



MOTIVASI DAN MEKANISME PERTAHANAN DIRI TOKOH TIMUN DALAM NOVEL TIMUN JELITA KARYA RADITYA DIKA: ANALISIS PSIKOLOGI SASTRA

Muhammad Andy Arifin¹⁾, Moh. Ahsan Shohifur Rizal²⁾

¹⁾Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia
Email: muhammadandyarifin@mh.unesa.ac.id

²⁾Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia
Email: mohrizal@unesa.ac.id

Abstract

This research examines the psychological dynamics of the main character Timun in the novel Timun Jelita by Raditya Dika through the lens of literary psychology. The main problems faced by Timun, a 40-year-old accountant, include identity crisis, existential anxiety in facing technological developments, and past trauma in music. Through Sigmund Freud's psychoanalytic approach, this study aims to reveal how the personality structure consisting of id, ego, and superego contributes to driving the character's behavior. The imbalance in the interaction of these three elements gives rise to anxiety, which then activates the character's unconscious motivation to maintain his psychic integrity. As an adaptive response to emotional pressure, Timun's ego activates various forms of defense mechanisms, including denial, regression, projection, rationalization, reaction formation, and sublimation. This research uses a qualitative descriptive method with data collection techniques in the form of reading and note-taking. The research data are in the form of dialogues, narrations, monologues, and behavioral descriptions of the main character in the novel. The results show that the integration of motivational drives and ego defense mechanisms successfully helps Timun reduce his emotional anxiety and guides him toward a more realistic phase of self-acceptance amid the demands of modern life.

Keywords: Literary Psychology, Psychoanalysis, Personality Structure, Motivation, Defense Mechanism.

Abstrak

Penelitian ini mengkaji dinamika kejiwaan tokoh utama Timun dalam novel Timun Jelita karya Raditya Dika melalui lensa psikologi sastra. Masalah utama yang dihadapi tokoh Timun, seorang akuntan berusia 40 tahun, mencakup krisis identitas, kecemasan eksistensial menghadapi perkembangan teknologi, serta trauma masa lalu dalam bermusik. Melalui pendekatan psikoanalisis Sigmund Freud, penelitian ini bertujuan untuk mengungkap bagaimana struktur kepribadian yang terdiri atas id, ego, dan superego berkontribusi dalam menggerakkan perilaku tokoh. Ketidakseimbangan interaksi ketiga elemen tersebut memunculkan kecemasan, yang kemudian mengaktifkan motivasi bawah sadar tokoh untuk mempertahankan integritas psikisnya. Sebagai respons adaptif terhadap tekanan emosional tersebut, ego tokoh Timun mengaktifkan berbagai bentuk mekanisme pertahanan diri, yang meliputi penyangkalan (denial), regresi, proyeksi, rasionalisasi, formasi reaksi, dan sublimasi. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa baca dan catat. Bentuk data penelitian berupa dialog, narasi, monolog, dan deskripsi tingkah laku tokoh utama dalam novel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi antara dorongan motivasi dan mekanisme pertahanan ego berhasil membantu tokoh Timun mereduksi kecemasan emosionalnya serta membimbingnya menuju fase penerimaan diri yang lebih realistis di tengah tuntutan kehidupan modern.

Kata Kunci: Psikologi Sastra, Psikoanalisis, Struktur Kepribadian, Motivasi, Mekanisme Pertahanan Diri.



PENDAHULUAN

Dalam menjalani sebuah kehidupan yang sangat kompleks dan dipenuhi dengan banyak konflik, seseorang biasanya cenderung melakukan upaya pembelaan diri. Dalam hal ini disebut sebuah bentuk pertahanan diri untuk menyelamatkan dirinya, baik secara fisik, mental, maupun psikisnya. Problematika di kehidupan sekarang menjadi tantangan serius bagi masyarakat, terutama untuk generasi muda bangsa. Begitu banyak aspek yang dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan psikis, mental, maupun fisik sehingga mengganggu aktivitas kehidupannya.

Sebagaimana laporan Indonesia National Adolescent Mental Health Survey dalam (Santika & Databoks, 2023) menunjukkan data prevalensi masalah kesehatan mental pada remaja Indonesia usia 10–17 tahun mencapai 33%, dan 1 dari 20 remaja Indonesia mengalami gangguan mental dalam kurun waktu satu tahun terakhir. Mayoritas data menunjukkan gangguan kecemasan berupa fobia sosial dan gangguan cemas yang dialami remaja Indonesia generasi Z. Selain generasi Z, generasi Milenial juga mengalami gangguan kecemasan sosial, dengan rasio mencapai 44,3% pada perempuan dan 37% untuk laki-laki (Sanjaya & Brata, 2022).

Fenomena banyaknya problematika psikologis tersebut sangatlah penting dan harus diselesaikan. Jika dibiarkan, hal ini dapat berdampak fatal seperti meningkatkan angka depresi, tindakan negatif, bahkan bunuh diri. Oleh karenanya, problematika psikis tersebut sangat menarik dan selaras dengan topik utama dalam penelitian ini mengenai pertahanan diri seseorang terhadap konflik psikis yang dialaminya.

