

**KECEMASAN DAN MEKANISME PERTAHANAN DIRI TOKOH AKU  
DALAM NOVEL LAPAR KARYA KNUT HAMSUN: KAJIAN PSIKOANALISIS  
SIGMUND FREUD**

**Muhammad Afin Aufa**

(Jurusan Pendidikan Bahasa Indonesia FKIP Unisma)

Email: [afinaufaa@gmail.com](mailto:afinaufaa@gmail.com)

**Abstrak:** Karya sastra merupakan cerminan kompleksitas jiwa manusia yang kerap menyimpan konflik batin di balik narasi tokoh. Penelitian ini menyoroti novel *Lapar* karya Knut Hamsun yang merepresentasikan kecemasan dan pergulatan psikologis tokoh “Aku” melalui pendekatan psikoanalisis Sigmund Freud. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan bentuk-bentuk kecemasan dan mekanisme pertahanan diri tokoh “Aku” dalam novel tersebut. Penelitian ini juga bertujuan memahami dinamika kejiwaan tokoh sebagai representasi krisis eksistensial manusia modern. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan psikologi sastra berbasis teori Freud. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pembacaan intensif, pencatatan, dan analisis isi terhadap gejala psikologis yang tampak pada tokoh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tokoh “Aku” mengalami tiga bentuk kecemasan: realitas, neurotik, dan moral yang muncul dalam berbagai situasi kritis. Tokoh juga menggunakan delapan jenis mekanisme pertahanan ego, seperti represi, rasionalisasi, dan intelektualisasi, sebagai bentuk perlindungan psikologis. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa kecemasan dan mekanisme pertahanan diri menjadi cara tokoh dalam menyesuaikan diri terhadap tekanan batin dan lingkungan. Gejala tersebut menggambarkan dinamika konflik bawah sadar yang berperan penting dalam membentuk perilaku dan narasi tokoh. Relevansi penelitian ini terlihat dari meningkatnya fenomena gangguan psikis, seperti kecemasan kronis dan depresi, terutama di kalangan mahasiswa. Dengan demikian, kajian ini dapat berkontribusi pada pemahaman akan pentingnya membaca gejala kejiwaan melalui karya sastra sebagai media refleksi dan penyadaran diri terhadap krisis mental dalam kehidupan modern.

**Kata Kunci:** kecemasan, mekanisme pertahanan diri, psikoanalisis.

## PENDAHULUAN

Karya sastra adalah hasil imajinasi manusia yang merepresentasikan realitas kehidupan, baik secara lahir maupun batin. Dalam karya sastra, tokoh-tokoh fiktional kerap kali merefleksikan kompleksitas gejala kejiwaan manusia yang tidak hanya hidup secara sosial, tetapi juga menyimpan konflik batin yang dalam. Oleh karena itu, pendekatan psikologi sastra, khususnya psikoanalisis Freud, menjadi cara yang relevan untuk memahami struktur batin tokoh melalui konsep id, ego, dan superego. Pendekatan ini mampu menjelaskan bagaimana kecemasan muncul dari konflik bawah sadar dan bagaimana individu mempertahankan dirinya melalui mekanisme tertentu.

Kecemasan sebagai respons terhadap tekanan yang mengancam, baik bersifat fisik maupun psikis, merupakan gejala yang sering muncul dalam kehidupan manusia, terlebih dalam konteks masyarakat modern yang sarat ketidakpastian. Freud membagi kecemasan menjadi tiga jenis, yakni realistik, neurotik, dan moral, yang seluruhnya tercermin dalam pergulatan batin tokoh “Aku” dalam novel *Lapar* karya Knut Hamsun.

Peneliti memilih novel *Lapar* karya Knut Hamsun sebagai objek penelitian karena dapat menggambarkan perjuangan batin tokoh “Aku” yang sarat optimisme dan semangat hidup, menjadikan kecemasan dan penderitaan sebagai jalan penciptaan karya sastra. Nilai artistik dan psikologis novel ini diperkuat oleh pengaruhnya dalam perkembangan sastra modern dunia, meski masih minim dijadikan objek kajian psikoanalisis. Relevansi penelitian ini juga selaras dengan meningkatnya isu gangguan psikis di masyarakat kontemporer, khususnya pada generasi muda yang menghadapi tekanan akademik, sosial, dan ekonomi. Tokoh fiksi dalam novel ini merepresentasikan konflik batin yang kompleks dan mekanisme pertahanan diri yang reflektif, sehingga kajian ini diharapkan mampu menjadi sarana pemahaman terhadap dinamika kejiwaan manusia modern dan pentingnya kesadaran psikologis dalam kehidupan.

Dari latar penelitian tersebut maka dapat dirumuskan fokus penelitian sebagai berikut. (1) bentuk kecemasan tokoh “Aku” dalam novel *Lapar* karya Knut Hamsun. (2) mekanisme pertahanan diri tokoh “Aku” dalam novel *Lapar* karya Knut Hamsun. Kecemasan yang dimaksud mencakup berbagai manifestasi ketegangan batin yang dialami tokoh sebagai respons terhadap tekanan hidup yang ekstrem. Sementara itu, mekanisme pertahanan diri yang ditampilkan merupakan reaksi psikologis tokoh untuk menyesuaikan diri dengan konflik internal dan eksternal yang dihadapi. Berdasarkan fokus tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah (1) Mendeskripsikan bentuk kecemasan tokoh “Aku” dalam novel *Lapar* karya Knut Hamsun. (2) Mendeskripsikan mekanisme

pertahanan diri tokoh “Aku” dalam novel *Lapar* karya Knut Hamsun.

Penelitian ini memiliki kegunaan baik secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi dalam memperkuat kajian keilmuan di bidang sastra, khususnya yang berhubungan dengan pendekatan psikoanalisis. Penelitian ini memperluas pemahaman mengenai hubungan antara karya sastra dan dinamika kejiwaan tokohnya, sehingga dapat memperkaya perspektif dalam analisis teks sastra. Secara praktis, hasil penelitian ini bermanfaat bagi pembaca dan penikmat sastra sebagai sumber wawasan mengenai dimensi psikologis tokoh fiksi. Bagi mahasiswa Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam memahami keterkaitan antara sastra dan psikologi, serta sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan analisis sastra yang lebih reflektif dan kontekstual. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan menjadi pijakan awal bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji isu-isu kejiwaan dalam karya sastra, khususnya mengenai kecemasan dan mekanisme pertahanan diri.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk menggambarkan bentuk-bentuk kecemasan dan mekanisme pertahanan diri tokoh “Aku” dalam novel *Lapar* karya Knut Hamsun. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk menelaah gejala-gejala psikologis yang muncul dalam karya sastra secara mendalam dan holistik. Fokus penelitian diarahkan pada bagaimana tokoh “Aku” mengalami tekanan batin yang kompleks dan bagaimana ia membentuk pertahanan diri untuk menghadapinya. Sumber data penelitian ini adalah novel *Lapar* edisi terjemahan oleh Marienne Katoppo yang diterbitkan oleh Yayasan Pustaka Obor Indonesia pada tahun 2019. Data utama berupa kutipan naratif dan monolog tokoh “Aku” yang mencerminkan gejala kecemasan dan strategi pertahanan diri yang relevan dengan teori psikoanalisis Freud.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu: pembacaan kritis terhadap teks novel, pencatatan gejala-gejala psikologis tokoh, dan analisis isi berdasarkan teori. Prosedur ini memudahkan peneliti dalam mengidentifikasi serta mengklasifikasikan bentuk kecemasan dan mekanisme pertahanan diri yang muncul dalam narasi tokoh. Analisis data dilakukan menggunakan model interaktif dari Miles dan Huberman yang mencakup tiga langkah: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, peneliti memilah kutipan yang relevan; penyajian

data dilakukan dalam bentuk paragraf deskriptif; dan kesimpulan ditarik dari pola-pola tematik yang muncul dari gejala psikologis tokoh. Dengan metode ini, penelitian diharapkan mampu memberikan pemahaman yang utuh dan reflektif mengenai konflik batin dalam sastra sebagai cerminan realitas psikologis manusia.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan fokus di atas, hasil dan pembahasan penelitian ini mengungkap bentuk-bentuk kecemasan dan mekanisme pertahanan diri yang dialami oleh tokoh “Aku” dalam novel *Lapar*. Kecemasan yang muncul merupakan respons terhadap krisis identitas dan keputusan mendalam akibat kesulitan memenuhi kebutuhan dasar hidup, sehingga memunculkan ketegangan batin yang tidak dapat diselesaikan secara rasional. Tokoh mengalami tiga jenis kecemasan, yaitu kecemasan realitas yang berasal dari ancaman nyata, kecemasan neurotik akibat konflik batin yang tidak terselesaikan, dan kecemasan moral berupa rasa bersalah atas pelanggaran norma internal.

Untuk mengatasi tekanan tersebut, tokoh mengembangkan berbagai mekanisme pertahanan psikologis seperti represi, proyeksi, regresi, rasionalisasi, pemindahan, sublimasi, isolasi, dan intelektualisasi. Mekanisme ini tampak melalui penyangkalan terhadap perasaan cemas, penciptaan alasan-alasan yang tidak logis namun menenangkan, penghindaran terhadap dunia luar, serta pelarian ke dalam ruang imajinatif yang dipersepsikan lebih aman. Keseluruhan dinamika ini menggambarkan betapa kompleksnya perjuangan batin tokoh “Aku” dalam mempertahankan eksistensi dirinya di tengah tekanan kehidupan yang ekstrem.

