

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 Unsur Pembangun Novel**

Novel merupakan salah satu bentuk karya sastra yang merefleksikan berbagai persoalan sosial dalam masyarakat. Kehadiran novel tidak dapat dipisahkan dari dinamika masyarakat yang melibatkan penulis sebagai pengamat dan pembaca sebagai penerima pesan. Dengan demikian, novel tercipta sebagai hasil kegelisahan penulis terhadap situasi dan kondisi yang berkembang di lingkungan masyarakat (Widaswari dkk., 2022). Pernyataan ini menunjukkan bahwa novel merupakan karya sastra yang mengangkat berbagai persoalan kehidupan para tokoh-tokohnya. Gambaran mengenai persoalan-persoalan tersebut pada umumnya dibangun melalui dua unsur, yaitu unsur intrinsik dan ekstrinsik. Unsur intrinsik merupakan elemen pembentukan karya sastra yang terdapat di dalam novel seperti penokohan, tema, alur, dan latar. Sementara itu, unsur ekstrinsik adalah elemen yang berada di luar karya sastra namun turut memengaruhi pembentukannya. Dalam penelitian ini fokus pembahasan unsur pembangun novel yang diarahkan pada tokoh dan tema.

##### 1) Tokoh

Tokoh bagian penting dalam karya sastra yang tergambar pada tokoh-tokohnya. Tokoh sendiri merupakan pelaku yang dihadirkan dalam karya naratif atau drama, sehingga dipahami oleh pembaca. Tokoh memiliki sifat moral dan kecenderungan tertentu sebagaimana tercermin melalui perkataan dan perbuatannya dalam alur cerita (Putri dkk., 2023).

Tokoh dalam karya sastra karena menjadi penggerak utama dalam jalannya cerita. Dalam karya sastra biasanya ada beberapa tokoh, namun hanya ada satu tokoh utama (Lauma, 2017). Peran tokoh sangat penting karena melalui tokoh alur cerita berkembang dan konflik terjadi. Sehingga tema atau amanat karya dapat tersampaikan ke pembaca.

## 2) Tema

Tema bagian inti permasalahan atau pokok bahasan utama yang dibicarakan dalam suatu pembahasan (Suparno, 2015). Tema merupakan fondasi utama berupa gagasan dasar, ide pokok, atau pikiran sentral yang ingin disampaikan oleh pengarang melalui karyanya. Tema dapat diungkapkan secara tersurat melalui narasi langsung, maupun secara tersirat melalui simbol, alur, dan perilaku tokoh.

Proses penciptaan karya sastra, tema memegang peranan penting karena menjadi arah pengembangan cerita secara keseluruhan. Sebuah cerita yang utuh dan menarik harus diawali dengan tema, alur, dan latar dapat berkembang secara harmonis dan saling mendukung untuk menyampaikan pesan atau amanat kepada pembaca (Saragih dkk., 2021b).

## 2.2 Psikologi Sastra

Hubungan antara psikologi dan sastra memiliki perbedaan yang jauh. Namun, keduanya memiliki kesamaan mendasar, yaitu sama-sama mengkaji serta interaksi yang terjadi di dalam kehidupan. Dapat dikatakan psikologi dan sastra memiliki hubungan dan berkaitan erat. Pernyataan tersebut berpijak pada kenyataan bahwa karya sastra merupakan produk kreativitas yang sarat akan ekspresi pribadi pengarang, sementara psikologi berperan sebagai salah satu pendekatan yang dapat

digunakan untuk membantu pengarang memahami situasi dan dinamika yang terjadi masyarakat. (Sugiarti dkk., 2020).

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa psikologi memiliki peran penting dalam membantu pengarang merancang dan menggambarkan karakter tokoh secara lebih mendalam dan realistis. Dalam (Sugiarti dkk., 2020) melalui pemahaman psikologis, pengarang dapat membentuk watak tokoh yang selaras dengan alur cerita. Sehingga mampu memberikan kedalaman emosional dan logika perilaku yang meyakinkan dalam narasi yang dibangun. Dalam psikologi sastra perlu mencakup elemen-elemen lain, seperti pembaca dan konteks sosial. Karena keberadaan karya sastra berada dalam ruang interaksi yang luas, yakni antara teks, pencipta dan penikmatnya.

