

Representasi Konflik Sosial dalam Novel “*Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan*” Karya Amalia Yunus

Paramita Candra Dewi¹

Sugiarti²

^{1,2}Universitas Muhamamdiyah Malang, Indonesia

¹Paramita0999@gmail.com

²sugiarti@umm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konflik sosial yang tercermin dalam novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* karya Amalia Yunus, dengan pendekatan psikologi sastra dan sosiologi sastra. Fokus utama penelitian ini adalah perjuangan psikologis dan sosial yang dialami oleh tokoh utama akibat obesitas, serta dampak dari tekanan sosial yang memaksakan standar kecantikan fisik yang tidak realistis. Melalui teori sosiologi sastra Alan Swingewood, novel ini dianalisis sebagai cerminan ketegangan antara individu dan struktur sosial yang lebih besar, di mana tokoh utama merasa terasingkan dari masyarakat dan dirinya sendiri. Konflik internal, seperti perasaan malu dan rendah diri, serta konflik eksternal, seperti tekanan dari keluarga dan masyarakat, diungkapkan sebagai respons terhadap diskriminasi sosial yang masih ada. Selain itu, pendekatan psikologi sastra, khususnya teori Sigmund Freud, digunakan untuk menganalisis mekanisme pertahanan diri yang muncul, seperti represi dan sublimasi, yang berperan dalam proses pencarian identitas dan penerimaan diri tokoh utama. Penelitian ini menyimpulkan bahwa novel ini tidak hanya menggambarkan perjuangan individu dalam menghadapi tekanan sosial, tetapi juga memberikan kritik terhadap norma-norma sosial yang membatasi kebebasan dan penerimaan diri, serta mengungkapkan dampak psikologis yang timbul akibat ketidakmampuan untuk memenuhi harapan sosial.

Kata Kunci: konflik sosial, konflik internal, konflik eksternal, sosiologi sastra, psikologi sastra

Pendahuluan

Karya sastra tidak sekadar menjadi medium hiburan, tetapi juga sarana refleksi sosial yang mencerminkan realitas kehidupan manusia (Lestari & Kamhar, 2020; Yusi Kamhar & Lestari, 2019). Dalam masyarakat modern yang sarat dengan nilai-nilai konsumtif dan standar sosial yang terbentuk oleh media, isu citra tubuh menjadi salah satu permasalahan penting yang kerap muncul dalam kehidupan sehari-hari (Chintyandini & Saraswati, 2021; Larasati & Saraswati, 2022). Standar kecantikan yang ideal sering kali dikonstruksi secara sosial dan dipaksakan melalui berbagai media, menciptakan tekanan sosial yang signifikan terhadap individu, terutama Perempuan (Garcia & Winduwati, 2023). Fenomena ini memunculkan pertanyaan tentang bagaimana sastra dapat menjadi cermin bagi masyarakat dalam menghadapi isu-isu sosial terkait tubuh dan identitas diri.

Novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* karya Amalia Yunus, yang diterbitkan pada tahun 2023, mengangkat tema perjuangan tokoh utama dalam menghadapi stigma sosial akibat obesitas (Yunus, 2023). Narasi dalam novel ini tidak hanya berfokus pada usaha menurunkan berat badan, tetapi juga menggambarkan kompleksitas tekanan sosial yang dialami tokoh utama dari keluarga, teman, dan masyarakat. Konflik sosial yang muncul dalam novel meliputi diskriminasi, marginalisasi, dan krisis identitas akibat standar kecantikan yang tidak realistis. Dengan

demikian, novel ini menjadi media kritik sosial terhadap norma sosial modern yang menempatkan tubuh ideal sebagai tolak ukur keberhasilan sosial dan individu.

Problematisa dalam novel ini berkaitan erat dengan realitas sosial yang berkembang dalam masyarakat kontemporer. Tekanan sosial terkait citra tubuh mencerminkan dinamika masyarakat modern yang mendewakan penampilan fisik dan mengabaikan nilai-nilai lain seperti kesehatan mental dan penerimaan diri. Pandangan ini sejalan dengan teori sosiologi sastra yang menempatkan karya sastra sebagai cerminan dari konteks sosial yang melahirkannya (Hastuti, 2018; Nugraha, 2020; Wahyudi, 2013; Wiyatmi, 2013). Menurut Laurensen & Swingewood (1972), sastra tidak bisa dipisahkan dari konteks sosial dan budaya yang membentuknya, sehingga konflik sosial dalam novel ini menjadi refleksi nyata dari kondisi masyarakat saat ini.

Novel *Bagaimana Cara menurunkan Berat Badan* menyajikan gambaran kompleks mengenai konflik sosial, di mana tokoh utama tidak hanya berjuang dengan masalah harga diri dan identitas, tetapi juga menghadapi konflik eksternal dengan keluarga, teman, dan masyarakat. Konflik-konflik ini, baik internal maupun eksternal, sangat terkait dengan struktur sosial dan norma-norma yang sering kali menentukan bagaimana individu harus tampak, bertindak, dan menyesuaikan diri dengan ideal tertentu. Penelitian ini akan mengeksplorasi konflik-konflik sosial dalam novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* dengan menggunakan kerangka sosiologi sastra untuk mengkaji bagaimana struktur sosial, khususnya yang berkaitan dengan citra tubuh, mempengaruhi identitas dan perilaku individu. Melalui analisis konflik ini, penelitian ini bertujuan untuk mengungkap bagaimana sastra dapat mencerminkan dan mengkritik norma-norma sosial, serta memberikan wawasan mengenai dampak sosial dari upaya memenuhi standar kecantikan yang tidak realistis.