### **Kecemasan Realitas**

Kecemasan realitas adalah bentuk kecemasan yang muncul ketika seseorang merasa terancam oleh bahaya yang nyata dan datang dari dunia luar. Kecemasan realitas bersifat objektif, karena ada ancaman yang benar-benar bisa membahayakan seseorang, dalam situasi seperti ini, ego akan langsung bereaksi untuk melindungi diri. Dalam beberapa kasus, kecemasan ini dapat meningkatkan kewaspadaan dan merangsang individu untuk bertindak secara hati-hati dan menghindari bahaya yang dapat merugikan.

Hal ini sejalan dengan apa yang dinyatakan oleh (Minderop, 2013:28) bahwa kecemasan realistis merupakan respon realistis ketika seseorang merasakan bahaya dalam suatu lingkungan (menurut Freud kondisi ini sama dengan rasa takut). Adapun kecemasan realitas yang dialami tokoh dapat kita lacak pada dialog berikut.

(1) *“Kapak yang diangkat itu, dengan bilahnya yang tajam diarahkan padaku, seakan menyiram urat syarafku dengan air yang sangat dingin, aku membisu di muka laki-laki perkasa bersenjata ini dan tak sengaja mundur teratur.*

(NL: 2019,58)

Data (1) Kecemasan realitas memiliki peran yang penting dalam proses adaptasi sebagai pembacaan akan ancaman. Kecemasan memunculkan pilihan bagi seseorang untuk mengukur apa yang harus dia lakukan dalam keadaan tersebut. Tekanan yang berasal dari luar diri, yaitu orang-orang yang tidak dikenal dianggap dapat mencelakai Aku di dalam proses interaksinya. Pada kalimat *“Kapak yang diangkat itu, dengan bilahnya yang tajam diarahkan padaku, seakan menyiram urat syarafku dengan air yang sangat dingin”* Kita bisa melihat ancaman nyata dalam kalimat tersebut terletak pada keberadaan kapak yang diangkat. Kapak yang tajam dan diarahkan secara langsung adalah ancaman fisik nyata yang secara otomatis memicu respons defensif. Respons ini hadir karena Aku mengalami ketakutan yang kuat karena merasa keselamatannya benar-benar terancam. Rasa takut yang muncul adalah bentuk kecemasan realitas karena berasal dari bahaya yang konkret dan nyata, bukan dari tekanan pikiran atau konflik batin.

Reaksi tubuh tokoh menggambarkan betapa kuatnya rasa takut itu, kalimat *“seakan menyiram urat syarafku dengan air yang sangat dingin”* menggambarkan keadaan tubuh yang menegang dan kaku karena kaget. Ini adalah respons fisik yang umum terjadi ketika seseorang merasa sangat ketakutan. Selain itu, tindakan tokoh yang *“membisu”* dan *“mundur teratur”* terjadi tanpa ia sadari sepenuhnya. Ini memperlihatkan bagaimana ego, bagian dari kepribadian yang berfungsi menyesuaikan diri dengan kenyataan mendorong tokoh Aku untuk menjauh dari bahaya dengan maksud keselamatan. Dalam hal ini, tokoh tidak sedang mengalami konflik moral atau berjuang menahan dorongan bawah sadar, melainkan merespons langsung situasi yang dianggap bisa membahayakannya secara fisik. Oleh karena itu bentuk kecemasan yang muncul bersifat realistis dan masuk akal. Ego bekerja dengan cepat untuk menyelamatkan individu dari ancaman yang tampak di depan mata. Tindakannya untuk pergi meskipun dilakukan tak sengaja merupakan bentuk pertahanan yang dilakukan ego secara otomatis agar individu bisa keluar dari situasi yang mengancam

Kecemasan realitas adalah jenis kecemasan yang muncul sebagai respons terhadap ancaman dari dunia luar yang berhubungan dengan kenyataan objektif dan potensi bahaya yang ada di sekitar kita. Kecemasan ini dianggap sebagai reaksi normal dan alami terhadap situasi yang nyata dan berbahaya. Artinya, kecemasan realitas timbul

ketika individu menghadapi ancaman fisik atau situasi yang bisa membahayakan keberadaannya di dunia nyata.

### **Kecemasan Neurotik**

Kecemasan neurotik berasal dari konflik alam bawah sadar dalam diri individu, karena konflik tersebut tidak disadari oleh individu sehingga juga membuat dirinya sendiri tidak menyadari alasan dari kecemasan yang dialaminya (Minderop, 2013:28). Kecemasan neurotik muncul sebagai akibat dari konflik internal yang tidak bisa diselesaikan dengan cara yang sehat dan rasional. Konflik ini terjadi antara bagian-bagian dalam kepribadian, yaitu id, ego, dan superego.

(2) *“Perempuan ini akan menghalangiku untuk pulang dan menelan sedikit susu matang lagi, yang mungkin takkan kumuntahkan lagi. Mengapa ia tidak mengusirku, dan membiarkan aku pergi. Keputusanku membuatku bersikap keterlaluan, dan berkata, sebetulnya nona jangan sampai berjalan bersamaku; pakaian yang lusuh ini akan membuat orang menyangka bahwa nona adalah pelacur.” (NL:2019,170)*

Data (2) kecemasan neurotik muncul sebagai akibat dari konflik antara dorongan bawah sadar yang datang dari id dan usaha ego untuk menekan atau mengendalikan dorongan tersebut. Kecemasan ini tidak disebabkan oleh bahaya nyata dari luar, melainkan oleh ketakutan kehilangan kendali atas dorongan-dorongan dalam diri yang dianggap tidak dapat diterima secara sosial. Ego merasa terancam bukan oleh dunia luar secara langsung, melainkan oleh impuls-impuls dari dalam yang jika sampai terungkap bisa membawa rasa malu, penolakan, atau hukuman dari dirinya dan lingkungan.

Ketidakmampuan ego untuk menengahi konflik ini menyebabkan munculnya kecemasan yang berlebihan dan tindakan yang tidak rasional, seperti menekan hubungan yang sebenarnya diinginkan dengan cara yang destruktif atau menyakiti diri sendiri. Dalam kalimat *“Perempuan ini akan menghalangiku untuk pulang dan menelan sedikit susu matang lagi, yang mungkin takkan kumuntahkan lagi. Mengapa ia tidak mengusirku, dan membiarkan aku pergi.* Kita bisa melihat bahwa Aku mengalami konflik batin, yaitu perasaan tidak pantas atau rasa malu yang sangat besar terhadap perasaannya pada si perempuan. Bukan karena perempuan itu mengancam dirinya secara nyata, tetapi karena Aku tidak mampu menerima dorongan-dorongan dalam dirinya, yaitu rasa malu yang sangat kuat karena merasa rendah diri.

Aku takut perempuan tersebut akan dinilai buruk oleh orang lain hanya karena kedekatan mereka. Pada kalimat *“sebetulnya nona jangan sampai berjalan bersamaku; pakaian yang lusuh ini akan membuat orang menyangka bahwa nona adalah pelacur.”*

Kalimat ini menunjukkan gambaran ketakutannya akan penilaian, ia merasa sangat cemas tentang apa yang orang lain pikirkan tentang mereka, pakaian lusuh yang ia kenakan dikhawatirkan akan menimbulkan penilaian negatif dari orang lain. Ketidakkampuannya untuk menerima dorongan ini menciptakan konflik internal yang sangat kuat.

Kecemasan neurotik adalah kecemasan atas tidak terkendalikannya naluri-naluri primitif oleh ego yang nantinya bisa mendatangkan hukuman berupa perasaan tidak menyenangkan yang bersumber dari dalam diri. Orang-orang yang menderita kecemasan seperti ini selalu waspada pada kemungkinan yang belum terjadi, mengartikan semua kesempatan yang muncul sebagai suatu pertanda ancaman, dan menganggap setiap ketidakpastian sebagai hal yang terburuk.

(3) ” *agar supaya diriku terlihat tenang, aku gerakkan lenganku sekenanya, aku meludah di jalan, dan mengangkat kepala tinggi-tinggi; tetapi tak ada gunanya. Aku masih merasakan sepasang mata yang mengawasi diriku ke manapun seakan menusuk leherku, dan tubuhku merasakan dingin.* ” (NL:2019,21)

Data (3) Kecemasan neurotik, berakar pada konflik antara dorongan bawah sadar id dan sistem pengendalian ego. Kecemasan ini tidak secara langsung disebabkan oleh ancaman eksternal yang konkret, melainkan oleh ketakutan akan kehilangan kendali atas impuls dalam diri sendiri yang dianggap tidak dapat diterima secara sosial. Dalam konteks ini, tokoh Aku berusaha keras untuk menunjukkan ketenangan secara fisik melalui gerakan tubuh yang disengaja dan demonstratif. Tindakan-tindakan seperti meludah, menggerakkan lengan sembarangan, serta mengangkat kepala merupakan bentuk kontrol ego yang bekerja secara sadar bertujuan untuk mengurangi kegelisahan yang dirasakan di dalam. Namun, sebagaimana dinyatakan secara eksplisit dalam kalimat “*tetapi tak ada gunanya,*” upaya tersebut terbukti tidak efektif dalam meredam konflik batin yang sedang berlangsung. Hal ini sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh (Cahyono & Hasan, 2023: 105) upaya fisik yang ditujukan untuk kontrol ego sering kali gagal meredam konflik batin secara efektif.