Karya sastra merupakan sarana pembelajaran kehidupan yang diambil dari kejadian kehidupan nyata manusia. Menurut Fauzi dalam (Marsya Hani dkk., 2023) karya sastra merupakan ungkapan pribadi pengarang yang berupa pengalaman, pikiran, perasaan, dan ide yang dituangkan dengan menggunakan bahasa sebagai mediana. Sastra bersifat mimesis, yakni cerminan dari kehidupan nyata dan kompleksitas psikologi manusia. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk memahami kompleksitas problematika tokoh dalam karya sastra adalah melalui pendekatan psikologi sastra.

Novel *Timun Jelita* karya Raditya Dika menggambarkan fenomena menarik tentang dinamika psikologis tokohnya, terutama tokoh utama Timun. Novel ini masih tergolong terbaru dan populer yang rilis pada 11 Desember 2024, dan belum ada yang menjadikannya objek penelitian dalam konteks psikologis mekanisme pertahanan diri. Kebaruan penelitian ini terletak pada tiga aspek: (1) pemilihan novel *Timun Jelita* (2024) sebagai objek kajian yang merupakan karya terbaru Raditya Dika; (2) integrasi analisis motivasi dan mekanisme pertahanan diri sebagai satu kesatuan kausal dalam lingkup psikoanalisis Freud; dan (3) konteks problematika tokoh yang mencerminkan tantangan psikologis manusia modern dalam menghadapi perkembangan teknologi dan ketidakpastian ekonomi.

Tokoh utama Timun, seorang akuntan berusia 40 tahun, tidak hanya menghadapi konflik eksternal, tetapi juga menunjukkan beragam respons psikologis terhadap

tekanan batin dan trauma masa lalu. Dalam kerangka psikoanalisis Freud, terdapat relasi kausal yang erat antara motivasi, kecemasan, dan mekanisme pertahanan diri. Alur kausalnya dapat digambarkan sebagai berikut: motivasi (dorongan bawah sadar) → konflik psikis → kecemasan → mekanisme pertahanan diri. Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah: (1) Bagaimana kontribusi struktur kepribadian terhadap munculnya motivasi dan mekanisme pertahanan diri tokoh Timun? (2) Bagaimana bentuk motivasi dan mekanisme pertahanan diri yang ditampilkan tokoh Timun?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan psikologi sastra sebagai pisau analisis. Pendekatan ini digunakan untuk mengkaji karya sastra sebagai manifestasi proses kejiwaan, baik dari pengarang maupun tokoh-tokoh dalam karya tersebut. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memahami bagaimana motivasi dan mekanisme pertahanan diri tokoh utama terwujud melalui narasi, dialog, dan karakterisasi.

Sumber data dalam penelitian ini adalah novel *Timun Jelita* karya Raditya Dika yang diterbitkan pada Desember 2024 (GagasMedia, Jakarta, ISBN: 978-623-493-303-1, 171 halaman). Data penelitian berupa kutipan dialog, narasi, monolog, deskripsi tingkah laku, dan kondisi tokoh Timun yang mencerminkan motivasi ataupun mekanisme pertahanan diri.

Teknik pengumpulan data menggunakan teknik baca dan catat. Langkah-langkahnya meliputi: (1) membaca keseluruhan teks novel secara mendalam dan berulang; (2) mengidentifikasi bagian-bagian teks yang memuat dimensi motivasi atau mekanisme pertahanan diri; (3) mencatat kutipan-kutipan relevan; (4) menulis catatan analitis mengenai makna dan konteks kutipan; dan (5) memberikan kode data sesuai teori. Kode struktur kepribadian meliputi ID (id), EG (ego), SG (superego), sedangkan kode mekanisme pertahanan diri meliputi MT (motivasi), PY (penyangkalan), RG (regresi), PR (proyeksi), RS (rasionalisasi), FR (formasi reaksi), dan SB (sublimasi).

Teknik analisis data berupa analisis isi deskriptif kualitatif, yang meliputi: identifikasi data, klasifikasi data sesuai pengkodean, analisis isi data, penyajian data dalam bentuk paragraf deskriptif, dan penarikan kesimpulan berdasarkan hasil analisis.

KAJIAN TEORI

Psikologi Sastra

Psikologi sastra merupakan subdisiplin pengetahuan sastra yang mengkaji dan membahas seluk beluk karya sastra dengan kacamata psikologi. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Siswantoro dalam (Pradnyana dkk., 2019) psikologi sastra mempelajari fenomena kejiwaan tertentu yang dialami tokoh utama dalam karya sastra ketika merespon atau bereaksi terhadap diri dan lingkungannya. Sastra dan psikologi dapat bersimbiosis dalam perannya terhadap kehidupan karena keduanya sama-sama berurusan dengan persoalan manusia sebagai makhluk individu dan makhluk sosial (Endraswara dalam Mauludya dkk., 2019).