Sejumlah penelitian sebelumnya juga telah mengeksplorasi konflik sosial dalam karya sastra. Prasetyo (2023) meneliti pandangan dunia dalam puisi-puisi Sapardi Djoko Damono dan menemukan bahwa karya sastra bisa menjadi media refleksi sosial yang kuat terhadap nilai-nilai budaya yang berlaku. Hastuti (2018) menganalisis konflik sosial dalam novel *Bumi Manusia* karya Pramoedya Ananta Toer, yang menunjukkan perjuangan melawan diskriminasi dan penindasan sosial dalam konteks kolonial. Lusiana (2023) meneliti cerpen *Merdeka* karya Putu Wijaya, yang mencerminkan berbagai isu sosial seperti komersialisasi jabatan dan tekanan sosial terhadap pernikahan. Penelitian ini lebih spesifik pada bagaimana standar kecantikan yang dipaksakan oleh masyarakat mempengaruhi identitas individu, khususnya yang terkait dengan masalah fisik seperti obesitas. Kedua, penelitian ini menghubungkan masalah tubuh ideal dengan fenomena modern seperti budaya konsumerisme dan media massa, yang membentuk persepsi sosial terhadap tubuh dan kecantikan. Sementara penelitian terdahulu lebih menekankan pada konteks sosial-politik yang lebih besar, penelitian ini menawarkan perspektif yang lebih terfokus pada dampak budaya populer dan media terhadap individu, yang menciptakan tekanan sosial terkait citra tubuh. Penelitian ini, dengan demikian, memperkenalkan perspektif baru dalam sosiologi sastra dengan menggali konflik sosial yang timbul dari ketidakmampuan memenuhi standar kecantikan dalam masyarakat yang sangat dipengaruhi oleh industri media dan budaya konsumerisme.

Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya memahami dampak konflik sosial, baik internal maupun eksternal, yang dialami individu dalam menghadapi tekanan sosial terkait citra tubuh dan obesitas. Konflik internal, yang mencakup perasaan malu, rendah diri, dan krisis identitas akibat ketidaksesuaian dengan standar kecantikan sosial, dapat mempengaruhi kesehatan mental individu secara signifikan.

Sementara itu, konflik eksternal, yang melibatkan tekanan dari keluarga, pasangan, dan masyarakat, memperburuk situasi tersebut dengan memberikan tekanan tambahan untuk memenuhi ekspektasi fisik. Penelitian ini mendalami kedua bentuk konflik tersebut dalam novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* karya Amalia Yunus, memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana norma sosial dan budaya populer membentuk perilaku individu. Dengan menyoroti hubungan antara konflik internal dan eksternal, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan dampak negatif dari standar kecantikan yang tidak realistis, serta membuka ruang bagi perubahan sosial yang lebih inklusif dan menerima keberagaman tubuh.

Penelitian ini memadukan teori sosiologi sastra dikemukakan oleh Alan Swingewood dan Diana Laurenson dengan pendekatan lain yang relevan. Pendekatan psikologi sastra paradigman Sigmund Freud dapat digunakan untuk mendalami konflik internal tokoh utama, seperti perasaan rendah diri akibat standar kecantikan sosial, dengan memanfaatkan teori psikoanalisis atau konsep diri. Selain itu, perspektif gender dan feminisme dapat membantu mengungkap konstruksi patriarki yang menopang tekanan terhadap tubuh perempuan. Analisis wacana kritis juga relevan untuk mengeksplorasi bagaimana bahasa dalam novel mencerminkan atau menantang norma sosial terkait tubuh dan kecantikan. Pendekatan intertekstualitas dapat memperluas analisis dengan melihat keterkaitan novel ini dengan karya sastra lain yang mengangkat tema serupa, sedangkan analisis tematik memungkinkan identifikasi pola tema utama, seperti citra tubuh dan penerimaan diri, melalui elemen naratif. Terakhir, studi respons pembaca dapat memberikan wawasan tentang bagaimana representasi dalam novel ini diterima dan diinterpretasikan oleh pembaca, memperkuat pemahaman tentang relevansi sosial karya tersebut. Kombinasi pendekatan ini diharapkan menghasilkan analisis yang lebih komprehensif, kritis, dan mendalam.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan sosiologi sastra untuk menganalisis konflik sosial dalam novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* karya Amalia Yunus. Metode kualitatif dipilih karena memungkinkan analisis mendalam terhadap elemen-elemen dalam teks sastra, seperti karakter, alur, dan tema, serta menghubungkannya dengan konteks sosial yang lebih luas (Creswell, 2018; Mahsun, 2017). Pendekatan sosiologi sastra digunakan untuk menggali hubungan antara karya sastra dan struktur sosial yang melatarbelakanginya, dengan fokus pada konflik sosial internal dan eksternal yang dialami oleh tokoh utama terkait dengan obesitas, citra tubuh, dan norma sosial.

