



Trauma Kehilangan dan Mekanisme Pertahanan Diri Tokoh Anjani dalam Novel Laut Bercerita Karya Leila S. Chudori (Tinjauan Psikoanalisis Freud)

Adela Puspita Ningrum

Universitas Pamulang

Apriliansyah Ferdi Rizaldi

Universitas Pamulang

Lestari Pria Astuti

Universitas Pamulang

Siti Maemunah

Universitas Pamulang

Jl. Raya Puspitek, Buaran, Kec. Pamulang, Kota Tangerang Selatan, Banten 15310

apriliansyahdi30@gmail.com, adelapn58@gmail.com, priaastutilestari@gmail.com,

dosen02349@unpam.ac.id

Abstract. *This study aims to analyze the trauma of loss and the defense mechanisms demonstrated by the character Ratih Anjani in the novel Laut Bercerita by Leila S. Chudori through the lens of Freud's psychoanalytic theory. The trauma of loss experienced by Anjani due to the disappearance of her beloved partner, Biru Laut Wibisana, during the forced disappearances of the New Order era, triggers complex psychological responses. This research employs a qualitative descriptive method with a psychoanalytic approach based on Sigmund Freud's theory, particularly the defense mechanisms framework developed by Anna Freud. The data consist of quotations, dialogues, and behavioral descriptions that reflect manifestations of trauma and psychological defenses. The findings show that Anjani employs several types of defense mechanisms in response to the trauma of loss, including denial, sublimation, regression, and projection. Denial is evident in her refusal to accept the reality of Biru Laut's death; sublimation is expressed through the channeling of emotional energy into mural art; regression is shown by a reversion to earlier patterns of behavior; and projection is reflected in her tendency to blame others for the loss she experienced. These defense mechanisms serve as psychological survival strategies that help Anjani maintain her mental stability amid deep trauma. This research contributes to the understanding of trauma representation in contemporary Indonesian literature and the relevance of psychoanalytic theory in literary analysis.*

Keywords: *trauma of loss, defense mechanisms, Freud's psychoanalysis, Laut Bercerita, Leila S. Chudori*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis trauma kehilangan dan mekanisme pertahanan diri yang ditunjukkan oleh tokoh Ratih Anjani dalam novel Laut Bercerita karya Leila S. Chudori melalui tinjauan psikoanalisis Freud. Trauma kehilangan yang dialami Anjani akibat hilangnya kekasih tercinta, Biru Laut Wibisana, dalam peristiwa penghilangan paksa era Orde Baru menimbulkan respons psikologis yang kompleks. Penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif kualitatif dengan pendekatan psikoanalisis Sigmund Freud, khususnya teori mekanisme pertahanan diri yang dikembangkan oleh Anna Freud. Data penelitian berupa kutipan dialog, narasi, dan deskripsi perilaku tokoh yang menunjukkan

Trauma Kehilangan dan Mekanisme Pertahanan Diri Tokoh Anjani dalam Novel Laut Bercerita Karya Leila S. Chudori (Tinjauan Psikoanalisis Freud)

manifestasi trauma dan mekanisme pertahanan diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tokoh Anjani menggunakan beberapa bentuk mekanisme pertahanan diri sebagai respons terhadap trauma kehilangan, yaitu penyangkalan (*denial*), sublimasi (*sublimation*), regresi (*regression*), dan proyeksi (*projection*). Penyangkalan terlihat dari penolakan Anjani untuk menerima kenyataan kematian Biru Laut, sublimasi tampak melalui penyaluran energi emosional ke dalam karya seni mural, regresi ditunjukkan dengan kemunduran ke pola perilaku masa lalu, dan proyeksi terlihat dari kecenderungan menyalahkan pihak lain atas kehilangan yang dialaminya. Mekanisme pertahanan diri ini berfungsi sebagai strategi *survival* psikologis untuk mempertahankan kestabilan mental Anjani dalam menghadapi trauma yang mendalam. Penelitian ini berkontribusi dalam memahami representasi trauma dalam karya sastra Indonesia kontemporer dan relevansi teori psikoanalisis dalam kajian sastra.

