

Eksistensi Perdamaian Diri Tokoh Utama dalam Novel *Janji Untuk Ayah* Karya Nurunala: Kajian Psikologi Eksistensial

Aulia Angriani Waridin¹

Wiyatmi²

Ary Kristiyani³

¹²³Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Fakultas Bahasa, Seni dan Budaya
Universitas Negeri Yogyakarta

¹Auliaangriani.2024@student.uny.ac.id

²wiyatmi@uny.ac.id

³arykristiyani@uny.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji eksistensi perdamaian diri tokoh utama dalam novel *Janji Untuk Ayah* karya Nurunala melalui pendekatan psikologi eksistensial Rollo May. Fokus penelitian ini terletak pada bentuk permasalahan batin, dinamika psikologi eksistensial, dan proses menuju perdamaian diri. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Sumber data primer berasal langsung dari novel berupa kutipan, kalimat, atau ungkapan yang terdapat dalam teks novel dengan 192 halaman, diterbitkan oleh Gramedia Widiasarana Indonesia tahun 2024. Sumber data sekunder berupa buku-buku referensi dan jurnal yang relevan dengan topik penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kegiatan membaca dan mencatat, sedangkan teknik analisis data meliputi tahap kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tokoh Elang merepresentasikan perjalanan eksistensial dalam menemukan makna hidup. Tokoh Elang mengalami keterasingan diri akibat rasa kehilangan dan penolakan terhadap diri maupun dengan lingkungannya, kekosongan sebagai bentuk keputusan terhadap nilai-nilai hidup, kecemasan eksistensi karena takut gagal, dilema, ragu dan kesepian eksistensi akibat perpisahan. Namun, tokoh Elang juga mendapatkan dorongan dalam bentuk cinta (agape) sebagai cinta persahabatan dan bentuk cinta (philia) sebagai cinta tanpa pamrih. Melalui keberanian menghadapi penderitaan dan rintangan hidup, tokoh Elang mulai memahami arti kebebasan, keberanian fisik dan emosional, tanggung jawab, serta penerimaan diri, hingga akhirnya mencapai perdamaian diri sebagai bentuk eksistensi. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian psikologi eksistensial, serta membuka peluang untuk memahami bagaimana lingkungan dan nilai-nilai sosial memengaruhi cara individu mengatasi permasalahan hidup. Selain itu, penelitian ini memberikan manfaat bagi pembaca untuk memahami proses pencarian makna hidup melalui refleksi diri.

Kata kunci: *Eksistensial, Janji Untuk Ayah, Perdamaian Diri, Rollo May*

Pendahuluan

Eksistensi merupakan proses pencarian makna hidup yang dijalani manusia di tengah kondisi ketidakpastian dan kecemasan (Kurnianza & Subandiyah, 2025). Setiap individu tidak hanya memahami keberadaanya namun bagaimana memahami dirinya secara mendalam dan menghadirkan kebermaknaan melalui kontribusi nyata bagi lingkungan sekitarnya. Eksistensi bagi diri manusia begitu penting dalam keberlangsungan hidupnya di dunia, dimana manusia dengan bebas menggapai eksistensinya dengan cara yang sesuai dengan kehendaknya (Yunita & Andriyanto,

2023). Eksistensi juga didasari pemikiran diri sendiri dan pemahamannya didasarkan pada analisis kebutuhan (Windiyarti, 2015; Anggreini, 2019).