Psikoanalisis Sigmund Freud

Psikoanalisis adalah salah satu keilmuan turunan dari psikologi yang ditemukan dan dipelopori Sigmund Freud (lahir di Moravia, 6 Mei 1858). Secara umum, psikoanalisis merupakan teori psikologi yang membahas tentang hakikat dan perkembangan bentuk kepribadian manusia. Dalam teori ini, kepribadian manusia akan mulai berkembang saat terjadi konflik-konflik dalam aspek psikologis. Freud menganalogikan alam sadar dan tidak sadar seperti bentuk gunung es yang terapung, yakni bagian yang nampak di permukaan (alam sadar) jauh lebih kecil daripada bagian yang tenggelam (alam bawah sadar) (Fikri dkk., 2023).

Struktur Kepribadian

Struktur kepribadian merupakan susunan sistem dalam diri manusia yang membentuk pola pikir, emosi, dan pola tindak manusia. Dalam susunannya, terdiri atas id, ego, dan superego. Pertama, id adalah struktur kepribadian yang paling awal, bersifat instingtif, dan mengikuti prinsip kesenangan (pleasure principle) yang mendorong individu segera memenuhi kebutuhannya secara instan tanpa mempertimbangkan realitas. Kedua, ego merupakan mediator antara id dan superego yang berperan sebagai badan eksekutif kepribadian manusia, mengambil keputusan dengan bijak berdasarkan prinsip realitas. Ketiga, superego selalu berkaitan dengan kenyataan sosial, hukum, dan moral yang berlaku, bertugas menilai dan menghukum dorongan id yang berlebihan (Ahmadi, 2015:61).

Motivasi dan Mekanisme Pertahanan Diri

Motivasi merupakan sesuatu yang dapat mendorong seseorang untuk mau dan rela mengarahkan kemampuannya melakukan sesuatu demi tujuan tertentu (Nanda & Arifin, 2022). Dalam perspektif psikoanalisis Freud, motivasi yang tidak terpenuhi akan menimbulkan ketegangan psikis dan kecemasan. Kecemasan yang tidak terselesaikan kemudian mendorong ego untuk mengaktifkan mekanisme pertahanan diri. Dengan demikian, alur kausalnya adalah: motivasi (dorongan id) → kecemasan → aktivasi mekanisme pertahanan diri.

Mekanisme pertahanan diri merupakan proses mental yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan sebagai bentuk survive manusia (Jatuh dkk., 2023). Bentuk-bentuk mekanisme pertahanan diri yang relevan dalam penelitian ini meliputi: (1) Penyangkalan (denial): menolak fakta yang menyakitkan; (2) Regresi: kembali ke pola perilaku masa kecil untuk mendapat rasa aman; (3) Proyeksi: menimpakan perasaan atau kesalahan kepada orang lain; (4) Rasionalisasi: membenarkan kesalahan dengan gagasan logis buatan sendiri; (5) Formasi Reaksi: melakukan tindakan berlawanan dengan perasaan asli; dan (6) Sublimasi: mengalihkan emosi negatif ke kegiatan positif dan konstruktif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis terhadap novel Timun Jelita karya Raditya Dika, ditemukan dua fokus pembahasan utama: kontribusi struktur kepribadian dan bentuk motivasi serta mekanisme pertahanan diri yang dialami tokoh Timun.

Kontribusi Struktur Kepribadian.

Id dalam Diri Tokoh Timun

Kepribadian id merupakan dorongan paling awal dan paling dasar yang berjalan sesuai prinsip kesenangan. Kontribusi id tokoh Timun tampak pada kutipan berikut: Lalu lama-lama, Timun jadi membongkar berkas lagu-lagu lama yang dia simpan selama ini. Lagu-lagu ciptaannya, dulu waktu zaman sekolah. Lagu yang muncul dari dalam kepala yang dulu masih muda. Hasrat itu pun timbul: 'aku ingin main band lagi', pikir Timun (Dika, 2024:7).

Data tersebut memberikan gambaran kontribusi kepribadian id pada tokoh Timun berupa dorongan pemenuhan keinginan dan hasrat tanpa memperhatikan kondisi realitas usia. Keinginan Timun membuat band pada usia yang tua muncul secara instan dan emosional akibat kembalinya gitar mendiang ayahnya. Dorongan id tidak memberikan pertimbangan yang realistis bahwa kondisi umur Timun yang sudah 40 tahun lebih baik digunakan untuk bekerja dan bersama keluarga.

Timun melanjutkan, 'lalu aku pengen cari pelarian dari pekerjaanku. Kayaknya band jadi wadah yang paling pas. Kamu suka main musik?' (Dika, 2024: 17-18).

Dorongan id juga diperlihatkan berupa kebosanan Timun dalam pekerjaannya yang monoton. Timun memilih membuat band sebagai bentuk pemenuhan kebahagiaan dan pelarian dari rasa bosan di pekerjaannya. Selain itu, pada data lain Timun menampilkan dorongan id berupa keinginan untuk terlihat lebih muda saat tampil di panggung: 'Pokoknya yang bikin keliatan muda' (Dika, 2024:69). Namun pada akhirnya, dorongan id yang lebih kuat justru mendorong Timun menjadi diri sendiri, yang tercermin dalam pernyataannya 'Gue mau jadi diri sendiri. Lihat efeknya. Orang malah jadi ingat sama kita' (Dika, 2024:78).