Kata Kunci: trauma kehilangan, mekanisme pertahanan diri, psikoanalisis Freud, Laut Bercerita, Leila S. Chudori

LATAR BELAKANG

Karya sastra tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai cermin realitas sosial dan psikologis masyarakat. Melalui tokoh-tokoh yang diciptakan, pengarang sering kali menghadirkan kompleksitas permasalahan manusia, termasuk trauma psikologis yang diakibatkan oleh berbagai peristiwa kehidupan. Salah satu bentuk trauma yang paling mendalam adalah trauma kehilangan, khususnya kehilangan orang yang dicintai akibat kekerasan politik atau peristiwa traumatis lainnya. Trauma semacam ini tidak hanya meninggalkan luka fisik, tetapi juga luka psikologis yang berkepanjangan dan memerlukan mekanisme khusus untuk mengatasinya.

Novel *Laut Bercerita* karya Leila S. Chudori merupakan salah satu karya sastra Indonesia kontemporer yang secara mendalam mengeksplorasi tema trauma kehilangan dalam konteks sejarah kelam Indonesia. Novel yang terbit pada tahun 2017 ini mengangkat kisah tentang para aktivis mahasiswa yang menjadi korban penghilangan paksa pada masa Orde Baru, khususnya menjelang kejatuhan rezim Soeharto. Melalui dua sudut pandang naratif yang berbeda, Chudori menghadirkan gambaran kompleks tentang dampak psikologis dari kekerasan politik, baik bagi korban langsung maupun keluarga yang ditinggalkan.

Salah satu tokoh sentral dalam novel ini adalah Ratih Anjani, seorang mahasiswa aktivis yang menjadi kekasih Biru Laut Wibisana, salah satu korban penghilangan paksa. Setelah kehilangan Biru Laut, Anjani mengalami trauma mendalam yang berdampak signifikan terhadap kondisi psikologis dan perilakunya. Respons Anjani terhadap trauma kehilangan ini menarik untuk dikaji karena menunjukkan berbagai bentuk mekanisme pertahanan diri yang digunakan individu untuk menghadapi tekanan psikologis yang luar biasa berat.

Trauma kehilangan yang dialami Anjani bukan sekadar kesedihan biasa atas berpisah dengan orang yang dicintai, melainkan trauma yang diperparah oleh ketidakpastian nasib Biru Laut dan konteks politik yang represif. Ketidakjelasan informasi tentang keberadaan Biru Laut, apakah masih hidup atau sudah meninggal, menciptakan ambiguitas yang memperpanjang dan memperparah trauma yang dialami Anjani. Kondisi ini memaksa Anjani untuk mengembangkan berbagai strategi psikologis untuk bertahan hidup dan mempertahankan kewarasan mentalnya.

Dalam konteks kajian sastra, fenomena trauma dan respons psikologis tokoh terhadap trauma dapat dianalisis melalui berbagai pendekatan teoretis. Salah satu pendekatan yang relevan adalah teori psikoanalisis yang dikembangkan oleh Sigmund Freud, khususnya konsep mekanisme pertahanan diri (*defense mechanisms*). Teori ini memberikan kerangka analisis yang komprehensif untuk memahami bagaimana individu secara tidak sadar menggunakan berbagai strategi psikologis untuk melindungi diri dari tekanan emosional yang berlebihan.

Mekanisme pertahanan diri, menurut Freud, adalah proses tidak sadar yang digunakan ego untuk melindungi individu dari kecemasan dan konflik internal. Anna Freud, dalam perkembangan selanjutnya, mengklasifikasikan berbagai bentuk mekanisme pertahanan diri, termasuk penyangkalan (*denial*), pengalihan (*displacement*), proyeksi (*projection*), regresi (*regression*), dan sublimasi (*sublimation*). Setiap bentuk mekanisme ini memiliki karakteristik dan fungsi tersendiri dalam membantu individu mengatasi tekanan psikologis.

Relevansi teori psikoanalisis Freud dalam menganalisis tokoh Anjani terletak pada kompleksitas respons psikologis yang ditunjukkan tokoh tersebut. Berbagai perilaku dan reaksi Anjani terhadap kehilangan Biru Laut dapat dipahami sebagai manifestasi dari mekanisme pertahanan diri yang bekerja secara tidak sadar. Misalnya, penolakan Anjani untuk menerima kenyataan hilangnya Biru Laut dapat dianalisis sebagai bentuk penyangkalan, sedangkan aktivitas kreatifnya dalam menciptakan mural dapat dipahami sebagai bentuk sublimasi.