Keberadaan manusia sering dihadapkan pada berbagai rintangan dan permasalahan, baik yang bersumber dari dirinya sendiri maupun dari orang lain. Dengan kata lain, kehadiran yang ditempatkan di dunia dapat mempengaruhi orang lain (Pranoto & Riyanto, 2024). Kehadiran tersebut kerap membawa pengaruh terhadap pergulatan batin seperti perasaan kehilangan, rasa bersalah, kecemasan, kekosongan atau keterasingan diri sebagai bentuk krisis eksistensial ketika merasa hidupnya kehilangan arah dan tujuan. Permasalahan muncul akibat situasi yang kompleks dan beragam, tergantung pada pengalaman dan perjalanan hidup masing-masing individu (Nindya, 2025). Sehingga setiap manusia yang mengalaminya akan mencoba mencari jalan keluar dari masalah melalui penerimaan diri menuju proses perdamaian dengan dirinya sendiri. Hal ini sebagai bentuk eksistensi manusia dalam menemukan makna hidupnya.

Masalah eksistensi muncul sebagai unsur yang menghadirkan sensasi mendalam dan menegangkan bagi pembaca. Hal ini kerap ditemukan dalam karya sastra termasuk novel, karena karya sastra sering merepresentasikan persoalan eksistensial manusia. Di dalamnya terjadi sebuah peristiwa dan perilaku sehingga karya sastra dan psikologi saling menghubungkan antara manusia dan kehidupan sebagai sumber (Sari, 2023:2). Pada dasarnya, sastra dan psikologi memiliki perbedaan dimana sastra berkaitan dengan dunia fiksi sementara psikologi merujuk kepada studi ilmiah tentang perilaku manusia dan proses mental (Siswantoro, 2005:29). Namun kedua hal tersebut memiliki ikatan yang saling menaungi dimana manusia dan kehidupan berdasarkan sebagai sumber kajian.

Persoalan eksistensi manusia pada umumnya hanya dikaji sebatas konflik batin atau pencarian makna hidup tokoh dalam karya sastra. Penelitian ini menghadirkan bagaimana proses menuju perdamaian diri sebagai bentuk eksistensi tokoh setelah mengalami berbagai bentuk permasalahan batin dan dinamika psikologi dalam karya sastra novel. Kajian psikologi eksistensial dapat membantu dalam meninjau pola-pola karya sastra yang sebelumnya belum terjamah sehingga hasilnya merupakan kebenaran yang mempunyai nilai-nilai artistik dan kompleksitas (Tsaniyatsnaini, 2019). Oleh karena itu, kajian dalam penelitian ini adalah psikologi eksistensial sebagaimana tokoh aliran yang menaruh perhatian pada konsep "diri" dalam setiap tindakan manusia adalah Rollo May (Pratiwi & Ahmadi, 2022).

May (2019) menyatakan bahwa tantangan dan hambatan yang berkaitan dengan kecemasan bukanlah hal yang buruk, justru merupakan sesuatu yang esensial melalui proses kreatif. Sehingga sebuah tindakan yang kreatif didasari pada hasil proses dialektis, dengan berbagai konflik, tegangan yang berlangsung pada tahap psikologi. Hal tersebut yang menyebabkan munculnya keberanian untuk terus bergerak dan menyelesaikan berbagai permasalahan yang melibatkan tanggung jawab. Selanjutnya, May mengaitkan sebuah eksistensi dengan kreativitas sebagai proses yang menjadikan sesuatu baru dan ada.

Novel sebagai karya sastra yang menghadirkan konflik psikologi manusia, erat kaitannya dengan persoalan eksistensi sebagaimana karya sastra merupakan hasil proses kreatif pengarang yang memiliki unsur-unsur psikologis (Ahmadi, et al., 2019). Sastra dalam pandangan psikologi adalah cermin sikap dan perilaku manusia (Widiastuti, 2013). Namun, kondisi psikologis seseorang bersifat dinamis dan dapat berubah-ubah dipengaruhi oleh berbagai faktor dalam kehidupannya (Yunita & Andriyanto, 2023). Dalam hal ini, psikologi eksistensial memberikan pemahaman tentang keputusan dan bagaimana mengatasi masalah yang dialami, sehingga bagi setiap individu yang

merasakannya akan hidup lebih menerima dan bertanggung jawab terhadap dirinya dengan dunia di sekitarnya.