Data dikumpulkan melalui teknik studi pustaka dan pembacaan mendalam terhadap novel untuk mengidentifikasi bagian-bagian teks yang relevan dengan tema konflik sosial. Setelah itu, data tersebut dianalisis menggunakan teknik analisis isi untuk mengklasifikasikan berbagai konflik sosial yang muncul dalam novel. Analisis ini difokuskan pada konflik internal, seperti perasaan rendah diri dan perasaan terasing akibat obesitas, serta konflik eksternal yang berkaitan dengan tekanan sosial dari keluarga, pasangan, dan masyarakat. Teori sosiologi sastra yang dikemukakan oleh Alan Swingewood dan Diana Laurenson digunakan untuk memahami bagaimana konflik-konflik ini mencerminkan struktur sosial dan norma-norma yang ada dalam Masyarakat (Laurenson & Swingewood, 1972). Dengan menggunakan teori ini, penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan bagaimana sastra dapat berfungsi sebagai cermin dan kritik terhadap kondisi sosial yang mempengaruhi identitas individu.

Sumber data primer yang digunakan adalah teks novel itu sendiri, sementara data sekunder berupa artikel, jurnal, dan buku terkait teori sosiologi sastra dari Alan Swingewood Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis isi dengan beberapa tahapan, yakni reduksi data, klasifikasi data, interpretasi, dan penarikan Kesimpulan (Abdussamad, 2021; Creswell, 2010; Dr. J.R. Raco, M.E., 2010). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi pustaka, pembacaan mendalam, dan pencatatan bagian-bagian penting dalam novel yang mencerminkan konflik sosial.

Hasil

Dalam novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan*, konflik sosial tercermin melalui ketegangan yang dialami tokoh utama dalam berhubungan dengan lingkungan sosial. Konflik ini terbagi menjadi dua bentuk utama: konflik internal dan konflik eksternal. Analisis ini mengacu pada teori sosiologi sastra Alan Swingewood yang memandang karya sastra sebagai cerminan realitas sosial yang melibatkan interaksi manusia dengan struktur sosial di sekitarnya (Swingewood & Laurensen, 1972).

Konflik Internal dalam Novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan*

Konflik internal dalam novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* karya Amalia Yunus mencerminkan pergulatan batin yang dialami tokoh utama akibat tekanan sosial terkait obesitasnya. Tokoh utama mengalami krisis identitas, perasaan malu, rendah diri, dan keterasingan yang terus-menerus mengganggu stabilitas emosional dan psikologisnya. Analisis ini didasarkan pada teori sosiologi sastra Alan Swingewood yang menyoroti bahwa sastra memuat dimensi psikologis individu yang dipengaruhi oleh struktur sosial tempat mereka hidup (Laurensen & Swingewood, 1972).

Rasa malu menjadi konflik utama yang menghantui tokoh utama dalam interaksi sosialnya. Ia menghindari pertemuan dengan orang lain karena takut dihakimi oleh penampilan fisiknya. Salah satu kutipan yang memperlihatkan perasaan ini adalah: "**Tidak ada cermin di apartemenmu... Kamu tidak pernah secara sengaja memperhatikan dirimu sendiri di cermin.**" (hlm. 12). Kutipan tersebut mencerminkan bagaimana tokoh utama memilih untuk "menghapus" keberadaan dirinya dalam dunia sosial melalui penolakan terhadap citra tubuhnya. Menurut Swingewood, tindakan ini mencerminkan kondisi *alienasi sosial*, di mana individu terasing dari dirinya sendiri karena merasa tidak sesuai dengan standar sosial yang diterima.

Dalam analisis psikologi sastra menggunakan teori Sigmund Freud, perilaku tokoh utama yang menghindari cermin, seperti tergambar dalam kutipan "**Tidak ada cermin di apartemenmu... Kamu tidak pernah secara sengaja memperhatikan dirimu sendiri di cermin.**" (hlm. 12), mencerminkan konflik antara id, ego, dan superego. Pada tingkat bawah sadar, id tokoh utama mewakili hasrat instingtual untuk diakui dan diterima oleh masyarakat. Namun, keinginan ini berbenturan dengan kenyataan bahwa dirinya tidak sesuai dengan standar kecantikan sosial yang berlaku. Di sisi lain, superego sebagai perwakilan norma dan moral sosial yang diinternalisasi, menuntut tokoh untuk mematuhi ekspektasi tersebut, menciptakan tekanan emosional yang besar. Ketegangan antara id dan superego ini memaksa ego untuk mengambil tindakan, yang terlihat melalui mekanisme pertahanan diri seperti represi dan penghindaran. Menghapus kehadiran cermin dari apartemen menjadi simbol represi, di mana tokoh utama secara tidak sadar menyingkirkan segala pemicu yang memperkuat rasa rendah diri dan ketidakpuasan terhadap tubuhnya.

Selain itu, penghindaran terhadap cermin dapat dilihat sebagai upaya tokoh utama untuk melarikan diri dari rasa malu yang berasal dari ketidakmampuannya memenuhi gambaran diri ideal yang dipaksakan oleh masyarakat. Menurut Freud, ketidakcocokan antara self-image dan ideal self menciptakan konflik batin yang berujung pada perilaku defensif. Dalam hal ini, tokoh utama merasa bahwa refleksi dirinya di cermin adalah pengingat akan kegagalannya memenuhi ekspektasi tersebut. Tindakan ini juga menunjukkan dampak destruktif dari standar kecantikan yang tidak realistis, yang tidak hanya membebani individu secara sosial tetapi juga merusak kesehatan mentalnya. Dengan menggunakan teori Freud, dapat dipahami bahwa novel ini tidak hanya menggambarkan dinamika psikologis tokoh utama, tetapi juga menawarkan kritik sosial terhadap struktur masyarakat yang menciptakan tekanan emosional seperti ini.

