



MEKANISME PERTAHANAN DIRI DALAM NOVEL “WA NASITU ANNI IMRO’AH” KARYA IHSAN ABDUL QUDUS

Delia Riza M.

IAIN Syekh Nurjati Cirebon

Deliarizha207@gmail.com

• Diterima: 28.04.2024

• Diterima: 05.06.2024

• Diterbitkan online: 06.06.2024

Abstrak: *This research discusses the analysis of defense mechanisms in a novel titled "Wa Nasitu Anni Imro'ah." The study focuses on two aspects: the conflicts that occur and the defense mechanisms of the main character in the novel "Wa Nasitu Anni Imro'ah." The theory used in this research is the psychoanalytic literary theory of Sigmund Freud. The method used for data collection is a literature study method with reading, observing, and noting techniques. The purpose of this research is to develop readers' knowledge about defense mechanisms. The results of the research on the novel "Wa Nasitu Anni Imro'ah" are divided into two parts: understanding the conflicts experienced by the main character and developing the knowledge proposed by Sigmund Freud regarding emotional displacement, both in humans and characters in stories or poems. This research is conducted through nine elements of defense mechanisms, namely sublimation, projection, displacement, repression, reaction formation, rationalization, regression, aggression, and fantasy.*

Keywords: *novel, conflict, defense mechanisms, main character.*

Asbtrak

Penelitian ini membahas analisis mekanisme pertahanan diri pada sebuah novel yang berjudul “wa nasiitu anni imro’ah”. Penelitian ini berfokus pada dua hal, yaitu konflik yang terjadi dan mekanisme pertahanan diri tokoh utama dalam novel “wa nasitu anni imro’ah”. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori psikologi sastra dari sigmund freud. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah metode studi pustaka dengan teknik baca, simak, dan catat. Penelituan ini bertujuan untuk mengembangkan pengetahuan pembaca mengenai mekanisme pertahanan diri. Hasil dari penelitian dalam novel “wa nasitu anni imro’ah”

Nama Penulis1, Nama Penulis2 & Nama Penulis3

dibagi menjadi dua, yaitu mengetahui konflik yang terjadi pada tokoh utama. Mengembangkan ilmu yang dicetuskan oleh Sigmund Freud mengenai pengalihan emosi, baik pada manusia maupun tokoh dalam cerita maupun puisi. Penelitian ini dilakukan melalui sembilan unsur mekanisme pertahanan diri, yaitu sublimasi, proyeksi, pengalihan, represi, reaksi formasi, rasionalisasi, regresi, agresi, dan fantasi.

Kata kunci : novel, konflik, mekanisme pertahanan diri, dan tokoh utama.

1. PENDAHULUAN

Sebuah novel memiliki peluang mengeksplorasi karakter tokoh dalam rentang waktu yang cukup panjang dengan struktur cerita yang bervariasi. Novel pun terus mengalami perkembangan dari masa ke masa. Salah satu unsur penting dalam sebuah karya sastra, khususnya novel adalah adanya tokoh yang menjalankan peran penting dalam rangkaian cerita. Tokoh dalam novel merupakan sosok ciptaan imaji sang pengarang. Namun, tokoh-tokoh tersebut memiliki dua hal yang terus berdampingan dalam dirinya, seperti layaknya manusia di kehidupan nyata. Dua hal tersebut adalah kebutuhan dan permasalahan. Pembentukan karakter dapat disalurkan melalui penggunaan nama, penampilan dan tuturan dari pengarang. Penggunaan nama tokoh biasanya digunakan untuk memperjelas dan mempertajam karakter atau sifat dari tokoh tersebut, serta untuk menggambarkan kualitas karakteristik dirinya dengan tokoh lain.

Dewasa ini, istilah psikologi semakin familiar di kehidupan masyarakat. Psikologi kemudian diartikan dengan beragam definisi. Ada yang berpendapat bahwa psikologi adalah ilmu jiwa, dan ada pula yang berpendapat bahwa psikologi adalah ilmu tentang perilaku. (Achiruddin Saleh Adnan 2018:1) Psikologi selalu berkaitan dengan kepribadian, perilaku, fungsi mental, dan proses terbentuknya sebuah karakter pada setiap manusia. Kepribadian akan

Nama Penulis1, Nama Penulis2 & Nama Penulis3

menghasilkan cara orang dalam berperilaku dan mempelajari tentang hubungan antarmanusia.

Pelajaran psikologis yang ditemukan pada karakter tokoh dalam karya sastra, dapat ditelaah dengan memanfaatkan psikologi sastra. Psikologi sastra merupakan salah satu telaah karya sastra yang mempelajari proses dan aktivitas kejiwaan tokoh dalam karya sastra. Sastra dan psikologi saling berhubungan, karena memiliki peran dalam mengkaji kehidupan manusia. Psikologi sastra mengedepankan pengkajian mengenai emosi dan sifat-sifat tokoh dalam menghadapi berbagai konflik yang dihadapi. Hal-hal tersebut dibahas dan dikaji lebih dalam melalui salah satu aliran psikologi yaitu psikoanalisis.

Psikoanalisis sebagai disiplin ilmu dimulai sekitar tahun 1900-an oleh Sigmund Freud. Psikoanalisis memiliki relasi terhadap fungsi dan mental manusia. Teori Freud memiliki konsep mekanisme pertahanan diri yang terbagi menjadi sembilan macam bentuk, yaitu, sublimasi, proyeksi, pengalihan, represi, reaksi formasi, rasionalisasi, regresi, agresi, dan fantasi (Halifah, 2015: 1-2). Kesembilan bentuk mekanisme pertahanan diri ini menjadi tolak ukur dalam meneliti permasalahan batin tokoh dalam sebuah novel. Selain itu Freud juga menjelaskan tentang naluri (insting) yang merupakan timbulnya rangsangan fisik yang ada pada seseorang sejak lahir (Suryabarata, 2001: 129).

Menurut Freud terkait naluri merupakan perwakilan psikologi, yang ada sebagai bawaan sejak dari eksitasi pada tubuh, yang timbul karena kebutuhan untuk pemenuhan terhadap tubuh. Selain itu, naluri akan menghimpun energi psikis jika timbul kebutuhan dan

Nama Penulis1, Nama Penulis2 & Nama Penulis3

pada saatnya naluri akan mendorong seseorang agar mengambil tindakan yang mengarah pada pemuasan kebutuhan dan dapat mengurangi tegangan yang ditimbulkan psikis (Koswara, 1991:36).

Dalam peneliti perempuananan ini dipilih novel *Wa Nasitu Anni Imroah Karya Ikhsan Abdul Qudus*, dengan menggunakan pendekatan psikologi sastra. oleh Ihsan Abdul Quddus, novel ini berkisah tentang seorang wanita dalam karirnya yang lupa akan jati dirinya. Sebenarnya dia perempuan, tapi dia terlalu mengutamakan karirnya. Dia memiliki keyakinan yang sangat kuat, begitu yakin akan konsekuensi yang dia jalani sejak masa mudanya. Namun, di balik kariernya yang gemilang, ternyata kehidupan pribadinya dikelilingi oleh kekosongan. Satu hal yang paling menarik tentang cerita ini, yaitu hubungan antara ambisi dan takdir. Memiliki ambisi dan keinginan yang kuat ternyata tidak membuat tokoh tersebut bahagia. Ikhsan Abdul Quddus adalah seorang penulis, novelis, dan jurnalis dan penyunting berkebangsaan Mesir dalam surat kabar Al Akhbar dan Al-Ahram. Ia dikenal karena menulis beberapa novel yang diadaptasi dalam film-film. Ikhsan Abdul Quddus meraih penghargaan pertamanya untuk menulis novel *Darahku, Tangisku, Senyumku* pada 1973. Dua tahun kemudian, pada 1975, ia meraih penghargaan Permainan Latar Terbaik untuk novelnya *The Bullet is Still in my Pocket*. Ia dihormati oleh mantan presiden Mesir Gamal Abdel Nasser dengan Ordo Merit Kelas Pertama. Tak lama setelah kematiannya pada 1990, presiden Mesir petahana Hosni Mubarak menghormatinya dengan Ordo Republik Kelas Pertama.