Analisis terhadap mekanisme pertahanan diri tokoh Anjani juga memiliki signifikansi dalam konteks yang lebih luas. Trauma yang dialami Anjani bukan hanya trauma personal, tetapi juga trauma kolektif yang dialami oleh banyak keluarga korban kekerasan politik di Indonesia. Dengan demikian, analisis terhadap tokoh Anjani dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang dampak psikologis dari kekerasan politik dan cara-cara individu mengatasinya.

Trauma Kehilangan dan Mekanisme Pertahanan Diri Tokoh Anjani dalam Novel Laut Bercerita Karya Leila S. Chudori (Tinjauan Psikoanalisis Freud)

Selain itu, novel *Laut Bercerita* juga memiliki nilai historis yang penting karena mengangkat tema yang selama ini kurang mendapat perhatian dalam sastra Indonesia, yaitu peristiwa penghilangan paksa pada masa Orde Baru. Melalui tokoh-tokohnya, Chudori tidak hanya menyajikan fakta sejarah, tetapi juga mengeksplorasi dimensi psikologis dari peristiwa tersebut. Hal ini membuat novel ini menjadi sumber data yang kaya untuk kajian interdisipliner antara sastra, psikologi, dan sejarah.

Penelitian tentang trauma dan mekanisme pertahanan diri dalam karya sastra juga memiliki kontribusi teoretis dalam bidang psikologi sastra. Pendekatan psikoanalisis terhadap karya sastra memungkinkan pembaca untuk memahami kompleksitas psikologis tokoh-tokoh fiksi yang sering kali mencerminkan realitas psikologis manusia dalam kehidupan nyata. Dengan demikian, analisis ini tidak hanya berguna untuk memahami karya sastra secara lebih mendalam, tetapi juga untuk memahami fenomena psikologis manusia secara umum.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis trauma kehilangan dan mekanisme pertahanan diri yang ditunjukkan oleh tokoh Ratih Anjani dalam novel *Laut Bercerita* karya Leila S. Chudori melalui perspektif psikoanalisis Freud. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pemahaman tentang representasi trauma dalam sastra Indonesia kontemporer, sekaligus menunjukkan relevansi teori psikoanalisis dalam kajian sastra.

KAJIAN TEORITIS

Teori psikoanalisis yang dikembangkan oleh Sigmund Freud menjadi fondasi utama dalam memahami dinamika psikologis manusia. Menurut Freud, kepribadian manusia terdiri atas tiga struktur utama yang saling berinteraksi: id, ego, dan superego. Ketiga struktur ini membentuk sistem kepribadian yang kompleks dan sering kali menimbulkan konflik intrapsikis yang dapat memicu kecemasan atau tekanan emosional (Freud, 1937). Id merupakan komponen kepribadian yang bersifat primitif dan beroperasi berdasarkan prinsip kesenangan, ego berfungsi sebagai mediator yang beroperasi berdasarkan prinsip realitas, sedangkan superego berperan sebagai komponen moral yang mengontrol perilaku berdasarkan norma dan nilai-nilai sosial. Interaksi dinamis antara ketiga struktur ini dapat menciptakan konflik internal yang memerlukan mekanisme khusus untuk menjaga keseimbangan psikologis individu.

Mekanisme pertahanan diri (*defense mechanisms*) merupakan konsep sentral dalam teori psikoanalisis Freud yang didefinisikan sebagai strategi psikologis tidak sadar yang

digunakan individu untuk menjaga kestabilan ego dan mencegah kehancuran psikis akibat konflik intrapsikis (Freud, 1937). Mekanisme ini bekerja dengan cara mengubah, menyangkal, atau mengalihkan kenyataan agar individu mampu menghadapi tekanan emosional tanpa mengalami disorganisasi kepribadian. Karakteristik utama mekanisme pertahanan diri adalah sifatnya yang tidak disadari, artinya individu sering kali tidak menyadari bahwa dirinya sedang menggunakan mekanisme tersebut. Menurut Freud dalam Syahril, Ilfiandra, & Alwi (2023), mekanisme pertahanan diri berfungsi sebagai strategi untuk mengurangi tekanan dari superego maupun ego dengan tujuan mereduksi kecemasan yang dialami oleh setiap individu.