Ego dalam Diri Tokoh Timun

Fungsi utama ego dalam susunan struktur kepribadian adalah sebagai badan eksekutif yang menentukan apakah dorongan keinginan dari id dapat dipenuhi atau ditunda. Kontribusi ego tokoh Timun tampak pada beberapa data berikut:

Usaha Timun membuat band dengan teman-teman lamanya pun gagal. Tidak mau menyerah, Timun masuk ke sebuah grup Facebook untuk saling mencari personal, berjudul Bursa Pemain Musik. Dia mengabaikan rasa malasnya untuk bertemu dengan orang baru (Dika, 2024: 10).

Data ini menunjukkan ego Timun menjalankan fungsinya sebagai mediator dengan cara beradaptasi terhadap kegagalan. Ketika membentuk band dengan teman lama gagal, ego berperan sebagai penengah yang mencari jalan keluar, merancang strategi baru untuk mencapai tujuan semula. Mekanisme sublimasi dipicu oleh ego untuk menekan rasa malas dan keengganan bertemu orang baru. Seharusnya ini menjadi panggung Timun di mana dia mencapai targetnya bisa ditonton live di depan 100 orang. Sayangnya sekali, salah satu panitia acara ini lari membawa uang, banyak band yang batal tampil. Sehingga, ketika Timun Jelita tampil yang nonton paling mentok hanya 30 orang. Sedikit kecewa, tapi mereka berpendapat show must



go on. Meskipun tidak dibayar, dan malah harus nombok (Dika, 2024:105).

Ego Timun berperan sentral dalam mengarahkan energi mental dari kekecewaan menuju tindakan proaktif melalui rasionalisasi dan sublimasi. Ego memilih untuk menerima '30 orang penonton' sebagai realitas yang harus dihadapi, mengubah pengalaman traumatis menjadi komitmen untuk tetap tampil dengan profesional.

Superego dalam Diri Tokoh Timun

Superego berjalan sesuai norma, nilai, dan realitas dalam berkehidupan bermasyarakat. Kontribusi superego tampak dalam berbagai data berikut:

Dulu, waktu sekolah dia memang suka bermusik. Tapi hidup terkadang terlalu tega untuk mimpi-mimpi kita. Realitas membuat kita harus mengerti, kapan mimpi lama harus dihentikan karena nasib memaksa untuk berjalan ke arah yang lain. Bagaimanapun juga, pada akhirnya, uang lebih penting dari kesenangan pribadi (Dika, 2024:7).

Superego tokoh Timun memainkan peran dominan dalam menekan keinginan idealistik dari id demi mematuhi nilai-nilai sosial. Superego telah menginternalisasi norma bahwa kebutuhan ekonomi memiliki derajat kepentingan lebih tinggi daripada kepuasan batin. Hal ini memicu mekanisme pertahanan diri berupa rasionalisasi, di mana Timun menciptakan penjelasan logis bahwa 'realitas membuat kita harus mengerti'.

Anton lalu bilang, 'Agak aneh ga sih, Mun, umur 40 tahun bikin band?' 'Aneh sih,' kata Timun. 'Masa itu uda lewat buat gue, Mun. Mungkin buat lo juga,' kata Anton (Dika, 2024:9-10).

Ketika Anton melontarkan pertanyaan retorik mengenai keanehan membentuk band di usia 40 tahun, superego Timun segera menerima pernyataan tersebut sebagai kebenaran moral dan sosial. Respon Timun yang mengatakan 'Aneh sih' menunjukkan bahwa superego telah menginternalisasi bahwa masa dewasa matang seharusnya diisi dengan tanggung jawab, bukan aktivitas yang dianggap sebagai representasi masa muda. Namun, konflik antara dorongan id dan tuntutan superego mengakibatkan kegelisahan batin yang tercermin dalam kondisi Timun yang tidak bisa tidur malam itu (Dika, 2024:15).

Tabel 1. Rekapitulasi Data Struktur Kepribadian Tokoh Timun

Kode	Kutipan Data (ringkasan)	ID	EG	SG
ID.01	Hasrat ingin main band lagi (TJ.7)	✓		
ID.02	Ingin ada yang menyanyikan lagu ciptaannya, cari pelarian dari pekerjaan (TJ.17-18)	✓		
ID.03	Ingin terlihat lebih muda, vibe seperti anak muda (TJ.69)	✓		
ID.04	Memilih jadi diri sendiri, tolak norma eksternal (TJ.78)	✓		
ID.05	Ingin bahagia dan janji kerja lebih keras (TJ.167)	✓		

Kode	Kutipan Data (ringkasan)	ID	EG	SG
EG.01	Bergabung grup Facebook setelah gagal dengan teman lama (TJ.10)		✓	
EG.02	Show must go on meski hanya 30 penonton, nombok (TJ.105)		✓	
EG.03	Mendukung Jelita meski band bubar, tetap saudara (TJ.121-122)		✓	
SG.01	Uang lebih penting dari kesenangan pribadi (TJ.7)			✓
SG.02	Menerima kritik 'ketuaan' dari calon personil (TJ.13)			✓
SG.03	Menyetujui pernyataan Anton bahwa 40 tahun aneh bikin band (TJ.9-10)			✓
SG.04	Tidak bisa tidur karena berpikir realistik soal hidup (TJ.15)			✓
Jumlah Data		5	3	4

