

Dinamika “Friendzone” pada tokoh utama dalam novel Friendzone karya Vanesa Marcella

Stevi Pusvita Sari¹

Dicky Rachmat Pauji²

Arju Susanto³

¹²³Universitas Nasional, Indonesia

¹ stevipusvitasari2021@student.unas.ac.id

² dicky.rachmat.pauji@civitas.unas.ac.id

³ arju.susanto@civitas.unas.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami kondisi emosional dan psikologis yang timbul akibat ketidakseimbangan hubungan persahabatan Abel dan David yang terjebak *friendzone*. Penelitian ini menganalisis dinamika hubungan *Friendzone* terhadap tokoh utama dalam novel *Friendzone* karya Vanesa Marcella dengan menggunakan pendekatan psikologi sastra. Analisis ini menggunakan teori *Triangular Theory Of Love* oleh Robert Sternberg dan teori psikologi humanistik oleh Carl Rogers, serta menggunakan metode deskripsi kualitatif dan teknik baca catat. Hasil analisis menunjukkan tokoh utama, Abel mengalami konflik emosional yang ditimbulkan oleh ketidaksesuaian ekspektasinya yang ingin memiliki hubungan romantis dengan David dan realita bahwa David hanya menganggapnya sebagai teman. Ketidaksesuaian ini diperkeruh dengan kebutuhan Abel akan penerimaan positif dari David, yang membuat Abel terus berada dalam hubungan itu meskipun penuh rasa sakit. Pada akhirnya, Abel berada dititik penerimaan diri dan mulai fokus pada dirinya sendiri dan mencari kebahagiaannya sendiri, dia tidak lagi pada hubungan yang tidak seimbang.

Kata kunci: *friendzone, ketidakseimbangan, persahabatan, cinta*

Pendahuluan

Kemampuan Hubungan antara manusia kerap menjadi permasalahan yang kompleks dan menjadi tema yang menarik dalam sebuah karya sastra. Menurut Nurgiantoro dalam (Raja Gukguk, M. E., Dicky Rachmat Pauji, 2023) mengutarakan bahwa pengarang membuat karya sastra untuk menawarkan model kehidupan yang lebih ideal. Penerapan fiksi yang memasukan nilai moral, tindakan, serta perilaku para karakternya, hal ini sejalan dengan sudut pandang mereka tentang moralitas. Sastra telah membuka jalan untuk kita mengetahui dan memahami kompleksitas sifat dan perilaku manusia, terutama ketika mengacu pada emosi dan dan perjuangan psikologis yang sering dirasakan oleh manusia. Lafamane (2020) dalam (Selviana, 2023) menyebutkan bahwa banyak jenis karya sastra yang diminati masyarakat saat ini seperti drama, puisi, novel, dan lainnya. Novel adalah salah satu karya sastra yang banyak diminati oleh masyarakat dari berbagai kalangan. Novel sendiri merupakan sebuah karangan prosa yang berisi penggambaran dari tokoh utama yang menarik serta mengandung sebuah konflik. Dalam novelnya Vanessa Marcella yang berjudul “*Friendzone*” mencakup realita sosial yang sangat marak dirasakan generasi muda pada hari ini: Hubungan dalam pertemanan yang rumit, yang memberikan ketegangan emosi. Dengan cara ini, novel ini menjelajahi hubungan psikologis *friendzone* selain kilas balik refleksi sosial. Pandangan seseorang tentang sebuah hubungan dapat dipengaruhi oleh sosial budaya yang ada disekitar.

Chakraborty dalam (Shaquilla & Nio, 2023) meengutarakan fenomena unik yang terjadi dalam persahabatan lawan jenis yang sering disebut dengan *friendzone*. *Friendzone* sendiri merupakan kondisi dimana seseorang memendam perasaan romantis termasuk lawan jenisnya. Dikalangan muda-mudi sekarang ini, fenomena *friendzone* sudah menjadi salah satu bagian dari dinamika sosial dan emosional yang terjadi dikehidupan bermasyarakat. Anak muda atau remaja yang sedang dalam fase mencari jati diri dan menjalin banyak hubungan pertemanan, sehingga kondisi ini sangat rentan terjadi. Hal ini juga, didukung oleh maraknya pemakaian sosial media yang semakin hari semakin meningkat penggunaannya, sehingga para remaja yang pernah terkena fenomena ini kerap menceritakan pengalamannya di media sosial. Hal ini, menjadi wadah diskusi bagaimana mengatasi kondisi ini. Fenomena ini menggambarkan rintangan sosial dan emosional yang harus dihadapi oleh anak muda untuk membangun sebuah hubungan intrapersonal.