Gejala kecemasan neurotik terwujud secara jelas melalui sensasi irasional bahwa dirinya terus-menerus diawasi oleh “*sepasang mata.*” Pengalaman ini tidak menunjuk pada realitas objektif, melainkan bersifat imajinatif dan hiperbolik. Dalam teori Freud, pengalaman semacam ini mencerminkan ketegangan internal yang diproyeksikan ke luar; individu merasa terancam, tetapi tidak dapat mengidentifikasi secara jelas sumber ancaman tersebut, karena sebenarnya berasal dari dorongan tak sadar yang ditekan. Perasaan “*diawasi*” dapat ditafsirkan sebagai bentuk proyeksi dari rasa bersalah atau rasa

malu yang muncul akibat dorongan atau pikiran tertentu yang tidak dapat diterima secara sadar. Ego, dalam posisi tertekan, tidak mampu sepenuhnya mengarahkan konflik ini, sehingga gejalanya muncul dalam bentuk kecemasan irasional.

Lebih lanjut, respons tubuh berupa rasa dingin menandakan bahwa kecemasan telah mencapai tingkat yang mempengaruhi dimensi fisik atau somatik. Dalam psikoanalisis, hubungan antara gejala psikis dan gejala tubuh bukanlah hal yang terpisah. Freud menyebut bahwa gejala-gejala tubuh seperti tremor, kedinginan, atau gangguan psikosomatik lainnya merupakan ekspresi simbolik dari konflik psikologis yang tidak terselesaikan. Dalam kasus tokoh ini, rasa dingin tidak hanya mencerminkan kondisi fisik, melainkan juga penanda dari keterasingan dan ketakutan yang mengakar secara psikis.

Penting untuk dicatat bahwa tidak terdapat ancaman eksternal yang nyata dalam situasi tersebut, sehingga rasa terancam yang dialami oleh tokoh Aku sepenuhnya bersifat internal. Hal ini menguatkan bahwa yang dihadapi oleh tokoh bukanlah kecemasan realistik atau moral, melainkan kecemasan neurotik. Tokoh Aku merasa terus-menerus berada dalam posisi rentan dan diawasi, padahal tidak ada aktor luar yang melakukan pengawasan tersebut. Dalam psikoanalisis Freud, situasi semacam ini menjadi bukti bahwa ego berada dalam tekanan yang intens dari impuls bawah sadar, dan upaya untuk mempertahankan stabilitas psikologis mulai gagal.

Dengan demikian, kutipan ini menunjukkan bagaimana kecemasan neurotik bekerja secara kuat dalam diri tokoh utama. Ia berusaha tampil tenang dan normal secara lahiriah, namun pada saat yang sama mengalami kepanikan psikis yang tidak dapat dijelaskan secara logis. Perasaan diawasi dan gejala fisik seperti rasa dingin menjadi wujud nyata dari konflik psikis antara id dan ego yang tidak terselesaikan. Analisis ini sejalan dengan pemahaman Freud bahwa kecemasan neurotik muncul ketika dorongan tak sadar mulai mengancam kesadaran dan mekanisme pertahanan ego tidak lagi memadai untuk menahannya.

### **Kecemasan Moral**

Kecemasan moral terjadi karena konflik antara ego dan superego. Ketika individu termotivasi untuk mengekspresikan instingtual yang berlawanan dengan nilai moralnya maka ia akan merasa malu atau bersalah. Corey (2013:17) mengungkapkan bahwa kecemasan moral merupakan ketakutan terhadap hati nurani sendiri. Sebagai contoh, kecemasan moral dapat terjadi bila kita menyerah pada godaan seksual atau segala bentuk yang dianggap negatif, berarti siap menerima hukuman dari perasaan bersalah yang tidak



nyaman. Kecemasan moral juga terjadi bila kita gagal melakukan apa yang dianggap baik atau benar secara moral. (Suryabrata, 2011:139) mengatakan bahwa seorang individu yang superego-nya berkembang dengan baik cenderung merasa menyesal, berdosa dan malu apabila dirinya melakukan atau bahkan berpikir untuk melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma-norma moral.

(4) *“Pencurian menghantamku dengan ciri-cirinya yang paling kecil pun, aku melihat butik kecil itu, meja itu, tanganku yang kurus Ketika kurampas uang itu, dan aku bayangkan bagaimana polisi kelak datang menangkapku, diborgol pada kaki dan tangan, barangkali hanya pada tangan, set itu, proses verbal, bunyi penanya bergaris di kertas, pandangan matanya, sel itu, yang senantiasa gelap” (NL:2019,171)*

Data (4) ketergantungan ego pada superego menimbulkan kecemasan moral pada Aku. Ketika Aku termotivasi untuk mengekspresikan insting yang berlawanan dengan nilai moralnya, benturan antara keduanya membentuk perasaan bersalah, ketakutan akan hukuman, dan perasaan tidak tenang. Kecemasan moral tidak hanya berwujud dalam rasa bersalah sesaat, tetapi juga berkembang menjadi ketakutan yang terus memburu Aku. Dalam hal ini, superego memainkan peranannya dalam menimbulkan konflik psikologis dan menjadikan tokoh merasa tidak tenang meskipun tindakan pencurian telah dilakukan. Pada kalimat *“Pencurian menghantamku dengan ciri-cirinya yang paling kecil pun, aku melihat butik kecil itu, meja itu, tanganku yang kurus ketika kurampas uang itu,”* Menunjukkan bahwa tindakan mencurinya telah meninggalkan dampak psikologis yang dalam dengan membuatnya begitu reaktif, memorinya yang berkaitan dengan pencurian seperti butik kecil, meja, hingga tangannya sendiri bisa menjadi rangkaian pemicu kecemasan dan pemicu hukuman yang membayangi pikirannya, menghukumnya secara batin. Hal ini sejalan dengan pendapat (Alwisol, 2018:33) Kecemasan moral muncul ketika individu merasa telah atau akan melakukan sesuatu yang bertentangan dengan nilai-nilai moral internal, yang bersumber dari superego.

Pada kalimat *“dan aku bayangkan bagaimana polisi kelak datang menangkapku, diborgol pada kaki dan tangan.”* Menjelaskan tentang ketakutan akan hukuman yang merupakan ciri dari kecemasan moral. Aku tidak hanya merasa bersalah, tetapi juga terus membayangkan hukuman yang mungkin terjadi, seperti ditangkap, diborgol, dan diinterogasi. Superego menghadirkan konsekuensi moral atas tindakan yang telah dilakukan Aku berupa rasa takut akan hukuman, dan bayangan proses hukum. Hal ini menjadi bukti bahwa kecemasan moral bukan hanya sekadar rasa bersalah, tetapi juga konflik psikis yang dapat berdampak panjang pada kondisi emosi.

Dalam situasi tersebut, setiap memori terkecil Aku telah menjadi sumber kecemasan moral yang tidak pernah selesai, bayangan-bayangan terasa semakin nyata dan teralami sebagai realitas, ia tidak dapat melepaskan diri dari rasa bersalah yang terus bertarung di dalam dirinya itu, ia selalu mengukur kemungkinan yang akan ditemuinya nanti. Pada kalimat “*set itu, proses verbal, bunyi penanya bergaris di kertas, pandangan matanya, sel itu, yang senantiasa gelap*” menunjukkan bagaimana kecemasan moral semakin mendalam hingga memunculkan pengalaman sensorik. Hal ini dapat dikaitkan dengan fenomena psikologis di mana seseorang yang mengalami kecemasan berat sering kali merasakan atau melihat hal-hal yang sebenarnya belum terjadi, tetapi dirasakan seolah nyata.

Kecemasan moral menjelaskan bagaimana berkembangnya superego. Biasanya individu dengan kata hati yang kuat dan puritan akan mengalami konflik yang lebih hebat daripada individu yang mempunyai kondisi toleransi moral yang lebih longgar. Seperti kecemasan neurosis, kecemasan moral juga mempunyai dasar dalam kehidupan nyata. Individu yang melakukan kejahatan dan memiliki kesadaran moral akan lebih rentan mengalami kecemasan moral dibandingkan mereka yang memiliki superego yang lemah. Rasa malu dan perasaan bersalah menyertai kecemasan moral.