kajian psikologis cukup menarik terutama pembahasan mengenai mekanisme pertahanan diri yang dialami oleh tokoh utama

Nama Penulis1, Nama Penulis2 & Nama Penulis3

perempuan dalam pengalihan permasalahan yang dialaminya. Berdasarkan penelitian yang akan dilakukan pendekatan teori sigmund freud dengan novel yang akan dianalisis memiliki keterkaitan. Peneliti perempuan menjadikan teori sigmund freud untuk mengupas mekanisme pertahanan diri pada tokoh utama novel *Wa Nasitu Anni Imro'ah* karya Ikhsan Abdul Qudus, untuk dapat mengetahui bagaimana tokoh utama dalam mengalihkan emosionalnya, dalam penelitian ini peneliti perempuan hanya menggunakan sembilan pertahanan diri dalam teori sigmund freud, dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta pengetahuan pembaca dalam mekanisme pertahanan diri setiap manusia.

Berdasarkan latar belakang di atas, novel "*Wa Nasitu Anni Imroah Karya Ikhsan Abdul Qudus*", dianalisis menggunakan teori psikoanalisis Sigmund Freud. Peninjauan terhadap peneliti perempuan ini perlu dilakukan lebih lanjut untuk membedah keterkaitan objek dengan teori yang digunakan. Peneliti perempuan ini bertujuan untuk mengetahui konflik batin yang dialami oleh tokoh novel *Wa Nasitu Anni Imro'ah* karya Ikhsan Abdul Qudus. Penelitian menggunakan beberapa aspek mekanisme pertahanan diri dari teori sigmund freud. Dari beberapa aspek ini akan diketahui bagaimana mekanisme pertahanan diri dari tokoh utama.

3. PEMBAHASAN

Analisis Metode Mekanisme Pertahanan Diri Pada Tokoh Utama perempuan Dalam Novel “*Wa Nasitu Anni Imro'ah*” Karya Ihsan Abdul Quddus

Hasil penelitian yang didapat merupakan data yang diperoleh dari novel *Aku Lupa Bahwa Aku Perempuan* karya Ihsan Abdul Quddus, menggunakan teori mekanisme pertahanan diri oleh Sigmund Freud. Freud (dalam Minderop (2013: 3), menggunakan istilah mekanisme pertahanan untuk mengartikan proses bawah sadar yang melindungi seseorang dari kecemasan dengan memutarbalikkan kenyataan. Pada dasarnya strategi yang tidak mempengaruhi kondisi ancaman secara obyektif dan hanya mengubah cara pandang masyarakat terhadap suatu masalah.

Terdapat 10 bab cerita yang terdapat dalam novel *Aku Lupa Bahwa Aku Perempuan* karya Ihsan Abdul Quddus. Jumlah data mekanisme pertahanan diri yang ditemukan dalam novel adalah sebanyak 21 data. Dalam skripsi ini, dibahas bentuk-bentuk mekanisme pertahanan diri yang digunakan oleh tokoh utama perempuan bernama Suad, yang menjadi tokoh utama dalam novel ini.

1. Displacement

menurut sigmund freud (bernadet :2019), *Displacement* atau pengalihan merupakan sebuah upaya dalam pertahanan diri seseorang dalam menghadapi kecemasan yang sedang dialaminya dengan cara mengalihkan objek yang dirasa mengancam ke objek yang lebih aman. Atau biasanya pengalihan ini dilakukan dengan mencari sebuah objek untuk meuapkan amarah, rasa takut, cemas dan sebagainya pada suatu orang atau sesuatu yang lain.

Displacement atau pengalihan adalah perasaan tidak senang terhadap suatu objek ke objek lainnya yang lebih memungkinkan. Adanya kambing hitam terhadap orang atau objek lainnya yang mana objek-objek tersebut bukan sebagai sumber frustrasi, tetapi lebih aman dijadikan sasaran (Minderop, 2011:3).

Displacement dalam konteks mekanisme pertahanan diri adalah ketika seseorang mengalihkan atau memindahkan emosi, impuls, atau respons negatif dari sumbernya yang asli ke objek atau situasi lain yang lebih aman atau lebih mudah ditangani secara psikologis. Ini bisa terjadi dengan mengalihkan kemarahan atau kekecewaan dari seseorang atau sesuatu yang menyebabkannya ke objek atau individu lain yang tidak terkait secara langsung dengan sumber masalah tersebut.

Kutipan. 1

"وكنتم ألووم نفسى على هذه التساؤلات كنت أشبه نفسيا لإنسان الغنى المليونير الذي يتصور أن الفقير أسعد منه لأنه لا يتحمل مسؤولية الحرص على استغلال وصيانة هذه الملايين . والمجرد أنه - أي الشخص الغني - لم يجرب متاعب وماسى الفقر".

Displacement pertama ditemui ketika tokoh Suad terdiam di tengah pertimbangan yang kompleks mengenai kebahagiaan dan kekayaan. Perasaannya yang bercampur antara keresahan dan iri melihat orang-orang miskin yang, menurutnya, tampak lebih bahagia. Namun, ironisnya, dalam perenungannya tersebut, muncul suatu pertahanan ego yang dapat dikenali sebagai *displacement*.

Pandangan Suad tentang kebahagiaan orang miskin tampaknya melukiskan kerinduannya akan ketenangan yang terlepas dari kekhawatiran akan harta. Dalam kompleksitas pikirannya, ia merasa orang-orang miskin tidak terikat oleh ambisi atau kekhawatiran akan

kekayaan yang mendominasi hidupnya. Namun, ini juga menimbulkan konflik internal, di mana Suad secara tak sadar memindahkan ketidakpuasannya terhadap hidupnya kepada orang lain, dengan memproyeksikan kebahagiaan kepada mereka yang dianggapnya lebih lemah.

Displacement, sebagai salah satu bentuk pertahanan ego, menjadi jalan bagi Suad untuk meredakan konflik batinnya. Dengan memindahkan keresahannya tentang kekayaan dan ambisi kepada orang lain, ia berharap untuk mengurangi tekanan emosionalnya sendiri. Namun, hal ini juga menandakan bahwa Suad perlu merenung lebih dalam untuk memahami akar dari keresahan dan ketidakpuasaannya yang sebenarnya.

Kutipan. 2

"أو كالمراة العاملة الناجحة في عملها التي تحسد المرأة المتفرغة لبيتها لأنها لم تجرب متاعب وذل المرأة التي تعيش معتمدة اعتماداً كاملاً على رجل".

Hal. 7. *Displacement* berikutnya, terjadi dalam novel tersebut ketika tokoh Suad yang digambarkan sebagai seorang politisi dan wanita karir yang sukses, tetapi hidupnya penuh kegelisahan. Meskipun memiliki prestasi yang cemerlang dalam karir politiknya, ia sering kali merasa terbebani oleh tuntutan pekerjaan yang berat dan kompetisi yang tak kenal ampun. Kehidupannya yang dipenuhi dengan tekanan dan ekspektasi tinggi membuatnya merasa kehilangan kedamaian batin. Kecemasannya terhadap kehidupan yang dianggap lebih sederhana dan bahagia, seperti yang dimiliki oleh ibu rumah tangga, menjadi titik lemahnya.