Fenomena ini memiliki dampak yang cukup signifikan bagi para remaja sekarang ini. Ketika mereka terjebak dalam *friendzone* yang berubah bukan hanya mempengaruhi diri mereka sendiri, tetapi ini juga dapat mengubah dinamika yang terjadi dalam kelompok sosial mereka. Tidak hanya terjadi pada anak remaja, fenomena ini bisa terjadi pada kalangan muda dewasa, yang jelas dari segi pola pikir lebih dewasa dan matang secara personal. Selain itu, *friendzone* juga bisa terjadi di lingkungan kerja yang menyebabkan ketidakprofesionalan dalam mengerjakan pekerjaan.

Istilah "friendzone" menurut Chakraborty dan Shield dalam (Ramadhantya, 2023) merujuk pada situasi yang tidak nyaman dan tidak diinginkan oleh siapapun. Mereka yang terjebak dalam fenomena ini ketegangan dalam hubungan persahabatannya serta merasakan kegagalan emosional. Pada umumnya, laki-laki lebih sering mengalami fenomena ini dibanding dengan perempuan. Hal ini disebabkan karena laki-laki cenderung lebih nyaman menjalin hubungan romantis dengan teman lawan jenisnya. Sebaliknya perempuan biasanya cenderung tidak menginginkan situasi seperti ini karena khawatir akan merusak hubungan pertemanan atau persahabatan.

Istilah ini telah banyak digunakan dalam berbagai kalangan sejak populer melalui program televisi berjudul *Friends* yang mengeksplorasi hubungan antar karakter yang saling menyukai dan dan yang hanya ingin berteman. *Friendzone* menjadi cerminan standar sosial dan norma gender dalam sebuah hubungan. Istilah ini dianggap mengandung makna bias gender, karena membuat wanita terkesan "seharusnya" tertarik pada pria yang bersikap baik kepadanya. Hal ini juga memperkuat stigma negatif tentang interaksi antar gender dengan harapan sebuah hubungan romantis. Tema *friendzone* seringkali muncul dalam berbagai media, termasuk film, novel, musik, dan serial televisi. Contoh terkenalnya dalam serial televisi yang berjudul *Friends* terutama pada hubungan Ross Geller dan Rachel Green. Dalam sebuah episode yang berjudul "*The One with the Blackout*", Ross yang sudah lama jatuh hati pada Rachel, harus menerima kenyataan bahwa cintanya tidak berbalas. Dalam serial ini memperlihatkan bagaimana ketegangan emosional yang terjadi saat harapan untuk hubungan romantis tidak tercapai. Serial ini juga menggambarkan bagaimana persahabatan dan cinta bisa saling bertabrakan.

Tema serupa juga muncul dalam film *The Big Sick* (2017), ketika karakter yang diperankan oleh aktor Kumail Nanjiani mengalami gejolak emosional saat menghadapi perasaan cinta yang tidak terbalas dari seorang temannya. Film ini merepresentasikan bagaimana kompleksnya kisah *friendzone* yang penuh ketidakpastian dan memicu konflik batin ketika garis batas cinta dan pesahabatan memudar. Fenomena ini juga kerap muncul pada musik, contohnya "*Just A Friend To You*" oleh Meghan Trainor

melalui lagu ini Meghan menggambarkan rasa sakit dan kecewa ketika cintanya tidak berbalas. Lagu dengan tema semacam ini biasanya meninggalkan kesan emosional pada pendengar yang mengalami hal serupa. Selain musik, karya sastra juga tidak absen untuk menyuguhkan tema semacam ini dalam karya tulisnya. Fenomena *friendzone* juga dibahas dalam novel *Friendzone* karya Vanessa Marcella. Novel ini menawarkan pengalaman tentang *Friendzone* dengan penggambarannya melalui narasi yang kuat dan karakter yang terasa hidup. Marcella memberikan gambaran situasi *Friendzone* yang mempengaruhi persahabatan antar tokohnya. Abel merupakan karakter utama dalam novel *Friendzone* yang terjebak dalam situasi ini. Abel yang menyimpan perasaan cinta untuk sahabatnya, David menyembunyikan fakta tersebut berharap kalau sahabatnya akan peka dengan sendirinya terhadap perasaan Abel. Namun sayangnya, David tidak pernah sekalipun peka terhadap Abel dan terus menganggapnya sebagai sahabat saja. Hal ini membuat Abel menjadi frustrasi dan Abel menyadari kalau perasaannya ini bisa merusak persahabatannya dengan David.