### **Represi**

Dalam teori psikoanalisis yang dikembangkan oleh Sigmund Freud, represi merupakan salah satu mekanisme pertahanan diri yang paling mendasar dan memainkan peran penting dalam dinamika kejiwaan manusia. Represi merujuk pada proses psikis yang terjadi secara tidak disadari, di mana dorongan, kenangan, atau pikiran yang menimbulkan kecemasan, rasa bersalah, atau konflik internal ditekan dan disingkirkan dari alam sadar menuju alam bawah sadar. Dorongan-dorongan ini sering kali berkaitan dengan hasrat yang bertentangan dengan norma sosial, moralitas, atau nilai-nilai yang telah terinternalisasi dalam diri individu. Freud (dalam Alwisol, 2015: 26) memberikan contoh, seorang pria yang waktu kecil dihukum berat oleh ayahnya karena meletuskan balon karet hadiah milik adiknya, sampai sekarang menjadi takut dengan barang yang terbuat dari karet karena mengingatkan ia terhadap ingatan hukuman masa kecilnya. Freud memandang represi sebagai mekanisme pertahanan utama yang menjadi dasar bagi mekanisme pertahanan lainnya. Ketika individu mengalami dorongan atau pengalaman yang tidak dapat diterima oleh kesadarannya baik karena bersifat traumatis, memalukan, maupun bertentangan dengan identitas moral maka ego secara tidak sadar akan menekan konten psikis tersebut ke dalam alam bawah sadar sebagai bentuk perlindungan diri.

Dengan demikian, represi memungkinkan individu untuk menghindari kecemasan atau ketegangan yang dapat mengganggu kestabilan psikologisnya.

(5) *“Waktu itu aku tidak cemas, seakan-akan aku tak mengerti, lagi pula rambutku masih banyak. Sekali lagi aku berusaha menghela diriku keluar dari rasa lesu yang aneh yang menyelina masuk ke seluruh tubuhku; aku bangun, memukul diriku dengan tangan datar di atas lutut, batuk sekeras mungkin, dan aku rebah kembali. Tak ada yang menolong; aku mati tanpa pertolongan dengan mata terbuka lebar, melotot pada langit-langit kamar.” (NL:2019, 157)*

Data (5) Kutipan ini mencerminkan proses represi yang dialami oleh tokoh utama sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri. Kalimat *“Waktu itu aku tidak cemas, seakan-akan aku tak mengerti”* menunjukkan adanya penyangkalan terhadap realitas emosi yang sedang dialami. Ketika seseorang berada dalam kondisi fisik yang lemah, seharusnya secara naluriah muncul kecemasan atau dorongan untuk bertahan hidup. Namun dalam hal ini, tokoh tampak menekan perasaan tersebut dan justru memperlihatkan sikap acuh serta ketidaksadaran emosional, yang dalam kerangka Freud dapat dipahami sebagai bentuk represi terhadap rasa takut atau keputusasaan yang sebenarnya ada di dalam dirinya.

Hal ini sejalan dengan pendapat Alwisol (2008: 9) yang menyatakan bahwa represi adalah proses ego memakai kekuatan antikekangan untuk menekan segala sesuatu ide, insting, ingatan, pikiran yang dapat menimbulkan kecemasan keluar dari kesadaran. Lebih lanjut, pernyataan *“aku bangun, memukul diriku dengan tangan datar di atas lutut, batuk sekeras mungkin, dan aku rebah kembali”* mengindikasikan adanya upaya sadar dari tokoh untuk melawan kondisi fisik dan mental yang lemah. Namun upaya itu tidak disertai dengan dorongan batin yang kuat, sebab keputusasaan dan perasaan tidak berdaya telah ditekan sedemikian rupa dalam alam bawah sadarnya. Ini menunjukkan konflik antara keinginan untuk bertahan hidup dengan realitas yang tak tertahankan, di mana tokoh memilih untuk tidak mengakui penderitaan psikologisnya secara langsung. Akhir dari kutipan *“aku mati tanpa pertolongan dengan mata terbuka lebar, melotot pada langit-langit kamar”* memiliki nuansa simbolik yang kuat. Kematian di sini bukan sekadar dimaknai secara fisik, melainkan sebagai bentuk kematian psikis atau kehampaan eksistensial yang muncul akibat konflik batin yang tidak terselesaikan dan terus ditekan ke dalam alam bawah sadar. Tatapan kosong ke langit-langit menunjukkan bahwa kesadarannya telah terlepas dari dorongan vital; ia tidak lagi mampu merespons realitas secara utuh karena tekanan dari dalam dirinya sendiri.

Keberadaan materi psikis yang direpresi tidak berarti bahwa ia hilang sepenuhnya. Freud menekankan bahwa ingatan, hasrat, atau konflik yang telah direpresi tetap aktif di dalam bawah sadar dan dapat memengaruhi perilaku, emosi, maupun mimpi seseorang tanpa disadari. Dalam banyak kasus, represi yang bersifat kronis dapat menjadi akar dari gejala-gejala psikopatologis, seperti fobia, histeria, dan neurosis. Oleh karena itu, dalam praktik psikoanalisis proses terapi sering kali difokuskan pada upaya untuk membawa kembali konten yang direpresi ke dalam kesadaran melalui teknik-teknik seperti asosiasi bebas dan analisis mimpi.

### **Proyeksi**

Proyeksi merupakan salah satu bentuk mekanisme pertahanan diri yang bekerja secara tidak sadar. Mekanisme ini terjadi ketika individu mengalihkan dorongan, perasaan, atau keinginan yang tidak dapat diterima dalam dirinya sendiri kepada orang lain, seolah-olah orang lainlah yang memiliki pikiran atau perasaan tersebut. Proyeksi memungkinkan ego untuk melepaskan diri dari kecemasan yang timbul akibat adanya dorongan internal yang bertentangan dengan nilai-nilai moral, sosial, atau identitas diri yang telah tertanam secara mendalam. Hal ini sejalan dengan apa yang disampaikan (Alwisol, 2011:27). Dengan cara melemparkan impuls-impuls yang mengancam dari dalam yang dipindahkan ke objek luar, seolah-olah kecemasan itu muncul lalu terproyeksi dari objek luar kepada diri orang lain

Freud berpendapat bahwa proyeksi berfungsi sebagai cara bagi individu untuk menghindari konflik batin, dengan tidak mengakui sifat atau motivasi tertentu sebagai bagian dari dirinya sendiri. Dorongan-dorongan yang biasanya diproyeksikan adalah dorongan yang dianggap tidak pantas, seperti rasa iri, kebencian, hasrat seksual, atau keinginan agresif. Dengan memproyeksikan dorongan-dorongan tersebut kepada orang lain, individu tidak hanya melepaskan diri dari tanggung jawab psikologis terhadap dorongan tersebut, tetapi juga menciptakan realitas alternatif yang lebih dapat diterima oleh kesadarannya.

(6) *“Apa yang dikatakan polisi itu padaku? Apakah dia mengira aku dungu? akan ku tunjukkan ke polisi itu apa akibatnya melabeli orang sepertiku, aku berbalik, dan berlari kembali. Aku merasa wajahku merah padam karena marah. Aku jatuh ditengah jalan tetapi aku tak peduli, bangun lagi dan berlari. Sesampai di Jaernbanetorvet aku sudah begitu letih sehingga aku tak sanggup melanjutkan perjalanan ke jembatan, selain itupun amarahku reda.” (NL: 2019, 86)*

Data (6) dalam kutipan ini, tokoh utama memperlihatkan gejala mekanisme

pertahanan ego berupa proyeksi, yakni proses psikologis di mana individu secara tidak sadar mengalihkan dorongan atau perasaan yang tidak diinginkan dalam dirinya sendiri ke orang lain. Kalimat “*Apakah dia mengira aku dungu?*” menunjukkan bahwa tidak terdapat pernyataan eksplisit dari polisi yang menyebutnya demikian. Akan tetapi, tokoh menafsirkan adanya penghinaan secara implisit, lalu bereaksi secara emosional dan impulsif.

Menurut Freud, proyeksi muncul ketika individu tidak dapat menerima keberadaan suatu dorongan atau persepsi negatif dalam dirinya, sehingga secara tidak sadar menyematkannya pada orang lain. Dalam konteks ini, ada indikasi bahwa tokoh mengalami konflik batin berupa rasa rendah diri atau perasaan tidak berharga, yang sangat mungkin timbul akibat penderitaan, kelaparan, dan keterasingan yang dialaminya. Alih-alih menyadari dan mengakui perasaan tersebut sebagai bagian dari dirinya, ia justru menganggap bahwa orang lain “*polisi*” menilainya secara negatif.

Kemarahan yang meluap, tindakan berlari kembali untuk “*membalas*” atau membuktikan sesuatu, serta kegigihan fisik yang ditunjukkan oleh tokoh, mengindikasikan adanya dorongan kuat untuk melawan persepsi negatif yang sebenarnya berasal dari dalam dirinya sendiri. Ini mencerminkan fungsi proyeksi sebagai pelindung ego tokoh merasa terancam oleh pandangan buruk tentang dirinya sendiri, lalu melindungi dirinya dari perasaan tersebut dengan menempatkan sumber ancaman itu pada pihak eksternal.

Selain itu, kalimat “*amarahku reda*” pada akhir kutipan menunjukkan bahwa reaksi emosional tersebut bersifat sesaat dan tidak berakar pada interaksi eksternal yang benar-benar terjadi, melainkan berasal dari konflik internal yang diproyeksikan keluar. Ini mempertegas bahwa objek kemarahan tokoh bukanlah tindakan objektif polisi, melainkan interpretasi atau konstruksi yang dibentuk oleh dorongan-dorongan psikis dalam dirinya.