Psikologi sastra merupakan cabang kajian yang menyoroti unsur kejiwaan yang tercermin dalam karya sastra sebagai hasil olah batin dan pengalaman emosional pengarang. Melalui psikologi sastra karya sastra sebagai cerminan dari kondisi psikologis pengarang yang dituangkan dalam bentuk naratif, tokoh, konflik, dan suasana batin. Proses apresiasi pembaca terhadap pengalaman tokoh-tokoh dalam cerita (Melati dkk., 2019).

### **2.3 Psikoanalisis Sigmund Freud**

Psikoanalisis merupakan suatu teori yang berusaha menjelaskan hakikat dan perkembangan kepribadian. Unsur yang diutamakan dalam teori ini yaitu, motivasi, emosi, dan aspek-aspek internal lainnya. Psikoanalisis salah satu teori yang dikembangkan oleh Sigmund Freud pada abad ke-19. Teorinya ini menekankan pentingnya peran alam bawah sadar dalam membentuk perilaku, emosi, serta kepribadian individu (Helaluddin, 2019). Psikoanalisis salah satu aliran utama

dalam psikologi yang berfokus pada dinamika kepribadian dan aspek bawah sadar manusia. Teori ini tidak hanya diterapkan dalam ranah klinis atau terapi, tetapi juga telah merambah berbagai bidang lain.

Dasar teori psikoanalisis berangkat dari asumsi bahwa perkembangan kepribadian individu dipengaruhi oleh konflik-konflik internal yang bersumber dari dinamika aspek-aspek psikologi dalam diri manusia. Konflik tersebut muncul mulai muncul sejak masa kanak-kanak, yaitu pada tahap awal kehidupan individu, ketika kebutuhan biologis, dorongan emosional, dan tuntutan lingkungan mulai saling bertentangan. Menurut Freud dalam (Ardiansyah dkk., 2022) menyatakan pengalaman pada masa anak-anak sangat menentukan pembentukan struktur kepribadian seseorang di masa dewasa, karena konflik yang tidak terselesaikan pada tahap awal kehidupan cenderung tertanam dalam alam bawah sadar dan dapat memengaruhi perilaku serta respons emosional individu secara berkelanjutan.

Psikoanalisis merupakan sebuah perawatan medis bagi orang-orang yang menderita gangguan syaraf (Solihah & Ahmadi, 2022a). Artinya, psikoanalisis mengidentifikasi pemikiran bawah sadar seseorang. Hal ini, jelas berkaitan dengan *id*, *ego*, dan *superego* dalam jiwa manusia. Psikoanalisis berupaya mengarahkan proses berpikir seseorang, mengingatkan pada sesuatu, memaksanya mengarahkan pada arah tertentu, kemudian mengamati reaksi-reaksi penerimaan atau penolakan dari seseorang atas usahanya (Freud, 2021). Hal ini, menjadikan *id*, *ego*, dan *superego* termasuk dalam susunan hidup psikis. Tiga sistem dalam hidup psikis yaitu *id*, *ego*, dan *superego*, sama dengan yang dikatakan dalam buku (Bertens, 2006) istilah psikoanalisis, tiga faktor tersebut dikenal juga sebagai “instansi” yang

menandai hidup psikis. Tiga sistem tersebut juga termasuk dalam struktur kepribadian.

*Id* adalah lapisan psikis yang paling mendasar dan terdapat naluri bawaan, keinginan yang diresepsi. *Id* merupakan salah satu struktur dasar kepribadian manusia yang paling mendasar. *Id* berperan sebagai sistem orisonal atau bawaan dalam diri individu yang hadir sejak lahir. Secara biologis, *id* mengandung dorongan-dorongan naluriah atau insting yang menjadi sumber utama energi psikis atau libido. *Id* bekerja berdasarkan prinsip kesenangan yaitu dorongan untuk segera memuaskan kebutuhan biologis tanpa mempertimbangkan realitas atau norma sosial. Dalam hal ini, *id* tidak mengenal logika, moralitas, atau waktu. *Id* berfungsi sebagai reservoir atau tempat penyimpanan energi psikis yang akan digunakan untuk menggerakkan dua struktur kepribadian lainnya (Ardiansyah dkk., 2022).