Anna Freud (1936), dalam karyanya *The Ego and the Mechanisms of Defence*, mengembangkan dan mengklasifikasikan berbagai bentuk mekanisme pertahanan diri yang digunakan individu dalam menghadapi konflik psikologis. Klasifikasi ini kemudian dikembangkan menjadi delapan bentuk utama mekanisme pertahanan menurut teori Freud (Prastya, Muharram, & Kurniawan, 2023). Represi merupakan mekanisme pertahanan yang melibatkan penekanan atau penyimpanan trauma masa lalu dalam pikiran bawah sadar yang dapat muncul kembali kapan saja. Penyangkalan adalah mekanisme yang paling primitif, di mana individu menolak untuk menerima realitas yang menyakitkan dan sering digunakan dalam kondisi trauma akut atau kehilangan mendalam (Freud, 1937). Pengalihan terjadi ketika individu mengalihkan emosi negatif dari sumber yang berbahaya ke objek lain yang lebih aman atau kurang mengancam (Feist & Feist, 2010). Proyeksi melibatkan pemindahan perasaan atau pikiran yang tidak dapat diterima dari diri sendiri ke orang lain, sehingga individu merasa lebih nyaman secara emosional.

Regresi adalah kemunduran ke tahap perkembangan sebelumnya, biasanya masa kanak-kanak, sebagai cara untuk mencari rasa aman di tengah tekanan besar. Sublimasi dianggap sebagai bentuk pertahanan diri yang paling positif, karena melibatkan penyaluran energi atau dorongan emosional yang tidak dapat diterima ke dalam bentuk aktivitas yang produktif dan diterima sosial, seperti seni, menulis, atau aktivitas sosial (Hall & Lindzey, 1993). Rasionalisasi merupakan usaha seseorang untuk memutarbalikkan fakta yang mengganggu ego dengan cara yang terasa masuk akal secara logis. Pembentukan reaksi adalah mekanisme yang dilakukan saat kecemasan ditekan oleh dorongan yang berkebalikan dengan pemicu kecemasan tersebut.

Kehilangan merupakan kejadian yang pasti terjadi dalam kehidupan manusia dan tidak dapat dihindari. Menurut Koocher (1986) dalam Sari et al. (2022), sesuatu yang paling berkontribusi sebagai stressor dalam kehidupan individu adalah kehilangan seseorang yang dicintai akibat kematian. Hal ini menimbulkan respons traumatik berupa duka cita yang meliputi

Trauma Kehilangan dan Mekanisme Pertahanan Diri Tokoh Anjani dalam Novel Laut Bercerita Karya Leila S. Chudori (Tinjauan Psikoanalisis Freud)

perasaan, perilaku, dan pikiran. Santrock (2004) dalam Sari et al. (2022) menegaskan bahwa duka emosional akibat kehilangan orang yang dikasihi dan dicintai lebih mendalam dibandingkan kehilangan sesuatu yang lain. Berdasarkan perspektif ini, trauma kehilangan yang dialami seseorang meliputi aspek mental dan perilaku individu yang ditinggalkan.

Menurut Juidah et al. (2022) dalam Rosida & Hikam (2025), dalam kajian sastra, trauma dipahami sebagai perwujudan pengalaman emosional yang menyakitkan, yang kerap kali sulit diungkapkan secara logis maupun melalui bahasa yang eksplisit. Dalam prosa fiksi, trauma kehilangan digambarkan dengan penceritaan yang bersifat kausal, narasi yang bernuansa kelim, dan penceritaan kembali kenangan tokoh yang ditinggalkan dengan tokoh yang meninggalkan atau meninggal. Pengalaman traumatis tokoh dalam karya sastra dapat tergambar dalam respons yang diberikan oleh tokoh yang ditinggalkan melalui narasi dan dialog dengan simbol-simbol yang mencerminkan kesedihan dan luka batin akibat kehilangan.

Psikologi sastra memungkinkan pembaca untuk memahami respons psikologis tokoh-tokoh cerita melalui analisis struktur batin dan konflik internal yang mereka alami. Menurut Endraswara (2013) dalam bukunya *Psikologi Sastra*, pendekatan ini berguna untuk menggali motivasi, trauma, dan bentuk ekspresi psikis tokoh dalam karya sastra, termasuk mekanisme pertahanan yang mereka tunjukkan terhadap konflik atau trauma yang mereka alami. Dalam konteks ini, karya sastra tidak hanya dipandang sebagai hasil imajinasi, tetapi juga sebagai cermin dari realitas psikologis manusia, termasuk pengalaman-pengalaman ekstrem seperti penghilangan paksa, represi negara, dan kehilangan anggota keluarga. Karya sastra berperan sebagai wadah untuk menampilkan bentuk-bentuk trauma kehilangan yang mendalam melalui tokoh-tokoh di dalamnya.