Proyeksi dapat menjadi sumber dari berbagai bentuk gangguan psikologis, termasuk delusi paranoid dan kesulitan dalam menjalin hubungan sosial. Freud juga mencatat bahwa proyeksi sering kali muncul dalam situasi di mana individu merasa terancam oleh integritas dirinya sendiri atau merasa tidak sanggup menghadapi kenyataan emosional tertentu. Secara keseluruhan, proyeksi merupakan salah satu bentuk pertahanan diri yang secara tidak sadar memindahkan konflik internal ke luar diri, dengan cara mendistribusikan pikiran atau perasaan yang tidak diterima kepada orang lain.

## **Regresi**

Regresi merupakan mekanisme pertahanan yang terjadi pada individu dalam

menghadapi tekanan psikologis, konflik internal, atau situasi yang menimbulkan kecemasan, secara tidak sadar kembali pada pola perilaku atau respons emosional yang khas pada tahap perkembangan sebelumnya. Dalam regresi, ego mengambil langkah mundur dengan menghidupkan kembali cara-cara lama yang sebelumnya digunakan individu untuk mengatasi frustrasi atau ketegangan, biasanya yang terbentuk pada masa kanak-kanak. Tindakan ini bersifat otomatis dan tidak disadari, serta dimaksudkan untuk meredakan ketegangan batin yang muncul akibat ketidakmampuan ego dalam menyelesaikan konflik secara dinamis. Hal ini sejalan dengan Hanurawan & Eva (2021:109) yang menyatakan bahwa regresi termasuk dalam mekanisme pertahanan ego primitif, yakni strategi otomatis untuk menghadapi kecemasan dengan melarikan diri ke tahap perkembangan sebelumnya, tanpa disadari oleh individu perihal motivasi di baliknya.

Seorang individu dewasa yang mengalami stres berat dapat menunjukkan perilaku kekanak-kanakan seperti menangis secara berlebihan, menghindari tanggung jawab, atau mencari perlindungan dari figur otoritatif sebagaimana seorang anak mencari kenyamanan dari orang tuanya. Pola ini mencerminkan kemunduran ke fase perkembangan yang lebih awal misalnya fase oral, anal, atau fase lainnya dalam struktur perkembangan psikoseksual Freud yang pada masa lalu dirasakan sebagai masa yang lebih aman atau bebas dari konflik.

Regresi umumnya berfungsi sebagai upaya untuk meminimalkan kecemasan. Namun demikian, apabila mekanisme ini digunakan secara berlebihan atau terus-menerus, hal tersebut dapat menghambat pertumbuhan psikologis dan penyesuaian diri individu terhadap tuntutan realitas. Dengan demikian, regresi mencerminkan dinamika ketidakseimbangan dalam sistem kepribadian Freud antara id, ego, dan superego yang direspon dengan cara mundur ke fase yang lebih awal demi mencapai kestabilan.

(7) *“aku mengharapkan kakek tua itu kebingungan karena semua dustaku. Aku terus menciptakan dusta-dusta yang semakin gila, aku berceloteh seenaknya terkurung masa mudaku sebagai penciloteh yang handal. Kataku, Happolatti pernah menjadi Menteri di Persia. (NL:2019, 35)*

Data (7) dalam kutipan ini, tokoh utama menunjukkan gejala regresi yang cukup eksplisit, terutama melalui kecenderungannya untuk menciptakan fantasi dan kebohongan yang semakin absurd. Tindakan menciptakan dusta yang *"semakin gila"* bukan semata-mata bentuk penipuan terhadap orang lain, melainkan suatu bentuk pelarian psikologis

dari kenyataan yang menyakitkan. Kebohongan tersebut menjadi alat bagi tokoh utama untuk melepaskan diri dari tekanan realitas sosial yang menekannya, seperti kelaparan, pengangguran, dan keterasingan eksistensial.

Regresi tampak dalam pengakuan reflektif tokoh bahwa ia *“terkurung masa mudaku sebagai penciloteh yang handal.”* Pernyataan ini merefleksikan sebuah kesadaran akan kemunduran psikologis: ia tidak lagi berbicara sebagai seorang dewasa yang rasional, melainkan kembali kepada pola komunikasi masa mudanya yang penuh celoteh dan fantasi. Masa muda yang dirujuk dalam pernyataan tersebut dapat ditafsirkan sebagai masa di mana tokoh merasa lebih bebas, tidak dibatasi oleh tuntutan realitas, dan dapat mengekspresikan imajinasi tanpa konsekuensi yang berat.

Dalam kerangka psikoanalisis Freud, tindakan tersebut mencerminkan regresi ke tahap perkembangan di mana imajinasi dan permainan simbolik dominan yakni masa kanak-kanak atau masa remaja awal. Ketika tekanan eksternal menjadi terlalu berat untuk dihadapi secara realistis, ego memfasilitasi kemunduran ini sebagai cara mempertahankan keseimbangan psikis. Dalam kasus ini, celoteh, fantasi, dan kebohongan menjadi bentuk perlindungan terhadap rasa malu, inferioritas, dan penderitaan akibat kenyataan yang tidak dapat dikendalikan.

Secara simbolik, tokoh juga menciptakan sosok imajiner seperti *"Happolatti"* yang disebut pernah menjadi menteri di Persia. Nama dan jabatan yang tidak masuk akal ini memperkuat aspek regresif dalam pikirannya, di mana tokoh menciptakan dunia alternatif yang fantastik sebagai mekanisme kompensasi atas ketidakberdayaan dalam dunia nyata. Hal ini sejalan dengan pemahaman Freud bahwa regresi dapat mengambil bentuk fantasi kompensatorik, yaitu upaya batin untuk membangun citra diri yang superior atau luar biasa sebagai respons terhadap penghinaan atau penolakan sosial.

### **Rasionalisasi**

Rasionalisasi merupakan salah satu bentuk mekanisme pertahanan diri yang berfungsi untuk melindungi ego dari kecemasan atau rasa bersalah dengan cara menciptakan alasan-alasan logis yang dapat diterima secara sosial, meskipun alasan tersebut tidak sepenuhnya mencerminkan kebenaran yang mendasari perilaku individu. Mekanisme ini memungkinkan seseorang untuk membenarkan tindakan atau perasaan yang sebenarnya bermuatan konflik psikologis, dengan memberikan penjelasan yang tampak rasional dan masuk akal.

Berbeda dengan kebohongan yang disadari sepenuhnya, rasionalisasi seringkali bekerja secara tidak sadar. Individu yang menggunakan mekanisme ini tidak bermaksud

menipu orang lain, melainkan menipu dirinya sendiri agar tidak perlu berhadapan dengan kenyataan yang menimbulkan rasa malu, cemas, atau tidak nyaman secara emosional. Oleh karena itu, rasionalisasi sering kali menjadi bentuk pembelaan diri yang sangat halus dan sulit dikenali, baik oleh individu itu sendiri maupun oleh orang lain.

Sebagai contoh, seorang mahasiswa yang gagal dalam ujian mungkin mengatakan bahwa ia memang tidak tertarik dengan mata kuliah tersebut karena dosennya tidak menarik, padahal alasan yang sebenarnya mungkin adalah karena ia kurang belajar. Dalam hal ini, rasionalisasi muncul untuk menutupi kegagalan dan menghindari pengakuan terhadap kelemahan atau tanggung jawab pribadi. Mekanisme pertahanan diri memandang rasionalisasi sebagai bagian dari kerja ego untuk menyeimbangkan tuntutan id, realitas, dan superego. Ketika seseorang tidak mampu menghadapi kenyataan atau menoleransi rasa bersalah yang berasal dari superego, ego akan menghasilkan pembenaran yang secara sosial lebih dapat diterima, sehingga individu tetap dapat mempertahankan citra dirinya yang positif di hadapan orang lain maupun dirinya sendiri.

(8) *"Di luar sebuah rumah makan di Storegaten aku berhenti dan mempertimbangkan secara dingin dan tenang apakah aku akan berani menikmati sedikit makan siang dengan uang liar ini. Aku pergi berdiri di suatu lampu jalan, dan menghitungnya sekali lagi, Ku dengar bunyi gemrincing piring dan pisau di dalam, dan bunyi daging yang ditepuk-tepuk, godaan ini terlalu kuat, aku masuk. barangkali dengan cara ini aku tertolong dengan cara luar biasa, secara hebat, pertolongan ajaib yang sudah begitu lama aku tunggu (NL:2019, 161)*

Data (8) dalam kutipan ini, tokoh utama mengalami dilema moral mengenai uang yang ia sebut sebagai "*uang liar*" suatu istilah yang menyiratkan ketidakjelasan asal-usul uang tersebut. Meskipun ia menyadari potensi ketidakbenaran moral dalam tindakan menggunakan uang itu untuk makan, ia tetap memutuskan untuk melakukannya. Namun, keputusannya tidak diambil secara langsung atau impulsif, melainkan melalui proses pembenaran diri yang dapat dibaca sebagai bentuk rasionalisasi.