*Ego* merupakan aspek psikologis dari kepribadian yang berkembang seiring dengan kebutuhan individu untuk berinteraksi secara realitas dengan lingkungan sekitar. *Ego* muncul sebagai mediasi antara dorongan instingtif yang berasal dari *id* dan tuntutan realitas eksternal. *Ego* bekerja berdasarkan prinsip realitas yaitu kecenderungan untuk menunda pemuasan kebutuhan hingga ditemukan cara yang sesuai dan dapat diterima oleh lingkungan. *Ego* melakukan penilaian terhadap berbagai kemungkinan tindakan, mempertimbangkan konsekuensinya, serta menguji apakah berhasil atau tidak. Oleh karena itu, *ego* memiliki peran penting sebagai pengatur perilaku yang adaptif dan fungsional, serta menjaga keseimbangan antara tuntutan *id*, nilai-nilai *superego*, dan realitas yang dihadapi individu (Bertens, 2006).

*Superego* merupakan aspek kepribadian yang mencerminkan dimensi sosiologis dari diri individu. Struktur ini terbentuk melalui proses internalisasi terhadap norma-norma sosial, nilai-nilai tradisional, serta cita-cita masyarakat yang umumnya disampaikan kepada anak oleh orang tua dan lingkungan melalui bentuk perintah, larangan, serta tuntutan moral. Di dalam *superego* terkandung dua elemen utama yaitu *conscience* (hati nurani) dan *ich ideal* (ego ideal). Hati nurani berfungsi sebagai sistem hukum psikologis yang menimbulkan rasa bersalah ketika individu melakukan tindakan yang dianggap menyimpang dari nilai-nilai moral. Sebaliknya, ego ideal bertindak sebagai sumber penghargaan diri, yaitu perasaan bangga dan puas ketika individu mampu bertindak sesuai dengan standar moral atau mencapai cita-cita (Bertens, 2006).

Hal ini, *superego* bertindak sebagai pengatur perilaku berdasarkan nilai-nilai, moral. *Superego* memiliki fungsi pengendalian terhadap dorongan-dorongan terhadap *id*, khususnya dorongan seksual dan agresif yang tidak dapat diterima oleh norma sosial. *Superego* berusaha menahan dan mengarahkan dorongan tersebut agar tidak diekspresikan secara bebas, tetapi dikendalikan melalui mekanisme pertahanan diri yang di sangkal oleh *ego* untuk rasional dan bermoral (Ardiansyah dkk., 2022).

#### **2.4 Mekanisme Pertahanan Diri**

Mekanisme pertahanan muncul sebagai respons terhadap dorongan atau perasaan tertentu yang kemudian dialihkan menuju objek lain sebagai bentuk pelampiasan atau pengganti. Menurut Freud dalam (Minderop, 2010) mekanisme pertahanan mengacu pada proses alam bawah sadar seseorang terhadap kecemasan (Anxitas). Mekanisme ini berfungsi sebagai perlindungan terhadap ancaman yang

berasal dari luar maupun dorongan internal yang memicu kecemasan, dengan cara mengubah atau menyimpangkan realitas melalui berbagai bentuk pertahanan psikologis. Selain itu, mekanisme pertahanan diri merupakan salah satu karakteristik yang cenderung kuat dalam setiap orang. Mekanisme pertahanan tidak mencerminkan kepribadian secara umum, tetapi juga memiliki peran signifikan dalam membentuk dan memengaruhi perkembangan kepribadian individu secara keseluruhan.

Mekanisme pertahanan diri merupakan strategi psikologis yang digunakan individu secara tidak sadar untuk melindungi diri dari ancaman, baik yang berasal dari luar (eksternal) maupun dari dalam diri sendiri (internal), seperti dorongan atau implus yang menimbulkan kecemasan. Strategi ini bekerja dengan cara mendistorsi atau memodifikasi persepsi realitas, sehingga individu dapat mengurangi tekanan emosional dan mempertahankan keseimbangan psikologis. Menurut Freud dalam (Minderop, 2010) mekanisme pertahanan diri adalah cara seseorang dalam memberikan perlindungan atau mempertahankan diri dari tekanan atau ancaman yang dirasakan, dengan cara-cara tertentu yang sering kali tidak disadari oleh individu tersebut.

Menurut Freud dalam (Minderop, 2010) menjelaskan sumber konflik yang memicu kecemasan dijelaskan dalam berbagai teori, salah satunya melalui konsep tentang pertentangan antara tiga struktur utama dalam diri manusia, yaitu *id*, *ego*, dan *superego*. Ketegangan yang timbul dari konflik internal dapat menimbulkan tekanan psikologis. Para ahli sepakat bahwa mekanisme pertahanan berperan penting dalam melindungi individu dari kecemasan tersebut, dengan cara menghindari atau menolak kenyataan yang dirasa mengancam keseimbangan batin.