Sumber: Hasil Analisis (2025)

Bentuk Motivasi dan Mekanisme Pertahanan Diri Tokoh Timun

Motivasi

Motivasi dalam konteks ini adalah dorongan atau impuls yang membuat individu melakukan sesuatu dalam pertahanan hidupnya terhadap tekanan psikologis. Tokoh Timun menampilkan tiga bentuk motivasi utama:

'Cari kegiatan yang bikin kamu happy.' Putri menaikkan alisnya ke arah gitar yang dipegang oleh Timun (Dika, 2024:8).

Data ini menjelaskan bentuk motivasi eksternal dari Putri yang mendorong Timun mencari kebahagiaannya untuk meringankan tekanan psikologis. Motivasi diberikan Putri sebagai upaya mengalihkan fokus Timun dari kecemasan pekerjaan, masalah keturunan, dan pertimbangan membuat band di usia 40 tahun. Frasa 'biar cepet punya anak' juga menjadi motivasi berorientasi tujuan yang menjadi motor penggerak utama Timun.

'Aku setua itu, ya?' tanya Timun. Timun menceritakan apa yang terjadi tadi, dengan dua orang yang dia temui dari Facebook. Putri berkata, 'Kamu selalu muda buat aku. Kalau pun tua. Kita akan tua bersama. Oke?' (Dika, 2024:14).

Keputusan bijak Timun dalam data ini adalah melepaskan energi psikis yang terpendam (keresahan) kepada Putri sebagai bentuk katarsis dalam teori psikoanalisis Freud. Emosi yang tidak terungkap bisa menumpuk dan menyebabkan ketegangan psikis. Dengan menumbangkan keresahannya, Timun melakukan upaya mencari penguatan untuk melawan rasa minder dan perasaan tidak berdaya.

Penyangkalan (Denial)

Penyangkalan merupakan mekanisme pertahanan diri paling umum yang diaktifkan ketika seseorang menolak



fakta menyakitkan. Pada tokoh Timun, penyangkalan tampak pada dua data berikut:

'Bukannya banyak band indie pakai kemeja?' (Dika, 2024: 67-68).

Ketika rekan bandnya mengkritik kemeja Timun 'terlalu tua', Timun tidak langsung menerima fakta tersebut. Ia membela diri dengan mencari pembenaran bahwa pilihannya benar dengan membandingkan dengan band lain, padahal jenis kemeja yang ia pakai secara visual memang tidak sesuai. Penyangkalan dilakukan untuk melindungi harga dirinya dari rasa tidak nyaman akibat dikritik secara langsung.

Robert menggumam. 'Inilah yang terjadi kalo kita satu project sama orang tua.' 'Apa?' tanya Timun. 'Enggak, ini, rame juga orang-orang ya,' kata Robert (Dika, 2024:49). Penyangkalan dalam data ini tercermin dari cara Timun merespons sindiran Robert dengan pertanyaan singkat 'Apa?' yang menunjukkan adanya upaya ego untuk mengabaikan serangan verbal tersebut. Dengan tidak langsung memprotes sindiran, Timun menciptakan ruang penyangkalan sementara agar tidak perlu berhadapan dengan fakta bahwa ia sedang direndahkan karena faktor usia.

Regresi

Setiap kali bertemu dengan istrinya, Timun, yang tadinya capek jadi semangat lagi. Seolah Putri adalah power bank besar untuk Timun (Dika, 2024: 75).

Tokoh Timun menunjukkan bentuk regresi melalui cara mencari pemulihan energi dari figur istri sebagai sumber kekuatan utama. Timun yang mengalami kelelahan fisik dan kognitif akibat tumpukan pekerjaan secara tidak sadar memosisikan dirinya dalam kondisi 'ketergantungan' yang menyerupai pola hubungan masa kecil. Kehadiran Putri menjadi tempat Timun menarik diri dari tuntutan dunia dewasa dan kembali ke zona nyaman di mana ia merasa dirawat dan dilindungi. Regresi yang dilakukan Timun bersifat adaptif untuk menjaga keseimbangan psikologis, membuktikan bahwa mekanisme pertahanan diri tidak selalu berupa penolakan, tetapi juga bisa berupa strategi mundur ke dalam hubungan interpersonal yang suportif.

Proyeksi

Timun mengangguk. 'Lo yang kuliah bisnis, gue ngikut deh.' Tapi setiap kali mengintip hasilnya foto di display kamera Robert, Timun tidak dapat membohongi dirinya sendiri, di dalam dadanya masih terasa ada yang tidak enak. Seolah dia harus pura-pura jadi orang lain demi musiknya nanti bisa diterima banyak orang (Dika, 2024: 74).