Salah satu penulis yang menaruh perhatian terhadap karya sastra yang berkaitan dengan psikologi eksistensial adalah Nurunala. Penulis bernama Nurunala yang mengawali dunia menulisnya di blog pribadinya, ia mulai tertarik dengan menulis sejak usia 17 tahun. Dari hobinya menulis, Nurunala membangun karier dan telah menerbitkan buku-buku diantaranya novel Tuhan Maha Romantis (2014), Seribu Wajah Ayah (2014), Konspirasi Semesta (2016), Mahar Untuk Maharani (2017), Lelaki Pilihan Maharani (2018), Memeluk Hati Maharani (2019), Festival Hujan (2023) dan Janji Untuk Ayah (2024). Di antara karya-karya tersebut, novel *Janji Untuk Ayah* memiliki keterkaitan yang kuat dengan persoalan eksistensi manusia, karena menggambarkan perjalanan batin tokoh utama. Seperti yang digambarkan oleh tokoh dalam novel, Bagaimana tokoh menyelesaikan masalahnya melalui perjuangan dan pengalaman hidupnya.

Novel *Janji Untuk Ayah* karya Nurunala merupakan novel yang diterbitkan pada tahun 2024. Novel ini menceritakan tentang sosok Elang yang berjanji untuk menemukan ayahnya setelah ibunya meninggal karena pandemi Covid-19. Elang memulai petualangannya mencari sosok ayahnya dengan hanya secarik kertas. Elang berjanji kepada dirinya untuk menemukan sang ayah dan memperoleh kejelasan akan hidup yang sudah dijalannya selama ini. Novel tersebut erat kaitannya dengan psikologi eksistensial karena mengisahkan pencarian makna hidup tokoh. Gaya bahasa yang digunakan cenderung ringan dan sederhana, sehingga mudah dipahami oleh pembaca. Selain itu, penelitian ini juga mengisi kekosongan studi terhadap karya Nurunala yang belum banyak diteliti.

Pemilihan novel *Janji Untuk Ayah* karya Nurunala didasari oleh kekuatan naratif dan kedalaman psikologis yang menggambarkan eksistensi tokoh utama dalam novel. Menggambarkan permasalahan yang berkaitan dengan kehidupan karena melibatkan serangkaian kebutuhan hidup. Perilaku yang berkaitan dengan psikologi merupakan cerminan realitas kehidupan dalam pemenuhan kebutuhannya (Melati et al., 2019). Novel *Janji Untuk Ayah* menghadirkan latar belakang keluarga dengan berbagai konflik dimana tekanan psikologi yang dialami tokoh dan memahami bagaimana tokoh utama mengatasi berbagai permasalahan.

Dari perspektif psikologi, karya Nurunala menarik untuk dikaji karena mengandung dimensi eksistensial yang erat kaitannya dengan pencarian jati diri manusia. Hal ini sejalan dengan pandangan May, untuk berani menghadapi realitas hidup. Salah satu tuntunan karakter tokoh adalah dengan adanya dimensi psikologi tokoh, di antara dimensi sosial dan fisik (Koswara et al., 2022). Tokoh dalam novel menampilkan watak maupun perilaku yang berhubungan dengan kejiwaan dan pengalaman psikologi atau konflik sebagaimana yang dialami di dalam kehidupan nyata (Minderop, 2011:1). Sebagaimana perilaku merupakan upaya individual menggunakan kemampuan yang dimiliki (Ghufron & Risnawati, 2014:62).

