).

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa Ale berusaha menampilkan dirinya sebagai pribadi yang baik di hadapan orang lain. Hal ini tampak pada ungkapan ingin terlihat sebagai orang baik, menunjukkan pentingnya citra moral bagi dirinya. Dalam mekanisme reaksi formasi, keinginan untuk selalu terlihat baik dapat menjadi cara ego menutupi dorongan atau perasaan yang bertentangan dengan nilai moral yang diyakininya. Dengan demikian, reaksi formasi dalam kutipan ini terlihat dari upaya Ale menampilkan sikap yang berlawanan dengan konflik batin yang sebenarnya untuk mengurangi kecemasan.

g. Regresi dan Fiksasi

Regresi merupakan mekanisme pertahanan ego yang terjadi ketika individu kembali pada pola perilaku yang lebih sederhana atau kekanak-kanakan sebagai respons terhadap tekanan. Sementara itu,

fiksasi terjadi ketika individu terhenti pada tahap perkembangan tertentu sehingga memengaruhi responsnya saat menghadapi konflik. Mekanisme ini bertujuan untuk memberikan rasa aman ketika ego tidak mampu menghadapi realitas. Hal ini ditunjukkan melalui kutipan berikut.

“Bak air bah yang diempaskan, hatiku yang kering tahu-tahu basah oleh perasaan yang aneh. Aku yang dari tadi berusaha terus melawan, kini pasrah menyerah. Mu membalas pelukan itu dan menangis seperti seorang anak kecil di pelukan ibunya. Segala rasa lelah, letih, dan sedih yang selama ini kupendam sendirian, sekarang aku tumpahkan di dada Bu Murni ini.” (MPE.7/SMASM/2025: 153).

Kutipan tersebut menggambarkan perubahan emosi Ale yang sangat kuat, ditunjukkan melalui metafora hatiku yang kering tahu-tahu basah dan ungkapan pasrah menyerah. Hal ini menunjukkan bahwa tokoh akhirnya tidak lagi mampu menahan tekanan batin yang selama ini ia pendam. Regresi tampak ketika Ale kembali pada perilaku yang lebih sederhana, yaitu menangis dan mencari pelukan sebagai bentuk perlindungan emosional, seperti “menangis seperti seorang anak kecil di pelukan ibunya”. Dalam kondisi ini, ia melepas kontrol emosional yang selama ini ia pertahankan.

Sementara itu, fiksasi terlihat dari kuatnya kebutuhan Ale akan rasa aman, penerimaan, dan kehadiran figur yang dapat melindunginya. Hal tersebut tampak melalui ungkapan segala rasa lelah, letih, dan sedih yang selama ini kupendam sendirian, sekarang aku tumpahkan di dada Bu Murni ini. Dengan demikian, regresi dan fiksasi dalam kutipan ini menunjukkan cara ego meredakan tekanan psikologis, meskipun hanya memberikan ketenangan sementara.

h. Agresi dan Apatis

Agresi merupakan mekanisme pertahanan ego yang muncul sebagai luapan emosi akibat tekanan psikologis yang tidak lagi bisa dikendalikan, sedangkan apatis adalah sikap menarik diri dan tidak peduli terhadap lingkungan sebagai bentuk perlindungan diri dari tekanan yang berlebihan. Hal ini ditunjukkan melalui kutipan berikut.

“Dari jelaga yang samar, menjadi kobor bara api yang membara. Sambil mengepal tangan kuat-kuat, untuk pertama kalinya aku berhasil mengumpat dengan suara yang nyaris samar. ‘JEMBUT FIRAUN!!!’.” (MPE.8/SMASM/2025: 36).

Kutipan tersebut menunjukkan bentuk agresi tokoh Ale yang dimunculkan melalui kemarahan yang terpendam menjadi luapan emosi. Hal ini tampak pada metafora jelaga yang samar menjadi kobor bara api yang membara menggambarkan emosi yang semakin kuat. Ungkapan mengepal tangan kuat-kuat dan untuk pertama kalinya aku berhasil mengumpat menunjukkan bahwa Ale selama ini menahan kemarahannya hingga akhirnya meledak. Dengan demikian, agresi dalam kutipan ini terlihat dari pelampiasan emosi yang selama ini tertekan akibat rasa gagal, kesepian, dan kekecewaan. Kemarahan tersebut muncul sebagai bentuk pelepasan ketegangan batin yang sudah lama dipendam.