Hal ini, menjadikan bentuk mekanisme pertahanan diri yang dikemukakan oleh Freud mencakup strategi yang digunakan individu secara tidak sadar dalam menghadapi tekanan psikologis. Terdapat sembilan bentuk mekanisme pertahanan diri yaitu sebagai berikut.

#### 2.4.1 Bentuk Mekanisme Pertahanan Diri

##### a) Represi (*Repression*)

Represi mendorong keluar implus-implus *id* yang dianggap tidak dapat diterima oleh individu. Dengan cara mengusirnya dari kesadaran dan mengembalikannya ke alam bawah sadar. Mekanisme ini menjadi dasar utama bagi seluruh bentuk mekanisme pertahanan. Secara umum, tujuan dari mekanisme pertahanan adalah menekan atau mengalihkan dorongan-dorongan yang bersifat mengancam agar tidak memasuki kesadaran, sehingga individu menghindari dari pengalaman negatif dan tidak mampu mengingat kembali pengalaman emosionalnya. Freud mengatakan dalam (Minderop, 2010) bahwa alam bawah sadar, represi dan pemindahan merupakan pilar dasar psikoanalisis.

Represi merupakan suatu cara untuk menghindari timbulnya perasaan cemas (*anxitas*). Melalui mekanisme ini, individu secara tidak sadar menekan implus-implus yang menjadi sumber kecemasan. Sehingga tidak dapat menyadari dorongan tersebut dan tidak mampu mengingat kembali pengalaman emosional maupun peristiwa traumatis yang pernah dialami dimasa lalu. Tujuan utamanya adalah untuk mencegah dorongan atau pengalaman emosional yang menimbulkan kecemasan agar tidak muncul dalam kesadaran, sehingga individu dapat menghindari perasaan negatif.

## **b) Sublimasi**

Sublimasi terjadi ketika individu mengalihkan perasaan tidak nyaman atau dorongan yang tidak dapat diterima menjadi tindakan-tindakan yang bernilai positif secara sosial. Pada dasarnya, sublimasi merupakan bentuk transformasi atau pengalihan energi psikis ke arah yang konstruktif dan dapat diterima oleh lingkungan. Dalam buku (Minderop, 2010) seseorang individu yang memiliki dorongan seksual yang kuat dapat mengalihkan ketegangan atau perasaan tidak nyaman akibat dorongan tersebut ke dalam aktivitas yang diterima secara sosial, misalnya dengan mengekspresikan melalui positif seperti berolahraga, belajar dan bekerja, menolong orang lain, dan aktif dalam kegiatan sosial. Bentuk pengalihan ini merupakan contoh mekanisme sublimasi. Dalam (Sahari & Putra, 2024) sublimasi merupakan cara pengalihan dorongan *id* ke kegiatan/aktivitas yang positif.

Sublimasi merupakan salah satu mekanisme pertahanan diri di mana individu secara tidak sadar mengalihkan dorongan atau perasaan yang tidak dapat diterima seperti dorongan seksual atau agresi ke dalam bentuk aktivitas yang bernilai positif dan diterima secara sosial, seperti olahraga, belajar, bekerja, menolong sesama, atau keterlibatan dalam kegiatan sosial. Dengan demikian, sublimasi tidak hanya berfungsi meredakan ketegangan internal, tetapi juga berperan dalam mendukung penyesuaian individu secara sehat di lingkungan sosial.

## **c) Proyeksi**

Proyeksi merupakan mekanisme pertahanan diri di mana individu cenderung menyembunyikan kekurangan, permasalahan, atau kesalahan yang dimilikinya

dengan cara menyalahkan atau mengalihkan tanggung jawab tersebut kepada orang lain (Minderop, 2010). Dalam kehidupan, kita sering kali dihadapkan pada situasi atau kenyataan yang tidak menyenangkan dan sulit untuk diterima. Sehingga, secara tidak sadar cenderung mencari pembenaran dengan mengaitkannya pada alasan lain sebagai bentuk pelarian atau penyangkalan terhadap realitas tersebut.