Tokoh utama juga sering diliputi ketakutan akan kegagalan dalam usaha menurunkan berat badan, yang membuatnya kehilangan semangat untuk berjuang. Hal ini terlihat dalam kutipan berikut: "**Kamu pernah mempunyai seorang pelatih kebugaran pribadi... Semua pada akhirnya gagal. Dan setiap kali gagal, kemunduranmu sangat pesat. Semangatmu terkikis hingga akhirnya kamu berhenti mencoba sama sekali.**" (hlm. 11). Perasaan ini mencerminkan teori *keputusasaan eksistensial* dalam sosiologi sastra, yang merujuk pada situasi di mana individu merasa bahwa usaha apa pun akan sia-sia akibat tekanan sosial yang terlalu besar (Nurachmana et al., 2020). Dalam novel, kegagalan tokoh utama memperkuat rasa tidak berdaya yang dialaminya.

Ketakutan akan kegagalan yang dialami tokoh utama, seperti terlihat dalam kutipan "**Kamu pernah mempunyai seorang pelatih kebugaran pribadi... Semua pada akhirnya gagal. Dan setiap kali gagal, kemunduranmu sangat pesat. Semangatmu terkikis hingga akhirnya kamu berhenti mencoba sama sekali.**" (hlm. 11), mencerminkan keputusasaan eksistensial yang dialami akibat tekanan sosial yang berlebihan. Dalam konteks teori sosiologi sastra, perasaan putus asa ini dapat dipahami sebagai reaksi terhadap struktur sosial yang menanamkan standar kecantikan yang tidak realistis. Ketidakmampuan untuk memenuhi harapan ini membuat tokoh utama merasa bahwa segala upaya yang dilakukan tidak hanya sia-sia, tetapi juga membawa kemunduran lebih besar, memperkuat rasa tidak berdaya dan ketidakpuasan terhadap dirinya sendiri. Kondisi ini menunjukkan bagaimana masyarakat melalui norma-norma sosialnya dapat menciptakan tekanan mental yang terus menerus bagi individu.

Dalam perspektif psikologi sastra, pengalaman kegagalan ini dapat dianalisis menggunakan teori psikoanalisis Sigmund Freud, khususnya mekanisme pertahanan diri seperti *learned helplessness* atau rasa tidak berdaya yang dipelajari. Tokoh utama tampaknya telah memasuki tahap di mana kegagalan berulang tidak hanya menghancurkan semangat, tetapi juga membangun keyakinan bahwa usaha untuk berubah tidak ada artinya. *Superego*, yang dipengaruhi oleh ekspektasi sosial, terus-menerus menekan tokoh utama untuk berhasil, sementara *ego* tidak mampu mengatasi tekanan ini, yang akhirnya menghasilkan penyerahan diri terhadap ketidakmampuan. Dengan demikian, novel ini tidak hanya mencerminkan konflik internal yang dialami tokoh utama tetapi juga mengkritik realitas sosial yang menciptakan lingkaran ketidakberdayaan bagi individu yang tidak sesuai dengan standar sosial tertentu.

Konflik internal juga tampak melalui kecemasan yang ekstrem terhadap masa depan dan keselamatan diri. Tokoh utama mengalami mimpi buruk yang penuh simbol kematian, yang mencerminkan rasa takut akan ketidakmampuannya untuk "selamat" dari beban sosial dan emosional yang dia pikul: "**Di mimpimu, kamu mati di atas**

tempat tidurmu... Mereka semua, kamu hitung ada tiga orang, tidak menggubris pacarmu dan mulai mencoba mengangkat mayatmu." (hlm. 30). Mimpi ini mencerminkan ketakutan terdalam tokoh utama akan ditolak dan dipermalukan bahkan setelah kematian. Swingewood menekankan bahwa konflik semacam ini dalam sastra mencerminkan tekanan sosial yang menciptakan perasaan *inferioritas* dan *ketidakberdayaan*.

Tokoh utama memilih untuk mengisolasi dirinya dari masyarakat karena merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi sosial. Tokoh utama hanya memiliki beberapa kontak sosial yang terbatas dan lebih nyaman hidup dalam dunia virtual sebagai pelarian dari realitas sosial yang keras: "Berkat keterampilan dan kreativitasmu, kamu tidak pernah kekurangan pekerjaan lepas jarak jauh sebagai animator dan pengembang aplikasi Android... Berbanding terbalik dengan di dunia nyata, **di dunia siber kamu adalah pribadi yang menyenangkan dan sangat populer.**" (hlm. 22). Ini mencerminkan bentuk *pelarian sosial*, di mana individu mencari kenyamanan di dunia virtual karena dunia nyata terlalu menekan (Burlian, 2016). Swingewood menyebutkan bahwa sastra sering kali mengangkat kisah individu yang memilih untuk menarik diri dari masyarakat sebagai bentuk perlindungan diri.