Sementara itu, apatis tampak melalui kecenderungan tokoh yang kehilangan daya respons emosional terhadap situasi yang dihadapi. Apatis tidak muncul dalam kutipan tersebut, melainkan pada kutipan berikut.

“Sudah lewat dua hari aku disekap. Tak ada yang aku lakukan selain berdiam diri dengan wajah lebam bekas pukulan. Napi yang lain saling bercengkerama, duduk melingkar.” (MPE.9/SMASM/2025: 53).

Kutipan tersebut menunjukkan suasana tokoh yang pasif dan merasa terasing. Hal ini tampak pada ungkapan berdiam diri yang menunjukkan bahwa tokoh tidak lagi merespons situasi di sekitarnya. Kontras dengan napi lain yang saling berinteraksi memperjelas bahwa tokoh menarik diri dari lingkungan sosialnya.

Dengan demikian, sikap tersebut mencerminkan apatis, yaitu kondisi ketika tokoh kehilangan minat dan memilih menjauh dari lingkungan sebagai bentuk perlindungan diri dari tekanan psikologis.

Agresi dan apatis menunjukkan dua cara berbeda tokoh menghadapi tekanan psikologis. Agresi muncul ketika emosi yang dipendam akhirnya meledak menjadi kemarahan, sedangkan apatis terjadi ketika tokoh tidak lagi memiliki energi untuk merespons dan memilih menarik diri dari lingkungan. Kedua kondisi ini merupakan bentuk usaha ego untuk mengurangi ketegangan batin akibat tekanan dan konflik yang terus menumpuk dalam diri tokoh.

i. Fantasi dan Stereotip

Fantasi merupakan mekanisme pertahanan ego yang dilakukan dengan cara melarikan diri dari realitas yang menimbulkan kecemasan ke dalam dunia imajinatif. Sementara itu, stereotip merupakan mekanisme pertahanan ego yang dilakukan dengan cara menyederhanakan realitas sosial melalui generalisasi tertentu, sehingga individu merasa lebih mudah memahami dan mengendalikan situasi yang kompleks. Kedua mekanisme ini bertujuan untuk meredakan ketegangan batin ketika ego tidak mampu menghadapi realitas secara langsung. Hal ini ditunjukkan melalui kutipan berikut.

"Aku hanya membayangkan, jika besok aku mati, perlu berapa lama sampai orang-orang menyadari bahwa aku sudah tiada? Jika besok aku mati, apakah kantorku akan mengirimkan karangan bunga lalu membuka lowongan pekerjaan baru keesokan harinya?"

"Dan keluargaku, apakah mereka akan bersedih di waktu yang lama? Atau bahkan mereka hanya sedih sebentar lalu berhenti mengunjungi tempat aku disemayamkan karena terlalu sibuk dengan hidupnya masing-masing?" (MPE.10/SMASM/2025: 8).

Kutipan Aku hanya membayangkan, jika besok aku mati menunjukkan bahwa Ale sedang masuk ke ruang imajinasi tentang kematiannya dan respons orang-orang di sekitarnya. Hal ini menjadi bentuk fantasi yang muncul akibat kecemasan dan kesepian yang ia rasakan. Sementara itu, stereotip terlihat pada kutipan apakah kantorku akan mengirimkan karangan bunga lalu membuka lowongan pekerjaan baru keesokan harinya? Serta atau bahkan mereka hanya sedih sebentar lalu berhenti mengunjungi tempat aku disemayamkan karena terlalu sibuk dengan hidupnya masing-masing? yang menunjukkan penyederhanaan anggapan terhadap respons orang lain. Dengan demikian, fantasi dan stereotip menjadi cara Ale meredakan kecemasan dengan membayangkan dan menyederhanakan realitas yang kompleks.

