

RESPONS TRAUMA TOKOH UTAMA DALAM NOVEL
SEPORSI MIE AYAM SEBELUM MATI KARYA BRIAN KHRISNA
(KAJIAN PSIKOANALISIS KAREN HORNEY)

Ghaniy Asbie Saputro¹, Anas Ahmadi²

Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Surabaya

ghaniy.22054@mhs.unesa.ac.id¹, anasahmadi@unesa.ac.id²

Informasi Artikel	ABSTRAK
Submit: 1 – 7 – 2026 Diterima: 15 – 7 – 2026 Dipublikasikan: 30 – 7 – 2026	Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan akar trauma dan proses terbentuknya kecemasan dasar, respons trauma melalui tiga kecenderungan neurotik, serta proses penyembuhan psikologis tokoh utama (Ale) menuju diri sebenarnya (real self) dalam novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati karya Brian Khrisna. Penelitian ini menggunakan landasan teori psikoanalisis Karen Horney. Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan psikologi sastra. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik baca-catat, sedangkan analisis data menggunakan teknik deskriptif analitik yang keabsahannya divalidasi melalui triangulasi sumber dan waktu. Hasil penelitian tiga temuan utama. Pertama, akar trauma Ale bermula dari kejahatan dasar (basic evil) berupa pengabaian emosional serta ketiadaan perlindungan dari keluarga sejak masa kanak-kanak, yang kemudian memicu permusuhan dasar (basic hostility) dan terakumulasi menjadi kecemasan dasar (basic anxiety). Kedua, tokoh utama merespons trauma tersebut melalui tiga kecenderungan neurotik, yakni bergerak mendekati orang lain dengan mengorbankan diri demi penerimaan, bergerak menjauhi orang lain melalui isolasi sosial dan ideasi bunuh diri, serta bergerak melawan orang lain melalui luapan amarah sebagai bentuk pertahanan. Ketiga, proses penyembuhan psikologis menuju real self berhasil dicapai bukan melalui keluarga, melainkan melalui penerimaan tanpa syarat dari lingkungan sosial barunya, yang memungkinkan tokoh utama memaafkan masa lalu dan menerima dirinya secara utuh. Kata kunci: Trauma, psikososial, sastra.
Penerbit	ABSTRACT
Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia	This research aims to describe the root of trauma and the formation of basic anxiety, the trauma response through three neurotic trends, and the psychological healing process toward the real self of the main character (Ale) in the novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati by Brian Khrisna. This research uses the theoretical framework of psychoanalysis theory of Karen Horney. This is a qualitative study utilizing a literary psychology approach. Data collection was carried out through the read-and-note technique, while data analysis employed a descriptive-analytic technique, validated by source and time triangulation. The findings three main points. First, Ale's root of trauma originates from basic evil in the form of emotional neglect and lack of protection from his family since childhood, which triggers basic hostility and accumulates into basic

anxiety. Second, the main character responds to the trauma through three neurotic trends: moving toward people by sacrificing himself for acceptance, moving away from people through social isolation and suicidal ideation, and moving against people through outbursts of anger as a form of defense. Third, the psychological healing process toward the real self is achieved not through his family, but through unconditional acceptance from his new social environment, which enables the main character to forgive his past and fully accept himself

Keywords: Trauma, psychosocial, literature.

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan modern yang serba cepat, manusia dihadapkan pada tekanan sosial dan ekspektasi tinggi. Kesulitan mengimbangi tuntutan ini memicu tekanan batin, kecemasan, dan krisis makna hidup. Fenomena depresi dan kehilangan arah yang semakin mendapat perhatian di media menandakan bahwa penderitaan psikologis kini menjadi realitas keseharian. Tingginya persentase krisis mental tersebut mengindikasikan bahwa kondisi ini tidak terjadi tiba-tiba, melainkan berakar pada pengalaman masa lalu.

Trauma sering kali bermula pada gangguan perkembangan yang dibangun sejak dini. Oleh sebab itu, masa kanak-kanak adalah fase penting dalam pembentukan kepribadian dan fungsi psikososial individu (Aprillia, 2025). Memahami bagaimana manusia merespons trauma menjadi penting, sebab dari sanalah terbentuk kepribadian, cara berpikir, dan perilaku seseorang terhadap lingkungan sekitarnya. Sastra merupakan cerminan jiwa manusia yang berfungsi sebagai sarana untuk memahami jiwa orang lain (Ahmadi, 2015). Sastra dan psikologi berkaitan erat karena keduanya berfokus pada manusia. Keduanya mempelajari bagaimana manusia bereaksi, apa yang manusia rasakan (seperti ketakutan, harapan, atau konflik), dan bagaimana manusia hidup dalam masyarakat (Meiliana, 2020). Melalui psikoanalisis, karya sastra menjadi cerminan dari trauma dan alam bawah sadar manusia.

Sebagai contoh, Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati karya Brian Khrisna menyajikan cerita yang mengeksplorasi kejiwaan melalui tokoh utama bernama Ale. Pembaca diajak menelusuri ruang batin tokoh Ale yang berdiri di antara hidup dan mati, sebuah gambaran tentang rasa putus asa yang mendalam terhadap kehidupan. Pengalaman traumatis pada masa kanak-kanak berpotensi mengganggu perkembangan otak dan fungsi psikologis, yang pada akhirnya memperburuk kesehatan mental ketika dewasa (Cahyanti, 2025). Seiring Ale tumbuh dewasa, pengalaman buruk pada masa kecilnya tetap membekas dan terus termanifestasi sehingga memengaruhi perilaku dan kondisi kejiwaannya. Trauma masa lalu yang tidak teratasi sering bermanifestasi sebagai luka batin yang terpendam, yang kemudian secara tidak sadar memengaruhi cara individu berperilaku, berinteraksi dalam hubungan, dan berdampak pada kesehatan mental mereka (Yusmi dkk., 2025). Oleh karena itu, kemauan untuk menerima dan berdamai dengan masa lalu menjadi kunci utama dalam proses pemulihan.

Untuk memahami kepribadian Ale, pendekatan psikoanalisis Karen Horney menjadi landasan teoretis yang tepat. Horney beranggapan bahwa neurosis bersumber dari relasi sosial. Penderitaan Ale dapat dipahami sebagai akibat lingkungan yang gagal memenuhi kebutuhan emosionalnya. Tidak terpenuhinya kebutuhan emosional dasar memicu kecemasan dasar (basic anxiety), yaitu perasaan terisolasi dan tidak berdaya di dunia yang dianggap memusuhi (Horney, 1950). Untuk mengatasi perasaan tidak aman tersebut,

individu secara tidak sadar mengembangkan kecenderungan neurotik (neurotic trends) yang terwujud dalam tiga pola perilaku: menjauhi, melawan, atau mendekati orang lain.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana akar trauma dan proses terbentuknya kecemasan dasar pada tokoh utama dalam novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati berdasarkan kajian psikoanalisis Karen Horney?
2. Bagaimana respons trauma tokoh utama melalui tiga kecenderungan neurotik, yaitu bergerak mendekati orang lain, bergerak menjauhi orang lain, dan bergerak melawan orang lain, dalam novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati menurut teori Karen Horney?
3. Bagaimana proses penyembuhan psikologis tokoh utama menuju diri sebenarnya (real self) dalam novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati?