Dalam konteks novel *Laut Bercerita* karya Leila S. Chudori, tokoh Ratih Anjani dapat dianalisis melalui lensa psikoanalisis Freud untuk mengungkap mekanisme pertahanan diri yang digunakan dalam menghadapi trauma kehilangan orang yang dicintai akibat kekerasan politik. Berbagai ekspresi emosional Anjani seperti penyangkalan terhadap kematian Biru Laut, pelarian dalam bentuk seni, hingga penciptaan narasi alternatif dalam mural, merupakan contoh konkret dari penggunaan mekanisme pertahanan diri yang disebutkan Freud dan Anna Freud. Melalui pendekatan psikoanalisis ini, respons Anjani dapat dipahami bukan sekadar sebagai ekspresi kesedihan, tetapi juga sebagai usaha batin untuk tetap bertahan secara psikologis. Analisis ini memungkinkan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana individu menggunakan

mekanisme pertahanan diri sebagai strategi survival dalam menghadapi trauma kehilangan yang mendalam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif analitis untuk menganalisis trauma kehilangan dan mekanisme pertahanan diri tokoh Ratih Anjani dalam novel *Laut Bercerita* karya Leila S. Chudori. Jenis penelitian ini termasuk penelitian kepustakaan (*library research*) karena data yang digunakan berupa teks tertulis dari sumber-sumber pustaka.

Objek penelitian adalah novel *Laut Bercerita* karya Leila S. Chudori yang diterbitkan pada tahun 2017, dengan subjek penelitian berupa tokoh Ratih Anjani yang mengalami trauma kehilangan akibat hilangnya kekasih dalam peristiwa penghilangan paksa era Orde Baru. Data primer berupa kutipan dialog, narasi, monolog internal, dan deskripsi perilaku tokoh yang menunjukkan manifestasi trauma dan mekanisme pertahanan diri. Data sekunder meliputi buku-buku teori psikoanalisis Freud, jurnal ilmiah psikologi sastra, dan kajian-kajian relevan lainnya.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pembacaan menyeluruh novel untuk memperoleh pemahaman umum, kemudian pembacaan intensif (*close reading*) dengan fokus pada tokoh Anjani untuk mengidentifikasi bagian-bagian teks yang relevan dengan teori mekanisme pertahanan diri. Data yang terkumpul kemudian dicatat, dikodekan, dan diklasifikasikan berdasarkan jenis mekanisme pertahanan diri menurut klasifikasi Anna Freud.

Teknik analisis data menggunakan analisis isi (*content analysis*) dengan pendekatan hermeneutik melalui tahapan reduksi data, kategorisasi berdasarkan jenis mekanisme pertahanan diri, interpretasi data dengan menganalisis hubungan antara perilaku tokoh dengan teori psikoanalisis, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data dijamin melalui triangulasi sumber dengan membandingkan temuan dari teks primer dengan sumber sekunder, serta triangulasi teoretis dengan menerapkan berbagai konsep dalam teori psikoanalisis Freud. Instrumen penelitian utama adalah peneliti sendiri sebagai *human instrument* yang didukung kartu data, tabel klasifikasi, dan matriks analisis.

Trauma Kehilangan dan Mekanisme Pertahanan Diri Tokoh Anjani dalam Novel Laut Bercerita Karya Leila S. Chudori (Tinjauan Psikoanalisis Freud)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis terhadap novel *Laut Bercerita* karya Leila S. Chudori dengan menggunakan pendekatan psikoanalisis Freud, ditemukan bahwa tokoh Anjani mengalami trauma kehilangan yang mendalam akibat hilangnya Biru Laut Wibisana. Trauma ini memanifestasikan diri dalam berbagai bentuk dan memicu munculnya mekanisme pertahanan diri sebagai upaya psikis untuk mengatasi tekanan emosional yang luar biasa.