Konflik internal yang dialami tokoh utama dalam novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* mencerminkan pergulatan batin antara keinginan untuk diterima secara sosial dan ketidakmampuan untuk memenuhi standar kecantikan yang berlaku. Menurut teori sosiologi sastra Alan Swingewood, karya sastra berfungsi sebagai cerminan dari ketegangan antara individu dan tekanan sosial. Melalui konflik ini, novel ini berhasil menunjukkan bagaimana struktur sosial yang kaku dapat menciptakan krisis identitas, perasaan terasing, dan keputusasaan dalam diri individu yang dianggap "berbeda" (Rosyidi, 2012).

Konflik Eksternal dalam Novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan*

Konflik eksternal dalam *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* karya Amalia Yunus mencerminkan tekanan sosial yang dialami tokoh utama akibat ketidaksesuaian tubuhnya dengan norma sosial yang berlaku. Konflik ini terjadi antara tokoh utama dengan lingkungan sosialnya, yang mencakup keluarga, teman, pasangan, dan masyarakat luas yang sering kali menilai dan mendiskriminasinya berdasarkan penampilan fisiknya (Devianty, 2019). Berdasarkan teori sosiologi sastra Alan Swingewood, karya sastra dapat memperlihatkan bagaimana kelompok sosial tertentu menghadapi diskriminasi dan ketidakadilan, yang mencerminkan peran struktur sosial dalam membentuk identitas individu (Swingewood & Laerson, 1972).

Salah satu bentuk konflik eksternal yang menonjol adalah diskriminasi yang diterima tokoh utama karena obesitasnya. Sejak kecil, tokoh utama sering kali menjadi sasaran perundungan akibat tubuhnya yang gemuk. Kutipan berikut menggambarkan perundungan yang dialami oleh tokoh utama di masa kecilnya: "**Loncat, Sapi! Tangkap! Ke sini, Sapi! Jangan main tabrak, Sapi! Patah tulangku nanti!**" (hlm. 24). Perundungan ini mencerminkan bagaimana masyarakat sering kali mengkategorikan orang berdasarkan penampilan fisik mereka, menciptakan rasa terasing dan inferior pada individu yang dianggap tidak sesuai dengan standar kecantikan yang berlaku. Swingewood menyebutkan bahwa sastra berfungsi sebagai alat protes terhadap ketimpangan sosial, termasuk diskriminasi yang didasarkan pada faktor fisik seperti obesitas. Dalam hal ini, diskriminasi terhadap tokoh utama memperlihatkan bagaimana masyarakat dapat memarjinalkan individu yang dianggap "berbeda" (Mustikasari et al., 2023).

Kutipan "Loncat, Sapi! Tangkap! Ke sini, Sapi! Jangan main tabrak, Sapi! Patah tulangku nanti!" (hlm. 24) menggambarkan momen interaksi antara tokoh utama dan hewan peliharaannya, yang dalam konteks psikologi sastra dapat dianalisis sebagai cara tokoh utama melampiaskan emosi dan membangun hubungan emosional di luar tekanan sosial. Hewan peliharaan sering kali menjadi simbol pelarian dari dunia sosial yang penuh tuntutan. Dalam hal ini, interaksi dengan "Sapi" menunjukkan kebutuhan tokoh utama akan koneksi yang tulus dan tanpa syarat, di mana ia merasa dapat mengekspresikan dirinya tanpa takut dihakimi.

Dari perspektif psikoanalisis Sigmund Freud, hubungan ini bisa dikaitkan dengan mekanisme **sublimasi**, yaitu proses di mana dorongan emosional atau konflik internal yang tertekan dialihkan ke aktivitas atau objek yang lebih aman secara sosial. Tokoh utama, yang merasa terasing dan tertekan oleh standar kecantikan sosial, mungkin menemukan kenyamanan melalui hubungan dengan hewan peliharaannya. "Sapi" menjadi sarana untuk memenuhi kebutuhan emosional dan memberikan rasa kendali atas situasi, yang sulit ia temukan dalam hubungannya dengan manusia. Kutipan ini tidak hanya menunjukkan dinamika psikologis tokoh utama, tetapi juga mencerminkan upaya dirinya untuk mencari keseimbangan di tengah konflik internal dan eksternal yang ia alami.

Selain perundungan sosial, tokoh utama juga menghadapi tekanan dari keluarga dan pasangannya untuk menurunkan berat badan demi kesehatan dan keselamatan hidupnya (Hartanto & Suprayitno, 2021). Dalam percakapan dengan pasangannya, terungkap bahwa ia merasa dihakimi dan didorong untuk melakukan perubahan drastis pada tubuhnya: "**Apa kata dokter?... Aku harus mengurangi berat badan. Kalau begini-begini terus, dokter bilang umurku tidak akan sampai dua puluh dua.**" (hlm. 22). Pasangannya juga tidak ragu untuk mengungkapkan ketidaksetujuannya terkait keputusan tokoh utama untuk mengikuti program realitas yang bisa memperburuk citra dirinya: "**Ini program reality show di TV... Mereka akan merekam dan mempertontonkan kamu di TV!**" (hlm. 36). Meskipun niat pasangannya mungkin berasal dari kekhawatiran tentang kesehatan, ketegangan ini mencerminkan bagaimana tekanan sosial dapat datang dari orang terdekat. Swingewood menjelaskan bahwa konflik eksternal dalam sastra tidak hanya menggambarkan interaksi antara individu dan masyarakat, tetapi juga hubungan antara individu dan kelompok sosial yang lebih kecil seperti keluarga dan teman-teman.