Pendekatan psikologi digunakan untuk memahami fenomena ini, dalam (Ratna, 2021) karena pada dasarnya pendekatan ini berkaitan dengan unsur kejiwaan pada tokoh fiktional yang terdapat pada sebuah karya sastra. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Carl Rogers, menurut Harahap dan Herawati dalam (Mubiina AH & Puspitasari, 2023) kecenderungan dalam aktualisasi diri merupakan sebuah usaha untuk mencapai tujuan, konsep pengembangan diri, serta pandangan terhadap diri sendiri yang artinya setiap diri secara sadar melakukan segala sesuatu sehingga memiliki kemampuan yang berbeda dari individu lainnya dalam mengembangkan fungsinya secara sempurna. Dalam hal ini, terdapat nilai positif dan negatif watak maupun perilaku yang mendalam pada sebuah karya sastra. Dalam novel ini, Abel sebagai tokoh utama merasa kebingungan dan mengalami ketidakpastian dalam hubungan yang dia harapkan. Oleh karena itu, sangat penting melihat bagaimana sebuah hubungan mempengaruhi dinamika hubungan. Pentingnya komponen psikologis mempengaruhi interaksi sosial. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman dan kepribadian mempengaruhi hubungan dengan orang lain. Menurut teori psikologi Carl Rogers, ketidaksesuaian antara harapan ideal dan kenyataan bisa menyebabkan konflik batin, yang terlihat pada pengalaman Abel. Ketidakseimbangan dalam hubungannya tidak hanya memengaruhi rasa percaya diri Abel, tetapi juga menghambatnya mencapai kebahagiaan yang lebih otentik. Dalam menganalisis hubungan yang dialami Abel dalam novel *Friendzone*, teori cinta segitiga dari Robert J. Sternberg menjadi relevan. Menurut Sternberg (dalam Firmansyah & Indarti, 2022) cinta seringkali diartikan suatu perasaan yang timbul dari individu satu ke individu yang lainnya. Sternberg juga mengemukakan bahwa hubungan antarindividu ini didasari oleh tiga komponen inti.

Banyak karya lain juga membahas perspektif psikologis tentang cinta yang bisa memperkaya pemahaman kita. Misalnya, (Ancok et al., 1994) mengkaji cinta dari perspektif psikologis dan religius. Pendekatan ini membantu menyoroti bagaimana ketidaksesuaian antara elemen-elemen cinta dalam hubungan Abel berkontribusi pada rasa frustrasi dan ketidakpuasan emosionalnya, seperti yang terlihat dalam novel. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak hubungan *friendzone* terhadap perkembangan karakter utama. Melalui tinjauan atas konflik batin dan emosi yang muncul dari hubungan *friendzone* ini, penelitian ini akan mengidentifikasi komponen cinta yang hadir dalam hubungan Abel dengan sahabatnya, dengan menggunakan teori segitiga cinta Sternberg. Tujuan dari analisis ini adalah untuk memahami bagaimana dinamika ketidakseimbangan antara keintiman, gairah, dan komitmen dapat memengaruhi emosi dan psikologis seseorang yang terjebak dalam *friendzone*, serta

bagaimana hal ini berdampak pada perkembangan karakter tokoh utama. Dengan menggunakan teori Carl Rogers dan teori cinta segitiga Sternberg, novel *Friendzone* dapat dianalisis dari perspektif psikologi sastra. Pendekatan ini memberikan wawasan mendalam tentang pengembangan karakter melalui konflik emosional yang dialami oleh karakter dalam cerita. Teori Carl Rogers, seorang psikolog terkenal, menekankan betapa pentingnya pengalaman diri dan keterbukaan dalam psikoterapi. Dalam novel *Friendzone*, kita dapat melihat bagaimana karakter mengalami perubahan dalam diri mereka sebagai hasil dari berinteraksi dengan orang lain.

Misalnya, karakter yang merasa terjebak dalam *friendzone* mungkin mengalami pemahaman diri yang berbeda karena frustrasi dan kebingungan yang mereka alami. Ketika karakter ini berusaha untuk memahami apa yang mereka rasakan dan menceritakannya kepada teman-teman mereka, mereka mulai menunjukkan emosi yang mungkin sebelumnya mereka pendam. Proses ini memungkinkan orang untuk menjadi lebih sadar diri dan belajar lebih banyak tentang diri mereka sendiri. Ini sesuai dengan pendapat Rogers tentang pentingnya *self-actualization*. Sebaliknya, (Sternberg, 1986) mengemukakan teori segitiga cinta yang memberikan dasar untuk memahami dinamika hubungan antar karakter di novel tersebut. Dalam novel *Friendzone*, kita melihat bagaimana cinta romantis dapat berkembang dari persahabatan awal. Karakter yang awalnya hanya ingin berteman mungkin akhirnya merasakan keintiman yang lebih besar. Ini menimbulkan ketegangan antara kenyataan dan harapan ketika perasaan tersebut tidak terbalas. Dalam konflik emosional yang dihadapi oleh para tokoh, gairah juga memainkan peran penting. Seringkali, karakter menjadi bingung dan marah ketika mereka merasakan ketertarikan romantis yang tidak terbalas. Karakter menghadapi tantangan emosional karena dinamika ini, terutama ketika mereka mencoba mempertahankan persahabatan sambil menghadapi perasaan yang kompleks.