Penelitian relevan pertama dilakukan oleh Dewi dan Ahmadi (2025) yang meneliti trauma dan proses pemulihan tokoh Ale dalam novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati menggunakan teori penerimaan diri Carl Rogers dan teori trauma Judith Herman. Meskipun memiliki kesamaan pada objek material dan fokus penyembuhan trauma tokoh utama, penelitian ini membedakan diri dengan menerapkan pendekatan psikoanalisis Karen Horney guna mengkaji dinamika kecemasan dasar (basic anxiety) serta tiga manifestasi kecenderungan neurotik. Di sisi lain, penelitian relevan kedua dilakukan oleh Rahayu (2024) yang mengaplikasikan teori Horney dalam menganalisis penyebab konflik pada novel Retak. Akan tetapi, berbeda dengan kajian Rahayu yang hanya membatasi fokus pada kecenderungan neurotik agresif (moving against people), penelitian ini menyajikan analisis yang lebih komprehensif dengan mengintegrasikan ketiga respons neurotik sebagai satu kesatuan manifestasi trauma.

Horney mendefinisikan kecemasan dasar (basic anxiety) sebagai perasaan mendalam mengenai keterasingan dan ketidakberdayaan yang dialami individu dalam menghadapi dunia yang dianggap berpotensi memusuhi (Horney, 1945). Menurut Horney (1950), kecemasan dasar tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan merupakan akumulasi dari pengalaman emosional yang traumatis dan berulang sejak masa kanak-kanak. Akar utama kecemasan dasar (basic anxiety) adalah kejahatan dasar (basic evil). Kejahatan dasar (basic evil) memicu reaksi berupa permusuhan dasar (basic hostility). Represi atas rasa permusuhan inilah yang kemudian menjadi kecemasan dasar (basic anxiety).

Untuk mengatasi kecemasan dasar dan menghadapi orang lain, anak secara tidak sadar mengembangkan strategi atau pola perilaku tertentu yang kemudian menjadi bagian dari kepribadiannya. Strategi ini awalnya muncul sebagai bentuk adaptasi terhadap lingkungan yang dirasa tidak aman. Horney mengidentifikasi tiga arah utama dari strategi ini, yang mencerminkan tiga cara berbeda bagi individu dalam menghadapi dunia sosial: bergerak mendekat, melawan, atau menjauh dari orang lain (Feist dkk., 2021). Ketiga arah tersebut bukanlah pilihan sadar, melainkan kecenderungan emosional yang tumbuh dari kebutuhan untuk mengatasi rasa tidak aman yang mendalam.

Strategi pertama, bergerak mendekati orang lain (moving toward people), mencerminkan usaha individu untuk mengatasi kecemasan dasar dengan mencari kasih sayang, penerimaan, dan perlindungan dari orang lain. Ia akan patuh pada siapa saja yang dianggap paling kuat agar merasa diterima, didukung, dan tidak sendirian (Horney, 1945). Dalam pandangan anak yang merasa lemah dan tidak berdaya, kedekatan dengan figur yang kuat atau penuh kasih dianggap sebagai satu-satunya sumber rasa aman. Individu mungkin berusaha keras untuk menyenangkan semua orang, bahkan dengan mengorbankan harga diri dan kebutuhannya sendiri.

Berbeda dengan strategi sebelumnya, bergerak melawan orang lain (moving against people) mencoba mengatasi kecemasan dasar melalui kekuasaan dan dominasi. Baginya, hidup adalah pertarungan yang dimenangkan oleh pihak yang kuat (Horney, 1945). Ia melihat dunia sebagai tempat yang penuh ancaman dan persaingan, yang hanya dapat dihadapi oleh mereka yang kuat. Tipe ini memiliki keinginan kuat untuk mengeksploitasi, memanipulasi, dan memanfaatkan orang lain.

Strategi ketiga, bergerak menjauh dari orang lain (moving away from people), merupakan upaya untuk melindungi diri dari ancaman emosional dengan menarik diri dari hubungan sosial. Individu tipe ini memiliki keinginan kuat untuk menjaga jarak emosional. Mereka bertekad untuk tidak terlibat perasaan dengan orang lain dalam situasi apa pun, entah itu cinta, konflik, atau kerja sama (Horney, 1945). Dengan menjaga jarak secara emosional, ia merasa mampu mempertahankan kebebasan dan ketenangannya.

Horney (1950) mengumpamakan manusia layaknya benih yang secara alami akan tumbuh besar jika berada di lingkungan yang subur; inilah yang disebut sebagai diri nyata (real self). Realisasi diri (self-realization) bukan tentang mencapai kesempurnaan tanpa cacat, melainkan menjadi diri sendiri yang autentik (real self). Namun, pertumbuhan menuju real self ini sering kali terhambat ketika seseorang mengalami kondisi lingkungan yang buruk atau penuh tekanan, yang memicu munculnya kecemasan dasar (Feist dkk., 2021). Untuk mengatasi rasa tidak aman tersebut, individu sering kali tanpa sadar meninggalkan real self-nya yang dianggap lemah atau tidak berharga dan beralih menciptakan idealized self. Cara untuk kembali menuju real self adalah dengan membongkar ilusi diri ideal tersebut dan berani menerima kembali diri yang nyata. Horney menekankan bahwa jalan menuju kesembuhan psikologis melibatkan keberanian untuk menghadapi konflik batin, mengenali keterbatasan diri, dan berhenti menuntut diri sendiri untuk menjadi sesuatu yang sempurna dan mustahil (Horney, 1950). Proses ini menuntut individu untuk melepaskan mekanisme pertahanan diri yang kaku dan mulai mempercayai perasaannya sendiri. Dengan kata lain, realisasi diri adalah perjalanan pulang untuk menemukan kembali jati diri yang telah sekian lama bersembunyi di balik topeng ketakutan dan tuntutan orang lain.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk jenis penelitian kualitatif, yaitu penelitian yang berfokus pada data bersifat deskriptif. Penelitian kualitatif didefinisikan sebagai jenis penelitian berbasis proses penarasian serta pendeskripsian data secara mendalam (Ahmadi, 2019). Penelitian ini menggunakan pendekatan psikologi sastra, yaitu cara memandang karya sastra sebagai hasil dari proses kejiwaan pengarang maupun tokohnya. Sebagai bagian dari studi sastra, psikologi digunakan untuk menganalisis masalah-masalah kejiwaan manusia (tokoh) dalam sastra, baik ditinjau dari karya itu sendiri, pengarangnya, maupun pembacanya (Ahmadi, 2021). Melalui pendekatan ini, pembaca dapat memahami alasan di balik tindakan tokoh, bagaimana mereka merespons tekanan psikologis, serta bagaimana pengalaman masa lalu membentuk perilaku mereka.