Tokoh Suad, dengan segala kekhawatiran dan kecemasannya, cenderung melampiaskan perasaannya dengan mengidealisasi

kehidupan para ibu rumah tangga. Ia merasa bahwa profesi mereka lebih terjaga dari tekanan yang ia hadapi sehari-hari. Melalui mekanisme pertahanan ego berupa *displacement*, Suad menjadikan mereka sebagai cerminan kebahagiaan yang ia anggap lebih tinggi daripada kehidupannya yang penuh tekanan. Namun, tokoh Suad diceritakan selalu berjuang untuk menemukan keseimbangan antara kesuksesan dalam karirnya dan kebahagiaan pribadi yang sejati. Meskipun terlihat kokoh dan sukses di mata publik, kebingungan serta keinginan untuk menemukan kedamaian batin menjadi sisi lain yang terus ia hadapi.

2. Penyangkalan (*denial*)

Dalam mekanisme pertahanan diri, *denial* atau penyangkalan adalah ketika seseorang menolak atau menolak kenyataan atau fakta yang ada sebagai cara untuk mengurangi kecemasan atau ketidaknyamanan psikologis. Ini bisa terjadi sebagai respons terhadap situasi yang mengancam atau tidak dapat diterima secara emosional (Minderop, 2011:3).

Kutipan. 3

"ولم أكن أهتم كثيراً عندما كانوا يقولون إن حجرة أختي أجمل من حجرتي إنها فعلاً أجمل ولكنني لست من التفاهة بحيث أضيع وقتي في تجميل غرفتي يكفي أنها حجرة نظيفة مرتبة وفيها كل ما أحتاج إليه".

Bentuk *denial*/penyangkalan pertama ditemukan ketika dalam cerita yang menggambarkan perbandingan antara kamarnya dan kamar kakaknya, tokoh Suad menunjukkan perilaku *denial* yang mencolok. Ketika dihadapkan pada fakta bahwa kamar kakaknya tampak lebih rapi dan estetik, Suad dengan tegas menyangkal hal tersebut dengan menyatakan bahwa kebersihan merupakan prioritas

utamanya. Tindakan ini mewakili *denial*, sebuah mekanisme pertahanan ego di mana seseorang menolak kenyataan yang mengancam keselarasan psikologisnya (Freud, S : 1894).

Respons tokoh Suad yang menegaskan pentingnya kebersihan sebagai alasan penolakannya terhadap perbedaan yang jelas antara kamar mereka adalah contoh yang jelas dari bagaimana *denial* berfungsi sebagai pelindung psikologis. Dengan mengubah fokus dari aspek-aspek visual dan estetika, Suad menciptakan alasan yang konsisten dengan keyakinan dan nilai-nilai pribadinya, sehingga meredakan rasa tidak nyaman yang muncul akibat perbandingan tersebut.

Penggunaan *denial* oleh Suad dalam konteks ini mencerminkan upaya untuk menjaga citra positif tentang dirinya sendiri sambil menghindari konflik batin yang dapat timbul jika dia harus mengakui perbedaan yang tampak. Strategi ini memungkinkan Suad untuk mempertahankan harga diri tanpa harus menghadapi atau menerima kenyataan yang menimbulkan keraguan atau kecemasan baginya.

Dalam keseluruhan narasi, *denial* yang ditunjukkan oleh Suad tidak hanya menjadi bentuk perlindungan psikologisnya terhadap konfrontasi dengan fakta yang mengancam, tetapi juga merupakan mekanisme untuk mempertahankan stabilitas emosionalnya dalam menghadapi situasi yang menantang.

Kutipan. 4

"إلى لم أشعر يوماً بحاجتي إلى إجازة. لم أعود على الإجازات إنها تصيبني بالمثل".

Bentuk *denial* atau penyangkalan lainnya hadir dalam situasi di mana dokter Kamal menyarankan Suad untuk mengambil cuti dan beristirahat, tetapi Suad menepis saran tersebut dengan berkata

bahwa dia tidak terbiasa mengambil cuti dan tidak membutuhkannya. Hal ini menunjukkan penyangkalan, di mana Suad menolak fakta bahwa dirinya membutuhkan istirahat, karena takut kehilangan kontrol atau merasa bahwa dia harus terus bekerja tanpa henti.

Penyangkalan tersebut muncul sebagai respons terhadap situasi yang mengancam kesejahteraan atau keamanan mental dari tokoh tersebut. Dalam konteks ini, Suad merasa bahwa mengakui kebutuhan akan istirahat akan mengganggu gambaran dirinya yang kuat dan tidak tergantung pada istirahat. Dengan menolak ide cuti, dia berusaha mempertahankan citra diri yang kuat dan tidak rentan terhadap kelemahan atau ketergantungan pada waktu istirahat.

3. Rasionalisasi

Rasionalisasi memiliki dua tujuan; pertama, untuk mengurangi kekecewaan ketika kita gagal mencapai suatu tujuan dan kedua, memberikan kita motif yang dapat diterima atas perilaku (Minderop, 2011:35).

Menurut Anna Freud (1937), Rasionalisasi dalam mekanisme pertahanan ego adalah cara kita mencari alasan atau penjelasan logis untuk menyembunyikan atau mengurangi dampak dari perasaan, tindakan, atau keyakinan yang tidak nyaman atau sulit diterima secara emosional. Ini membantu kita untuk merasa lebih baik tentang sesuatu yang tidak kita sukai atau tidak kita pahami sepenuhnya.

Kutipan. 5

"وكل هذا لم يكن له أثر في حياتي. فقد أقمت حياتي كلها منذ كنت طفلة حتى اليوم على عنصرين متكاملين وهما العلم والاتصالات الاجتماعية".

Bentuk rasionalisasi pertama yang digunakan tokoh Suad dalam menghadapi masalah stereotip gender. Suad adalah sosok yang menarik dalam upaya mempertahankan dirinya terhadap stereotip gender yang dialaminya. Kebiasaannya yang tidak lazim dalam melakukan aktivitas yang sering diasosiasikan dengan laki-laki, seperti bermain sepak bola, berlatih pedang, dan bahkan berlatih tinju, memperlihatkan keberaniannya dalam menantang norma-norma sosial yang sudah ada. Namun, yang menarik dari tindakannya adalah alasan yang dia kemukakan, bahwa semua itu dilakukannya semata-mata untuk mendapatkan pengetahuan dan memperluas jaringan sosialnya.

Penggunaan alasan ini, yang disebut sebagai rasionalisasi, adalah cara bagi Suad untuk mempertahankan keputusan dan perilakunya yang tidak umum dalam lingkungan yang menolak atau tidak memahami pilihan-pilihannya. Dalam menjalani kebiasaannya ini, dia secara tidak langsung membentuk sebuah pertahanan ego, dimana dia merasa perlu membuktikan bahwa apa yang dia lakukan memiliki tujuan yang lebih besar dan dapat diterima oleh masyarakat. Hal ini mencerminkan kecerdasan emosional dan sosialnya yang tinggi, dalam mengelola persepsi orang terhadap dirinya tanpa kehilangan integritas diri.

Meskipun demikian, bagian terpenting dari semua tindakannya adalah keinginannya untuk terus belajar dan berkembang. Aktivitas yang dilakukannya tidak semata untuk menantang norma, tetapi untuk memperoleh pengetahuan baru dan memperluas pandangan terhadap dunia. Suad adalah contoh yang kuat akan pentingnya mempertahankan integritas diri sambil tetap terbuka terhadap

pembelajaran dan pengalaman baru, meskipun harus menempuh jalan yang tidak biasa atau di luar norma.

Kutipan. 6

"والحق أني كنت أريد أن أنجب ولدا لا بننا.. لا لأني أفضل الولد عن البنت أو أفرق بينهما في مسئوليات الحياة.. طبعاً لا، فأنا لا أفرق بين السى وأى رجل.. ولكن ربما لأننا كنا نعاني نقصاً في الأولاد فأمي لم تنجب إلا بنتين.. أنا وأختي وأختي أنجبت ثلاث بنات وهي حامل في الرابع رغم أنها ليست في حاجة إلى الحمل إنما المجرد أن يهبها الله ولداً وعندما اكتشفت أني أنجبت بنتاً لم أصدم ولكن فرحتى كانت فرحة هادئة مستسلمة".