Beberapa studi terdahulu telah mengulas tentang tinjauan psikologi eksistensi terhadap karya sastra, seperti yang dilakukan oleh Prakoso (2019) dengan topik "Eksistensi Psikologis Tokoh Utama dalam Novel Lintang Kesaput Mega Karya Tulus Setiyadi (Tinjauan Psikologi Eksistensial Rollo May)" yang menggambarkan bentuk aktualisasi diri tokoh, penyelesaian masalah dan hubungan tokoh terhadap dirinya maupun di lingkungan sekitarnya. Studi lain oleh Aryani & Abdalah (2022) yang mengkaji "Psikologi Eksistensial Tokoh Ancika dalam Novel Ancika Karya Pidi Baiq" yang menunjukkan bahwa tokoh memiliki kebebasan eksistensial dan kebebasan esensial,

keberanian fisik, keberanian moral dan keberanian sosial serta tokoh memiliki empat bentuk cinta yakni seks, eros, philia, dan agape.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Wahidah (2025) tentang "Pesan Moral dan Motivasi dalam Novel Janji Untuk Ayah Karya Nurunala" yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan manusia dengan Tuhan, dengan diri sendiri dan dengan alam. Selain itu, terdapat motivasi tokoh berupa dorongan, nasihat, kesiapan, kesadaran dan keberanian. Selanjutnya oleh Paesani, Udu & Konisi (2023) tentang "Eksistensi Tokoh Utama dalam Novel *Laut Bercerita* Karya Leila S. Chudori" yang menunjukkan bahwa nasib eksistensi tokoh utama dalam kesadaran dan penerimaannya, kematian, penderitaan, perjuangan dan kesalahan sebagai eksistensi tokoh utama.

Penelitian mengenai eksistensi tokoh utama dalam kajian psikologi eksistensial telah banyak dilakukan. Namun, setiap penelitian memiliki perbedaan dari segi sudut pandang analisis maupun fokus pembahasannya. Demikian, penelitian ini memiliki keunikan tersendiri dibandingkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Perbedaan tersebut terletak pada objek kajian dan arah analisis yang digunakan. Objek penelitian ini berupa novel *Janji Untuk Ayah* karya Nurunala yang hingga saat ini belum banyak dikaji oleh peneliti lain. Fokus utama penelitian ini adalah menggambarkan eksistensi tokoh utama yang mengalami bentuk permasalahan, dinamika psikologis dan perdamaian diri sebagai wujud pencarian makna eksistensialnya.

Penelitian-penelitian tersebut juga masih terdapat hal-hal yang belum menyingkap proses menuju perdamaian diri sebagai wujud eksistensi tokoh. Temuan yang diperoleh diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan peluang untuk menggali bagaimana lingkungan dan nilai-nilai sosial dalam masyarakat dapat mempengaruhi cara individu mengatasi masalah. Memberi manfaat bagi pembaca untuk memahami sebuah proses dalam pencarian makna hidup.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan psikologi eksistensial Rollo May. Penelitian deskriptif kualitatif merupakan penelitian yang temuan-temuannya tidak diperoleh melalui prosedur statistik namun dalam bentuk menafsirkan makna suatu peristiwa interaksi tingkat laku manusia dalam situasi tertentu (Elvera & Yesita, 2021:149). Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan eksistensi tokoh melalui bentuk permasalahan tokoh, dinamika psikologi eksistensial dan proses menuju perdamaian diri tokoh melalui data berupa kutipan, kalimat atau ungkapan dalam novel dengan menggunakan Teori Rollo May. Teori ini dipilih karena mampu menjawab bagaimana memahami lebih dalam tentang kondisi dan menjelaskan tentang analisis tokoh utama atas peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya dalam memenuhi eksistensi makna hidup.

Adapun sumber data primer ialah data yang bersumber langsung dari objek penelitian berupa kutipan, kalimat atau ungkapan dalam novel *Janji Untuk Ayah* yang berjumlah 192 halaman, diterbitkan oleh Gramedia Widiasarana Indonesia tahun 2024. Sumber data sekunder dalam penelitian ini berupa buku-buku referensi dan jurnal yang berkaitan dengan masalah penelitian terutama berkaitan dengan psikologi eksistensial.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui membaca novel secara keseluruhan kemudian menandai bagian-bagian tertentu dan mencatat temuan yang berkaitan dengan psikologi eksistensial. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri dan berperan sebagai interpreter (Ahmadi, 2019:252). Hal tersebut dikarenakan peneliti yang melakukan prosesnya dari awal hingga akhir.