Mekanisme proyeksi dialami Timun melalui cara melimpahkan seluruh tanggung jawab pengambilan keputusan dan beban moral kepada Robert. Timun merasa gelisah karena harus 'pura-pura jadi orang lain' demi popularitas, namun alih-alih menghadapi konflik batin secara mandiri, ia memproyeksikan otoritas sepenuhnya kepada Robert. Tindakan ini menunjukkan Timun mencoba melepaskan rasa bersalah karena mengkhianati idealisme

bermusiknya dengan menganggap semua perubahan citra tersebut adalah murni strategi bisnis Robert.

Rasionalisasi

'Gue mau jadi diri sendiri. Lihat efeknya. Orang malah jadi ingat sama kita.' 'Bener,' kata Robert. 'Emang, yang paling bagus adalah jadi diri sendiri' (Dika, 2024: 78).

Rasionalisasi terlihat saat Timun membangun argumen logis untuk membenarkan keputusannya batal membeli baju dan kembali ke gaya lamanya. Dengan membungkus keputusannya menggunakan narasi 'menjadi diri sendiri', Timun berhasil melindungi egonya dari perasaan gagal beradaptasi, sekaligus menciptakan kesan bahwa keputusannya adalah sebuah strategi yang cerdas. Keberhasilan rasionalisasi ini terlihat ketika Robert menyetujui pendapat Timun, menandakan bahwa argumen tersebut berhasil diterima oleh lingkungannya.

'Maaf, maaf,' kata Timun. 'Saya tadi ada urusan mendadak.' Pak Lok mengernyitkan dahinya, lalu bertanya kepada Jelita, 'Maaf, ini Sopir kalian?' (Dika, 2024:113).

Ketika Timun ditegur karena datang terlambat, ia langsung memberikan alasan 'ada urusan mendadak' untuk melindungi harga dirinya. Rasionalisasi ini muncul sebagai perlindungan diri saat Timun terpojok secara mental, terutama ketika dipermalukan oleh pertanyaan sinis Pak Lok yang menganggapnya sopir. Timun menggunakan alasan logis tersebut sebagai tameng untuk menjaga martabatnya.

Formasi Reaksi

Sejujurnya, Timun merasa sedikit kesal karena ini. Dia masih tidak mengerti kenapa, ketika dia sudah mencoba berusaha untuk punya teman baru, Putri malah menyuruh Timun menjauh (Dika, 2024:101).

Formasi reaksi dialami Timun melalui kontradiksi antara gejolak batin yang ditekan dan sikap yang ditampilkan. Timun secara sadar merasa 'sedikit kesal' karena Putri memintanya menjauh dari Wahyu, namun alih-alih meledakkan kekesalannya, ia memilih menekan emosi negatif dan menampilkan kepatuhan melalui pertanyaan 'Gimana caranya aku ngejauh dari Wahyu?'. Ini menunjukkan ego Timun menyembunyikan kemarahan aslinya dengan menampilkan perilaku kooperatif demi tidak merusak relasi dengan istrinya.

Timun melihat jam, dia sudah harus cabut, tapi tidak mungkin meninggalkan orang yang sedang menangis-nangis seperti ini. Timun menggaruk kepalanya. Dia lalu berpikir dalam hatinya, kayaknya bakal lama ini (Dika, 2024: 110).

Formasi reaksi kembali tergambar dalam kontradiksi antara kondisi batin Timun yang terburu-buru dan sikap luar yang ia tampilkan saat menghadapi Anwar. Dorongan asli Timun adalah keinginan kuat untuk segera pergi, namun ego menekan rasa tidak sabar dan menggantinya dengan sikap diam dan mendengarkan. Gestur tubuh Timun yang menggaruk kepala merupakan indikasi kecemasan dari tekanan impuls yang ditekan.



Sublimasi

Sublimasi merupakan mekanisme yang paling sehat dan positif dalam teori psikoanalisis karena mengubah dorongan negatif menjadi aktivitas konstruktif. Tokoh Timun menampilkan empat data sublimasi:

Timun melanjutkan, 'lalu aku pengen cari pelarian dari pekerjaanku. Kayaknya band jadi wadah yang paling pas. Kamu suka main musik?' (Dika, 2024: 17-18).

Sublimasi pertama tercermin dari keputusan Timun menjadikan musik sebagai saluran bagi kejenuhan dan beban emosional. Alih-alih meluapkan stres kerjanya dengan cara destruktif, Timun memilih mentransformasikan energi negatif dari pekerjaannya menjadi karya seni melalui band. Selain itu, Timun mengatasi perasaan rendah diri terkait kualitas vokalnya dengan menciptakan lagu untuk dinyanyikan orang lain, membuktikan sublimasi sebagai bentuk mekanisme pertahanan yang paling dewasa.

Tidak mau menyerah, Timun masuk ke sebuah grup Facebook untuk saling mencari personil, berjudul Bursa Pemain Musik. Dia mengabaikan rasa malasnya untuk bertemu dengan orang baru (Dika, 2024: 10).