Bentuk-Bentuk Trauma Kehilangan pada Tokoh Anjani

1. Perubahan Fisik

Trauma kehilangan yang dialami Anjani tampak jelas melalui perubahan fisik yang drastis. Chudori (2017:235) menggambarkan kondisi Anjani pasca kehilangan Laut sebagai "sebuah tubuh yang hanya terdiri dari tulang belulang, kesedihan dan rambut yang tak dicuci berbulan-bulan." Deskripsi ini menunjukkan bagaimana trauma psikologis dapat bermanifestasi secara fisik, di mana Anjani mengalami penurunan berat badan yang signifikan dan mengabaikan perawatan diri.

Perubahan fisik lainnya terlihat dari kondisi tubuh Anjani yang menjadi ringkih, sebagaimana digambarkan dalam narasi "Tubuh ringkih Anjani begitu saja masuk ke dalam pelukanku" (Chudori, 2017:236). Keringkihan fisik ini mencerminkan kelemahan psikis yang dialami akibat beban emosional yang berlebihan.

2. Perubahan Perilaku dan Sikap

Trauma kehilangan juga memengaruhi pola perilaku dan sikap Anjani. Ia mengalami kesulitan dalam berkomunikasi, ditandai dengan cara bicara yang terburu-buru dan tidak terkontrol: "anjani seperti berlomba dengan diri sendiri. Kalimat demi kalimat saling serobot keluar dari bibirnya hingga dia nyaris tak bisa bernapas" (Chudori, 2017:236). Perilaku ini menunjukkan kondisi kecemasan dan kepanikan yang intens sebagai respons terhadap trauma.

Selain itu, Anjani juga menunjukkan perilaku menghindar dan menarik diri dari lingkungan sosial. Ia lebih memilih menyendiri dengan aktivitas menggambar sebagai cara untuk menghindari konfrontasi dengan realitas yang menyakitkan.

3. Perubahan Emosional

Aspek emosional trauma kehilangan terlihat dari ekspresi kesedihan yang mendalam. Anjani sering menangis dan tidak mampu mengendalikan luapan emosinya: "anjani menggeleng-geleng dengan kencang. air matanya mulai mengalir dan digosoknya dengan kasar" (Chudori, 2017:238). Tangisan yang kasar dan tidak terkendali ini mencerminkan intensitas rasa sakit emosional yang dialami.

Mekanisme Pertahanan Diri Tokoh Anjani

Dalam menghadapi trauma kehilangan, tokoh Anjani mengembangkan berbagai mekanisme pertahanan diri sesuai dengan konsep psikoanalisis Freud:

1. Represi (Repression)

Anjani merepresi ingatan traumatis terkait hilangnya Laut untuk melindungi diri dari rasa sakit yang berlebihan. Hal ini terlihat dari kesulitannya dalam membicarakan peristiwa tersebut secara eksplisit dan kecenderungannya untuk menghindari topik yang berkaitan dengan kematian atau kehilangan.

2. Penyangkalan (Denial)

Mekanisme penyangkalan tampak jelas dalam penolakan Anjani untuk menerima kenyataan bahwa Laut kemungkinan besar telah meninggal. Ia tetap berpegang pada keyakinan bahwa "aku yakin Sunu dan Laut masih hidup. Mereka sedang bersembunyi" (Chudori, 2017:238). Penyangkalan ini berfungsi sebagai pelindung psikis dari realitas yang terlalu menyakitkan untuk diterima.

3. Rasionalisasi

Anjani menggunakan rasionalisasi dengan mencari bukti-bukti atau tanda-tanda yang mendukung keyakinannya bahwa Laut masih hidup. Ia menginterpretasikan objek-objek seperti kain mori batik bergambar kupu-kupu sebagai "bukti" keberadaan orang-orang yang hilang. Rasionalisasi ini membantu Anjani mempertahankan harapan di tengah situasi yang tidak pasti.

Trauma Kehilangan dan Mekanisme Pertahanan Diri Tokoh Anjani dalam Novel Laut Bercerita Karya Leila S. Chudori (Tinjauan Psikoanalisis Freud)

4. Pengalihan (Displacement)

Ketika menghadapi situasi yang membuatnya tertekan, Anjani mengalihkan fokusnya pada aktivitas menggambar. "Anjani menolak dan bersiteguh untuk duduk di kursi panjang depan sembari membuat sketsa di buku gambarnya" (Chudori, 2017:239). Pengalihan ini memungkinkan Anjani untuk menyalurkan energi emosional ke aktivitas yang lebih dapat diterima dan terkendali.