Sumber utama penelitian adalah novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* karya Brian Khrisna. Novel ini diterbitkan oleh Gramedia Widiasarana Indonesia pada tanggal 20 Januari 2025 dengan nomor ISBN 9786020531328. Data dalam penelitian ini berupa narasi serta dialog antartokoh yang menggambarkan munculnya respons trauma, kecemasan dasar, dan kecenderungan neurotik pada tokoh utama. Setiap bagian cerita yang memuat tanda-tanda pergulatan batin atau reaksi emosional yang tidak stabil dijadikan bahan untuk dianalisis lebih lanjut.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah untuk mendapatkan informasi atau bahan-bahan yang diperlukan dalam penelitian (Sugiyono, 2013). Penelitian ini menggunakan teknik baca-catat. Artinya,

penelitian sastra dilakukan dengan pembacaan berulang dan pencatatan. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif analitik. Teknik ini menelusuri bagian-bagian novel yang berkaitan langsung dengan rumusan masalah, yaitu mengenai akar trauma, respons neurotik, dan proses penyembuhan tokoh. Setiap temuan yang relevan dikumpulkan sebagai bukti, lalu dijelaskan secara runtut. Analisis dilakukan berdasarkan teori psikoanalisis Karen Horney yang digunakan sebagai landasan untuk menafsirkan dinamika psikologis tokoh.

Untuk menjamin keabsahan data dalam penelitian ini, teknik yang digunakan adalah triangulasi. Triangulasi merupakan metode verifikasi data dengan memeriksa kebenaran melalui beragam sumber, teknik, dan waktu yang berbeda (Sugiyono, 2013). Penelitian ini berfokus pada penerapan dua teknik, yaitu triangulasi sumber dan triangulasi waktu, untuk memastikan kedalaman dan keakuratan data. Triangulasi sumber bertujuan memvalidasi kebenaran data dengan membandingkan berbagai perspektif sehingga subjektivitas akibat ketergantungan pada satu sumber dapat dihindari (Nurfajriani dkk., 2024). Peneliti menetapkan rentang waktu spesifik, yaitu antara sore dan malam hari, untuk proses pengumpulan data. Waktu ini dipilih karena suasana cenderung lebih hening, tenang, dan minim gangguan kebisingan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Akar Trauma dan Proses Terbentuknya Kecemasan Dasar

Subbab ini membahas luka batin tokoh Ale. Penjelasan akan fokus pada perlakuan buruk keluarganya, seperti kurangnya kasih sayang, pengabaian emosional, dan tidak adanya perlindungan saat ia dirundung, yang dalam teori psikoanalisis disebut sebagai kejahatan dasar (*basic evil*). Rangkaian pengalaman pahit ini memicu kemarahan yang terpendam dan pada akhirnya membentuk kecemasan dasar (*basic anxiety*).

Hasil analisis menunjukkan bahwa akar trauma yang dialami oleh tokoh Ale bermula dari kejahatan dasar (*basic evil*) yang dilakukan oleh lingkungan keluarganya pada masa kanak-kanak. Kejahatan dasar tersebut terwujud dalam bentuk pengabaian emosional, ketiadaan validasi perasaan, serta perundungan verbal yang dibiarkan tanpa adanya perlindungan dari figur orang tua. Ketidakmampuan Ale untuk melawan otoritas tersebut memaksanya untuk menekan rasa marah dan kecewa, yang kemudian memicu lahirnya permusuhan dasar (*basic hostility*). Represi emosional yang terjadi secara terus-menerus ini pada akhirnya terakumulasi dan bertransformasi menjadi kecemasan dasar (*basic anxiety*), membuat tokoh utama memandang dunia sebagai tempat yang mengancam dan mulai menginternalisasi kebencian terhadap dirinya sendiri.

Data 1: "Setelah ditelusuri oleh psikiaterku, ternyata bibit depresiku ini sudah muncul sejak aku kecil. Aku tidak terkejut sama sekali, mengingat memang semuanya berawal dari dalam rumahku sendiri." (Khrisna, 2025:12)

Data ini memvalidasi teori Karen Horney mengenai pentingnya pengalaman masa kanak-kanak (*childhood experiences*). Horney menekankan bahwa kepribadian neurotik dibentuk oleh kondisi sosial lingkungan tempat anak tumbuh, khususnya keluarga (Schultz & Schultz, 2017). Pada frasa "berawal dari dalam rumahku sendiri" mengindikasikan kegagalan lingkungan primer dalam menyediakan rasa aman dan kepuasan yang merupakan kebutuhan dasar anak. Jika lingkungan keluarga dipenuhi oleh ketidakharmonisan atau kurangnya kehangatan, anak akan mengembangkan rasa tidak aman yang akan berkembang menjadi neurosis saat dewasa. Ale menyadari bahwa depresinya bukan faktor genetik, melainkan hasil konstruksi sosial dari lingkungan keluarganya pada masa kanak-kanak.

Data 2: “Genderuwo” dan “babon” adalah kata-kata yang paling sering disematkan kepadanya. Bahkan, ketika berita anak genderuwo Wagini viral pada masanya, saat itulah depresi pertamaku tumbuh. Hampir setiap hari orang-orang memanggilku dengan panggilan Wagini.” (Khrisna, 2025:13)

Kutipan data tersebut merupakan contoh manifestasi dari perundungan verbal yang menjadi salah satu pemicu utama trauma psikologis pada tokoh Ale. Panggilan seperti “Genderuwo” dan “babon” merupakan bentuk kekerasan psikologis yang menyerang citra tubuh serta harga diri Ale secara langsung. Dalam perspektif psikoanalisis Karen Horney, lingkungan sosial yang tidak suportif dan penuh dengan ancaman merupakan bentuk dari kejahatan dasar (basic evil) di luar lingkup keluarga. Perundungan yang terjadi hampir setiap hari, terlebih ketika masyarakat menghubungkannya dengan sebuah fenomena viral pada masanya, menciptakan kondisi lingkungan yang sangat mengancam dan meruntuhkan rasa aman yang dibutuhkan anak dalam masa perkembangannya.

Dampak dari perundungan tersebut secara langsung memicu kemunculan depresi pertama pada tokoh utama. Berdasarkan teori Horney, serangan psikologis yang berulang ini memaksa Ale untuk menginternalisasi pandangan negatif dari lingkungannya, yang kemudian terakumulasi menjadi kecemasan dasar (basic anxiety). Perasaan tidak berdaya, terisolasi, dan terasing dari lingkungan sekitarnya membuat tokoh utama mulai meyakini bahwa dirinya memang tidak berharga dan menganggap dunia sebagai tempat yang penuh permusuhan. Akibatnya, luka batin akibat penolakan sosial ini mengganggu proses pembentukan konsep diri yang sehat, menjauhkannya dari diri nyata (real self), dan meletakkan fondasi awal bagi terbentuknya struktur kepribadian neurotik pada masa kedewasaannya.

Data 3: “Lalu bagaimana dengan orangtuaku? Mereka malah memintaku untuk bersabar. Tidak membelaku sama sekali. Tidak pernah sekali pun aku mendengar mereka memuji atas segala pencapaian yang pernah aku raih saat aku kecil. Lalu tanpa sadar, segala benih kemarahan, bara kekecewaan, dan tunas kebencian kepada diri sendiri itu tersemayam di hatiku.” (Khrisna, 2025:13)

Data ketiga ini adalah bukti yang merangkum mekanisme terbentuknya trauma, dimulai dari kejahatan dasar (basic evil), lalu berubah menjadi permusuhan dasar (basic hostility), dan akhirnya menjadi kecemasan dasar (basic anxiety).