Selanjutnya, teknik analisis data dilakukan dengan 3 tahap, yakni (1) tahap kodensasi data, dilakukan melalui proses seleksi, menyederhanakan dan transformasi data dari teks novel dengan membaca dan menandai bagian yang relevan, memberikan kode, mengelompokkan berdasarkan kategori, (2) Tahap menyajikan data, dilakukan dengan kode yang telah ditemukan kemudian akan dideskripsikan, (3) Tahap penarikan kesimpulan, dilakukan dengan mengecek kembali data-data apakah sesuai intepretasinya dan membandingkan dengan temuan penelitian terdahulu untuk mengecek validasi eksternal.

Hasil

Berdasarkan hasil pengumpulan data dan analisis data, hasil penelitian ini disajikan ke dalam tiga sub-bab, data mengenai eksistensi perdamaian diri tokoh utama dalam novel *Janji Untuk Ayah* yang disajikan sebagai berikut:

Bentuk Permasalahan Batin yang Dialami Oleh Tokoh Utama dalam Novel *Janji Untuk Ayah*

Hubungan dengan diri sendiri

Pada dasarnya, aku memang tak punya ekspektasi tinggi terkait kehidupan. Dilahirkan ke dunia adalah sebuah kesialan, dan menjalani hidup, bagiku hanyalah mengisi waktu sebelum datang kematian (Nurunala, 2024:13)

Sekarang, kalau ada orang yang kenalan sama kamu, dia nggak bakalan curiga bahwa kamu baru kehilangan motor dan semua barang bawaan. Kamu tuh.... Apa ya," Aral diam sebentar untuk mencari kalimat yang tepat, "kayak orang yang enggak terlalu pusing mikirin masa depan." (Nurunala 2024:82)

Hubungan dengan manusia yang lain

Baruna sering bilang, Pak Abdi pilih kasih. Memperlakukan karyawan lain layaknya anak buah, tetapi bersikap padaku seperti seorang Ayah pada anaknya. Aku tak pernah mengerti. Aku tak pernah tahu bagaimana rasanya diperlakukan sebagai anak, oleh seorang Ayah. (Nurunala, 2024:23-24)

Meski hampir setiap hari bertemu Ayu dan Baruna, aku tak pernah berniat menjadikan mereka bagian dari kehidupanku. Aku juga tak pernah ingin terikat dengan siapapun, kecuali Ibu (Nurunala 2024:27)

Hubungan dengan lingkungan sekitar

Kenyataannya, di desa ini kami tak punya seorang pun saudara. Dan selama dua puluh dua tahun aku hidup, kami tak pernah menjalani prosesi mahasakral bernama pulang kampung. Asal usul kami hingga kini masih menjadi misteri bagi tetangga sekitar, bahkan bagi diriku sendiri (Janji Untuk Ayah, 2024:6)

Sesak dada ini saat terbayang lagi bagaimana Ibu menenangkanku ketika menangis tak keruan tersebut para tetangga menjelek ketidaktahuan asal-usulku, mengungkit rumor keji bahwa Ibu adalah seorang pelacur yang kabur. Ia memintaku bersabar dan berhenti menangis, sementara air matanya bercucuran lebih deras dariku. (Janji Untuk Ayah, 2024:40)

"Situasinya kacau. Gas air mata dilepaskan berkali-kali. Bahkan, waktu aku di angkut ke dalam truk, aku sempat dengar suara tembakan," ujar Gunandi dengan uyara gemetar.

Kini Elang mengerti mengapa warga lain seperti bersikap pasrah. Intimidasi yang baru saja mereka alami melampaui apa yang pernah mereka bayangkan (Nurunala, 2024:139).