Metode

Dinamika *Friendzone* pada tokoh utama dalam novel Vanessa Marcella tentang *Friendzone* dianalisis melalui pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali lebih dalam pengalaman dan makna yang terkandung dalam karya sastra. Metode ini dipilih peneliti agar memperoleh pemahaman tentang konteks sosial, emosional, dan psikologis yang dihadapi oleh karakter utama, serta bagaimana hubungan ini berdampak pada perkembangan karakter dan alur cerita (Moleong, 2001).

Penelitian ini mengumpulkan data dengan menggunakan metode baca catat. Ini berarti membaca teks baru dengan teliti dan mencatat semua informasi yang relevan dengan subjek penelitian. Proses baca catat terdiri dari beberapa tahap:

1. Membaca Awal: Peneliti membaca novel secara keseluruhan untuk mendapatkan gambaran umum tentang cerita, karakter, dan tema yang diangkat.

2. Identifikasi Elemen Kunci: Setelah membaca novel, peneliti mengidentifikasi elemen penting yang berhubungan dengan hubungan *friendzone*, seperti dialog, narasi, dan deskripsi karakter yang menunjukkan dinamika emosional.

3. Pencatatan Data: Peneliti mencatat kutipan-kutipan atau beberapa bagian dari novel yang menarik perhatian mereka. Catatan ini mencakup konteks, karakter, dan peristiwa terkait *friendzone*.

4. Analisis Data: Setelah mengumpulkan catatan, peneliti menganalisis data dengan mengaitkan elemen yang dicatat dengan teori psikologi Carl Rogers dan teori cinta segitiga Sternberg. Tujuan dari analisis ini adalah untuk mengeksplorasi lebih lanjut

makna hubungan yang terjadi dalam novel. Dengan metode ini, diharapkan penelitian dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang dampak hubungan *friendzone* pada tokoh utama dan relevansinya dengan kehidupan sosial remaja modern.

Hasil

Teori Sternberg (*Triangular Theory of Love*)

(Sternberg, 1986) mengungkapkan bahwasanya cinta yang ideal terdapat tiga komponen utama, yaitu : 1.) *Intimacy*, 2.) *Passion*, dan 3.) *Commitment*. Kombinasi dari ketiga komponen ini yang menentukan terbentuknya sebuah hubungan yang sedang terjadi. Dalam penelitian yang lebih lanjut mendukung fakta ketiga komponen ini adalah indikator yang sehat dan langgeng.

Kentiman (*intimacy*)

Keintiman merujuk pada pendekatan emosional, rasa keterikatan, dan kepercayaan yang dalam antara dua individu yang sedang menjalin hubungan. Pada komponen ini perasaan, pikiran, dan pengalaman pribadi terlibat agar dapat memperkuat hubungan intrapersonal, keintiman juga disebut sebagai dasar cinta yang dalam dan penuh makna dalam hubungan romantis maupun platonik (Sternberg, 1986).

Data 1

"Sambil menonton, gue menulis apa yang terjadi pada hari ini di binder gue. Seperti biasa, gue menulis quote, curhatan, atau kata hati gue di akhir paragraf". (Friendzone, hal. 29)

Pada kutipan ini digambarkan keintiman emosional antara David dan Abel yang cukup kuat. Namun, keintiman ini hanya bersifat secara sepihak karena David tidak memiliki perasaan yang sama dengan Abel. Mereka berdua sebenarnya sering berbagi momen emosional berdua, seperti mendiskusikan masalah hidup mereka. Abel yang merasa sangat nyaman mencurahkan perasaan pada buku diary kesayangannya yang hampir semuanya berisi tentang David. Bahkan, Abel tidak segan menunjukkan dukungannya kepada David dan selalu ada untuknya.

Data 2

"Udah, lo tenang aja, daripada lo remes-remes rok lo, mending lo remes tangan gue aja, daripada rok lo lecek nanti". (Friendzone, hal. 247)

Pada data di atas menunjukan bahwa Abel selalu mencatat setiap hal penting yang pernah terjadi antara dirinya dan David dalam binder atau diari pribadinya, hal ini Abel lakukan untuk menghargai kedekatan emosional mereka. Dalam adegan disekolah ini David menunjukan dukungan penuh untuk Abel ketika dia sedang gugup dengan cara memegang tangannya agar lebih tenang.

Gairah (*Passion*)

(Sternberg, 1986) mengungkapkan gairah merupakan daya tarik, hasrat seksual, serta dorongan emosional yang intens selalu ada didekat pasangan. Komponen ini bisa memuncak ketika pada tahap ketika hubungan dimulai dan menjadi salah satu pemantik perasaan cinta yang kuat. Gairah seringkali dikaitkan dengan energi yang menghidupkan hubungan romantis.

Data 3

"Jantung gue udah kayak abis maraton. Pipi gue jadi merah pake banget. Untungnya David nggak sadar sama sekali". (Friendzone, hal. 12)

Dalam kutipan di atas menunjukan elemen gairah yang penting dalam hubungan romantis yang sedang dirasakan oleh Abel, tetapi tidak David sadari. Abel merasa gugup dan emosional ketika David menunjukan perhatian kecil terhadapnya, seperti rangkulan dipundak atau sekedar senyuman kecil. Seringkali jantung Abel berdegup lebih kencang dari biasanya ketika berada didekat David.