Selanjutnya, bentuk rasionalisasi ditemukan saat kelahiran anak pertama dari tokoh Suad dan Abdul Hamid. Rasionalisasi adalah salah satu mekanisme pertahanan ego yang digunakan seseorang untuk menghadapi konflik antara perasaan, keinginan, atau tindakan yang bertentangan dengan norma, nilai, atau keinginan mereka sendiri. Dalam kasus Suad, ketika anak pertamanya lahir sebagai seorang perempuan, dia merasakan kebahagiaan yang campur aduk. Meskipun bahagia dengan kelahiran anaknya, dia merasa kecewa karena sebenarnya menginginkan anak laki-laki.

Tokoh Suad menggunakan rasionalisasi untuk menjelaskan atau meyakinkan dirinya sendiri bahwa perasaannya yang bertentangan itu dapat diterima dan masuk akal. Dengan mengatakan bahwa keluarganya merasa kurang dengan tidak adanya anak laki-laki, dia memberikan alasan yang logis untuk keinginannya akan anak laki-laki. Ini membantu Suad merasa bahwa keinginannya bukanlah sesuatu yang egois atau tidak masuk akal, tetapi sesuai dengan harapan atau norma yang diyakini oleh lingkungannya.

Rasionalisasi juga dapat menjadi cara untuk menghindari atau mengurangi konflik internal yang muncul dari perasaan yang

bertentangan tersebut. Dengan merasionalisasi keinginan akan anak laki-laki, Suad mencoba untuk mengurangi ketidakcocokan antara harapan pribadinya dengan realitas yang ada. Meskipun hal ini bisa memberikan rasa pengertian atas perasaannya, penting untuk diingat bahwa menerima anak dengan penuh kasih dan tanpa syarat adalah yang terpenting dalam membina hubungan yang sehat dan bahagia.

Kutipan. 7

"أصبحت مقتنعة بأن الحب هو لعبة أوقات الفراغ. وبما أنه ليس لدى أى وقت فارغ فلا وقت لى للعبة الحب.. كان الرجل بالنسبة لى هو مجرد قصة من القصص العاطفية التي أقرأها المجرد التسلية أو لمجرد اللعب بأحاسيسي بدلاً من أن ألعب بأوراق الكوتشينة".

Bentuk rasionalisasi lainnya dicitrakan Suad, yang mengalami kegagalan dalam hubungan asmara. Dia menggunakan rasionalisasi sebagai mekanisme pertahanan diri untuk meredakan kekecewaannya. Baginya, kegagalan hubungan tersebut tidak disebabkan oleh faktor pribadi atau hubungan yang sebenarnya, melainkan melekat pada pola umum yang dilihatnya pada pria. Menurutny, laki-laki hanya menyampaikan sebagian kecil kisah tentang perasaan mereka, seringkali menafsirkannya sebagai hiburan semata. Suad merasakan bahwa pandangan tersebut membantunya untuk tidak merasa terlalu terpukul oleh kegagalan yang ia alami.

Dalam menciptakan bentuk rasionalisasi ini, tokoh Suad mengarahkan pandangannya pada pengalaman atau pola umum yang dialaminya dan orang lain. Ini bisa jadi hasil dari pengamatan bahwa banyak pria cenderung tidak terlalu terlibat emosional dalam hubungan, dan hal ini membantu Suad untuk meyakinkan dirinya bahwa kegagalan hubungannya bukanlah sebuah pengecualian. Dengan meyakinkan dirinya tentang pola umum ini, Suad berusaha

mengurangi rasa sakit dan kekecewaannya akibat kegagalan hubungan asmara yang dialaminya.

Meskipun rasionalisasi ini dapat membantu Suad dalam mengatasi kekecewaan dan rasa sakitnya dalam jangka pendek, dalam jangka panjang hal ini juga menjadi penghalang bagi Suad untuk memahami hubungan secara lebih mendalam atau untuk membuka diri terhadap kemungkinan hubungan yang lebih bermakna di masa depan.

Kutipan. 8

"واستمر الدكتور كمال يشرح لي علم الأعصاب في محاضرة، ربما استغرقت صدق المعالم فما استعد قبل الكشفير أن يكتب لي أي دواء حتى لا أعتمد على هذا الدواء فأحرم نفسي من راحة أعصابيالكشف ورفض."

Bentuk rasionalisasi juga muncul ketika dokter Kamal menolak memberikan resep obat kepada Suad. Dalam konteks ini, dokter Kamal memilih untuk tidak memberikan obat kepada Suad karena ia percaya bahwa obat tidak selalu menjadi solusi terbaik. Ia berpendapat bahwa Suad seharusnya lebih fokus pada pemulihan alami tubuhnya dengan istirahat daripada mengandalkan obat-obatan.

Selain itu, dokter Kamal memiliki kekhawatiran terhadap potensi ketergantungan Suad pada obat. Ia berusaha untuk mencegah ketergantungan yang tidak perlu terhadap obat-obatan, terutama jika masalah kesehatan Suad dapat diatasi atau diperbaiki dengan cara lain, seperti istirahat yang cukup, perubahan gaya hidup, atau terapi non-obat lainnya.

Rasionalisasi yang digunakan oleh dokter Kamal bisa juga merupakan bagian dari pandangan atau pendekatannya terhadap praktik medis yang lebih holistik. Ia percaya bahwa kesehatan

seseorang tidak hanya bergantung pada penggunaan obat-obatan, tetapi juga melibatkan aspek-aspek lain seperti kebersihan hidup, pola makan, dan faktor-faktor psikologis.

4. Proyeksi

Proyeksi adalah alat pertahanan yang sangat lumrah, karena dari mulai yang sangat muda, kita didorong untuk mencari sebab-sebab dari perbuatan kita dalam dunia luar dan dicegah untuk menyelidiki dan menganalisis motif-motif kita sendiri. Ada macam lain dari proyeksi yang dilihat sepintas lalu mungkin tidak dianggap mempunyai sifat bertahan (Hall, 2017: 170).

Proyeksi adalah mekanisme pertahanan ego di mana seseorang mengatribusikan pikiran, perasaan, atau sifat yang tidak diinginkan dalam dirinya sendiri ke orang lain. Ini bisa berupa cara untuk mengurangi kecemasan dengan menyalahkan atau menempatkan karakteristik negatif pada orang lain sebagai pengganti menghadapi aspek yang tidak diinginkan dalam diri sendiri.

Kutipan. 9

"أما أنا فقد اقتنعت بإنهاء الإضراب لأني كنت حائرة في فهم تفاصيل هذه الحركة الوطنية بل كنت في الحقيقة أجهل موقف الحكومة القائمة وموقف الوزير البريطاني هور وليس عندي أى فكرة عن دستور ٢٣".

Mekanisme pertahanan ego proyeksi adalah bentuk pertahanan psikologis yang mendorong seseorang untuk mengatasi atau menolak aspek-aspek tertentu dari diri mereka dengan memproyeksikan hal-hal tersebut ke orang lain. Dalam kasus Suad, dia merasa bahwa sekolahnya memiliki dorongan untuk memerdekakan Mesir dari penjajahan Inggris, tetapi sebenarnya motifnya adalah mendapatkan

pujian dan pengakuan sebagai pemimpin di lingkungannya (Freud S :1896)

Penggunaan proyeksi dalam hal ini terjadi ketika Suad menempatkan motif pribadinya, yaitu keinginan untuk mendapatkan penghargaan dan penilaian baik ke dalam tujuan yang lebih mulia, seperti perjuangan nasionalis. Dengan memproyeksikan keinginan pribadinya ke dalam gerakan nasionalisme, Suad dapat menghindari kesadaran akan motif sebenarnya di balik tindakannya. Ini memungkinkannya untuk mempertahankan citra positif sebagai seorang pemimpin yang berjuang untuk tujuan nasional, sementara sebenarnya motifnya lebih berkaitan dengan kepentingan pribadi.