Kejahatan dasar (basic evil): Terlihat dari sikap orang tua yang “tidak membelaku sama sekali” dan “tidak pernah memuji”. Akar dari masalah neurosis adalah perlakuan buruk (kejahatan dasar) yang terjadi karena seseorang tidak mendapatkan kasih sayang dan kehangatan yang tulus (Horney, 1937). Orang tua Ale gagal memenuhi kebutuhan emosional anak akan rasa aman.

Permusuhan dasar (basic hostility): Ale merasakan “benih kemarahan” dan “bara kekecewaan”. Kutipan tersebut merupakan reaksi alamiah anak ketika kebutuhan emosionalnya tidak terpenuhi atau terabaikan. Namun, karena ia bergantung pada orang tua, ia tidak dapat mengekspresikan kemarahan tersebut secara terbuka.

Represi dan kecemasan dasar (basic anxiety): Tuntutan orang tua agar Ale “bersabar” memaksa Ale menekan (merepresi) kemarahannya. Permusuhan yang ditekan akan berbalik arah, dari memusuhi orang tua menjadi memusuhi diri sendiri, “tunas kebencian kepada diri sendiri itu tersemayam di hatiku”. Akumulasi dari kemarahan yang ditekan inilah yang meledak menjadi kecemasan dasar yang akut (depresi).

2. Respons Trauma Melalui Tiga Kecenderungan Neurotik

Subbab ini menguraikan cara tokoh Ale bertahan hidup dan merespons kecemasan yang terus-menerus menyiksa batinnya. Berdasarkan teori Karen Horney, Ale secara tidak sadar menggunakan tiga

strategi pertahanan diri untuk menghadapi rasa takutnya, yang dikenal sebagai kecenderungan neurotik. Penjelasan pada bagian ini akan dibagi ke dalam tiga pola perilaku utama, yaitu sikap selalu patuh untuk mencari aman (bergerak mendekati), mengisolasi diri dari lingkungan (bergerak menjauhi), serta meluapkan amarah sebagai bentuk pertahanan (bergerak melawan).

Berdasarkan hasil analisis, tokoh Ale merespons traumanya melalui tiga pola perilaku sebagai cara untuk melindungi dirinya. Pertama, ia bersikap sangat penurut dan selalu mengalah hanya agar bisa diterima oleh orang lain. Kedua, ia sengaja menarik diri dari pergaulan dan menutup diri secara emosional karena merasa dunia tidak aman dan takut disakiti lagi. Ketiga, Ale sempat meluapkan amarah besar yang selama ini dipendamnya, namun perlahan ia mampu mengubah rasa marah tersebut menjadi keberanian untuk membela orang lain yang diperlakukan tidak adil. Perubahan ini menandakan bahwa Ale mulai melepaskan pola pertahanan diri yang kaku dan bergerak menuju pemulihan jiwa yang lebih sehat

2.1. Bergerak Mendekati Orang Lain

Bagian ini berisikan sikap tokoh Ale yang selalu mengalah, penurut, dan patuh kepada orang lain. Untuk menghindari penolakan dan konflik dengan lingkungannya, Ale rela mengorbankan perasaannya sendiri, mengabaikan harga dirinya, bahkan menanggung beban atas kesalahan yang tidak ia perbuat. Strategi kepatuhan ekstrem ini ia lakukan semata-mata sebagai upaya putus asa agar dirinya tetap diterima, disetujui, dan merasa aman dalam sebuah hubungan sosial.

Data 1: "Tapi aku tetap diam saja tak membela diri sama sekali. Sebab, bukankah itu gunanya teman? Saling melindungi? Terkadang, agar sebuah masalah bisa selesai, ia hanya butuh satu pihak yang mau dipersalahkan. Dan itulah aku." (Khrisna, 2025:8)

Petikan data tersebut merupakan contoh dari kecenderungan neurotik bergerak mendekati orang lain. Ale mengorbankan kepentingan pribadinya hanya demi mempertahankan hubungan dengan orang lain. Dengan memilih untuk berdiam diri dan tidak membela diri walaupun ia tidak bersalah, Ale rela menjadikan dirinya sebagai korban asalkan ia dapat dianggap sebagai seorang kawan yang setia dan berguna. Tindakan Ale yang sanggup menanggung kesalahan orang lain menunjukkan betapa takutnya ia terhadap konflik dan penolakan. Dalam pemikirannya, suatu masalah hanya dapat diselesaikan dengan aman jika ada pihak yang rela mengalah, dan ia memilih untuk memikul beban tersebut sendirian. Ia percaya bahwa dengan membiarkan dirinya menjadi pelindung rekan, ia akan terus diterima dalam kelompok sosial tersebut. Ale merasa bahwa menjaga pertemanan jauh lebih penting daripada membela harga dirinya sendiri. Ia tidak keberatan jika harus disalahkan, asalkan temannya tetap merasa senang dan tidak menjauhinya.

Data 2: "Aku tidak pernah protes sama sekali kepada kekasihku. Aku takut jika ia akan tersinggung lalu marah dan meminta putus dariku." (Khrisna, 2025:12)

Kutipan pada data tersebut merupakan contoh dari kecenderungan neurotik mendekati orang lain. Individu dengan kecenderungan ini memiliki kebutuhan yang sangat besar dan tidak wajar akan kasih sayang serta penerimaan dari pihak lain. Mereka menggunakan kepatuhan total sebagai sarana perlindungan utama untuk meredakan rasa cemas dan ketidakberdayaan yang mereka rasakan dalam interaksi sosial. Kalimat "Aku tidak pernah protes sama sekali kepada kekasihku" menunjukkan adanya penekanan atau penahanan emosi yang dilakukan secara sengaja. Sikap menahan diri ini didorong secara langsung oleh ketakutan ekstrem yang tersirat pada kalimat berikutnya, yaitu "takut jika ia akan tersinggung lalu marah dan meminta putus". Hal ini membuktikan bahwa Ale bersedia mengorbankan pendapat, hak, dan harga dirinya semata-mata demi menghindari penolakan atau kemarahan dari pasangannya. Ketiadaan protes dalam hubungan tersebut bukanlah bentuk kedamaian yang wajar, melainkan sebuah cara bertahan hidup yang bersifat memaksa. Ale sepenuhnya menggantungkan rasa amannya pada keberadaan sang kekasih, sehingga ia

memilih untuk selalu mengalah. Sikap tunduk dan menghindari konflik demi mencegah perpisahan ini secara mutlak memvalidasi teori bahwa ia sedang menggunakan strategi mendekati orang lain.