Sublimasi kedua tampak dari cara Timun mengalihkan energi negatif akibat kegagalan membangun band dengan teman lama ke pencarian solusi yang lebih produktif. Rasa malas dan keengganan bertemu orang baru berhasil ditekan menjadi perilaku aktif yang bertujuan mewujudkan cita-cita bermusiknya. Kegagalan tidak lagi dipandang sebagai akhir, melainkan sebagai pemicu untuk melakukan usaha yang lebih terorganisir.

Di antara remang-remang lampu rumahnya, dan gangguan nyamuk, Timun duduk di sofa berdua dengan gitar milik ayahnya. Timun lalu memainkan 'Sadar Diri,' lagu kesayangannya, yang dia ciptakan ketika SMA dulu, yang tidak sempat dimainkan di atas panggung mana pun (Dika, 2024: 15).

Sublimasi ketiga tercermin dari cara Timun mengalihkan kesadaran akan 'sesuatu yang sudah lewat' menjadi aktivitas bermusik yang kontemplatif. Alih-alih terlarut dalam kesedihan, Timun memainkan gitar peninggalan ayahnya dan memainkan lagu ciptaannya sendiri. Musik berperan sebagai katarsis atas memori masa lalu yang tidak sempat ia tampilkan di panggung, membuktikan bahwa sublimasi mampu mengubah beban psikologis menjadi kepuasan batin yang produktif.

Tabel 2. Rekapitulasi Data Motivasi dan Mekanisme Pertahanan Diri Tokoh Timun

Kode	Kutipan Data (ringkasan)	MT	PY	RG	PR/RS/FR/SB	Total
MT	Motivasi	3				3
PY	Penyangkalan (denial)		3			3
RG	Regresi			1		1
PR	Proyeksi				1(PR)	1

Kode	Kutipan Data (ringkasan)	MT	PY	RG	PR/RS/FR/SB	Total
RS	Rasionalisasi				2(RS)	2
FR	Formasi Reaksi				2(FR)	2
SB	Sublimasi				4(SB)	4
Total Keseluruhan Data					16	

Sumber: Hasil Analisis (2026)

Berdasarkan tabel di atas, sublimasi menjadi mekanisme pertahanan diri yang paling dominan dengan 4 data (25%), diikuti motivasi (3 data/18,75%), penyangkalan (3 data/18,75%), rasionalisasi (2 data/12,5%), dan formasi reaksi (2 data/12,5%). Dominasi sublimasi menunjukkan bahwa tokoh Timun cenderung menggunakan mekanisme yang paling matang dan positif dalam menghadapi tekanan psikologisnya. Hal ini mencerminkan perkembangan kepribadian yang sehat di mana konflik internal berhasil diubah menjadi kontribusi kreatif yang bernilai sosial, yakni melalui musik.

Temuan penelitian ini selaras dengan penelitian Ningrum (2025) yang juga menemukan sublimasi sebagai salah satu bentuk mekanisme utama. Namun, penelitian ini memiliki kebaruan dalam mengintegrasikan motivasi sebagai variabel kausal yang mendahului mekanisme pertahanan diri, yang belum dilakukan dalam penelitian terdahulu (Marsya Hani dkk., 2023; Sahari & Wijaya Putra, 2024; Reswari dkk., 2024). Konteks problematika modern seperti ketakutan terhadap disrupsi teknologi dan krisis identitas profesional yang menjadi tema utama novel ini juga merupakan kebaruan yang belum pernah menjadi fokus kajian mekanisme pertahanan diri dalam sastra Indonesia kontemporer.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dan analisis dalam penelitian mengenai motivasi dan mekanisme pertahanan diri tokoh Timun dalam novel Timun Jelita karya Raditya Dika, dapat disimpulkan dua hal pokok sebagai berikut.

Pertama, kontribusi struktur kepribadian (id, ego, dan superego) sangat berpengaruh terhadap muncul dan aktifnya perilaku mekanisme pertahanan diri pada tokoh Timun. Id memberikan dorongan naluriah berupa hasrat bermusik dan pemenuhan kebahagiaan secara instan. Ego berperan sebagai badan eksekutif yang menyeimbangkan tuntutan id dengan realitas, mengambil keputusan bijak meskipun harus menanggung beban sosial. Superego memberikan tekanan moral agar Timun berpikir realistis sesuai norma sosial, kendati hal ini menimbulkan konflik batin dan kegelisahan.

Kedua, tokoh Timun mengalami enam bentuk mekanisme pertahanan diri sebagai upaya menghadapi guncangan kecemasan psikisnya: penyangkalan (3 data), regresi (1 data), proyeksi (1 data), rasionalisasi (2 data), formasi reaksi (2 data), dan sublimasi (4 data). Motivasi sebagai variabel kausal yang mendahului mekanisme