Hasil dari proyeksi ini adalah penutupan sekolahnya. Tindakan Suad yang didasari oleh motif pribadi untuk mendapatkan pengakuan, yang diproyeksikan sebagai gerakan nasionalis, berujung pada konsekuensi yang merugikan, yaitu penutupan sekolah. Hal ini menunjukkan bagaimana proyeksi dapat mengarah pada hasil yang tidak diinginkan atau bahkan merugikan dalam kehidupan seseorang.

Kutipan. 10

"إن ترتيبى الرابع لست الأولى وأحسست كان عبد الحميد هزمنى كأنه نجح فى أن ينزلى إلى مستواه.. وثررت إلى أن بكيت وحدى فى غرفتى كانى فقدت كل شيء".

Bentuk proyeksi lain ditampilkan oleh tokoh Suad untuk melindungi diri dari kecemasan atau konflik internal. Dalam kasus ini, terdapat proyeksi yang terjadi ketika tokoh Suad, menyalahkan

faktor eksternal, yaitu munculnya tokoh Abdul Hamid, yang berkontribusi atas penurunan prestasinya. Suad merasa kecewa karena percaya bahwa kehadiran Abdul Hamid mengganggu proses belajarnya. Hal ini mencerminkan mekanisme proyeksi, di mana Suad mengalihkan penyebab dari masalahnya ke faktor eksternal, sementara sebenarnya penyebabnya ada pada dirinya sendiri.

Sebenarnya penurunan prestasi Suad bukanlah sepenuhnya disebabkan oleh kehadiran Abdul Hamid. Di balik pemikiran Suad tersebut, masalah utamanya terletak pada kurangnya kemampuan Suad untuk mengelola diri dan waktu. Keterampilan manajemen diri dan waktu yang kurang efektif dapat menjadi faktor utama yang berkontribusi terhadap penurunan prestasi Suad.

Kutipan. 11

"ففساء هذه الجمعيات كن يجرين وراء المظهر البراق أكثر مما يؤدين من الخدمات، وكانت كل واحدة منهن تبذل في التزين وفي اختيار ثوبها وهي ذاهبة إلى أى عمل خيرى سواء كان داخل مستشفى أو داخل مدرسة أو داخل حي من الأحياء الفقيرة تتزين كأنها ذاهبة إلى حفل راقص".

Selanjutnya, Suad menghadirkan pandangan yang menarik tentang aktivis sosial perempuan yang menyuarakan kritik. Dalam pandangannya, Suad melihat sebuah paradoks bahwa para aktivis perempuan yang seharusnya bertumpu pada aksi dan pemikiran yang mengubah masyarakat, malah terjebak dalam ritus kecantikan dan penampilan.

Melalui konsep proyeksi, Suad mengalihkan atau menyoroti perilaku yang sebenarnya bagian dari dirinya sendiri ke arah orang lain atau kelompok lain. Dalam hal ini, ia menyoroti kebiasaan yang sama dimiliki oleh para aktivis perempuan yang ia kritisi, sementara

ia sendiri juga ikut serta dalam kebiasaan serupa tanpa menyadarinya. Ini menciptakan dinamika yang menarik di mana Suad, sebagai bagian dari kelompok tersebut, memberikan pengamatan kritis tentang pola perilaku yang ia rasakan sebagai ironi.

Pengamatan Suad menyentuh pada bagian esensial dari aktivisme sosial, menyoroti betapa terkadang munculnya perhatian yang berlebihan pada penampilan dan citra pribadi dapat mengaburkan atau bahkan menggantikan tujuan utama gerakan sosial itu sendiri. Dalam konteks ini, kritiknya mengundang refleksi dalam gerakan aktivis untuk mempertimbangkan kembali esensi dari perjuangan yang diemban, menjauh dari tampilan fisik dan lebih fokus pada misi serta pesan yang ingin disampaikan.

Kritik yang Suad sampaikan, walaupun melalui bentuk proyeksi, menjadi panggilan untuk mempertahankan integritas dan fokus pada tujuan sejati dari aktivisme. Meskipun ironis bahwa Suad juga terlibat dalam kebiasaan yang ia kritisi, pandangannya memberikan kontribusi penting dalam menggugah kesadaran dan refleksi di dalam lingkungan aktivisme sosial perempuan.

Kutipan. 12

"وحاولت أنا أن أكون بجانبه طوال الحفل، ولكني لم أستطع، بعد بضع دقائق عدت إلى عالمي عالم القيادة الاجتماعية والتوجيه والتنظيم، ولكنني قضيت الليل أتلفت باحثه عنه بين كل حين وآخر.... كنت أخاف عليه".

Berikutnya, proyeksi dicitrakan dalam situasi yang dialami Suad dan Abdul Hamid. Dalam konteks ini, Suad merasakan perasaan tidak nyaman atau ketidaknyamanan dalam dirinya sendiri. Dalam hal ini, rasa bersalah atau kekhawatiran akan menyinggung suaminya, Abdul Hamid yang tidak sepenuhnya sesuai dengan

kenyataan. Suad secara tidak sadar memproyeksikan kebiasaannya tenggelam dalam pembicaraan politik sebagai perasaan terabaikan oleh suaminya. Meskipun sebenarnya, perilaku Abdul Hamid hanya mencerminkan kurangnya ketertarikan atau kenyamanan pribadi dalam situasi sosial tertentu.

Dalam situasi ini, Suad menggunakan proyeksi sebagai cara untuk meredakan rasa bersalah atau kebingungannya atas ketidaknyamanan yang dirasakannya. Merasa ditinggalkan atau kurang diperhatikan di pesta membuatnya merasa tidak nyaman, dan untuk mengatasi perasaan tersebut, ia tidak langsung menanggapi situasinya sendiri, melainkan secara tidak sadar menyalahkan atau memproyeksikan perasaan tersebut ke Abdul Hamid.

Proyeksi dalam kasus ini memungkinkan Suad untuk mengalihkan perasaan tidak nyamannya dengan membuat asumsi tentang perasaan Abdul Hamid tanpa memeriksa secara kritis kebenarannya. Ini memberinya rasa lega karena tidak lagi merasakan beban perasaan yang tidak nyaman secara langsung. Namun, hal ini juga dapat menyebabkan kesalahpahaman antara Suad dan Abdul Hamid, karena Suad tidak menyadari bahwa perasaannya yang tidak nyaman sebenarnya berasal dari dalam dirinya sendiri dan bukan disebabkan oleh tindakan Abdul Hamid.

Kutipan. 13

"ومن يومها لم أعد الح كثيراً عليه كي يصحبني إلى هذه الحفلات المفتوحة الصاخبة".

Berikutnya, respons Suad terhadap pesta tersebut bisa diinterpretasikan sebagai bentuk proyeksi. Dalam hal ini, Suad merasa cemburu dan takut bahwa suaminya akan tidak ada di sisinya di pesta, seperti yang terjadi sebelumnya. Namun, alih-alih

menghadapi perasaan cemburunya secara langsung, Suad mengubah fokusnya ke suaminya, menyalahkan kekhawatirannya tentang kehilangan perhatian pada suaminya daripada menghadapi sumber kecemasannya secara langsung.

Dengan meredam permintaannya kepada suaminya untuk hadir di acara serupa, Suad berusaha untuk mengendalikan kecemburuan dan ketakutannya. Dalam hal ini, penolakan Suad terhadap kehadiran suaminya menjadi cara bagi dirinya untuk menghindari perasaan tidak nyaman yang muncul dari situasi yang membuatnya cemburu. Proyeksi memungkinkan Suad untuk mengalihkan perhatian dari perasaan yang membuatnya tidak nyaman dengan menempatkannya pada suaminya.