Data 3: "Dalam hubungan itu, hanya aku yang tampak berjuang dan bertahan mati-matian. Sementara ia, acuh tak acuh dan merasa kalau kehilanganku bukanlah kerugian sama sekali." (Khrisna, 2025:11)

Sejalan dengan data sebelumnya, data di atas juga merepresentasikan kecenderungan mendekati orang lain, khususnya pada aspek ketergantungan yang berlebihan terhadap orang lain. Individu dengan kecenderungan ini sering kali merasa bahwa mereka tidak mampu bertahan hidup dengan baik atau tidak memiliki nilai diri jika tidak terikat dalam suatu hubungan. Akibatnya, mereka memiliki dorongan yang sangat kuat untuk terus bergantung pada orang lain, betapapun buruk atau tidak sehatnya perlakuan yang mereka terima. Fakta tersebut terlihat sangat jelas pada pernyataan "hanya aku yang tampak berjuang dan bertahan mati-matian", yang membuktikan bahwa Ale melakukan usaha yang tidak seimbang untuk mempertahankan hubungannya. Secara ironis, upaya keras ini tetap dilakukan meskipun sang pasangan bersikap "acuh tak acuh" dan tidak merasa rugi jika kehilangannya. Seseorang dengan kecenderungan neurotik ini rela menahan rasa sakit akibat diabaikan demi mencegah berakhirnya sebuah hubungan yang ia anggap sebagai tempat bergantung. Tindakan bertahan secara sepihak ini membuktikan bahwa ketakutan Ale akan kesepian jauh lebih besar daripada rasa sakit akibat tidak dihargai. Ia mencoba mengatasi kecemasan batinnya dengan cara terus mendekat dan berpegang erat pada pasangannya, meskipun pasangannya sudah menjauh. Kerelaan untuk berada dalam hubungan yang merugikan diri sendiri demi mencegah keterasingan adalah ciri khas utama dari individu yang bergerak mendekati orang lain.

2.2. Bergerak Menjauhi Orang Lain

Bagian ini memaparkan strategi tokoh Ale dalam melindungi dirinya dari potensi luka baru dengan cara menarik diri secara ekstrem atau mengasingkan diri dari pergaulan sosial. Karena takut disakiti lagi oleh orang lain, Ale sengaja membangun jarak emosional yang tinggi, menghindari kontak mata dengan cara terus menunduk, dan lebih memilih memendam semua masalahnya sendirian. Puncak dari sikap menghindar ini bermanifestasi pada munculnya keinginan Ale untuk mengakhiri hidup (bunuh diri), yang ia anggap sebagai jalan keluar paling aman untuk terbebas sepenuhnya dari penderitaan interaksi sosial.

Data 1: "Aku hanya seonggok manusia yang hidup di suatu tempat, dan berusaha menjauh dari orang-orang sebelum mereka menjauhiku lebih dulu. Dan berakhir sendirian tiap malam; seperti halnya malam ini." (Khrisna, 2025:118)

Kutipan "berusaha menjauh dari orang-orang sebelum mereka menjauhiku lebih dulu" adalah bukti bahwa Ale memiliki kecenderungan neurotik untuk bergerak menjauhi orang lain (moving away from people). Sikap ini pada dasarnya merupakan sebuah mekanisme pertahanan diri. Karena Ale memiliki trauma mendalam terkait penolakan, penghinaan, dan perundungan di masa lalu, ia mengembangkan ketakutan yang berlebihan terhadap rasa sakit akibat ditolak atau dibuang oleh masyarakat. Untuk mencegah luka tersebut terulang, Ale memilih langkah antisipasi yang ekstrem, ia membangun tembok atau jarak emosional dengan orang-orang di sekitarnya. Baginya, mengisolasi diri atau pergi lebih awal adalah cara paling aman untuk memastikan bahwa orang lain tidak akan memiliki kesempatan untuk menyakiti hatinya lagi. Dampak yang sangat merusak dari strategi penarikan diri ini tercermin pada kelanjutan kalimatnya: "Dan berakhir sendirian tiap malam; seperti halnya malam ini". Strategi kepribadian yang menarik diri ini membuat Ale menekan seluruh kebutuhan alaminya untuk bersosialisasi, berteman, dan dicintai. Demi mendapatkan perlindungan palsu dari ancaman konflik sosial, Ale tanpa sadar menghukum dirinya sendiri dengan kesepian yang absolut. Ungkapan bahwa dirinya hanya "seonggok manusia" juga memperlihatkan bagaimana pengisolasian diri ini

telah menghancurkan harga dirinya hingga ke titik terendah. Ia merasa kehadirannya di dunia tidak lagi bermakna.

Data 2: "Sudah pukul sebelas malam. Aku menginjak mati bara api rokokku, lalu bergegas pergi menuju stasiun kereta untuk pulang. Aku berjalan dengan menunduk, tak pernah berani menengadahkan kepalaku. Tubuhku yang besar membuat orang-orang sering tak sengaja menyenggolku, tetapi aku tetap diam saja." (Khrisna, 2025:15)

Kutipan data tersebut merupakan bukti dari kecenderungan neurotik bergerak menjauhi orang lain. Individu dengan kecenderungan ini berusaha mengatasi kecemasan dasar mereka dengan cara menciptakan jarak emosional maupun fisik dari orang lain (Lestari & Damayanti, 2024). Mereka beranggapan bahwa interaksi dengan orang lain berpotensi membawa rasa sakit atau kekecewaan, sehingga mereka memilih untuk mengisolasi diri demi menjaga ketenangan batin. Pada kalimat "Aku berjalan dengan menunduk, tak pernah berani menengadahkan kepalaku", merupakan bentuk dari strategi pertahanan psikologis untuk memblokir kontak sosial. Dengan terus menundukkan kepala, Ale secara aktif memutus akses komunikasi nonverbal, seperti kontak mata, yang biasanya menjadi awal dari sebuah interaksi. Tindakan ini membuktikan adanya keinginan yang kuat untuk menjadi tidak terlihat di keramaian dan mengasingkan diri dari dunia luar yang ia anggap memicu kecemasan. Bukti selanjutnya yang sangat kuat terdapat pada reaksi Ale ketika batasan fisiknya dilanggar, yakni pada kalimat "orang-orang sering tak sengaja menyenggolku, tetapi aku tetap diam saja". Dalam situasi ini, ia secara sadar memilih sikap pasif dan melepaskan diri dari realitas sosial. Ia tidak memprotes atau marah dan tidak pula merespons dengan meminta maaf. Pilihan untuk tetap diam dan membiarkan kejadian tersebut berlalu menegaskan bahwa prioritas utamanya adalah mempertahankan jarak dan menghindari segala bentuk keterlibatan dengan orang lain di sekitarnya.