Data 4

"Perasaan gue makin aneh nggak sih, sejak gue suka sama David yang notabene sahabat gue sendiri?". (Friendzone, hal. 12)

Dalam data ini tokoh Abel menunjukan emosinya yang meningkat setiap kali sahabatnya itu mejukan perhatian kecil seperti memberi rangkulan kecil. Abel pula menunjukan perasaan cemburunya ketika David melihat perempuan lain dan merasa semakin terjebak dalam situasi ini.

Komitmen (*commitment*)

(Sternberg, 1986) mengungkapkan komitmen merupakan keputusan untuk mencintai seseorang dalam jangka yang pendek dan dedikasi untuk mempertahankan hubungan dalam waktu yang lama. Komponen tidak hanya tentang kesetiaan tetapi juga kesediaan untung menerjang tantangan demi menjaga hubungan agar tetap terjaga.

Data 5

"Demi persahabatan kita, Dav, gue nggak bakal mau ungkapin perasaan gue ke lo. Gue takut kalau gue ungkapin perasaan gue ke lo, persahabatan kita bakal hancur berkeping-keping". (Friendzone, hal. 36)

Dari kutipan tersebut Abel menunjukan komitmen dan dedikasinya pada persahabatannya dengan David, meskipun Abel harus menanggung rasa sakit karena cintanya tidak berbalas. Abel memilih tidak mengungkapkan persaannya kepada sahabatnya, David karena takut akan merusak hubungan persahabatan mereka yang sudah terjalin dari mereka kecil. Abel terus memberikan dukungannya kepada David, walaupun dia tahu rasa cinta tidak akan dibalas oleh David alias dia hanya menganggap Abel sebagai sekedar teman.

Teori Carl Rogers (*Humanistic Psychology*)

Menurut Duane (1991) dalam (Ratu, 2016) konsep diri merupakan gabungan dari aspek keberadaan dan pengalaman dari seseorang yang tidak disadari oleh individu itu sendiri, hal ini, bersifat tidak selalu akurat. Konsep diri menurut Rogers sendiri, yaitu adanya kesadaran batin mengenai pengalaman yang berhubungan dengan 'aku' dan yang 'bukan aku'. Konsep ini terbagi menjadi 2, yaitu konsep diri nyata dan konsep diri ideal. Dimana untuk memperlihatkan kedua konsep ini, Rogers memperkenalkan 2 konsep lagi, yaitu *incongruence* dan *congruence*. *Incongruence* berarti ketidaksesuaian antara diri yang dirasakan dalam pengalaman nyata yang disertai rintangan dan gejolak batin. Sedangkan *congruence* adalah situasi ketika pengalaman diri dikemukakan dengan seksama di dalam sebuah konsep diri yang utuh dan sejati.

Kecenderungan Aktualisasi (Actualizing Tendency)

Data 6

"Kadang gue berpikir, kapan ya... gue bisa bikin novel fiksi gue sendiri. Terus, dibaca sama orang-orang di Jakarta, kalo boleh sih seluruh Indonesia. Best seller kalau bisa." (Friendzone, hal 65)

Dalam kutipan di atas menunjukan dorongan untuk Abel mengejar potensi bakat menulisnya. Selain untuk dirinya sendiri, Abel juga ingin berbagi cerita lewat bakat menulisnya dengan orang lain. Ini menggambarkan kecenderungan aktualisasi diri yang diungkapkan oleh Rogers, ketika seseorang berusaha untuk mencapai potensi maksimalnya dan memberi dampak positif pada orang lain.

Konsep Diri (Self-Concept)

Data 7

"Lo seperti bintang. Yang cuma bisa dilihat, dinikmati keindahannya, tapi sampai kapan pun nggak bakal bisa diraih". (Friendzone, hal. 20)

Ketidaksesuaian yang digambarkan dalam data ini menciptakan tekanan emosional bagi Abel hingga membuat dia tidak bisa memenuhi eskpetasi dirinya sendiri. Hingga pada akhirnya Abel mengalami konflik antara diri idealnya (ingin dianggap pasangan oleh David) dan diri nyata (hanya dianggap teman oleh David).

Data 8

"Kriteria dia beda banget sama gue. Rambut digerai? Gue aja tiap hari diiket ... feminin? Gue tomboi abis". (Friendzone, hal. 62)

Kutipan ini ditunjukkan bahwa Abel tidak sesuai dengan kriteria pasangan David. Perasaan ini menjadi jurang antara dirinya yang nyata dan diri idealnya.