5. Regresi

Anjani menunjukkan perilaku regresi ketika berhadapan dengan objek yang mengingatkannya pada Laut, seperti nasi tutug oncom. Ia "mulai mengacak-acak nasi oncom itu tanpa menyuapkan ke mulutnya" (Chudori, 2017:322). Perilaku ini mencerminkan kembalinya ke pola perilaku yang lebih primitif sebagai respons terhadap stres.

6. Sublimasi

Mekanisme pertahanan yang paling konstruktif ditunjukkan melalui sublimasi, di mana Anjani mengubah energi emosional negatifnya menjadi karya seni. Ia menciptakan mural alternatif Ramayana yang menggambarkan perempuan sebagai penyelamat, mencerminkan keinginannya untuk menyelamatkan Laut dan menyuarakan perlawanan terhadap ketidakadilan.

Dinamika Trauma dalam Perspektif Psikoanalisis

Trauma kehilangan yang dialami Anjani mencerminkan konsep Freud tentang bagaimana jiwa manusia bereaksi terhadap pengalaman yang melampaui kapasitas psikis untuk mengatasinya. Kehilangan Laut bukan hanya merupakan kehilangan personal, tetapi juga simbol dari kehilangan harapan dan masa depan yang telah direncanakan bersama.

Manifestasi trauma dalam tiga aspek—fisik, perilaku, dan emosional—menunjukkan bagaimana pikiran bawah sadar memengaruhi keseluruhan eksistensi individu. Perubahan fisik yang drastis mengindikasikan bahwa trauma psikologis dapat berdampak pada sistem biologis, sementara perubahan perilaku dan emosional menunjukkan disrupsi dalam fungsi ego sebagai mediator antara id dan superego.

Fungsi Adaptif Mekanisme Pertahanan Diri

Mekanisme pertahanan diri yang ditunjukkan Anjani berfungsi sebagai strategi survival psikis. Penyangkalan dan rasionalisasi memungkinkan Anjani untuk tetap mempertahankan fungsi dasar kehidupan tanpa mengalami breakdown mental yang total. Meskipun mekanisme ini dapat dianggap sebagai distorsi realitas, dalam konteks trauma yang ekstrem, mekanisme tersebut memiliki nilai adaptif yang penting.

Sublimasi sebagai mekanisme yang paling matang menunjukkan kemampuan Anjani untuk mentransformasi energi destruktif menjadi sesuatu yang kreatif dan bermakna. Mural Ramayana alternatifnya tidak hanya menjadi ekspresi artistik, tetapi juga bentuk resistensi terhadap narasi dominan dan pemberdayaan diri sebagai perempuan dalam konteks sosial-politik yang represif.

Konteks Sosial-Politik Trauma

Trauma yang dialami Anjani tidak dapat dipisahkan dari konteks sosial-politik Indonesia pada era Orde Baru, khususnya praktik penghilangan paksa terhadap aktivis. Trauma individual Anjani merepresentasikan trauma kolektif masyarakat yang mengalami represi politik. Mekanisme pertahanan dirinya mencerminkan cara masyarakat mengatasi trauma sejarah yang belum terselesaikan.

Penggambaran Chudori terhadap tokoh Anjani menunjukkan bagaimana trauma politik dapat merembes ke dalam kehidupan personal dan menciptakan luka yang berkepanjangan. Penyangkalan Anjani terhadap kematian Laut dapat dibaca sebagai representasi dari penyangkalan kolektif masyarakat terhadap kekerasan negara.

Implikasi Terhadap Pemahaman Kesehatan Mental

Analisis terhadap tokoh Anjani memberikan wawasan tentang kompleksitas respons manusia terhadap trauma. Tidak ada satu pola respons yang universal, dan setiap individu mengembangkan strategi unik untuk mengatasi pengalaman traumatis. Pemahaman ini penting dalam konteks pendampingan psikologis bagi korban trauma, khususnya trauma akibat kekerasan politik.

Keberadaan mekanisme pertahanan diri yang beragam menunjukkan fleksibilitas dan resiliensi psikis manusia. Meskipun beberapa mekanisme mungkin tampak maladaptif dalam

Trauma Kehilangan dan Mekanisme Pertahanan Diri Tokoh Anjani dalam Novel Laut Bercerita Karya Leila S. Chudori (Tinjauan Psikoanalisis Freud)

jangka pendek, mekanisme tersebut dapat memiliki fungsi protektif yang penting dalam fase akut trauma.