Data 3: "Dari kecil, sedikit demi sedikit saya membangun tembok tinggi untuk melindungi saya dari orang luar. Saya selalu berpura-pura bahwa hidup saya baik-baik saja." (Khrisna, 2025:187)

Petikan data tersebut merupakan bentuk dari kecenderungan neurotik bergerak menjauhi orang lain. Hal ini terlihat pada frasa "membangun tembok tinggi untuk melindungi saya dari orang luar". Metafora "tembok tinggi" merupakan usaha yang aktif dan terancang untuk membatasi akses orang lain ke dalam emosi dan kehidupan pribadinya. Tujuan dari tindakan ini adalah perlindungan diri, seperti yang dinyatakan dalam frasa "untuk melindungi saya dari orang luar". Seseorang yang memilih untuk menjauhi orang lain biasanya menganggap bahwa hubungan sosial hanya akan membawa rasa sakit, kekecewaan, atau ancaman. Dengan menjauhkan diri dan membatasi sosialisasi, mereka merasa lebih terjamin dan aman. Mereka percaya bahwa selama mereka tidak membiarkan orang lain masuk ke dalam kehidupan mereka, mereka tidak akan mudah terluka. Selain itu, pernyataan "Saya selalu berpura-pura bahwa hidup saya baik-baik saja" semakin menegaskan kepribadian Ale yang menarik diri. Orang yang bergerak menjauhi orang lain sangat menolak untuk menunjukkan kelemahan atau bergantung pada orang lain (Schultz & Schultz, 2017). Ale tidak ingin meminta tolong atau mencari simpati karena hal itu akan memaksanya untuk terhubung secara emosional dengan orang tersebut. Oleh karena itu, ia memilih untuk memasang topeng bahwa ia kuat dan tidak memiliki masalah. Dengan berpura-pura baik-baik saja, Ale mematikan peluang terjadinya kedekatan dengan sesama, memastikan dirinya tetap mandiri, dan pada akhirnya mengunci dirinya sendiri dalam kesepian demi menghindari rasa sakit.

2.3. Bergerak Melawan Orang Lain

Bagian ini membahas bagaimana amarah tokoh Ale yang selama puluhan tahun selalu ditahan dan dipendam akhirnya meledak sebagai bentuk perlawanan nyata. Sikap melawan ini ditunjukkan ketika pertahanan dirinya (yang selalu mengalah) telah hancur total akibat terus-menerus disakiti. Selain sebagai

luapan frustrasi, strategi ini juga muncul dalam bentuk yang lebih sehat, seperti ketika Ale akhirnya berani bertindak proaktif dan tegas untuk membela orang yang lebih lemah dari ketidakadilan di sekitarnya.

Data 1: "Aku yang hanya diam dan berusaha terlihat seram ternyata tak berpengaruh apa-apa. Terlebih ketika orang yang kudatangi mulai mengeluarkan senjata tajam dan sepucuk senapan kecil. Seketika aku menciut bak teripang tersiram garam. Murad, Doyok, dan Bono langsung turun dan melawan mereka ketika aku jatuh ketakutan memeluk diriku sendiri." (Khrisna, 2025:72)

Kutipan data tersebut membuktikan bahwa upaya Ale untuk menerapkan strategi bergerak melawan orang lain (moving against people) adalah sebuah kegagalan. Pada awalnya, Ale sekadar memalsukan sikap agresif dengan cara "berusaha terlihat seram" untuk menakuti lawan. Namun, karena sikap perlawanan ini tidak berasal dari dorongan alami yang kuat di dalam dirinya, usahanya tersebut menjadi sia-sia dan sama sekali tidak memberikan pengaruh kepada lawannya. Kegagalan sikap melawan tersebut semakin terbukti ketika Ale dihadapkan pada ancaman nyata berupa senjata tajam, yang secara otomatis memunculkan kecenderungan aslinya untuk bergerak menjauhi orang lain (moving away from people). Alih-alih ikut bertarung seperti teman-temannya yang memiliki sifat agresif (Murad, Doyok, dan Bono), Ale justru merasa sangat tidak berdaya dan "menciut bak teripang tersiram garam". Tindakannya yang jatuh ketakutan sambil memeluk dirinya sendiri adalah bentuk nyata dari reaksi menarik diri, ia secara fisik dan mental berusaha menutup akses dari dunia luar yang mengancam keselamatannya. Peristiwa ini menegaskan bahwa kepribadian Ale yang dominan bukanlah tipe agresif yang mampu melawan, melainkan tipe yang cenderung menghindari. Saat konflik memuncak, insting perlindungan diri utama Ale bukanlah dengan cara menyerang balik, melainkan dengan cara memutus kontak dan mengisolasi diri dari situasi tersebut. Hal ini membuktikan bahwa sikap melawannya di awal hanyalah pertahanan palsu yang langsung hancur oleh dorongan utamanya yang lebih kuat, yaitu menjauhi orang lain demi mendapatkan rasa aman secara sepihak.

Data 2: "Bocah tolol! Jangan nipu orang buta!" Aku mencengkeram tangan anak muda itu seketika." (Khrisna, 2025:174)

"Pak, orang itu tadi mau nipu Bapak. Uangnya cuma dua puluh ribu. Nih, Pak, bawa aja. Hati-hati banyak orang jahat." Aku memasukan 20 ribu itu ke saku kemeja lusuhnya." (Khrisna, 2025:174)

Kutipan data tersebut menjadi bukti nyata bahwa karakter Ale telah mampu menunjukkan sikap bergerak melawan orang lain secara sehat dan tepat sasaran. Berbeda dengan sikap agresif neurotik yang bertujuan untuk mengeksploitasi atau mendominasi demi kepuasan pribadi, tindakan Ale mencengkeram tangan dan menegur pemuda yang menipu sosok tunanetra tersebut, murni dilandasi oleh dorongan untuk membela kebenaran. Perlawanan ini menunjukkan bahwa Ale mampu bertindak tegas secara proporsional. Sebelumnya, Ale merupakan sosok yang selalu memilih untuk menghindari konflik, menarik diri dari interaksi sosial, dan bersikap apatis terhadap sekitarnya demi menjaga jarak aman. Kemampuannya untuk secara sukarela melibatkan diri dalam sebuah ketegangan demi menolong orang asing membuktikan bahwa ia tidak lagi terbelenggu oleh mekanisme pertahanan dirinya yang kaku. Ia telah berhasil keluar dari cangkang isolasi emosionalnya dan berani mengambil tindakan proaktif. Berdasarkan teori psikoanalisis Karen Horney, individu yang sehat secara psikologis adalah mereka yang memiliki fleksibilitas untuk menggunakan ketiga kecenderungan interaksi (mendekat, melawan, dan menjauh) sesuai dengan tuntutan situasi, bukan secara paksaan atau kompulsif (Hidayat, 2011). Tindakan Ale membela bapak tunanetra tersebut merepresentasikan kelenturan psikologis ini. Ia menggunakan ketegasannya bukan karena didorong oleh kecemasan dasar atau kebutuhan buta akan kekuasaan, melainkan sebagai respons moral yang sadar, sehat, dan adaptif untuk menegaskan keadilan.