5. Sublimasi

Sublimasi terjadi karena tindakan-tindakan yang menggantikan perasaan tidak nyaman atau bentuk pengalihan. Misalnya, seorang individu memiliki dorongan seksual yang tinggi, mengalihkannya dengan aktivitas yang lebih produktif (Minderop, 2011: 34).

Menurut Freud (1896), Sublimasi adalah mekanisme pertahanan ego yang mengubah dorongan atau impuls yang tidak dapat diterima secara sosial atau tidak sesuai dengan norma menjadi aktivitas atau perilaku yang lebih dapat diterima.

Kutipan. 14

"أنا التي لم تنظم حياتها على الوجهين وجه طموحها العام ووجه احتفاظها بالرجل الذي اختارته.. وكل ما احتاج إليه هو مزيد من التنظيم ومزيد من المقاومة وتزوجنا".

Dalam kasus tokoh Suad dan Abdul Hamid, penolakan Suad terhadap ajakan menikah bisa dilihat sebagai bentuk sublimasi. Awalnya, keengganannya untuk menikah sebelum menyelesaikan

Nama Penulis1, Nama Penulis2 & Nama Penulis3

skripsi menunjukkan prioritasnya pada pendidikan dan karier, mengubah dorongan untuk menikah menjadi fokus pada pencapaian akademisnya. Ini adalah contoh sublimasi di mana dorongan untuk hubungan diubah menjadi dorongan untuk prestasi akademis.

Selain itu, ketika Suad menolak berdansa atau jual mahal terhadap rayuan Abdul Hamid, hal ini bisa diinterpretasikan sebagai cara untuk menahan dorongan atau perasaan yang tumbuh di dalam dirinya. Suad merasa terbebani oleh norma sosial atau ekspektasi, sehingga menolak rayuan tersebut merupakan upaya untuk menahan impuls atau perasaan yang muncul. Dalam konteks sublimasi, penolakan tersebut bisa diartikan sebagai transformasi dorongan romantis menjadi penekanan atau pengalihan kegiatan lain yang lebih dapat diterima.

Kemudian, ketika Suad akhirnya luluh dengan diadakannya resepsi pernikahan yang meriah, ini bisa menunjukkan bahwa sublimasi tidak selalu merupakan solusi tetap. Meskipun mekanisme pertahanan ego tersebut membantu dalam menahan atau mengubah dorongan yang tidak dapat diterima, kadang-kadang dorongan tersebut masih bisa muncul atau bertahan. Dalam kasus Suad, perasaannya terhadap Abdul Hamid akhirnya melampaui strategi sublimasi yang dia gunakan sebelumnya, sehingga dia memilih untuk mengekspresikannya melalui pernikahan.

Jadi, dalam kisah Suad dan Abdul Hamid, sublimasi terlihat dalam berbagai penolakan Suad terhadap ajakan menikah, tetapi mekanisme ini tidak sepenuhnya menghentikan dorongan romantisnya terhadap Abdul Hamid, yang pada akhirnya terungkap melalui pernikahan mereka yang meriah.

Kutipan. 15

"بل إني وجدت عبد الحميد في إحدى هذه الدعوات يكاد يطق من الضيق، والزهد فقلت فجأة لأصدقائي المدعوين - ما رأيكم يا جماعة لو قمنا نلعب كوتشينة كونكان."

Bentuk sublimasi lainnya, nampak dalam konteks Suad yang mengajak teman-temannya dan suaminya bermain game setelah pembicaraan politik yang membosankan, tindakan ini menunjukkan penggunaan sublimasi. Suad merasa bahwa topik politik telah menciptakan ketegangan atau kebosanan dalam suasana, sehingga dengan mengalihkan perhatian ke permainan, ia mengubah energi negatif dari pembicaraan yang membosankan menjadi sesuatu yang lebih menyenangkan dan interaktif.

Pilihan Suad untuk memilih permainan sebagai jalan keluar dari suasana yang membosankan setelah diskusi politik menunjukkan bahwa ia menggunakan sublimasi untuk mengatasi ketegangan atau kebosanan yang muncul dari percakapan tersebut. Dengan mengalihkan fokus ke permainan, ia secara tidak langsung mengubah energi negatif menjadi sesuatu yang lebih produktif dan menyenangkan bagi semua orang yang terlibat.

Sublimasi bukanlah penyangkalan atau penghilangan emosi yang tidak nyaman, tetapi lebih ke arah mengubah energi tersebut menjadi sesuatu yang lebih konstruktif dan sosial. Dalam kasus Suad, tindakannya menunjukkan keterampilan untuk menangani ketegangan atau kebosanan dengan cara yang positif dan mengubahnya menjadi pengalaman yang lebih menyenangkan bagi semua pihak yang terlibat.

Kutipan. 16

"المهم أنني بعد الطلاق تفرغت تفرغاً كاملاً لحيااتي العامة. والحركة النسائية.. والأحداث الوطنية السياسية.. وكان ذلك في أوائل الخمسينيات والحياة العامة في مصر تزداد عنفاً."

Bentuk sublimasi berikutnya, ditampilkan dalam perceraian Su'ad dan Abdul Hamid. Penggunaan sublimasi terlihat dari fokus Su'ad yang kuat pada pekerjaan dan karirnya setelah perceraian. Meskipun perceraian dapat memicu berbagai emosi seperti kesedihan, kekecewaan, atau rasa tidak berdaya, Su'ad memilih untuk mengalihkan energinya ke dalam dunia pekerjaan.

Melalui sublimasi, Su'ad secara sadar atau tidak sadar memanfaatkan energi dan perhatiannya yang sebelumnya tertuju pada hubungan yang berakhir ke dalam aktivitas yang memberinya kepuasan dan pencapaian positif. Dengan merespons perceraian dengan fokus pada karirnya, Su'ad dapat mengubah emosi negatifnya menjadi hasil yang bermanfaat dan memberikan kepuasan pribadi.

Penggunaan sublimasi dalam konteks perceraian ini bisa dianggap sebagai cara adaptif bagi Su'ad untuk mengelola perasaan yang rumit setelah perpisahan, memungkinkannya untuk tetap produktif dan menjaga keseimbangan emosionalnya. Sublimasi membantunya menghadapi kesulitan dengan cara yang membangun dan mendukung, memungkinkan Su'ad untuk mengalami pertumbuhan dan pencapaian dalam aspek kehidupannya yang lain.

6. Represi

Represi dapat diartikan ketika chatexis dari id, ego, atau superego yang menimbulkan kecemasan dapat dicegah untuk menyatakan dirinya dalam kesadaran dengan jalan ditentang oleh suatu anti-chatexis. Peniadaan atau penekanan chatexis oleh anti-chatexis itulah yang disebut sebagai represi (Hall, 2017:159).

Freud. A (1937), Represi adalah mekanisme pertahanan ego yang tidak disadari untuk mencegah pikiran-pikiran yang tidak menyenangkan atau mengancam menjadi sadar. Pikiran yang sering direpresi adalah pikiran yang menyebabkan superego merasa bersalah. Ini adalah pertahanan yang tidak terlalu berhasil dalam jangka panjang. karena hal ini melibatkan pemaksaan keinginan, pikiran, dan ingatan yang mengganggu ke dalam pikiran bawah sadar, sehingga menimbulkan rasa takut meskipun tersembunyi.

Dalam psikologi, represi adalah mekanisme pertahanan ego di mana seseorang secara tidak sadar menekan atau menahan impuls, ingatan, atau pikiran yang dianggap tidak dapat diterima secara sadar. Ini sering digunakan untuk mengatasi perasaan atau ingatan yang menyakitkan atau tidak diinginkan.