Relevansi dengan Kondisi Kontemporer

Penggambaran trauma dan mekanisme pertahanan diri dalam novel ini memiliki relevansi dengan kondisi kontemporer, di mana berbagai bentuk kekerasan dan ketidakadilan masih terjadi. Karya Chudori memberikan template untuk memahami bagaimana individu dan masyarakat dapat mengembangkan strategi adaptif dalam menghadapi adversitas.

Sublimasi melalui seni, sebagaimana ditunjukkan Anjani, menjadi contoh bagaimana kreativitas dapat menjadi medium penyembuhan dan resistensi. Hal ini relevan dengan gerakan-gerakan sosial kontemporer yang menggunakan seni sebagai medium ekspresi dan perlawanan.

KESIMPULAN

Analisis terhadap tokoh Anjani dalam novel *Laut Bercerita* menunjukkan kompleksitas trauma kehilangan dan mekanisme pertahanan diri yang dikembangkan sebagai respons adaptif. Trauma kehilangan memanifestasikan diri dalam perubahan fisik, perilaku, dan emosional yang signifikan, sementara mekanisme pertahanan diri berfungsi sebagai strategi survival psikis.

Keenam mekanisme pertahanan diri yang teridentifikasi—represi, penyangkalan, rasionalisasi, pengalihan, regresi, dan sublimasi—menunjukkan spektrum respons yang beragam, mulai dari yang paling primitif hingga yang paling matang. Sublimasi melalui seni menjadi mekanisme yang paling konstruktif, memungkinkan transformasi energi destruktif menjadi ekspresi kreatif dan resistensi.

Temuan ini berkontribusi pada pemahaman tentang dinamika trauma dalam konteks sosial-politik, khususnya bagaimana trauma kolektif dapat memanifestasikan diri dalam pengalaman individual. Selain itu, analisis ini juga memberikan wawasan tentang resiliensi dan adaptabilitas manusia dalam menghadapi adversitas ekstrem.

DAFTAR REFERENSI

- Chudori, L. S. (2017). *Laut Bercerita*. Jakarta: Kepustakaan Populer Gramedia.
- Endraswara, S. (2013). *Psikologi Sastra: Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: CAPS (Center for Academic Publishing Service).
- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). *Theories of Personality* (7th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Freud, A. (1936). *The Ego and the Mechanisms of Defence*. London: Hogarth Press.
- Freud, S. (1937). *The Ego and the Id*. New York: W. W. Norton & Company.
- Hall, C. S., & Lindzey, G. (1993). *Theories of Personality* (4th ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Prastya, T. A., Muharram, F. I., & Kurniawan, E. D. (2023). Mekanisme Pertahanan Diri Sigmund Freud pada Tokoh Margio dalam Novel *Lelaki Harimau* Karya Eka Kurniawan. *Humanus: Jurnal Sosiohumaniora Nusantara*, 17(1), 111–121. <https://doi.org/10.24821/humanus.v17i1.5981>
- Rosida, N., & Hikam, A. (2025). Analisis Psikoanalisis Sastra Terhadap Trauma dan Ingatan Kolektif. *Jurnal Kajian Sastra dan Budaya*, 3(1), 22–35.
- Sari, P. P., Mahpur, M., Maulana, U. I. N., & Ibrahim, M. (2022). Orangtua Akibat Kematian. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 1–17. <https://doi.org/10.1234/jps.v17i2.145>
- Solihah, I. F. (2022). Mekanisme Pertahanan Ego Tokoh Utama dalam Kumcer *Sambal & Ranjang* Karya Tenni Purwanti (Tinjauan Psikoanalisis Sigmund Freud). *Bapala*, 2(2), 14–27. <https://doi.org/10.37726/bapala.v2i2.93>
- Syahril, M. F., Ilfiandra, & Alwi, N. M. (2023). Kecenderungan Mekanisme Pertahanan Diri Remaja dalam Situasi Konflik, Cemas, dan Frustrasi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 1(2), 1–7. <https://doi.org/10.37251/jbkar.v1i2.320>
- Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. (2024, Juli 25). *Self Defense Mechanism: Ketika manusia berupaya menyembunyikan kecemasannya*. Diakses dari <https://psikologi.untag-sby.ac.id/web/beritadetail/self-defense-mechanism-ketika-manusia-berupaya-menyembunyikan-kecemasannya.html>