Data 3: "AAAAAAAANJING!!! KONTOL!!! SEMUA ORANG KAYAK TAI!!! GOBLOK GOBLOK GOBLOK!!" Aku tak tahan lagi untuk mengeluarkan kata-kata itu dari mulutku." (Khrisna, 2025:185)

Kutipan data ini merupakan momen puncak ketika pertahanan diri Ale akhirnya hancur. Sepanjang hidupnya yang menginjak usia 37 tahun, Ale selalu digambarkan sebagai sosok yang terus mengalah, menunduk, dan diam ketika diperlakukan buruk oleh orang lain. Namun, setelah pertemuan kebetulan dengan teman SMA-nya yang kembali merendahkan fisik serta kehidupannya, Ale tidak sanggup lagi menahan rasa sakit itu. Ia melarikan diri ke toilet umum dan akhirnya meledak, meneriakkan makian kasar tersebut sambil merusak pintu toilet karena kehilangan kendali. Luapan amarah ini adalah hasil dari emosi negatif yang telah ia tumpuk selama bertahun-tahun. Ale selalu berpikir bahwa dengan diam dan mengorbankan perasaannya sendiri, ia tidak akan membuat orang lain merasa terganggu atau menjauhinya. Namun, emosi manusia ibarat balon yang terus ditiup; jika sudah melewati batas kapasitasnya, balon itu pasti akan meletus dengan sangat keras. Teriakan makian Ale adalah bentuk ledakan besar dari rasa frustrasi, kekecewaan, dan depresi yang selama ini ia kubur dalam-dalam sendirian. Meskipun kata-kata yang diucapkan sangat kasar, momen ini sebenarnya adalah langkah awal yang penting bagi kejiwaan Ale. Untuk pertama kalinya dalam hidup, ia berani marah kepada dunia yang menurutnya sangat tidak adil. Ia melepaskan semua beban yang menggantung di hatinya. Dengan berteriak dan memaki, Ale akhirnya berhenti membohongi dirinya sendiri bahwa ia baik-baik saja, yang pada akhirnya membantunya untuk menghadapi perasaannya secara jujur.

3. Proses Penyembuhan Trauma

Subbab ini menguraikan perjalanan panjang tokoh Ale dalam menyembuhkan luka batinnya hingga ia berhasil menemukan kembali jati dirinya yang sesungguhnya (real self). Proses pemulihan ini tidak terjadi berkat perlakuan keluarganya, melainkan karena adanya penerimaan tanpa syarat dan kehangatan dari orang-orang baru di lingkungan masyarakat yang terpinggirkan. Melalui dukungan yang tulus dari mereka, Ale perlahan belajar untuk memaafkan masa lalunya, berhenti membenci wujud aslinya, membuang niat untuk bunuh diri, dan kembali memiliki keberanian serta ketenangan untuk melanjutkan hidup.

Hasil analisis proses pemulihan trauma psikologis tokoh Ale tidak bersumber dari lingkungan keluarganya, melainkan dari validasi, kehangatan, serta penerimaan tanpa syarat yang ia peroleh dari lingkungan masyarakat marginal. Penerimaan sosial tersebut berfungsi mengeliminasi kecemasan dasar (basic anxiety) dan membantu Ale meruntuhkan ilusi kesempurnaan (idealized self) yang selama ini menyiksanya. Puncak dari rangkaian pemulihan ini adalah keberhasilan Ale dalam mencapai aktualisasi atau realisasi diri (self-realization), yang ditandai oleh kemampuannya memaafkan masa lalu, menerima realitas fisiknya secara utuh, mengurungkan niat untuk mengakhiri hidup, dan melangkah maju secara autentik sebagai diri nyata (real self), yaitu Ale.

Data 1: "Tampang lo yang mirip babon itu berkah, Blek. Lo seharusnya bangga... Gue butuh elo yang bentuknya gembel kayak begini." (Khrisna, 2025:70)

Kutipan ini menunjukkan tahap yang dialami tokoh Ale ketika ia menghadapi lingkungannya. Seseorang yang selalu dihina dan ditolak oleh masyarakat akan merasa sangat tidak aman, sehingga ia mulai membenci diri nyatanya sendiri. Ale selama ini selalu merasa bahwa bentuk fisiknya adalah sebuah kutukan yang membuatnya dijauhi orang, sehingga ia kehilangan rasa percaya dirinya secara utuh. Namun, melalui ucapan tokoh Murad, Ale mendapatkan sudut pandang baru yang mengejutkan. Sesuatu yang selama ini ia anggap sebagai kelemahan terbesarnya, ternyata dianggap sebagai sesuatu yang berharga dan sangat dibutuhkan di tempat yang baru. Hal ini menjadi langkah penting dalam proses realisasi diri, karena perlahan-lahan Ale mulai disadarkan bahwa ketidaksempurnaan bukanlah sebuah kesalahan mutlak yang harus disesali terus-menerus. Dengan mendengar bahwa fisiknya adalah sebuah "berkah", Ale mulai bisa

melepaskan sedikit demi sedikit kebencian terhadap dirinya sendiri. Ia tidak lagi dituntut untuk memaksakan diri menjadi sosok sempurna yang diharapkan oleh standar masyarakat pada umumnya. Penerimaan yang unik dari lingkungan sekitarnya ini menjadi fondasi awal bagi Ale untuk berani menerima dan menumbuhkan diri nyatanya kembali.

Data 2: "Lo itu bukan gak pantas dicintai karena bentuk lo, Le. Tapi karena lo sendiri gak bisa mencintai diri lo yang bentuknya seperti ini." (Khrisna, 2025:102)

Kutipan data dari tokoh Mami Louise ini menyoroti inti dari hambatan mental yang dialami Ale. Menurut Horney, seseorang akan terus menderita jika mereka menolak siapa diri mereka yang sebenarnya dan memaksakan diri untuk memenuhi standar buatan yang tidak masuk akal (Hidayat, 2011). Ale terus merasa dirinya tidak pantas mendapat cinta karena ia terus-menerus menolak tubuh dan kenyataan hidupnya sendiri. Proses realisasi diri menuntut seseorang untuk menghentikan upaya menyalahkan diri sendiri hanya untuk terlihat berharga di mata orang lain. Mami Louise menegaskan bahwa Ale tidak akan pernah menemukan kebahagiaan sejati jika ia masih membenci wujud aslinya. Untuk bisa sembuh secara emosional, Ale harus belajar memeluk wujud aslinya tersebut terlebih dahulu, lengkap dengan segala kekurangannya. Pemahaman ini memberikan jalan keluar bagi Ale untuk melepaskan beban pikirannya. Ketika seseorang mulai belajar untuk menghargai dan mencintai dirinya sendiri, mereka mulai menghancurkan aturan-aturan kaku yang selama ini menyiksa pikiran mereka. Tahap inilah langkah paling nyata menuju realisasi diri dimulai, yaitu keberanian untuk menyatakan bahwa diri kita berharga, terlepas dari semua kekurangan yang melekat pada diri kita.