Dinamika Psikologi Eksistensial Tokoh Utama dalam Novel Janji Untuk Ayah

Kekosongan

Sempat terbesit di benakku, adakah sebaiknya aku tabrakan saja diriku ke salah satu truk besar yang melintas? Sebab rasanya keberadaanku di dunia telah kehilangan relevansi (Nurunala, 2024:12).

Bagaimana jika aku tidak menemukannya? Waktu dan tenaga akan terbuang sia-sia. Kalaupun akhirnya lelaki itu berhasil kutemukan, lalu apa? Ini sudah dua puluh tiga tahun. Aku hanya bayangan dari masa lalu yang mungkin tak lagi diinginkan (Nurunala, 2024:36-37)

Kecemasan

"Pak Abdi suruh kami tutup lebih cepat. dimintanya kami periksa keadaan kau Lang," Baruna menjelaskan. "Apa pula kau ini, sudah dua hari tak balas chat dari kami? Telepon juga tak diangkat. Buat khawatir saja." (Nurunala, 2024:32)

Helm dipasang, kakinya menapak kuat pada pijakan motor. Sejenak ia termenung. Dengan segala keterbatasan, sanggupkah aku menempuh perjalanan panjang ini? Marabahaya apa kiranya yang akan kuhadapi nanti? (Nurunala, 2024:50)

Suara langkah petugas bergema saat pergantian shift. Namun tak ada yang berubah. Belum ada kabar apapun mengenai Pak Wiryo, Rana dan kondisi Desa Wanirejo saat ini. Pikiran Elang dihantui rasa cemas dan takut mengenai keadaan mereka.

Bayangan jeruji besi yang dingin dan mencengkam membelenggu pikirannya. Elang tertunduk lesu. Air mata mengalir dipipinya, menetes perlahan seperti hujan melarutkan harapan (Nurunala, 2024:140).

Kesepian

Kubaringkan tubuh di atas ranjang. Pandanganku terpaku pada langit-langit kamar yang terbuat dari anyaman bambu. Kupeluk mukena lusuh yang sedari tadi tersampir bersama sajadah di tepi ranjang. Kuhirup aromanya yang sudah begitu aku kenal (Nurunala, 2024: 3)

Kini Elang tahu kenapa ia menangis: ia merindukan Ibu. Perasaan yang datang tiba-tiba seperti kabut yang turun tanpa aba-aba. Dan air mata adalah cara paling syahdu untuk merayakan kerinduan semacam itu (Nurunala, 2024:103)

Proses Menuju Perdamaian Diri Tokoh Utama dalam Novel Janji Untuk Ayah

Penerimaan dan perdamaian diri

Aku akan menemukanmu, Ayah. Tak peduli badai apa yang harus kuhadapi. Aku akan mengejarmu bahkan jika engkau bersembunyi di perut bumi. Ini janjiku untukmu janji-seorang lelaki (Nurunala, 2024:43)

"Mungkin. Dulu, saya selalu kepingin mati muda. Dan berharap kiamat bisa datang lebi." "Sekarang?"

"Sebelum mati atau kiamat, kayaknya ada beberapa hal menyenangkan yang mau saya lakukan." (Nurunala, 2024:130)

Kenangan bersama Aruna dan Supri mengajarkanku arti persahabatan. Kenangan bersama Aral dan Lintang mengajarkanku bahwa hidup adalah medan pertualangan yang sesekali perlu dirayakan. Kenangan bersama Pak Wiryo menyadarkanku bahwa puncak kebahagiaan adalah mengakui betapa kecilnya kita dihadapan Tuhan. Lalu kenangan bersama Rana mengajarkanku bahwa hidup lebih berwarna ketika hati dipenuhi dengan cinta (Nurunala, 2024:181).