Fantasi dan stereotip dalam kutipan ini saling berkaitan sebagai representasi cara ego merespons tekanan psikologis. Fantasi muncul melalui pembentukan berbagai skenario imajinatif tentang kematian dan respons orang lain, sedangkan stereotip tampak melalui penyederhanaan perilaku sosial ke dalam asumsi-asumsi umum mengenai sikap keluarga dan lingkungan. Keduanya membantu tokoh meredakan ketegangan batin untuk sementara waktu, tetapi tidak menyelesaikan konflik yang mendasari kecemasan sehingga kegelisahan tersebut tetap berulang dalam perkembangan cerita.

j. Introjeksi

Mekanisme pertahanan ego juga tampak melalui introjeksi, yaitu proses menginternalisasi nilai, sikap, atau tuntutan dari orang lain ke dalam diri sendiri. Introjeksi sering kali terjadi sebagai cara untuk mengurangi kecemasan dengan menyesuaikan diri terhadap harapan lingkungan. Hal ini ditunjukkan melalui kutipan berikut.

"Di kala teman-temanku dibela mati-matian oleh orangtuanya, aku justru dipaksa meminta maaf dan menundukkan kepala atas sesuatu yang bukan salahku." (MPE.11/SMASM/2025: 19).

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa Ale mengalami tekanan dari lingkungan yang kemudian ia terima dan jadikan bagian dari cara pandangnya sendiri. Hal ini terlihat pada ungkapan dipaksa meminta maaf dan menundukkan kepala atas sesuatu yang bukan salahku, yang menunjukkan bahwa tindakan tersebut bukan berasal dari kehendak pribadi, melainkan tuntutan dari luar. Dengan demikian, introjeksi dalam kutipan ini tampak sebagai proses ketika Ale menginternalisasi nilai dan tuntutan lingkungan sehingga ia harus menyesuaikan diri dengan harapan sosial untuk meredakan konflik dan kecemasan yang dialaminya.

Secara keseluruhan, mekanisme pertahanan ego dalam diri Ale menunjukkan bahwa ego berfungsi sebagai penengah antara dorongan id, tuntutan superego, dan tekanan realitas, tetapi belum berjalan secara seimbang. Berbagai mekanisme seperti represi, sublimasi, proyeksi, pengalihan, hingga introjeksi menunjukkan bahwa ego lebih sering berperan sebagai bentuk pertahanan untuk bertahan, bukan untuk menyelesaikan konflik secara tuntas. Hal ini terlihat dari kecenderungan tokoh yang lebih sering menekan, mengalihkan, atau memodifikasi emosi daripada menghadapinya secara langsung. Dengan demikian, mekanisme pertahanan ego Ale bersifat adaptif karena membantunya tetap bertahan secara psikologis, tetapi belum efektif dalam meredakan konflik batin yang terus berulang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, disimpulkan bahwa tokoh Ale dalam novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati menunjukkan tiga bentuk kecemasan menurut konsep Sigmund Freud, yaitu kecemasan realistik, neurotik, dan moral, yang masing-masing saling berkaitan dalam membentuk dinamika psikis tokoh. Kecemasan realistik muncul dari tekanan nyata lingkungan sosial yang diwujudkan melalui rasa takut dan kekhawtiran. Kecemasan neurotik tampak lebih dominan karena banyak muncul dalam bentuk konflik internal antara dorongan id yang bersifat destruktif, impulsif, dan emosional dengan ego yang tidak mampu mengelolanya secara stabil. Sementara itu, kecemasan moral muncul ketika superego yang telah terinternalisasi menuntut tokoh untuk selalu bertindak sesuai nilai moral sehingga memunculkan rasa bersalah, malu, dan penilaian negatif terhadap diri sendiri. Kecemasan neurotik lebih dominan daripada kecemasan realistik karena tokoh tidak hanya bereaksi terhadap ancaman nyata dari luar, tetapi juga terus-menerus bergulat dengan konflik batin yang lebih intens dan berulang di dalam dirinya. Kecemasan realistik hanya menjadi pemicu awal, sedangkan kecemasan neurotik berkembang sebagai bentuk ketegangan psikologis yang lebih kompleks dan mendalam. Adapun kecemasan moral tokoh Ale juga sangat kuat, dan dalam banyak kasus lebih banyak muncul karena rasa bersalah dan malu yang bersumber dari dominasi superego.