Sebagai contoh, ketika seseorang harus bersikap keras atau bahkan kasar terhadap orang lain. Kita mungkin bahwa tindakan tersebut sebenarnya tidak patut untuk dilakukan. Namun, untuk membenarkan perilaku, individu tersebut memberikan alasan bahwa orang yang diperlakukan demikian memang pantas mendapatkannya. Dengan cara ini individu berusaha mempertahankan citra dirinya agar tetap terlihat baik di mata sendiri maupun orang lain. Maka dari contoh tersebut mekanisme yang tidak disadari yang melindungi kita dari pengakuan terhadap kondisi tersebut dinamakan proyeksi (Minderop, 2010).

#### **d) Pengalihan (*Displacement*)**

Pengalihan merupakan mekanisme pertahanan di mana perasaan negatif atau ketidaksenangan yang seharusnya ditunjukkan pada suatu objek tertentu, dialihkan ke objek yang lain yang dianggap lebih memungkinkan atau aman (Minderop, 2010). Pengalihan terjadi berkat upaya ego ketika perasaan tidak menyenangkan terhadap suatu objek dialihkan ke objek yang lain yang dianggap lebih memungkinkan atau aman. Misalnya, dorongan agresif yang dirasakan individu dapat dialihkan kepada orang lain atau benda yang dijadikan sebagai “kambing hitam”. Objek-objek ini sebenarnya berfungsi sebagai target yang lebih aman bagi mekanisme pertahanan diri (Solihah & Ahmadi, 2022a).

**e) Rasionalisasi (*Rationalization*)**

Rasionalisasi merupakan dorongan yang di larang oleh *superego*. Dorongan tersebut perlu dipertimbangkan sehingga dapat dibenarkan. Hal tersebut, menjadikan usaha seseorang untuk memutar-balikkan fakta yang mengganggu ego dengan berbagai alasan. Merasionalkan sesuatu sehingga dapat diterima adalah sebuah mekanisme pertahanan yang melibatkan pemahaman seseorang. Individu cenderung memikirkan terlebih dahulu hal-hal yang dianggap mengancam sebelum mengambil tindakan, dengan meyakini bahwa terdapat alasan logis yang mendasari pertimbangan tersebut (Solihah & Ahmadi, 2022a).

Pemikiran rasional ini digunakan sebagai bentuk perlindungan diri agar keputusan yang diambil tampak masuk akal dan dapat diterima seperti membenaran atas kesalahan, tidak mengakui kesalahan, dan menghindari introspeksi. Dalam buku (Minderop, 2010) Rasionalisasi memiliki dua tujuan yaitu, pertama untuk mengurangi kekecewaan ketika kita gagal mencapai suatu tujuan. Kedua, memberikan kita motif yang dapat diterima.

**f) Reaksi Formasi (*Reaction Formation*)**

Represi terhadap implus yang menimbulkan kecemasan (*anxitas*) sering kali disertai dengan munculnya kecenderungan yang berlawanan dari dorongan yang ditekan, yang dikenal sebagai *reaction formation* atau pembentukan reaksi. Dalam mekanisme ini, individu menunjukkan perilaku yang bertentangan dengan dorongan aslinya sebagai bentuk pertahanan diri. Freud mengatakan, reaksi formasi berfungsi untuk menghalangi individu dari bertindak sesuai dorongan yang memicu

kecemasan, dan dalam banyak kasus mampu mencegah munculnya anti sosial (Minderop, 2010).

### **g) Regresi**

Regresi dapat dipahami melalui dua bentuk interpretasi yaitu, regresi sebagai *retrogressive behavior* dan regresi dalam bentuk *primitivation* (Minderop, 2010). Pertama, regresi yang dikenal sebagai *retrogressive behavior*, yaitu perilaku seseorang yang menyerupai anak kecil seperti, ketika seseorang mengalami tekanan psikologis, maka dia cenderung kembali pada pola perilaku yang pernah dialami di masa lalu, khususnya pada tahap-tahap perkembangan sebelumnya yang telah dilalui. Pola ini dikenal regresi, di mana individu mencari kenyamanan dengan menghidupkan kembali respons atau sikap yang dulu dirasakan aman pada masa perkembangan dan menghindari tanggung jawab (Piliang, 2016). Kedua, regresi dalam bentuk *primitivation*, di mana seorang individu dewasa menunjukkan perilaku tidak beradab dan kehilangan kendali diri, hingga tidak ragu untuk melakukan agresif sehingga emosi tidak terkontrol seperti berkelahi (Minderop, 2010).