pertahanan diri ditemukan dalam 3 data. Dominasi sublimasi dalam data penelitian menunjukkan bahwa integrasi antara dorongan motivasi dan mekanisme pertahanan ego berhasil membantu tokoh Timun mereduksi kecemasan emosionalnya dan membimbingnya menuju fase penerimaan diri yang lebih realistis di tengah tuntutan kehidupan modern.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi akademis terutama dalam kajian psikologi sastra, khususnya dalam mengkaji novel-novel kontemporer yang mencerminkan problematika psikologis masyarakat modern. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas kajian dengan menambahkan variabel represi dan pengalihan yang tidak ditemukan dalam penelitian ini, serta memperluas objek kajian ke karya-karya sastra Indonesia kontemporer lainnya.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Program Studi S1 Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Surabaya, atas dukungan akademis dalam penyelesaian penelitian ini. Terima kasih juga kepada seluruh pihak yang telah memberikan masukan dan arahan selama proses penelitian berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A. (2015). *Psikologi Sastra*. Surabaya: Unesa University Press.
- Ardiansyah, Sarinah, Susilawati, & Juanda. (2022). Kajian Psikoanalisis Sigmund Freud. *Jurnal Kependidikan*, 7(1), 25–31.
- Azzah Tuslihun Nadiyah, Wulandari, & Muhsin Riyadi. (2023). Mekanisme Pertahanan Diri Dalam Novel 'Adzra' Jakarta' Karya Najib Kaelani (Psikoanalisis Sigmund Freud). *An-Nas*, 7(1), 27–36. <https://doi.org/10.32665/annas.v7i1.2035>
- Dika, R. (2024). *Timun Jelita*. Jakarta Selatan: GagasMedia.
- Fikri, I. F., Ismail, S. N., Zainiyati, H. S., & Kholis, N. (2023). Psikoanalisis Sigmund Freud Perspektif Filsafat. *Edupedia: Jurnal Studi Pendidikan dan Pedagogi Islam*, 8(1), 71–88.
- Indasari, E., Alamana, & Aisyah. (2024). Ancaman Social Anxiety sebagai Dampak Sosial. *Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi Islam*, 2(1), 24–37.
- Jatuh, B., & Lestari, D. (2023). Mekanisme Pertahanan Diri dan Gambaran Kecemasan Tokoh Diva dalam Novel 'Kesatria, Putri, dan Bintang Jatuh (Supernova)' Karya Dee Lestari. *Jurnal Pendidikan Bahasa Indonesia*.
- Marsya Hani, F., Tri Wulandari, K., & Dwi Kurniawan, E. (2023). Mekanisme Pertahanan Diri Tokoh Bujang dalam Novel Pulang Karya Tere Liye. *Jurnal Psikologi dan Sastra*.
- Mauludya, F., Sumartini, S., & Mulyono, M. (2019). Pertahanan Diri Tokoh Utama dalam Novel Perempuan Kembang Jepun Karya Lan Fang. *Jurnal Sastra Indonesia*, 7(1), 32–40.
- Nanda, A. D., & Arifin, Z. (2022). Aspek Motivasi dalam Novel Guru Aini Karya Andrea Hirata sebagai Bahan Ajar Sastra di SMA. *JP-BSI (Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia)*, 7(1), 11.
- Ningrum, A. P. (2025). Trauma Kehilangan dan Mekanisme Pertahanan Diri Tokoh Anjani dalam Novel Laut Bercerita Karya Leila S. Chudori (Tinjauan Psikoanalisis Freud). *Jurnal Ilmiah Sastra*, 3(5).
- Pradnyana, I. W. G., Artawan, G., & Utama, I. M. (2019). Psikologi Tokoh dalam Novel Suti Karya Sapardi Djoko Damono: Analisis Psikologi Sastra. *Jurnal Ilmiah Universitas Pendidikan Ganesha Denpasar*, 3(3), 339–347.
- Rahmawati, A., Diarta, I. N., & Laksmi, A. A. R. (2022). Analisis Pendekatan Mimetik dalam Novel Trilogi Pingkan Melipat Jarak Karya Sapardi Djoko Damono. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 4(1), 13–23.
- Reswari, B. B., Vardani, E. N. A., & Dzarna, D. (2024). Mekanisme Pertahanan dan Konflik pada Tokoh Utama dalam Novel Serangkai Karya Valerie Patkar. *Hortatori: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 8(1), 37–53.
- Sahari, A. C., & Wijaya Putra, C. R. (2024). Analisis Pertahanan Diri Tokoh Utama dalam Novel Lembata Karya F. Rahardi. *Semantik*, 13(1), 71–86.
- Sanjaya, & Brata. (2022). Gangguan Kecemasan pada Generasi Milenial di Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*.
- Santika, & Databoks. (2023). *Laporan Indonesia National Adolescent Mental Health Survey*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Solihah, I. F., & Ahmadi, A. (2022). Mekanisme Pertahanan Ego. *Bapala*, 9(2), 14–27.
- Sulung, U., & Muspawi, M. (2021). Memahami Sumber Data Penelitian. *Jurnal Edu Research: Indonesian Institute For Corporate Learning and Studies (IICLS)*, 2(2), 28–33.
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-Jenis Penelitian dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Metodologi Penelitian*, 1, 13–23.
- Syakira Nayla Azizah, Fidela Novi Alifia, & Eva Dwi Kurniawan. (2023). Mekanisme Pertahanan Diri Tokoh Zee dalam Novel Insecure Karya Seplia. *Education: Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 4(1), 84–93.
- Tjahyadi, I. (2020). Mengulik Kembali Pengertian Sastra. *Academia*, 107, 1–7.