Data 9

"Gue ... gue ... gue cinta sama lo, Bel. Setiap kali gue lihat lo, rasanya ada yang berbeda. Tapi, gue takut untuk bilang, takut kalau lo nggak merasakan hal yang sama." (Friendzone, hal 250)

Kutipan di atas menggambarkan momen ketika akhirnya Abel merasakan kesesuaian pada konsep dirinya. Dimana situasi David menyatakan perasaannya kepada Abel, ini adalah momen ketika perasaan mereka selaras dan membawa kebahagiaan sekaligus ketegangan.

Kebutuhan Akan Penerimaan Positif (Positive Regard)

Data 10

"Gue tahu rasanya friendzone. Hiks. Oke ini drama abis". (Friendzone, hal. 16)

Kebutuhan akan penerimaan positif membuat Abel bergantung dan membutuhkan validasi dari David secara emosional, walaupun itu semua bersifat dangkal. Abel yang selalu mencari perhathian David hingga mau melakukan sesuatu untuk David secara sukarela hanya untuk merasa dihargai dan divalidasi oleh David. Abel akan merasa moodnya baik ketika David mengajaknya bercanda atau sekedar mengacak rambutnya.

Data 11

"Gue suka sama lo udah dari dulu! Tapi, lo nggak sadar-sadar. Gue nggak mau ngungkapin karena takut kehilangan lo". (Friendzone, hal. 36)

Narasi ini menunjukan bahwa Abel menghargai setiap perhatian kecil yang dia peroleh dari David. Meskipun dia sadar kalau itu hanyalah perhatian sebagai teman.

Data 12

"Kalau ini emang yang terbaik buat gue, gue pasti bakal terima, walaupun harus mengorbankan perasaan gue sendiri". (Friendzone, hal. 42)

Kutipan ini mencerminkan penerimaan diri dan perkembangan kondisi emosional Abel, hal ini sejalan dengan konsep *self-actualization* Rogers. Pada akhirnya, Abel harus menerima kalau kebahagiaannya tidak hanya bergantung pada David. Dia memutuskan untuk menjaga persahabatannya tanpa harus mengorbankan dirinya sendiri. Abel menyadari pentingnya kebahagiaan, walaupun harus melepaskan harapannya selama ini.

Individu yang Berfungsi Sepenuhnya (*Fully Functioning Person*)

Data 13

"Gue bakal bilang berkali-kali sampai lo bosan, Bel! I love you, Abel. Gue sayang sama lo. Gue sayang banget sama lo. Gue cinta sama Abel Asterella. Cinta banget sama lo. cinta setengah mati. Gue jatuh cinta setengah mati sama lo. Cinta secinta-cintanya." (Friendzone, hal 254)

Pada kutipan di atas menunjukan kalau David sudah mencapai tinglat maksimal dalam kepercayaan diri dan keaslian dalam mengekspresikan perasaannya. Dia terbuka dengan pengalaman baru dan tidak takut lagi untuk mengekspresikan perasaannya kepada Abel. Ini menggambarkan karakteristik individu yang berfungsi sepenuhnya dimana mereka mampu mengekspresikan diri dengan jujur dan percaya diri.

Penerapan Teori Rogers

Data 14

"Gue bakal selalu jagain lo dari apa pun, apalagi si cowok yang satu itu. Lo bisa cerita sama gue, Bel. Gue di sini buat lo." (Friendzone, hal 159)

Pada kutipan di atas mencerminkan pendekatan Rogers dalam terapi, dimana terapis berfungsi sebagai pendukung dan pelindung bagi klien. David berkomitmen untuk melindungi Abel dan memberikan dukungan emosional menunjukan empati dan penerimaan tanpa syarat ini adalah sebuah contoh nyata dari hubungan yang sehat dapat membantu individu mencapai kesesuaian dan aktualisasi diri.

Pembahasan

Keintiman adalah elemen cinta yang menggambarkan kedekatan emosional, ketebukaan, dan rasa saling dukung antarindividu. Dalam novel Friendzone ini, gambaran hubungan antara Abel dan David merupakan cerminan dari sebuah keintiman, dimana Abel sangat menghargai setiap momen yang terjadi diantara mereka berdua dan dia catat dalam binder pribadinya. Bagi Abel hal merupakan bentuk penghargaan untuk kedekatan emosional mereka. Selain itu, penggambaran keintiman

mereka juga ditunjukkan dalam adegan dimana David menenangkan Abel sebelum tampil dalam sebuah pentas sekolah. David memegang tangan Abel untuk membuatnya lebih tenang, ini adalah sebuah tindakan yang menunjukkan dukungan tulus dan keintiman namun tidak bersifat romantis. Abel memandang hubungan ini sebagai awal dari sebuah hubungan romantis, sedangkan David hanya melihat hal ini sebagai bagian dari persahabatan mereka. Ketidakseimbangan ini menciptakan konflik batin tersendiri bagi Abel.