Proses rasionalisasi terlihat jelas ketika tokoh meyakinkan dirinya bahwa mungkin saja tindakan ini akan "*menolongnya secara luar biasa*" atau bahkan menjadi "*pertolongan ajaib*." Pernyataan ini tidak berdasar pada logika yang objektif, melainkan pada harapan dan fantasi yang dibentuk secara tidak sadar untuk menutupi rasa bersalah atau ketegangan psikologis yang muncul akibat tindakannya. Dengan membayangkan bahwa penggunaan uang tersebut bisa membawa pertolongan besar, tokoh menciptakan alasan yang tampak rasional untuk membenarkan tindakannya yang sebenarnya



bertentangan dengan nilai atau integritas moralnya. Hal ini sejalan dengan pendapat Hilgard dalam Minderop (2011: 35) yang menyatakan bahwa rasionalisasi merupakan sistem pertahanan ego yang memiliki tujuan untuk mengurangi kekecewaan ketika gagal mencapai suatu tujuan dengan memberikan motif alasan yang dapat diterima atas perilakunya sesuai kenyataan.

Rasionalisasi berfungsi untuk meredakan konflik antara dorongan id, dalam hal ini, dorongan biologis untuk makan dan bertahan hidup dan larangan superego sebagai norma moral tentang kejujuran atau kepantasan. Ego sebagai penengah di antara keduanya, menciptakan narasi alternatif yang dapat diterima, yaitu dengan menyamarkan kebutuhan biologis sebagai kesempatan untuk "*ditolong secara ajaib*." Mekanisme ini memungkinkan individu untuk melakukan tindakan yang sebenarnya bermuatan konflik batin, tanpa harus merasa bersalah secara penuh, karena telah membingkainya dalam kerangka berpikir yang dianggap masuk akal.

Rasionalisasi dalam kutipan ini juga menunjukkan upaya tokoh untuk mengendalikan perasaan cemas dan bersalah dengan memindahkan fokus dari tindakan yang meragukan ke harapan akan hasil yang positif. Hal ini sejalan dengan kecenderungan umum dari mekanisme pertahanan ini yang bertujuan menjaga kestabilan ego melalui pembenaran yang tampak logis, walaupun akar tindakan sebenarnya tidak selalu dapat dibenarkan secara rasional.

### **Pemindahan**

Pemindahan (Displacement) merupakan salah satu mekanisme pertahanan ego yang berfungsi untuk meredakan kecemasan dengan cara mengalihkan dorongan atau emosi dari suatu objek yang dirasa mengancam atau tidak dapat diakses, kepada objek lain yang lebih aman atau dapat diterima. Dalam kerangka psikoanalisis, Freud memandang bahwa dorongan bawah sadar, terutama yang berkaitan dengan agresi atau seksual, tidak selalu dapat diekspresikan secara langsung karena tekanan moral "superego" dan tuntutan realitas "ego". Maka, ego secara tak sadar mencari jalan pintas untuk tetap menyalurkan energi psikis ini tanpa memicu konflik internal yang terlalu besar. Hal ini juga sejalan dengan apa yang dijelaskan oleh (Alwisol, 2011:25) Proses mengganti objek katarsis untuk meredakan tegangan adalah kompromi antara tuntutan insting id dengan realitas ego, sehingga disebut juga reaksi kompromi.

Contoh klasik dari mekanisme pemindahan adalah ketika seorang mahasiswa yang marah pada dosennya namun tidak bisa mengungkapkan kemarahan itu secara langsung, justru melampiaskannya kepada orang lain yang tidak berdaya atau lebih lemah, seperti anggota

keluarga atau hewan peliharaan. Kemarahan yang seharusnya ditujukan kepada figur otoritas dialihkan ke target yang tidak membahayakan posisi sosial atau keamanan psikologis individu tersebut. Freud menempatkan mekanisme ini sebagai bagian dari dinamika pertahanan yang tidak sepenuhnya patologis, melainkan adaptif dalam situasi tertentu.

(9) *“Angkara murka memenuhi seluruh diriku. Kuambil bingkisan ku di ruang depan, menahan sakit hatiku, dan menabrak orang yang tak bersalah di trotoar tanpa minta maaf. Ketika seorang laki-laki berhenti dan menegurku karena tingkah lakuku, aku berpaling dan meneriakkan satu patah kata yang tak berarti ke dalam telinganya, mengepalkan tinju di bawah hidungnya dan berjalan terus. Sekiranya orang itu memanggil polisi tak ada hal lain yang lebih kudambakan waktu itu selain kesempatan menghantam seorang polisi. (NL: 2019,66)*

Data (9) kutipan dari novel *Lapar* ini menunjukkan secara eksplisit bagaimana tokoh utama mengalami ledakan emosi yang tidak proporsional terhadap situasi yang sebenarnya sepele, dan mengarahkannya kepada objek yang keliru yaitu orang asing di trotoar. Dalam bingkai psikoanalisis Freud, tindakan ini dapat dibaca sebagai bentuk pemindahan, yakni pengalihan dorongan agresif yang seharusnya ditujukan kepada objek yang lebih relevan atau signifikan, namun terlalu berisiko untuk dihadapi secara langsung. Frasa *“Angkara murka memenuhi seluruh diriku”* mengindikasikan adanya tekanan emosi yang besar yang telah terakumulasi dalam diri tokoh, yang kemungkinan berasal dari rasa frustrasi akibat kelaparan, ketidakberdayaan ekonomi, serta alienasi sosial yang dialaminya secara terus-menerus. Namun, dorongan tersebut tidak disalurkan ke sumber frustrasi yang sesungguhnya seperti sistem sosial yang menindas atau realitas hidup yang penuh keterbatasan melainkan kepada individu yang *“tak bersalah”*, yaitu orang asing yang ia tabrak di trotoar.

Hal ini sejalan dengan penjelasan Alwisol (2009: 24–25), yang menyebut bahwa pemindahan adalah suatu proses pertahanan ego di mana emosi atau dorongan yang tidak dapat diekspresikan terhadap objek asli dialihkan ke objek lain yang dianggap lebih aman. Pemindahan juga tercermin dalam kalimat *“menabrak orang yang tak bersalah di trotoar tanpa minta maaf”*, serta tindakan agresif selanjutnya ketika ia *“meneriakkan satu patah kata yang tak berarti ke dalam telinganya”* dan *“mengepalkan tinju di bawah hidungnya”*. Objek kemarahan dalam hal ini bukanlah representasi langsung dari penyebab tekanan psikis tokoh, namun menjadi saluran pelampiasan yang lebih aman karena lebih lemah, lebih dekat, atau lebih tersedia dalam konteks saat itu.

Klimaks dari pemindahan tampak dalam kalimat *“tak ada hal lain yang lebih kudambakan waktu itu selain kesempatan menghantam seorang polisi”*. Ini mengindikasikan adanya dorongan agresif laten terhadap figur otoritas, namun dorongan ini tetap tidak diekspresikan secara langsung. Keinginan untuk melukai seorang polisi bukan hanya bentuk pengalihan kemarahan terhadap kekuasaan, tetapi juga menjadi simbol dari ketegangan antara id yang impulsif dan superego yang represif. Karena itu, dorongan ini hanya muncul dalam bentuk hasrat atau fantasi, tidak menjadi tindakan langsung.

### **Sublimasi**

Sublimasi (Sublimation) merupakan mekanisme pertahanan ego yang memungkinkan individu untuk mengalihkan dorongan-dorongan instingtual yang tidak dapat diterima secara sosial terutama dorongan seksual atau agresif ke dalam bentuk aktivitas yang dapat diterima, dihargai, atau bahkan dipuji oleh masyarakat. Dalam kerangka teori Freud, sublimasi adalah bentuk pertahanan yang tidak hanya menghindari kecemasan, tetapi juga memungkinkan terciptanya sesuatu yang bernilai secara kultural, intelektual, atau moral.

Tidak seperti mekanisme pertahanan lainnya yang sering kali bersifat represif atau mengaburkan realitas, sublimasi justru memberikan jalan bagi energi libido untuk tetap diekspresikan, namun melalui kanal-kanal yang lebih tinggi secara simbolik. Contohnya, dorongan agresif yang tidak bisa diwujudkan secara langsung bisa disalurkan lewat olahraga atau seni bela diri. Dorongan seksual yang tidak bisa dilampiaskan secara literal bisa disublimasikan dalam bentuk kegiatan artistik, religius, atau intelektual.

Dalam pandangan Freud, banyak karya besar dalam seni, sastra, dan ilmu pengetahuan merupakan hasil dari sublimasi dorongan naluriah yang tak tersalurkan secara langsung. Karena itu, sublimasi dianggap sebagai bentuk kompromi antara tuntutan id dan larangan superego yang tidak hanya menyelamatkan individu dari konflik batin, tetapi juga berkontribusi bagi peradaban. Hal ini sejalan dengan uraian Minderop (2011: 34) yang menyatakan bahwa sublimasi terjadi apabila tindakan-tindakan yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial menggantikan perasaan yang tidak nyaman akibat konflik batin menekankan keseimbangan antara ego dan superego.