### **h) Agresi dan Apatis**

Perasaan marah memiliki kaitan yang erat dengan munculnya ketegangan dan kegelisahan yang mendalam, sehingga munculnya kondisi tertentu dapat berkembang menjadi tindakan merusak atau menyerang. Agresi terbagi menjadi dua bentuk, yaitu agresi langsung dan agresi yang dialihkan. Agresi langsung terjadi ketika individu secara eksplisit melampiaskan kemarahannya kepada orang atau objek yang menjadi sumber frustrasinya. Pada orang dewasa, bentuk agresi ini

umumnya lebih bersifat verbal dibandingkan fisik, dan sering kali menimbulkan reaksi dari pihak yang tersinggung (Minderop, 2010).

Sementara itu, agresi yang dialihkan muncul ketika individu tidak dapat mengekspresikan kemarahannya secara langsung kepada penyebab frustrasi, baik karena sumber tersebut tidak jelas, atau tidak dapat dihadapi. Dalam situasi ini, kemarahan kemudian dilampiaskan kepada pihak lain yang sebenarnya tidak bersalah, yang dijadikan sebagai sasaran pelampiasan atau kambing hitam (Minderop, 2010).

Salah satu bentuk lain dari respons terhadap frustrasi yaitu munculnya sikap apatis. Dalam kondisi ini, individu menunjukkan ketidakpedulian dan kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan atau situasi yang menyebabkan tekanan. Sikap ini sering kali disertai kepasrahan, seolah-olah individu tidak lagi memiliki harapan atau dorongan untuk mengubah keadaan. Apatis dapat menjadi mekanisme pertahanan diri ketika seseorang merasa tidak mampu menghadapi kenyataan, dan sebagai hasilnya, ia memilih untuk menonaktifkan respons emosionalnya sebagai cara menghindari rasa sakit atau kekecewaan yang lebih besar sehingga, tidak memiliki semangat (Mauludya dkk., 2018).

#### **i) Fantasi dan *Stereotype***

Fantasi merupakan bentuk penyelesaian masalah yang dilakukan dengan melarikan ke dalam dunia imajinasi, individu lebih mengandalkan khayalan daripada kenyataan. Realitas tidak menjadi fokus utama, karena pikiran diarahkan pada gambaran-gambaran ideal yang bersifat tidak nyata sebagai cara untuk meredakan tekanan atau kekecewaan (Mauludya dkk., 2018). *Stereotype*

merupakan salah satu dampak dari frustrasi, ditandai dengan munculnya pola perilaku berulang secara terus-menerus. Individu cenderung mengulangi tindakan yang sebenarnya tidak membawa manfaat dan bahkan terlihat tidak biasa atau ganjil seperti berprasangka dan berpikir secara irasional (Minderop, 2010).

Kajian mengenai mekanisme pertahanan terdapat beberapa hal penting yang perlu diperhatikan. Pertama, mekanisme pertahanan diri merupakan sebuah konstruksi psikologis yang disusun berdasarkan hasil observasi terhadap perilaku individu dalam merespons situasi tertentu. Meskipun sebagian besar jenis mekanisme ini telah memperoleh dukungan dari temuan empiris atau eksperimen psikologi, tidak semua mekanisme didasarkan pada temuan bukti yang dapat diverifikasi secara ilmiah. Kedua, perlu memahami perilaku individu seperti proyeksi, rasionalisasi, atau represi, diperlukan uraian yang bersifat deskriptif untuk menjelaskan ciri-ciri serta manifestasi dari perilaku tersebut. Fokus utama bukan pada penyebab langsung dari perilaku, melainkan bagaimana perilaku itu tampak dan berfungsi dalam konteks kehidupan individu. Proses ini membantu memperjelas bagaimana mekanisme pertahanan bekerja dalam situasi tertentu tanpa selalu menitikberatkan pada asal-usul atau penyebab perilaku secara psikodinamis.

Ketiga, berbagai bentuk mekanisme pertahanan diri sebenarnya lazim ditemukan dalam kehidupan sehari-hari individu yang secara psikologis tergolong normal. Dalam konteks kehidupan modern yang penuh tuntutan dan perubahan, setiap individu berupaya untuk mencapai kepuasan hidup yang lebih baik. Untuk itu, kemampuan menyesuaikan diri menjadi hal yang sangat penting (Minderop, 2010). Mekanisme pertahanan diri muncul sebagai respons psikologis individu

dalam menghadapi tekanan emosional, di mana kecemasan yang terjadi dalam alam bawah sadar menjadi faktor utama yang mendorong aktivitas mekanisme tersebut.