Selain keintiman, gairah adalah yang paling berperan dalam hubungan Abel dan David. Gairah yang melibatkan aspek fisik dan emosional, meliputi hasrat dan ketertarikan romantis juga termasuk dalam kategori cinta. Abel yang sering menunjukkan reaksi emosional yang cukup intens setiap kali David memberinya perhatian kecil. Misalnya, jantung Abel berdegup kencang hanya karena David merangkulnya atau memberinya perhatian lainnya. Perasaan Abel yang sudah melampaui batas persahabatan semakin diperjelas dengan sikap cemburunya terhadap Lunetta, perempuan yang disukai oleh David di sekolah. Gairah Abel yang tidak kunjung berbalas memperjelas posisinya sebagai orang yang terjebak dengan zona teman alias friendzone, dimana dia terus berharap hubungan persahabatan mereka bisa berubah menjadi hubungan yang romantis meskipun sangat sulit dicapai.

Komitmen juga menjadi salah satu elemen penting dalam hubungan Abel dan David. Abel yang menunjukkan dedikasinya yang luar biasa terhadap persahabatan mereka. Dia memilih untuk menyembunyikan perasaan sukanya terhadap David agar persahabatan mereka tidak rusak. Abel rela mengorbankan dirinya dan menahan rasa sakit emosional demi menjaga persahabatannya yang sudah lama terjalin.

Dari perspektif psikologi humanistik Carl Rogers, hubungan persahabatan Abel dan David menggambarkan ketidaksesuaian antara dirinya yang nyata dan diri idealnya. Ketidaksesuaian ini timbul ketika Abel beranggapan kalau dirinya tidak termasuk kriteria pasangan ideal untuk David. Abel merasa tidak terlalu feminim atau menarik secara romantis yang membuat dirinya tidak percaya diri. Hal ini yang menjadi akar dari kefrustasian Abel karena dia tidak merasa cukup baik untuk menjadi pasangan untuk sang sahabat walaupun mereka sudah memiliki hubungan yang sangat dekat. Hal ini menciptakan tekanan emosional yang terus membebani, terutama ketika dia membandingkan dirinya dengan Lunetta, perempuan yang disukai oleh David. Ada rasa ketidakpastian yang menghantui Abel dan menegaskan ketidakseimbangan dalam hubungan mereka.

Selain itu, Abel juga membutuhkan rasa penerimaan positif dari David. Abel yang selalu mencari validasi melalui segala perhatian yang David berikan, misalnya candaan atau tindakan kecil yang cukup berpengaruh besar dalam hal ini. Meskipun Abel sendiri tahu pasti kalau David akan tetap mengganggapnya sekedar sahabatnya saja. Namun, dengan ini Abel merasa dihargai dan termotivasi untuk tetap berada didekat David. Ketergantungan Abel pada David menggambarkan bagaimana penerimaan positif dari David menjadi sumber kebahagiaan Abel.

Perjalanan emosional Abel tidak hanya sampai disini, pada akhirnya Abel mencapai titik penerimaan diri dimana dia menyadari kalau kebahagiaannya tidak hanya bergantung pada sahabatnya itu. Dia mulai menerima kenyataan bahwa persahabatannya lebih berharga dari apapun, meskipun dia harus mengorbankan perasaannya sendiri. Proses ini mencerminkan konsep self-actualization dalam teori Carl Rogers, dimana Abel akhirnya mampu menerima kenyataan tanpa kehilangan rasa hormat terhadap dirinya sendiri. Abel yang mulai fokus pada kebahagiaannya sendiri dan tidak bergantung lagi dengan David.

Seluruh dinamika penelitian ini menggambarkan bagaimana teori Sternberg dan Carl Rogers dapat dengan kompleks menjelaskan hubungan cinta sepihak yang berawal dari persahabatan lawan jenis dalam novel *Friendzone* karya Vanessa Marcella. Keintiman, gairan dan komitmen yang dirasakan tokoh Abel mencerminkan bagaimana dia terjebak dalam *friendzone*, sementara ketidaksesuaian antara diri nyata dan diri idealnya memperparah konflik emosionalnya. Melalui penerimaan dirinya, dia mampu melepaskan harapannya yang tidak realistis dan menemukan jalan untuk kebahagiaannya sendiri di luar dari persahabatannya.

Simpulan

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dinamikan hubungan *Friendzone* dalam novel *Friendzone* karya Vanesa Marcella menggambarkan ketidakseimbangan emosional yang dialami oleh Abel. Hubungan yang penuh dengan keintiman emosional yang dalam, namun gairah dan komitmen sepihak hanya Abel yang merasakan, sehingga menimbulkan konflik emosional yang cukup signifikan. Abel yang memendam peasaannya karena takut merusak persahabatannya dengan David. Konflik ini diperjelas dengan adanya penggunaan teori Carl Rogers, yang mana ketika Abel mengalami ketidaksesuaian antara diri idealnya, yaitu menjadi pasangan David, dan diri nyatanya, yaitu sebagai seorang sahabat.