(10) *“Dan Sementara itu aku berkata keras-keras sehingga aku sendiri mendengarnya, Ya Tuhan, begini kan gila! Terus menerus kuulangi ucapan gila itu. Sesudah waktu yang lama, berapa jam, aku menguasai perasaanku, mengigit bibirku, dan berusaha duduk setegak mungkin. Hentikanlah! Ku temukan sekeping kayu untuk*

*digigit-gigit, dan duduk lagi bertekad bulat untuk menulis lagi. Beberapa kalimat singkat tercipta, dengan susah payah. Kira-kira 20 kata saja, yang kupaksakan keluar, agar aku masih tetap bergerak kedepan.”(NL:2019, 156)*

Data (10) dalam kutipan ini, tokoh utama menunjukkan gejala psikologis yang intens: ia berbicara kepada dirinya sendiri dengan nada penuh tekanan, bahkan menyadari dan menyebut dirinya “gila.” Ucapan seperti “Ya Tuhan, *begini kan gila!*” yang diulang-ulang menunjukkan betapa besar konflik batin dan kekacauan mental yang sedang ia alami. Namun, alih-alih melampiaskan tekanan emosional ini dalam bentuk agresi destruktif atau regresi yang pasif, tokoh utama memilih untuk menahan diri, menegakkan tubuhnya, dan berusaha kembali pada aktivitas menulis. Tindakan “*menggigit sekeping kayu*” menunjukkan adanya upaya fisik untuk menahan atau mengalihkan dorongan emosional yang mungkin bersifat destruktif. Ini adalah simbol dari perjuangan batin melawan dorongan instingtual yang tidak dapat atau tidak boleh diekspresikan secara langsung. Setelah proses ini, ia menyatakan tekad untuk “*menulis lagi,*” meskipun hanya mampu menghasilkan “*20 kata saja.*”

Iniilah momen yang dapat dibaca sebagai bentuk sublimasi: energi psikis yang muncul dari penderitaan, tekanan batin, bahkan potensi agresi terhadap diri sendiri atau orang lain, diarahkan ke dalam proses penciptaan yaitu kegiatan menulis. Dengan menulis, tokoh utama tidak hanya melindungi egonya dari kehancuran, tetapi juga menjaga eksistensinya sebagai seorang subjek kreatif. Menulis menjadi cara untuk bertahan hidup secara psikologis, sekaligus sarana untuk menyublimkan ketegangan mental yang nyaris tak tertanggungkan.

### **Isolasi**

Isolasi (Isolation) merupakan mekanisme pertahanan ego di mana individu memisahkan suatu pikiran, kenangan, atau dorongan yang mengandung muatan emosional dari afek atau perasaan yang menyertainya. Dalam mekanisme ini, seseorang mungkin mengingat suatu peristiwa traumatis atau emosional secara kognitif, tetapi tanpa merasakan emosi yang semestinya menyertainya seolah-olah afek dari peristiwa tersebut “dilepas” atau dipisahkan.

Freud melihat isolasi sebagai bagian dari pertahanan yang lebih intelektual dan bersifat kontrol. Alih-alih melupakan atau menyangkal keberadaan suatu pikiran seperti pada represi atau penyangkalan, individu yang menggunakan isolasi tetap menyadari pikiran tersebut, tetapi menjauhkannya dari respons emosional yang mendalam. Hal ini biasanya terjadi pada individu yang ingin tetap menjaga kendali atas dirinya di tengah

tekanan emosional atau konflik batin.

Sebagai contoh, seseorang yang mengalami kehilangan orang yang dicintai mungkin akan menceritakan proses kematian atau pemakaman dengan sangat rinci dan rasional, tetapi tanpa menunjukkan kesedihan, tangisan, atau ekspresi emosional lainnya. Hal ini sejalan dengan penjelasan Alwisol (2008: 22) yang menegaskan bahwa isolasi adalah pemisahan ide atau ingatan dari afeknya, sehingga individu dapat membicarakan aspek kognitif tanpa menyertakan respons emosional terhadapnya. Ini bukan berarti orang tersebut tidak merasa sedih, melainkan kesedihan tersebut telah diisolasi dari kesadarannya sebagai bentuk perlindungan psikis.

(11) *“Kelemahan! Kataku keras pada diriku sendiri, dan kukatupkan tangan serta mengucapkan kata itu lagi: kelemahan. Kutertawakan diriku karena perasaan-perasaan yang gila itu, Aku berbicara dengan amat tegas dan berwibawa, dan kupejamkan mataku rapat-rapat untuk menyadarinya. Apakah aku belum pernah melihat sepatuku sehingga perlu kupelajari penampilannya, bagaimana mimiknya bila kugerakkan kakiku, bentuknya dan bagian atasnya yang sudah lusuh, dan aku menyadari bahwa kerut-kerutnya serta jahitan-jahitan putih putih memberi gaya padanya membentuk fisiognominya.” (NL:2019, 30)*

Data (11) kutipan ini menampilkan tokoh utama dalam kondisi emosional yang rapuh, namun bereaksi terhadap kondisi tersebut dengan cara yang mencerminkan mekanisme isolasi. Ucapan *“Kelemahan! Kataku keras pada diriku sendiri...”* menunjukkan bahwa ia sedang mengalami gejolak batin, mungkin berupa ketakutan, kesedihan, atau bahkan kehancuran mental. Namun, bukannya membiarkan dirinya merasakan perasaan itu secara penuh, ia justru memisahkan diri dari emosi tersebut dan mengubahnya menjadi pernyataan kognitif yang penuh kontrol.

Tindakan menertawakan dirinya sendiri, serta berbicara dengan *“tegas dan berwibawa,”* adalah bentuk penegasan ego atas efek yang ingin ditekan. Dalam mekanisme isolasi, hal ini mencerminkan bagaimana individu mempertahankan kesan kendali dengan memutuskan hubungan antara pikiran emosional dan perasaan yang menyertainya. Ia tidak menyangkal kelemahannya, tetapi mencoba menetralkan efek emosionalnya dengan menyebutnya secara verbal dan memaksa diri untuk tetap logis dan terkendali.

Puncak dari mekanisme isolasi tampak dalam pengalihan fokusnya ke hal yang benar-benar banal dan tidak relevan secara emosional: *“sepatuku... bagaimana mimiknya bila kugerakkan kakiku... kerut-kerutnya serta jahitan-jahitan putih-putih...”*. Tokoh

utama tidak lagi berurusan dengan emosi, melainkan mengalihkan perhatiannya secara ekstrem kepada objek mati Sepatu dan bahkan mengatribusikan ciri-ciri manusiawi padanya, seperti “*fisiognomi*.” Ini adalah contoh dari cara ego membendung tekanan emosional dengan menciptakan semacam “jarak” dari kenyataan batin yang menyakitkan. Pikiran-pikiran tentang penderitaan diisolasi, lalu dialihkan kepada pengamatan yang sangat detail, hampir obsesif, terhadap hal-hal di luar dirinya.

Dengan demikian, isolasi dalam kutipan ini tampak sebagai strategi psikis tokoh utama untuk menahan luapan emosi yang berpotensi mengganggu kestabilan dirinya. Tokoh utama tetap “sadar” akan kondisi mentalnya, tetapi menolak untuk larut di dalamnya secara emosional, memilih untuk menggantinya dengan pengamatan yang tidak melibatkan efek. Dalam kacamata Freud, ini adalah bentuk pertahanan ego yang membuat seseorang tampak kuat atau terkendali, namun sebenarnya menyimpan ketegangan emosional yang besar di bawah permukaannya.

### **Intelektualisasi**

Intelektualisasi (Intellectualization) merupakan mekanisme pertahanan ego yang digunakan individu untuk menghindari keterlibatan emosional dalam menghadapi situasi yang mengancam atau menyakitkan dengan cara (menganalisis secara rasional atau logis) tanpa menyentuh aspek afektif dari pengalaman tersebut. Dalam mekanisme ini, individu memproses pengalaman yang penuh tekanan secara kognitif misalnya dengan menggunakan bahasa ilmiah, pemikiran abstrak, atau konsep filosofis untuk menjaga jarak dari emosi yang sebenarnya ingin ditekan.

Freud melihat intelektualisasi sebagai salah satu bentuk sublimasi yang lebih kognitif, tetapi tidak seproduktif. Jika dalam sublimasi dorongan diubah menjadi aktivitas yang kreatif atau sosial, maka dalam intelektualisasi, emosi ditekan melalui penalaran logis yang kadang-kadang kering atau dingin. Individu yang menggunakan intelektualisasi mungkin membahas kematian orang terdekatnya dari sudut pandang biologis atau teologis, alih-alih menghadapi kesedihan itu secara emosional.

Intelektualisasi memungkinkan individu tetap merasa “berjarak” dari pengalaman traumatisnya. Ia mampu memahami peristiwa itu secara rasional, tetapi kehilangan keterhubungan afektif terhadapnya. Dalam jangka pendek, ini bisa melindungi dari ledakan emosi. Namun dalam jangka panjang, hal ini bisa membuat seseorang tampak dingin, terputus dari emosi, dan kesulitan dalam membentuk hubungan yang intim atau tulus. Hal ini sejalan dengan penjelasan Alwisol (2011:28) yang menyatakan bahwa intelektualisasi adalah mekanisme pertahanan di mana ego menggunakan logika rasional

untuk menerima ketaksepakatan objek sebagai realitas yang cocok dengan impuls asli.