Kutipan. 17

"ولا يهم ماذا قال لي عبد الحميد يومها بعد أن عاد في آخر الليل، فالمهم هو أنني بدأت أقلل من دعوة أصدقائي إلى البيت إلى أن حدث بعد فترة طويلة أن قررت أن أدعو إلى بيتي مدير الجامعة ومجموعة من الأساتذة الكبار".

Bentuk represi yang pertama terjadi ketika Suad mengalami dilema yang cukup kompleks terkait keputusannya untuk mengurangi kesenangannya dalam mengundang teman-temannya ke rumah. Tindakan ini merupakan respons terhadap peristiwa tidak menyenangkan ketika suaminya meninggalkan rumah saat ada tamu politik di rumah mereka sebelumnya. Dalam psikologi, respons Suad ini dapat diinterpretasikan sebagai suatu bentuk mekanisme pertahanan yang disebut reaksi terhadap Represi MPE (Memori yang Mengganggu Emosi).

Represi MPE adalah mekanisme pertahanan psikologis yang terjadi ketika individu secara tidak sadar menekan atau menolak memikirkan, mengingat, atau mempertimbangkan pengalaman atau memori yang menyebabkan emosi negatif atau stres. Dalam konteks Suad, keputusannya untuk menghindari momen serupa dapat menjadi cara untuk mengurangi ketegangan atau stres yang berkaitan dengan memori tidak menyenangkan tersebut.

Perilaku Suad mengurangi undangan teman-temannya juga bisa diartikan sebagai usaha untuk mengendalikan lingkungan agar peristiwa yang membuatnya tidak nyaman tidak terulang. Ini bisa menjadi cara Suad untuk merasa lebih aman secara emosional dengan menghindari situasi yang memicu kecemasan atau tekanan dari ingatan terkait peristiwa sebelumnya.

7. Regresi

Terdapat dua interpretasi mengenai regresi. Pertama, regresi yang disebut *retrogressive behavior*, perilaku seseorang yang mirip anak kecil, menangis dan sangat manja agar memperoleh rasa aman dan perhatian orang lain. Kedua, regresi yang disebut *primitivation*, yaitu ketika seorang dewasa bersikap sebagai orang yang tidak berbudaya dan kehilangan kontrol sehingga tidak sungkan-sungkan berkelahi (Minderop, 2011: 38).

Menurut Freud (1894), Dalam psikologi, regresi dalam mekanisme pertahanan ego mengacu pada perilaku atau respons individu yang kembali ke tahap perkembangan sebelumnya sebagai respons terhadap stres atau konflik. Ini bisa berarti seseorang menghadapi situasi sulit dengan mengadopsi perilaku atau sikap yang lebih muda atau kurang matang daripada biasanya. Misalnya, dalam situasi stres,

seseorang menunjukkan perilaku yang lebih anak-anak atau kembali pada cara berpikir atau bertindak seperti pada masa lalu yang lebih mudah. Berikut ini merupakan kutipan yang peneliti temukan dalam salah satu unsur mekanisme pertahanan diri (Regresi), diantaranya:

Kutipan. 18

"وكانت الولادة سهلة وآلامها هينة.... ولم أشعر بحاجتي إلى أمي قدر ما شعرت عندما دخلت المستشفى لللد.. وقد كنت دائماً أتمادي في استقلالي بشخصيتي وفي ابتعادي عن أمي مدعية أنها ليست في مستوى عقليتي ولا يمكن أن تفهمني.. ولكنني ما كنت أرقد على سرير المستشفى وأبدأ في معاناة آلام الوضع حتى بدأت أصرخ... ماما .. ماما .. أحسست أنني لا أستطيع أن أجتاز الأزمة إلا إذا كانت أمي بجانبني أم أخرى.. حماتي أم عبد الحميد.. كانت أمي وحدها هي التي أريدها وهي التي أستغيث بها."

Ketika tokoh Suad merasakan sakit yang luar biasa pada saat persalinan, ia mengalami regresi, yaitu mekanisme pertahanan diri yang membuatnya kembali pada perilaku atau respon yang lebih khas dari masa lalu. Memanggil ibu di saat-saat sulit, seperti persalinan, bisa menjadi refleksi dari kebutuhan akan dukungan dan keamanan emosional. Figur ibu sering kali diasosiasikan dengan rasa nyaman, perlindungan, dan dukungan sejak awal kehidupan, dan pada saat-saat di mana seseorang merasa sangat rentan, insting untuk mencari perlindungan bisa memuncak.

Panggilan kepada ibu dalam kondisi seperti ini adalah cara untuk mencari perlindungan dan penghiburan dalam momen paling sulit. Meskipun secara fisik ibu tidak hadir, panggilan tersebut bisa menjadi cara yang dijadikan tokoh Suad untuk merasa lebih aman dalam situasi yang sangat tidak nyaman. Hal ini sering kali muncul karena ketika seseorang mengalami stres atau rasa sakit yang luar biasa,

respons psikologis yang melibatkan regresi bisa menjadi cara otomatis untuk menanggapi situasi yang sangat menekan secara emosional maupun fisik.

Kutipan. 19

"أحسست وأنا أعيش في بيت أمي بعد الطلاق كأنني استرددت شبابي كله كأنني لم أتزوج ولم ألد ولم أطلق. كأنني ما زلت طالبة في الجامعة.. تحررت من كل المسؤوليات التي فرضها علي الزواج. مسؤولية البيت ومسؤولية الزوج، بل تحررت أيضاً من مسؤولية الأم".

contoh lainnya, muncul dalam konteks pengalaman tokoh Suad yang kembali tinggal di rumah ibunya setelah perceraian mencerminkan fenomena psikologis yang sering dikenal sebagai regresi. Regresi adalah salah satu mekanisme pertahanan diri yang sering terjadi saat seseorang menghadapi stres atau kecemasan yang signifikan. Dalam hal ini, Tokoh Suad merasa nyaman dengan kembali ke lingkungan yang dulu akrab, menciptakan semacam perlindungan dari konsekuensi emosional perceraian.

Dengan kembali ke rumah ibunya, tokoh Suad tenggelam dalam kenyamanan masa lalu yang membawa perasaan aman dan kesederhanaan. Ini dapat berfungsi sebagai bentuk pelarian dari realitas pahit perceraian dan tugas-tugas baru yang muncul setelahnya. Mekanisme regresi ini memberinya kesempatan untuk sementara mengabaikan identitas yang terbentuk pasca-menikah dan memiliki anak.

Selain itu, regresi bisa menjadi cara untuk meredakan stres dan tekanan yang terkait dengan perubahan besar dalam hidupnya.

Dengan kembali ke masa lalu yang terasa lebih ringan, Tokoh Suad merasa dapat menghindari atau mengurangi beban emosional yang terkait dengan proses perceraian dan tuntutan baru yang ada.

Meskipun regresi memberikan kenyamanan sementara, karena kembali ke masa lalu tidak akan mengubah realitasnya saat ini. Memahami alasan di balik keinginan untuk kembali ke masa muda dan mengeksplorasi cara-cara yang lebih sehat untuk menghadapi tantangan kehidupan saat ini bisa membantu tokoh Suad dalam proses adaptasi, pemulihan, dan pertumbuhannya ke depan.

8. Penyimpangan (Dissociation)

Menurut Minderop (2011: 38), penyimpangan atau disosiasi adalah mekanisme pertahanan diri yang sering digunakan untuk menghadapi situasi yang sulit atau tidak nyaman dengan cara mengubah persepsi atau makna dari suatu kejadian.

Kutipan. 20

"هذه قبلة التنازل الذي يسميه الناس الطلاق الناس تعلن الطلاق بالدموع ونحن نتفق عليه بقبلة. والقيت ذراعي حول عنقه أريد أن يقبلني قبلة كاملة. . أريد شفتيه لشفتي ربما لو كان أعطاني ساعتها شفتيه لكنت عدلت عن رأيي في الطلاق."