Data 3: "Apa kalian pernah merasakan perasaan yang seperti itu? Perasaan karena dianggap ada? Lucunya, justru di tempat paling tidak manusiawi ini, untuk pertama kalinya aku merasa dimanusiakan." (Khrisna, 2025:84)

Kutipan data tersebut merupakan perasaan cemas dan kesepian akibat diabaikan oleh lingkungan. Selama hidupnya, Ale selalu merasa terasing dan tidak dianggap ada di lingkungan. Perasaan tidak dihargai inilah yang membuat jiwanya semakin kerdil dan menjauhkannya dari proses pengenalan terhadap potensi dirinya yang sebenarnya. Secara paradoks, Ale justru menemukan rasa aman dan kehangatan saat berada di tempat kumuh yang sering dicap "tidak manusiawi" oleh masyarakat luas. Ketika orang-orang di tempat baru itu menganggap keberadaannya dan memperlakukannya setara sebagai sesama manusia, kebutuhan dasar Ale akan rasa diterima akhirnya terpenuhi. Validasi ini berperan memfasilitasi pemulihan psikologis Ale dan membantunya membangun kembali penerimaan dirinya. Rasa "dimanusiakan" tersebut memicu perubahan besar dalam batin Ale. Ia akhirnya menemukan lingkungan yang mengizinkannya menjadi manusia biasa, tanpa perlu susah payah membuktikan diri atau menjadi sosok yang sempurna. Kondisi lingkungan tersebut menerima Ale apa adanya, membuat proses realisasi diri semakin cepat, sehingga ia mampu menggali potensi sejatinya yang selama ini terpendam akibat penolakan dan pengabaian di masa lalu.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis terhadap novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati karya Brian Khrisna menggunakan pendekatan psikoanalisis Karen Horney, penelitian ini menghasilkan tiga simpulan utama sebagai berikut:

- a. Akar Trauma dan Terbentuknya Kecemasan Dasar: Trauma yang dialami tokoh utama, Ale, berakar dari kejahatan dasar (basic evil) di lingkungan keluarga pada masa kanak-kanak, yang terwujud dalam

bentuk pengabaian emosional, ketiadaan validasi, serta pembungkaman berekspresi. Ketidakmampuan Ale untuk melawan otoritas orang tuanya memicu represi amarah yang kemudian bermanifestasi menjadi permusuhan dasar (*basic hostility*). Tekanan psikologis ini terus berakumulasi dan diperparah oleh perundungan verbal dari lingkungan masyarakat, yang pada akhirnya membentuk kecemasan dasar (*basic anxiety*) sehingga Ale tumbuh dengan perasaan terasing, inferior, dan tidak berdaya dalam menghadapi realitas.

- b. Respons Trauma Melalui Kecenderungan Neurotik: Dalam upaya mengatasi kecemasan dasar tersebut, tokoh Ale mengembangkan tiga kecenderungan neurotik sebagai mekanisme pertahanan diri. Pertama, bergerak mendekati orang lain (*moving toward people*) dengan menunjukkan sikap patuh, selalu mengalah, dan mengorbankan harga diri semata-mata demi mendapatkan penerimaan sosial. Kedua, bergerak menjauhi orang lain (*moving away from people*) melalui isolasi sosial yang ekstrem, penghindaran kontak fisik, hingga memunculkan ideasi bunuh diri sebagai bentuk pelarian mutlak dari interaksi manusia. Ketiga, bergerak melawan orang lain (*moving against people*) yang pada tahap awal mengalami kegagalan akibat dominasi sikap penurut, namun pada akhirnya terwujud secara proporsional saat ia membela kaum lemah dan melepaskan amarah yang selama puluhan tahun direpresi.
- c. Proses Penyembuhan Menuju Diri Nyata (*Real Self*): Pemulihan psikologis Ale tidak bermula dari keluarga asalnya, melainkan tercapai melalui validasi dan penerimaan tanpa syarat dari masyarakat marginal. Kehangatan dan dukungan dari tokoh-tokoh seperti Murad, Mami Louisse, Ipul, dan Bu Murni membantu Ale untuk meruntuhkan ilusi diri ideal (*idealized self*) yang menyiksa pikirannya. Pada tahap akhir, Ale berhasil mencapai aktualisasi diri dengan cara memaafkan masa lalunya, membuang seluruh niat untuk mengakhiri hidup, dan kembali melanjutkan kehidupan dengan jiwa yang lebih merdeka, tenang, serta autentik.

Secara keseluruhan, perjalanan hidup Ale memberikan pelajaran berharga bahwa luka batin akibat perlakuan buruk di masa kecil dapat memengaruhi perkembangan kepribadian seseorang. Namun, penderitaan tersebut bukanlah akhir dari segalanya. Pemulihan jiwa sangat mungkin terjadi apabila seseorang menemukan lingkungan baru yang bersedia menerimanya dengan tulus dan penuh kehangatan. Keberanian untuk memaafkan rentetan kejadian di masa lalu serta kerelaan untuk berhenti menuntut kesempurnaan pada diri sendiri adalah kunci utama untuk kembali hidup berdamai dengan kenyataan. Pada akhirnya, kisah ini menjadi pengingat bahwa setiap individu selalu memiliki kesempatan untuk menyembuhkan traumanya dan menemukan kebahagiaan seutuhnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A. (2015). Psikologi sastra. Unesa University Press.
- Ahmadi, A. (2019). Metode penelitian sastra: Perspektif monodisipliner dan interdisipliner. Graniti.
- Ahmadi, A. (2021). Psikologi sastra (Edisi revisi). Unesa University Press.
- Aprillia, A. D. (2025). Dampak trauma masa kecil terhadap fungsi psikososial dewasa. *Literacy Notes*, 1(1).
- Cahyanti, E. T. (2025). Dampak trauma masa kecil terhadap risiko bunuh diri pada dewasa muda. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 3(2), 321–329.

- Dewi, R. A., & Ahmadi, A. (2025). Trauma dan penerimaan diri tokoh utama dalam novel Seporsi mie ayam sebelum mati berdasarkan Rogers dan Herman. Kande: Jurnal Ilmiah Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, 6(2), 128–139.
- Feist, G. J., Feist, J., & Roberts, T. A. (2021). Theories of personality (11th ed.). McGraw-Hill Education.
- Hidayat, D. R. (2011). Teori dan aplikasi psikologi kepribadian dalam konseling. Ghalia Indonesia.
- Horney, K. (1937). The neurotic personality of our time. Routledge.
- Horney, K. (1945). Our inner conflicts: A constructive theory of neurosis. W. W. Norton & Company.
- Horney, K. (1950). Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization. W. W. Norton & Company.
- Khrisna, B. (2025). Seporsi mie ayam sebelum mati. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Lestari, H. S., & Damayanti, A. K. (2024). Psikologi kepribadian (Jilid 1). Penerbit NEM.
- Meiliana, S. (2020). Modul kuliah psychology and literature [Materi pengajaran]. Unas Repository.
- Nurfajriani, W. V., Ilhami, M. W., Mahendra, A., Afgani, M. W., & Sirodj, R. A. (2024). Triangulasi data dalam analisis data kualitatif. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 10(17), 826–833.
- Rahayu, U. P. (2024). Neurotik agresif tokoh dalam novel Retak karya Azhara Natasya: Kajian psikoanalisis sosial Karen Horney [Disertasi doktoral, Universitas Muhammadiyah Malang].
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2017). Theories of personality (11th ed.). Cengage Learning.
- Sugiyono. (2013). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D (Cet. ke-19). Alfabeta.
- Yusmi, R., Shofiah, V., & Rajab, K. (2025). Pendekatan psikologi transpersonal terapi SEFT penyembuhan luka batin inner child dan trauma masa lalu. Jurnal Psikologi, 2(3), 15-15.