Kutipan "**Apa kata dokter?... Aku harus mengurangi berat badan. Kalau begini-begini terus, dokter bilang umurku tidak akan sampai dua puluh dua.**" menggambarkan tekanan yang dialami tokoh utama dari otoritas medis, yang memperkuat perasaan cemas dan ketidakberdayaan terkait kondisinya. Dari perspektif psikologi sastra, hal ini mencerminkan konflik antara kebutuhan untuk bertahan hidup secara fisik dan tekanan sosial yang mendikte bagaimana individu harus terlihat atau berperilaku untuk diterima. Pernyataan dokter dalam kutipan ini tidak hanya menjadi pengingat akan ancaman terhadap kesehatan fisiknya, tetapi juga menambah beban psikologis tokoh utama, memperkuat rasa takut gagal dan ketidakmampuan untuk mengubah keadaan.

Dalam analisis psikoanalisis Freud, situasi ini dapat dikaitkan dengan konflik antara **id**, **ego**, dan **superego**. **Id** tokoh utama mungkin mendorongnya untuk mencari kenyamanan dalam pola makan atau gaya hidup yang tidak sehat sebagai respons terhadap stres, sementara **superego**—yang didorong oleh norma medis dan sosial—memaksanya untuk memenuhi standar kesehatan dan kecantikan. **Ego**, sebagai penengah, berusaha mengelola konflik ini tetapi terjebak dalam ketidakmampuan untuk

memenuhi tuntutan kedua sisi. Hal ini menciptakan tekanan mental yang besar, ditambah dengan ancaman kematian dini yang disampaikan oleh dokter, yang memunculkan rasa putus asa. Kutipan ini menunjukkan bagaimana tokoh utama tidak hanya menghadapi konflik internal, tetapi juga eksternal, di mana otoritas medis menjadi salah satu sumber tekanan yang menginternalisasi norma-norma sosial yang berorientasi pada tubuh ideal.

Kutipan *"Ini program reality show di TV... Mereka akan merekam dan mempertontonkan kamu di TV!"* (hlm. 36) mencerminkan dimensi lain dari tekanan sosial yang dihadapi oleh tokoh utama, yakni eksposur publik melalui media massa. Dalam konteks psikologi sastra, situasi ini dapat dianalisis sebagai bentuk objektifikasi, di mana tokoh utama tidak hanya menghadapi penilaian dari dirinya sendiri, tetapi juga dari audiens yang lebih luas. Proses "mempertontonkan" dirinya di televisi mengintensifkan rasa cemas dan rendah diri, karena ia menjadi subjek konsumsi sosial yang terbuka untuk kritik, ejekan, atau penghakiman.

Dari perspektif psikoanalisis Sigmund Freud, pengalaman ini dapat memperkuat konflik antara **superego** dan **ego**. **Superego**, yang terpengaruh oleh norma sosial, menuntut tokoh utama untuk tampil sempurna di hadapan publik, sementara **ego** berusaha melindungi dirinya dari rasa malu atau ketidakcukupan. Namun, dalam situasi di mana ia merasa kehilangan kendali atas representasi dirinya, **id** mungkin mendorong respons emosional seperti rasa takut, marah, atau ingin melarikan diri. Kehadiran media massa sebagai pihak eksternal juga memperbesar tekanan internal tokoh utama, menjadikannya simbol kekuatan sosial yang memperkuat standar kecantikan yang tidak realistis. Melalui kutipan ini, novel menyoroti bagaimana realitas sosial modern, khususnya melalui media, dapat memperburuk konflik internal individu dan menciptakan lingkungan yang tidak mendukung penerimaan diri.

Konflik eksternal juga diperburuk oleh norma sosial yang dibentuk oleh media dan budaya populer, yang menekankan tubuh ideal sebagai simbol kesuksesan dan penerimaan sosial. Tokoh utama merasa terjebak dalam standar kecantikan yang ditawarkan oleh media, yang sering kali tidak realistis (Diana, 2018). Salah satu contoh adalah saat tokoh utama menemukan iklan program realitas yang menawarkan kesempatan untuk mengubah hidupnya dengan mengikuti program penurunan berat badan: **"Kamu mengerti, tidak? Mereka akan merekam dan mempertontonkan kamu di TV!"** (hlm. 35). Program ini menawarkan janji perubahan hidup, namun pada saat yang sama memperlihatkan betapa individu dipaksa untuk memenuhi standar kecantikan yang didorong oleh media, bahkan jika itu berarti menjadi "tontonan publik". Menurut Swingewood, sastra dapat menggambarkan ketegangan ini sebagai bentuk perlawanan terhadap norma sosial yang mengekang individu. Dalam hal ini, tokoh utama berjuang untuk memenuhi harapan sosial, meskipun harus melawan stigma dan ekspektasi yang ada (Karenina Sastroamidjoyo & Anshari, 2023).

Meski menghadapi tekanan sosial yang sangat besar, tokoh utama berusaha melawan norma-norma yang ada dengan mengambil keputusan untuk ikut serta dalam program realitas TV, meskipun ditentang oleh pasangannya (Shafa Rizqia Azharani et al., 2023). Keputusan ini merupakan bentuk perlawanan terhadap standar kecantikan sosial yang ditetapkan oleh masyarakat. Tokoh utama berusaha untuk menegaskan kontrol atas tubuhnya, meskipun melalui cara yang dipandang kontroversial: **"Aku tetap akan daftar, katamu akhirnya."** (hlm. 36). Perlawanan ini menunjukkan bagaimana sastra bisa berfungsi sebagai protes terhadap budaya konsumerisme dan tekanan sosial yang membentuk pandangan masyarakat terhadap tubuh dan identitas. Swingewood

menjelaskan bahwa sastra sering kali menjadi wadah untuk menggugat dan menantang norma-norma sosial yang menindas individu.