Dalam konteks adegan ciuman perpisahan yang dianggap sebagai perceraian oleh tokoh tersebut, penyimpangan terlihat dalam cara mereka mengubah makna dan respons terhadap perpisahan. Tokoh tersebut menggunakan kata-kata yang menunjukkan pengalihan makna dari kejadian perpisahan yang umumnya identik dengan kesedihan dan perpisahan yang menyakitkan. Dengan menyebutnya sebagai "ciuman perpisahan," ia mencoba mengubah paradigma bahwa perpisahan adalah momen sedih menjadi sesuatu yang lebih ringan atau bahkan positif.

Dengan menggambarkan bagaimana orang lain mengumumkan perceraian dengan air mata, sementara mereka melakukannya dengan ciuman, tokoh tersebut mencoba untuk membedakan dirinya dari norma-norma sosial yang umumnya terkait dengan perpisahan. Ini adalah bentuk disosiasi di mana mereka mencoba untuk melepaskan diri dari pola perilaku yang umum terkait dengan situasi tersebut.

Penyimpangan juga terlihat dalam bagaimana tokoh tersebut mencoba untuk membuat perpisahan menjadi lebih terasa sebagai sesuatu yang tidak umum atau tidak konvensional. Dengan cara ini, mereka berharap mengurangi beban emosional yang terkait dengan perpisahan dengan memperkenalkan sudut pandang yang berbeda.

Penyimpangan yang terjadi di sini juga bisa menjadi bentuk perlindungan diri dari kesedihan atau kehilangan yang terjadi akibat perpisahan. Dengan menciptakan narasi yang berbeda atau memaknai situasi dengan cara yang tidak umum, seseorang dapat mencoba meredakan tekanan emosional yang terkait dengan perpisahan. Melalui penyimpangan atau disosiasi, tokoh dalam adegan tersebut mencoba untuk mengubah persepsi mereka terhadap perpisahan, mengubah makna dan respon mereka terhadap situasi yang umumnya dianggap menyakitkan atau sulit.

9. Agresi

Agresi merupakan perasaan marah yang dapat menjurus ke pengrusakan dan penyerangan (Minderop, 2010). Agresi hanya terjadi ketika seseorang mengalami frustrasi dan tidak ada cara pelampiasannya. Peralihan lain dari agresi adalah mencari kambing hitam dari orang lain yang tidak bersalah. Agresi sangat berbahaya jika terjadi lebih dari satu orang, karena dampaknya akan lebih fatal.

Contohnya karena tidak menyukai seseorang diri akan mengejek orang lain karena berusaha menyakiti hati orang lain. Dalam penelitian ini peneliti tidak menemukan jenis mekanisme dengan unsur agresi.

4. SIMPULAN

Dalam penelitian ini peneliti perempuan mengambil sembilan unsur mekanisme pertahanan diri untuk mengkaji objek penelitian. Sembilan unsur yang digunakan antara lain: Displasment, Denial, Rasionalisasi, Proyeksi, Sublimasi, Represi, Regresi, Penyimpangan, dan Agresi. Dari kesembilan unsur ini ditemukan:

- a. Displasment: *Displacement* atau pengalihan adalah perasaan tidak senang terhadap suatu objek ke objek lainnya yang lebih memungkinkan. peneliti menemukan dua mekanisme pertahanan diri tokoh utama (Suad) yang menggunakan displacement, dan dapat dilihat dalam kutipan pertama dan dua.
- b. Denial : merupakan penyangkalan ketika seseorang menolak kenyataan atau fakta yang ada sebagai cara untuk mengurangi kecemasan atau ketidaknyamanan psikologis . peneliti menemukan dua mekanisme pertahanan diri tokoh utama (Suad) yang menggunakan denial, dan dapat dilihat dalam kutipan tiga dan empat.
- c. Rasionalisasi : Rasionalisasi dalam mekanisme pertahanan ego adalah cara kita mencari alasan atau penjelasan logis untuk menyembunyikan atau mengurangi dampak dari perasaan, tindakan, atau

keyakinan yang tidak nyaman atau sulit diterima secara emosional. peneliti menemukan empat mekanisme pertahanan diri tokoh utama (Suad) yang menggunakan rasionalisasi, dan dapat dilihat dalam kutipan lima sampai delapan.

- d. Proyeksi : Proyeksi adalah mekanisme pertahanan ego di mana seseorang mengatribusikan pikiran, perasaan, atau sifat yang tidak diinginkan dalam dirinya sendiri ke orang lain. Pada unsur mekanisme kali ini peneliti perempuan mendapatkan banyak temuan, terdapat lima mekanisme pertahanan diri tokoh utama (Suad) menggunakan proyeksi yang artinya tokoh utama memiliki mekanisme pertahanan diri berupa proyeksi, meskipun di beberapa mekanisme tokoh utama juga memiliki, dan dapat dilihat dalam kutipan sembilan sampai kutipan tiga belas.
- e. Sublimasi : sublimasi terjadi karena tindakan-tindakan yang menggantikan perasaan tidak nyaman atau bentuk pengalihan. Peneliti menemukan tiga mekanisme pertahanan diri tokoh utama (Suad) yang menggunakan unsur sublimasi, dan dapat dilihat dalam kutipan empat belas sampai enam belas.
- f. Represi : represi dapat diartikan ketika chatexis dari id, ego, atau superego yang menimbulkan kecemasan dapat dicegah untuk menyatakan dirinya dalam kesadaran dengan jalan ditentang oleh suatu anti-chatexis. Peneliti menemukan dua mekanisme

pertahanan diri tokoh utama (Suad) yang menggunakan unsur represi, dan dapat dilihat dalam kutipan tujuh belas dan delapan belas.

- g. Regresi : Dalam psikologi, regresi dalam mekanisme pertahanan ego mengacu pada perilaku atau respons individu yang kembali ke tahap perkembangan sebelumnya sebagai respons terhadap stres atau konflik. Peneliti menemukan dua mekanisme pertahanan diri tokoh utama (Suad) yang menggunakan unsur regresi, dan dapat dilihat dalam kutipan sembilan belas dan dua puluh.
- h. penyimpangan atau disosiasi adalah mekanisme pertahanan diri yang sering digunakan untuk menghadapi situasi yang sulit atau tidak nyaman dengan cara mengubah persepsi atau makna dari suatu kejadian. Peneliti hanya menemukan satu mekanisme pertahanan diri tokoh utama (Suad) yang menggunakan unsur penyimpangan, dan dapat dilihat dalam kutipan ke dua puluh satu.
- i. Agresi : Agresi merupakan perasaan marah yang dapat menjurus ke pengrusakan dan penyerangan. Dalam penelitian ini peneliti tidak menemukan jenis mekanisme dengan unsur agresi.

DAFTAR PUSTAKA

Achiruddin Saleh Adnan. 2018. *Pengantar Psikologi*. Makassar Sulawesi Selatan. Penerbit Aksara Timur.

Nama Penulis1, Nama Penulis2 & Nama Penulis3

Ari Darmayani Kartika, (2013). *"Mekanisme Pertahanan Ego Tokoh Utama Dalam Novel Gadis Pantai Karya Pramoedya Ananta Toer: Sebuah Tinjauan Psikologi"*. Skripsi S-1 Jurusan Sastra Indonesia Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro Semarang.

Alwisol. (2019). Psikologi kepribadian. Universitas Muhammadiyah Malang.

Marres Bernadet, (2019). 14 Jenis Mekanisme Pertahanan Diri Paling Umum. Freud S (1896) Further remarks on the neuro-psychoses of defence SE, 3 157- 185

Hall, Calvin S. 2017. Naluri Kekuasaan Sigmund Freud. Jakarta: Narasi.

Mindreop, Albertine. 2011. Psikologi Sastra. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.