#### 2.4.2 Faktor Mekanisme Pertahanan Diri

Menurut pandangan Freud (Minderop, 2010) kecemasan (anxitas) muncul sebagai akibat dari pertentangan antara berbagai elemen dalam struktur kepribadian, yakni *id*, *ego*, dan *superego*. Ketika ego berusaha menahan dorongan-dorongan dari ide yang berorientasi pada kenikmatan, maka muncul tekanan internal yang memicu rasa tidak nyaman. Kondisi ini terjadi karena ego menyadari bahwa dorongan dari *id* berpotensi mengganggu keseimbangan psikologis individu. Kecemasan yang timbul tersebut kemudian berfungsi sebagai sinyal peringatan bagi ego untuk segera menangani konflik melalui mekanisme pertahanan diri. Mekanisme ini bekerja untuk melindungi ego sekaligus meredakan kecemasan yang dihadirkan dari konflik psikodinamika tersebut. Dalam buku *The Ego and The Id*, Freud (S. Freud, 1989) menggambarkan kecemasan sebagai sebuah ancaman bagi ego manusia. Faktor penyebab munculnya kecemasan tersebut dapat berasal luar maupun dalam (sifat eksternal dan internalnya) Menurut Freud dalam (S. Freud, 2001).

##### a) Kecemasan Objektif (*Objective Anxiety*)

Rasa takut yang intens terhadap sesuatu objek tertentu dikenal sebagai anxitas realitas atau kecemasan nyata. Jenis kecemasan ini bersumber dari ketakutan ego terhadap ancaman atau bahaya yang dirasakan benar-benar ada di dunia nyata. Biasanya, kecemasan ini muncul sebagai akibat dari pengalaman traumatis atau menakutkan yang pernah dialami individu di masa lalu, yang kemudian membentuk respons kekuatan terhadap situasi atau objek serupa. Sehingga, ego secara otomatis

mengaktifkan respons kecemasan sebagai upaya perlindungan diri dari kemungkinan bahaya yang dirasakan (Minderop, 2010).

Kecemasan objektif berperan sebagai sinyal peringatan yang mendorong individu untuk mengambil tindakan hati-hati ketika menghadapi ancaman nyata di lingkungan sekitarnya. Kecemasan ini bersifat adaptif karena membantu seseorang merespons bahaya secara tepat. Namun, dalam beberapa kasus, kecemasan objektif dapat berkembang secara berlebihan dan menjadi tidak proporsional terhadap situasi yang dihadapi. Misalnya, seseorang mungkin mengalami ketakutan yang ekstrem untuk keluar rumah karena merasa cemas akan mengalami kecelakaan (Solihah & Ahmadi, 2022a).

#### **b) Kecemasan Neurotik (*Neurotic Anxiety*)**

Kecemasan neurotik merupakan bentuk ketakutan yang muncul dari dalam diri, khususnya dari konflik antara ego dan dorongan-dorongan tak sadar yang bersumber dari *id*, terutama yang berkaitan dengan libido. Hal ini., ego merasa terancam oleh kemungkinan bahwa dorongan insting *id* akan mengambil alih kendali perilaku. Inti dari kecemasan ini bukanlah rasa takut terhadap dorongan itu sendiri, melainkan konsekuensi yang mungkin terjadi apabila dorongan tersebut benar-benar diwujudkan atau terpuaskan. Kecemasan neurotik ini sering kali diperkuat oleh rasa takut terhadap reaksi atau hukuman dari lingkungan luar. Sehingga, membuat individu semakin menekan dorongan *id* tersebut melalui berbagai mekanisme pertahanan diri (Minderop, 2010).

Kecemasan neurotik berhubungan dengan bentuk pelarian diri yang bersifat negatif. Kecemasan ini muncul sebagai akibat dari perasaan bersalah, kesadaran

akan kesalahan dan dosa, serta ada konflik emosional yang mendalam, dan berlangsung terus menerus. Selain itu, pikiran dipenuhi rasa frustrasi serta tekanan batin akibat ketegangan emosional yang turut memperparah kondisi. Kecemasan neurotik dapat dialami oleh siapa pun, terutama dalam situasi seseorang gelisah, kehilangan pemikiran, gugup, dan tidak mampu mengendalikan dirinya secara optimal (Solihah & Ahmadi, 2022a).