Penerimaan positif yang Abel cari dari David menegaskan kalau Abel merasa bergantung dengan David, hingga pada akhirnya Abel menyadari kalau dirinya tidak boleh terus bergantung dengan David dan kebahagiaannya tidak hanya datang dari David. Pada titik ini Abel yang mulai menerima kenyataan dan fokus mencari kebahagiaannya sendiri di luar persahabatannya.

Penelitian ini mengungkap sebuah fenomena *friendzone* yang tidak hanya relevan pada kehidupan sosial, tetapi juga merupakan cerminan dari konflik batin individu yang sangat kompleks. Seperti yang dijabarkan dalam karya sastra. Dengan menggunakan gabungan teori Sternberg dan teori Carl Rogers, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi baru dalam kajian karya sastra modern dan memperkaya pemahaman mengenai dinamika hubungan intrapersonal.

Ucapan Terima Kasih

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Strata 1 atau S1 pada program studi Sastra Indonesia, fakultas Bahasa dan Sastra Universitas Nasional, Jakarta. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih dan menyampaikan rasa hormat kepada kedua orang tua yang selalu menjadi sumber kekuatan dan dukungan moral, materi, doa, serta cinta mereka yang merupakan sumber kekuatan dalam menyelesaikan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga penulis ucapkan kepada Dicky Rachmat Pauji, S.S., M.Hum., Ph.D. dan Arju Susanto, S.S., M.Pd. selaku dosen pembimbing dan pendamping serta seluruh jajaran dosen program studi Sastra Indonesia yang telah membekali penulis dengan ilmu serta pengalaman akademik yang sangat berarti dalam proses penelitian ini. Tidak lupa penulis juga mengucapkan terimakasih kepada member Seventeen yang menjadi *support system* penulis selama melakukan penelitian ini, terutama Yoon Jeonghan dan Sowon '*Gfriend*' yang menjadi sumber inspirasi penulis untuk meneliti fenomena ini, berkat rumor *friendzone* mereka yang pernah viral pada masanya. Akhir kata, penulis

mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang memberikan doa serta dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung. Semoga artikel ini dapat berkontribusi dalam kajian psikologi sastra. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna oleh karena itu, kritik serta saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk perkembangan penelitian ini dimasa yang akan datang.

Daftar Pustaka

- Ancok, D., Nashori, F. S., & Ardani, M. S. (1994). Psikologi Islami : Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi. Pustaka Pelajar.
- Firmansyah, M. R., & Indarti, T. (2022). Segitiga Cinta Dalam Film Dilan 1991 Arahkan Pidi Baiq Dan Fajar Bustomi (Kajian Triangular Theory of Love Robert J . Sternberg). Jurnal Bapala, 9(3), 37-50.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/bapala/article/view/45765/38669>
- Moleong, L. J. (2001). Metodologi Penelitian Kualitatif. PT Remaja Rosdakarya.
- Mubiina AH, S. A., & Puspitasari, N. A. (2023). Kritik Psikologi Pada Novel “Relung Rasa Raisa” Karya Lea Agustina. SeBaSa, 6(1), 123-134.
<https://doi.org/10.29408/sbs.v6i1.12205>
- Raja Gukguk, M. E., Dicky Rachmat Pauji, & K. R. (2023). Jurnal Disastri. ... : Pendidikan Bahasa Dan ..., 5, 468-474. <https://core.ac.uk/download/pdf/587999074.pdf>
- Ramadhantya, A. P. (2023). Strategi Manajemen Konflik Dan Komunikasi Interpersonal Dalam Mengatasi Permasalahan Hubungan Friendzone. COMSERVA: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat, 3(06), 2199-2220.
<https://doi.org/10.59141/comserva.v3i06.1018>
- Ratna, N. K. (2021). Teori, Metode, dan Penelitian Sastra. Pustaka Pelajar.
- Ratu, B. (2016). Psikologi Humanistik (Carl Rogers) Dalam Bimbingan Dan Konseling. Universitas Tadulako, Palu, 1951, 10-18.
<http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/Kreatif/article/download/3349/2385>
- Selviana, I. (2023). Analisis Psikologi Sastra Tokoh Utama Pada Novel Novel Dan Hujan Pun Berhenti Karya Farida Susanty. Jurnal Motivasi Pendidikan Dan Bahasa, 1(1), 227-234. <https://doi.org/10.59581/jmpb-widyakarya.v1i1.585>
- Shaquilla, A., & Nio, S. R. (2023). Perbedaan Kualitas Persahabatan Pada Mahasiswa Di Kota Padang Di Tinjau Dari Jenis Kelamin. Causalita : Journal of Psychology, 1(2), 1-9. <https://doi.org/10.62260/causalita.v1i2.11>
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. Psychological Review, 93(2)(119-135). <https://psycnet.apa.org/buy/1986-21992-001>