(12) *“aku sudah memasuki rasa gila yang gembira, aku hampa dan tanpa rasa sakit, dan pikiranku tanpa beban. Aku berunding diam-diam dengan diriku sendiri. Dan Bahasa-bahasa yang magis mulai membungkuku, dan aku terus mencari arti terdalam dari Bahasa-bahasa itu, memeluk seluk-beluknya yang paling aneh hingga pikiranku cukup ringan.*

Data (12) kutipan ini memperlihatkan bagaimana tokoh utama menggunakan intelektualisasi untuk menghindari kontak langsung dengan emosi yang menyakitkan. Pernyataan *“aku sudah memasuki rasa gila yang gembira, aku hampa dan tanpa rasa sakit”* menunjukkan bahwa ia telah berada dalam kondisi ekstrem, di mana pengalaman psikis dan fisiknya telah mencapai ambang batas. Dalam keadaan ini, ia memilih untuk tidak menghadapi rasa sakit secara emosional, melainkan menenggelamkan dirinya dalam perenungan dan eksplorasi mental. Ungkapan *“aku berunding diam-diam dengan diriku sendiri”* menunjukkan aktivitas kognitif yang menggantikan reaksi afektif. Tokoh utama menciptakan jarak dari perasaan yang seharusnya muncul secara spontan sebagai respons terhadap penderitaan dengan menggantinya lewat dialog internal yang bersifat analitis.

Puncak dari mekanisme intelektualisasi terlihat dalam bagian *“Bahasa-bahasa yang magis mulai membungkuku, dan aku terus mencari arti terdalam dari Bahasa-bahasa itu.”* Bahasa di sini menjadi objek pelarian: bukan sebagai alat komunikasi emosional, melainkan sebagai struktur rasional yang ia eksplorasi dengan penuh intensitas. Ia tidak membicarakan atau memproses perasaannya, melainkan menganalisis “seluk-beluk” bahasa itu hingga pikirannya terasa cukup “ringan.” Ini merupakan bentuk jelas dari intelektualisasi, di mana penderitaan emosional dialihkan ke dalam bentuk pemikiran atau perenungan yang kompleks.

Dengan memeluk struktur, lapisan, dan logika dari bahasa sesuatu yang bersifat kognitif dan simbolik tokoh utama tidak harus berhadapan langsung dengan kekosongan eksistensial atau rasa sakit psikisnya. Ini adalah bentuk pertahanan yang memberi ilusi kestabilan, tetapi juga memperlihatkan bagaimana ia menjauhkan dirinya dari pengalaman emosional yang otentik. Ia tampak “ringan” bukan karena masalahnya selesai, tetapi karena emosi yang semestinya muncul telah dialihkan.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, tokoh “Aku” dalam novel *Lapar* karya Knut Hamsun merepresentasikan kompleksitas batin seorang individu yang

berhadapan dengan tekanan psikologis mendalam. Melalui pendekatan psikoanalisis Freud, ditemukan bahwa tokoh mengalami tiga bentuk kecemasan: kecemasan realistik akibat kondisi objektif seperti kemiskinan dan kelaparan; kecemasan neurotik dari konflik antara dorongan bawah sadar dan larangan sosial; serta kecemasan moral yang timbul dari tekanan nilai internal. Tokoh “Aku” tidak hanya terperangkap dalam pergulatan antara hasrat, nalar, dan moralitas, tetapi juga secara bawah sadar mengembangkan mekanisme pertahanan diri seperti represi, proyeksi, regresi, rasionalisasi, pemindahan, sublimasi, isolasi, dan intelektualisasi untuk mengatasi tekanan batin yang ia hadapi.

Melalui analisis tersebut, dapat dipahami bahwa penderitaan tokoh bukan hanya bersifat personal, melainkan mencerminkan krisis eksistensial manusia modern yang sarat dengan konflik batin dan tekanan sosial. Tokoh “Aku” mengungkap bahwa di balik tindakan ekstrem dan tidak rasional kerap tersembunyi gejala kejiwaan yang dalam dan tak tersadari. Maka, novel *Lapar* tidak hanya memiliki nilai estetika, tetapi juga fungsi reflektif yang kuat dalam membantu pembaca memahami sisi gelap dari dinamika kejiwaan manusia. Pendekatan psikoanalisis dalam kajian ini memungkinkan pembaca menelusuri konflik batin tokoh secara lebih mendalam, menjadikan karya ini relevan sebagai sarana pengenalan diri dan peningkatan kesadaran psikologis di tengah masyarakat kontemporer.

### **Saran**

Setelah melakukan penelitian ini, penulis menyadari bahwa pendekatan psikoanalisis dalam sastra, khususnya dalam novel *Lapar* karya Knut Hamsun, masih menyimpan banyak potensi pengembangan. Oleh karena itu, bagi pembaca atau penikmat sastra, diharapkan penelitian ini dapat menjadi sudut pandang baru dalam memahami tokoh secara lebih mendalam melalui aspek psikologis. Dengan menelusuri bagaimana tokoh mengalami kecemasan dan membangun mekanisme pertahanan diri, pembaca diajak melihat bahwa sastra bukan sekadar kisah, melainkan juga cerminan kondisi batin manusia yang kompleks, sekaligus menjadi ruang refleksi diri.

Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji novel ini atau karya sastra lain dengan pendekatan psikoanalisis, disarankan untuk mengeksplorasi aspek lain dari teori Freud, seperti struktur kepribadian (id, ego, dan superego), tahapan perkembangan psikoseksual, atau simbolisme alam bawah sadar yang muncul dalam cerita. Penelitian ini hanya menyoroti kecemasan dan mekanisme pertahanan ego, sehingga peluang kajian lanjutan sangat terbuka, baik melalui pendekatan teori yang berbeda maupun dengan membandingkan novel ini dengan karya lain yang juga memuat



konflik batin tokoh secara intens.

## DAFTAR PUSTAKA

- Minderop, Albertine. 2013. *Psikologi Sastra*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Nendrawati, F. (2020). *Kepribadian Tokoh Utama dalam Novel Jagade Kanisthan Karya Tulus Setiadi; Kajian Psikologi Sastra*. Skripsi (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 31–32.
- Freud, Sigmund. *Pengantar Umum Psikoanalisis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2009.
- Suprpto. (2018). *Kepribadian Tokoh dalam Novel Jalan Tak Ada Ujung Karya Muchtar Lubis Kajian Psikoanalisis Sigmund Freud*. Jurnal Metafora, 4(1), 58.
- Syam, E., & Rosaliza, M. (2020). Kajian Struktur Kepribadian Freud dalam Kisah 1001 Malam: Studi Psikoanalisis. Jurnal Ilmu Budaya, 17(1), 6.  
<https://doi.org/10.31849/jib.v17i1.4708>.
- King, Laura A. 2012. *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif (diterjemahkan oleh Brian Marswendy)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Suryabrata, Sumardi. 2011. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Wibowo, Catur Ari. 2011. *Kecemasan Tokoh Utama dalam Roman Gadis Pantai Karya Pramoedya Ananta Tour (Kajian Psikoanalisis Sigmund Freud)*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: JBSI FBS Unesa.
- Stanton, Robert. *Teori Fiksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2007.
- Bertens, K. *Memperkenalkan Psikoanalisa Sigmund Freud*. Jakarta: Gramedia. 1980.
- Minderop, Albertine. *Psikologi Sastra: Karya Sastra Metode Teori dan Contoh Kasus*. Jakarta: Pustaka Obor Indonesia. 2016.
- Alwisol. *Psikologi Kepribadian*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang. 2018.
- Zaviera, Ferdinand. 2007. *Teori Kepribadian Sigmund Freud*. Yogyakarta: Prismsophie.
- Kurniawati, D (2019). *Mekanisme Pertahanan Diri dalam Cerpen “Nio” Karya Putu Wijaya*. Madah: Jurnal Bahasa dan Sastra, madah.kemdikbud.go.id,  
<https://madah.kemdikbud.go.id/index.php/madah/article/view/22>.

- Rosyidi, H. (2012). *Psikologi Kepribadian (Paradigma Psikoanalisa)*. Jaudar Press.
- Prasasti, B. W. D., & Anggraini, P. (2020). *Peran Id, Ego, Dan Superego Dalam Pembentukan Kepribadian Tokoh Asih Dalam Novel Lengking Burung Kasuari Karya Nunuk Y Kusmiana*. Jurnal Estetika, Program Studi Bahasa dan Sastra Indonesia, 2(1), 35-44.  
<https://onsearch.id/Record/IOS14679.article-108>
- Saragih, A. K., Manik, N. S., & Samosir, R. R. Y. B. (2021). *Hubungan Imajinasi Dengan Karya Sastra Novel*. Asas: Jurnal Sastra, 10(2).  
<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ajs/article/view/26274>.
- Berlin, Erika P. 2016. *Mekanisme Pertahanan Ego Tokoh Utama 林真心 Lin Zhēnxīn Dalam Film 《我的少女时代》 Wǒ De Shàonǚ Shídài Karya 陈玉珊 Chén Yùshān (Teori Psikoanalisis Sigmund Freud)*. Jurnal Mandarin Unesa. Vol 1, No 1. Diakses pada 23 Desember 2021  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/manadarin/article/download/14781/13382/>

Malang, 28 Juli 2025

**Pembimbing I**



**Frida Siswiyanti, S. Pd., M.Pd**  
**NIP/NPP. 172609198632290**