Kutipan "**Kamu mengerti, tidak? Mereka akan merekam dan mempertontonkan kamu di TV!**" menggambarkan tekanan yang lebih besar terhadap tokoh utama akibat eksposur publik melalui media. Dalam konteks psikologi sastra, situasi ini dapat diartikan sebagai krisis identitas dan harga diri, di mana tokoh utama dipaksa menghadapi ketakutan terdalamnya: menjadi objek penghakiman kolektif. Prospek untuk "dipertontonkan" tidak hanya menciptakan kecemasan, tetapi juga memperkuat rasa rendah diri, seolah-olah tubuh dan keberadaannya adalah hiburan untuk konsumsi publik.

Dari sudut pandang psikoanalisis Freud, konflik ini dapat dianalisis melalui ketegangan antara **id**, **ego**, dan **superego**. **Superego**, yang dipengaruhi oleh standar sosial dan persepsi masyarakat, memaksa tokoh utama untuk merasa tidak cukup baik atau layak, terutama di bawah sorotan media. **Ego**, sebagai pengelola realitas, terjepit di antara tuntutan **superego** dan keinginan **id** untuk melarikan diri dari situasi yang memicu rasa malu dan cemas. Keharusan untuk tampil di depan kamera menciptakan perasaan ketidakberdayaan, di mana tokoh utama merasa kehilangan kendali atas citra dirinya. Kutipan ini juga menyoroti bagaimana media massa memperkuat norma kecantikan sosial yang opresif, mengubah individu menjadi subjek eksploitasi yang mendalam, yang pada akhirnya menggerus rasa kemanusiaan dan penerimaan diri.

Konflik eksternal yang dialami tokoh utama dalam novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* mengungkapkan bagaimana struktur sosial dan norma yang ada dapat menciptakan tekanan yang kuat terhadap individu. Diskriminasi sosial, tekanan keluarga, dan pengaruh media membentuk realitas sosial yang membatasi kebebasan individu untuk menerima diri mereka sendiri. Melalui novel ini, Amalia Yunus menggambarkan ketegangan antara individu dan masyarakat, sekaligus menggambarkan pertentangan terhadap norma-norma yang mengatur tubuh dan identitas dalam masyarakat modern.

Simpulan

Berdasarkan penelitian ini, konflik sosial yang dihadapi oleh tokoh utama dalam novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* karya Amalia Yunus menggambarkan perjuangan psikologis dan sosial akibat obesitas, yang tercermin dalam konflik internal dan eksternal yang dihadapi tokoh utama. Konflik internal, seperti perasaan malu, rendah diri, dan krisis identitas, memperlihatkan dampak besar dari tekanan sosial yang memaksakan standar kecantikan fisik yang tidak realistis. Melalui teori sosiologi sastra Alan Swingewood, novel ini menggambarkan ketegangan antara individu dan struktur sosial yang lebih besar, di mana tokoh utama merasa terasingkan dari masyarakat dan dirinya sendiri. Konflik eksternal, seperti tekanan dari keluarga dan masyarakat untuk memenuhi standar kecantikan, semakin memperberat beban psikologis tokoh utama, yang mencerminkan diskriminasi sosial yang masih terjadi. Dalam analisis psikologi sastra menggunakan teori Sigmund Freud, konflik ini juga dapat dilihat sebagai hasil dari mekanisme pertahanan diri seperti **represi** dan **sublimasi**, di mana perasaan tidak berdaya dan rendah diri dipendam atau dialihkan ke dalam usaha untuk mengubah penampilan fisik. Novel ini tidak hanya mengungkapkan perjuangan individu dalam mencari penerimaan diri, tetapi juga menjadi kritik terhadap norma sosial yang membatasi kebebasan pribadi dan memperburuk kesehatan mental dan emosional individu.