Penyebab kecemasan tersebut bersumber dari faktor internal dan eksternal yang saling memperkuat. Faktor internal berasal dari dalam diri tokoh. Sementara itu, faktor eksternal berasal dari tekanan sosial di sekitar tokoh. Dalam menghadapi kondisi tersebut, tokoh menggunakan berbagai mekanisme pertahanan ego seperti represi, rasionalisasi, sublimasi, proyeksi, pengalihan, regresi, hingga introjeksi. Mekanisme ini pada dasarnya berfungsi untuk meredakan kecemasan dan menjaga kestabilan psikologis tokoh, tetapi lebih bersifat sementara dan tidak menyelesaikan sumber konflik secara mendasar. Secara keseluruhan, ego tokoh Ale belum mampu menengahi secara optimal konflik antara id dan superego. Ego memang berusaha menjaga keseimbangan dengan berbagai strategi pertahanan, tetapi dominasi superego melalui rasa bersalah, malu, dan tuntutan moral, serta kuatnya dorongan id dalam bentuk kelelahan psikis dan keinginan destruktif, membuat ego berada dalam posisi yang terus tertekan. Akibatnya, keseimbangan psikis tidak tercapai secara stabil, dan konflik batin tokoh tetap berlangsung sepanjang narasi.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam kajian psikologi sastra, khususnya dengan pendekatan psikoanalisis Sigmund Freud. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas objek kajian, misalnya dengan membandingkan kecemasan tokoh dalam beberapa novel agar hasil analisis lebih lengkap. Selain itu, penelitian berikutnya juga dapat mengkaji aspek lain seperti dinamika kepribadian tokoh atau

menggunakan pendekatan psikologi modern selain psikoanalisis. Bagi pembaca, penelitian ini diharapkan dapat membantu memahami bahwa kondisi psikologis tokoh dalam karya sastra mencerminkan kompleksitas kehidupan manusia. Selain itu, novel seperti ini juga berpotensi dimanfaatkan sebagai bahan pengembangan literasi serta kosakata membaca dan menulis dalam pembelajaran bahasa Indonesia (Inayatillah et al., 2019).

DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, S., Umayana, N. M., & Suciati, S. (2025). Patologi Sosial dalam Novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati Karya Brian Khrisna: Pendekatan Sosiologi Sastra. *Jurnal Onoma: Pendidikan, Bahasa, dan Sastra*, 11(4), 4745-4760.
- Ahadani, S., Gunawan, R. A., Lorenza, D., Fadillah, R., & Elmustian. (2025). Eksplorasi identitas dalam antologi puisi Sergius Mencari Bacchus: Perspektif psikologi sastra. *Jurnal Basataka (JBT)*, 8(2), 1561–1569.
- Arimbi, S. P., & Subandiyah, H. (2022). Konflik batin tokoh utama dalam novel Lebih Senyap dari Bisikan karya Andina Dwifatma (Kajian Psikoanalisis Sigmund Freud). *BAPALA*, 9(4), 115–126.
- Brian, K. (2025). *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati*. Jakarta: Grasindo.
- Cahyani, R. D., Elmustian, E., & Burhanuddin, D. (2018). Kecemasan tokoh Ichi Prihatini dalam naskah drama monolog Wanci karya Imas Sobariah: Analisis psikologi sastra. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 5(1), 1-13.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Fourth Edition. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Ellman, M. (1994). *Psychoanalytic Literary Criticism*. Oxfordshire: Routledge.
- Falah, A. F., & Mukhzamilah. (2026). A representation of multicultural values in the novel *Si Anak Pemberani* by Tere Liye. *Jurnal Pembelajaran Bahasa dan Sastra*, 5(1), 773–788. <https://doi.org/10.55909/jpbs.v5i1.1222>
- Feist, J., & Feist, G. J. (2008). *Theories of Personality* (7th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Freud, S. (1926). *Symptoms and Anxiety*. London: Hogarth Press.
- Freud, S. (1933). *New Introductory Lectures on Psychoanalysis*. New York: Norton.
- Freud, S. (1940). *An Outline of Psychoanalysis*. London: Hogarth Press.
- Hidayat, M. A., & Lestari, D. P. (2022). Analisis mekanisme fiksasi pada tokoh dalam novel *Laskar Pelangi* karya Andrea Hirata. *Jurnal Sastra Indonesia*, 9(2), 90–101.
- Hidayat, M. A., & Sari, R. K. (2021). Mekanisme pertahanan ego tokoh dalam novel *Laut Bercerita* karya Leila S. Chudori (kajian psikologi sastra). *Jurnal Bahasa, Sastra, dan Pembelajaran*, 8(2), 115–126.
- Hidayat, R., & Suyitno. (2022). Psikologi tokoh dalam novel *Kutemukan Engkau di Setiap Tahajudku: Kajian psikoanalisis Sigmund Freud*. *Pena Literasi: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, Vol. 5, No. 1, 64-72.
- Inayatillah, F., Kisyani, Mintowati, & Mukhzamilah. (2019). Entry application software to identify the development of reading and writing vocabulary. *Journal of Physics: Conference Series*, 1339(1), 012117. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1339/1/012117>
- Lestari, D. P., & Hidayat, M. A. (2021). Mekanisme pertahanan ego tokoh dalam novel *Rindu* karya Tere Liye (kajian psikologi sastra). *Jurnal Bahasa dan Sastra Indonesia*, 8(2), 95–106.
- Mufida, D. R., & Abdullah, A. A. (2024). Gangguan Kecemasan Tokoh dalam Novel *Jakarta Sebelum Pagi* (Kajian Psikologi Sastra Sigmund Freud). *KONASINDO: Konferensi Nasional Mahasiswa Sastra Indonesia*, 1, 689-697.
- Mukhzamilah, M. (2023). Implementasi evaluasi pembelajaran bahasa dalam literasi digital: Analisis pemenuhan kebutuhan harga diri tokoh utama pada novel *Trauma* karya Boy Candra (perspektif Abraham Maslow). *Center of Education Journal (CEJou)*, 4(2), 295–316.
- Mulyono, Kusumaningsih, D., Mukhzamilah, Yuliyanto, A., Rhubido, D., & Cahyo, A. A. R. (2025). The functions of vulgar language in Basa Suroboyoan during social interactions within urban communities. *Theory and Practice in Language Studies*, 15(8), 2759–2769.
- Nur'aini, I., & Darni, D. (2023). Kecemasan Neurotik Tokoh Darsih dalam Novel *Puspita Rinengga* Karya Tulus Setiyadi (Psikoanalisis Sigmund Freud). *Jurnal Online Baradha*, 19(2), 188-203.
- Nurhayati, D., & Hidayat, M. A. (2022). Mekanisme pertahanan ego tokoh dalam novel *Dilan 1991* karya Pidi Baiq (kajian psikologi sastra). *Jurnal Bahasa dan Sastra Indonesia*, 9(2), 102–113.

- Pratiwi, N. K., & Hidayat, M. A. (2022). Mekanisme pertahanan ego tokoh dalam novel Cantik Itu Luka karya Eka Kurniawan (kajian psikologi sastra). *Jurnal Bahasa dan Sastra Indonesia*, 9(1), 77–89.
- Rahma, H. A., & Mukhzamilah. (2025). Representasi perempuan dalam novel Laut Tengah karya Berliana: Kajian feminisme eksistensial. *BAPALA: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 12(2), 44–54.
- Reza, U. A., & Octo, D. A. (2024). Kecemasan Tokoh Utama Dalam Novel Canthing Karya Narko Sodrun Budiman Kajian Teori Psikologi Sastra Sigmund Freud. *MORFOLOGI: JURNAL ILMU PENDIDIKAN, BAHASA, SASTRA DAN BUDAYA Учитель: Asosiasi Riset Ilmu Manajemen dan Bisnis Indonesia*, 2(5), 144-157.
- Sari, R. K., & Hidayat, M. A. (2022). Mekanisme pertahanan ego tokoh dalam novel Hujan karya Tere Liye (kajian psikologi sastra). *Jurnal Bahasa dan Sastra Indonesia*, 9(1), 88–99.
- Solihah, I. F., & Ahmadi, A. (2022). Mekanisme pertahanan ego tokoh utama dalam kumpulan cerpen Sambal & Ranjang karya Tenni Purwanti (kajian psikoanalisis Sigmund Freud). *Bapala: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 9(2), 73–84.
- Wulandari, N. A., & Hidayat, M. A. (2021). Mekanisme pertahanan ego tokoh dalam novel Perahu Kertas karya Dee Lestari (kajian psikologi sastra). *Jurnal Bahasa dan Sastra Indonesia*, 8(3), 120–131.