Daftar Pustaka

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. CV. syakir Media Press.
- Armanto, A. (2024). Konflik Sosial dalam Novel *Mā Ṭabaqa Lakum* Karya Ghassan Kanafani: Analisis Sosiologi Sastra. *MECRI*, 3(1).
- Baharuddin. (2021). *Pengantar Sosiologi*. Sanabil.
- Burlian, P. (2016). *PATOLOGI SOSIAL*. PT Bumi Aksara.
- Chintyandini, M., & Saraswati, E. (2021). Analisis Nilai Sosial Dalam Cerpen Perempuan Yang Berenang Saat Bah Karya Isbedy StiawaN ZS. *Jurnal Literasi*, 5(2), 355–374.
- Creswell, J. W. (2010). *Research design pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Creswell, J. W. (2018). *Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage.
- Devianty, Ri. (2019). *Pengantar Ilmu Sosial*. Universitas Islam Negeri Sumatra Utara.
- Diana, J. (2018). Citra Sosial Perempuan Dalam Cerpen Kartini Karya Putu Wijaya: Tinjauan Kritik Sastra Feminis. *Jurnal Bahasa Indonesia, Sastra, Dan Pengajarannya*, 4(1), 78–963. <http://journal.unesa.ac.id/index.php/jpi>
- Didipu, H. (2021). *Kritik Sastra*.
- Dr. J.R. Raco, M.E., M. Sc. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik, Dan Keunggulannya*. PT Grasindo, 146. <https://osf.io/mfzuj/>
- Garcia, G., & Winduwati, S. (2023). Representasi Standar Kecantikan Wanita di Media Sosial Instagram @springsummerstyle. *Koneksi*, 7(1), 248–255.
- Hartanto, H., & Suprayitno, E. (2021). Aspek Sosial Dalam Novel *Lampuki* Karya Arafat Nur. *Jurnal Bahasa Dan Sastra*, 8(1), 22–28.
- Hastuti, N. (2018). *Novel Bumi Manusia Karya Pramoedya Ananta Toer Kajian Sosiologi Sastra*. 25(1). <http://ejournal.undip.ac.id/index.php/humanika64>
- Karenina Sastroamidjoyo, A., & Anshari, D. (2023). Stigma Sosial dan Kualitas Hidup Orang dengan Kusta di Indonesia : Literature Review Social Stigma and Quality of life in People with Leprosy in Indonesia : Literature Review. *MPPKI*, 6(11). <https://doi.org/10.9656338/mppki.v6i11.3678>
- Kartikasari, C. A. (2021). Analisis Sosiologi Sastra Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Novel *Hafalan Shalat Delisa* Karya Tere Liye dan Relevansinya Dalam Pembelajaran Sastra di SMA. *Enggang: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Dan Budaya*, 2(2), 7–17.
- Larasati, H., & Saraswati, E. (2022). Nilai Moral Dalam Cerpen “Mata Yang Melihat Cahaya” Karya Ganda Pekasih. *Jurna Literasi*, 6(2), 282–290.
- Laurenson, D., & Swingewood, A. (1972). *The Sociology of Literature*. Schocken Books.
- Lestari, E., & Kamhar, M. Y. (2020). Pelatihan Penulisan Karya Sastra Sebagai Wujud Pengembangan Bahasa Dan Budaya Indonesia. *JIP) Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 3(1), 381–386. <http://jiip.stkipyapisdompou.ac.id>
- Lusiana, M. (2023). Refleksi Sosial Indonesia Dalam Cerpen “Merdeka” Karya Putu Wijaya: Perspektif Alan Swingewood. *Fon: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 19(1), 69–80. <https://doi.org/10.25134/fon.v19i1.6227>
- Mahsun, M. (2017). *Metode Penelitian Bahasa: Tahapan, Strategi, dan Tekniknya*. Rajawali Pers.
- Mustikasari, M., Arlin, A., & Kamaruddin, S. A. (2023). Pemikiran Pierre Bourdieu dalam Memahami Realitas Sosial. *Kaganga: Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora*, 6(1), 9–14. <https://doi.org/10.31539/kaganga.v6i1.5089>
- Nugraha, D. (2020). Pendekatan Sosiologi Feminis Dalam Kajian Sastra. *Undas: Jurnal Hasil Penelitian Bahasa Dan Sastra*, 16(2), 341. <https://doi.org/10.26499/und.v16i2.2807>

- Nurachmana, A., Purwaka, A., Yuliani, dan, & Yos Sudarso, J. (2020). Analisis Nilai Edukatif dalam Novel Orang-orang Biasa Karya Andrea Hirata: Tinjauan Sosiologi Sastra. 1(1).
- Prasetyo, T. (2023). Kesiapan Guru dalam Implementasi Pembelajaran Berbasis Proyek di Kurikulum Merdeka. *Jurnal Pendidikan Guru*, 15(1), 20–37.
- Rahma, C., & Putra, W. (2018). Cerminan Zaman Dalam Puisi (Tanpa Judul) Karya Wiji Thukul: Kajian Sosiologi Sastra. (*Jurnal Keilmuan Bahasa, Sastra, Dan Pengajarannya*, 4(1), 12–20. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/>
- Rosyidi, H. (2012). *Psikologi sosial* (2012th ed.). CV. Jaudar.
- Shafa Rizqia Azharani, Sheva Suci Guevara, & Eva Dwi Kurniawan. (2023). Basic Anxiety Dan Basic Hostility Tokoh Rafajar Dalam Novel Stigma Karya Hindhiastinaaa : Kajian Teori Karen Horney. *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, Dan Sosial Humaniora*, 2(1), 102–114. <https://doi.org/10.59024/atmosfer.v2i1.658>
- Syahrul, M., & Nasution, M. I. (2023). Konflik Sosial Dalam Novel Tamu Karya Wisran Hadi. *Persona*, 2(2), 235–246.
- Wahyudi, T. (2013). Sosiologi Sastra Alan Swingewood Sebuah Teori. In *Jurnal Poetika* (Vol. 1, Issue 1).
- Wiyatmi. (2013). *Bahan ajar Sosiologi Sastra*. Kanwa Publisher. <https://www.researchgate.net/publication/321069527>
- Yunus, A. (2023). *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* (I. Hidayat, Ed.; Cetakan Pertama). Banana Publisher.
- Yusi Kamhar, M., & Lestari, E. (2019). Kritik Judisial Dalam Novel Lanang Karya Yonathan Rahardjo (Kajian Strukturalisme Genetik). In *Jurnal Bindo Sastra* (Vol. 3, Issue 2). <http://jurnal.um-palembang.ac.id/index.php/bisastra/index>