Pembahasan

Psikologi eksistensi menyoroti kapasitas untuk sadar akan dirinya sebagai kemampuan yang memungkinkan manusia membedakan dirinya dengan dunia, ia mampu mengamati diri sendiri, mampu menempatkan dirinya dalam masa lampau, masa ini dan masa depan maupun melampauinya serta menempatkan dirinya dalam dunia orang lain (May, 2019).

Dalam penelitian ini, penulis memanfaatkan psikologi eksistensial dalam menguraikan bentuk permasalahan batin tokoh melalui hubungan dengan dirinya, sesama manusia maupun di sekitarnya. Kemudian bagaimana dinamika psikologis yang di alami tokoh melalui aspek kekosongan, kecemasan dan kesepian sesuai dengan teori. Selanjutnya bentuk penerimaan diri tokoh sebagai wujud eksistensi perdamaian diri tokoh.

Analisis dengan menggunakan kajian psikologi eksistensial terhadap tokoh Elang menunjukkan bahwa konflik batin yang dialaminya dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Hal ini tampak dari hubungan Elang dengan dirinya sendiri maupun dengan orang-orang di sekitarnya. Dalam diri Elang tergambar berbagai pergulatan batin, seperti perasaan takut, rasa bersalah, keinginan untuk menemukan makna hidup, pencarian akan kebebasan dan penerimaan diri. Sementara faktor eksternal yang dialami tokoh Elang berasal dari lingkungan sosial dan pengalaman hidupnya seperti penolakan sosial, keterlibatan dengan masyarakat dan tekanan batin yang disebabkan oleh lingkungan sekitarnya. Lingkungan yang tidak menerima keberadaan akan membuat kesulitan dalam menemukan makna hidup, namun hal tersebut juga dapat memberikan dampak terhadap refleksi diri. Sehingga pergulatan eksistensial merupakan hasil interaksi antara faktor internal dan eksternal yang membentuk kesadaran diri.

Proses perdamaian diri menuntut untuk mencari kebebasan sebagai bentuk keinginan dan terlepas dari batas-batas. Keinginan akan makna yang sifatnya dinamis dan selalu berkembang menuju kesempurnaan diri. Sementara, pribadi yang utuh dan penuh, jika kapasitas seseorang semakin tinggi maka semakin utuh pribadi seseorang. Upaya yang dilakukan dimulai dengan berusaha menemukan perasaan-perasaan kembali yang berkaitan dengan eksistensial yang melekat pada diri setiap individu. Hal ini sejalan dengan Puspitasari (2022) bahwa makna hidup merupakan motivasi utama seseorang dan hanya dapat diraih jika seseorang mencarinya.

Bentuk Permasalahan Batin yang Dialami Oleh Tokoh Utama dalam Novel *Janji Untuk Ayah*

Permasalahan batin adalah suatu yang mengacu pada pertarungan secara seimbang pada dua kekuatan dan aksi balasan, mengarahkan pada konotasi yang negatif, sesuatu yang tidak menyenangkan (Muhlason, 2021). Dalam hal ini, permasalahan batin seseorang menjadi bentuk pencarian makna hidupnya yang melewati proses antara potensi diri dan kenyataan, antara harapan dengan kesadaran. Hal inilah yang melahirkan kecemasan (*anxiety*), rasa bersalah (*guilt*) dan keterasingan (*alienation*), yang

menjadi inti dari masalah eksistensial manusia. Bentuk-bentuk permasalahan batin yang dialami tokoh, dideskripsikan sebagai berikut:

Hubungan dengan diri sendiri

Data 1

*Pada dasarnya, aku memang tak punya ekspektasi tinggi terkait kehidupan. Dilahirkan ke dunia adalah sebuah **kesialan**, dan menjalani hidup, bagiku hanyalah mengisi waktu sebelum datang kematian (Nurunala, 2024:13)*

Dari data di atas menjelaskan bahwa tokoh Elang kehilangan dirinya sendiri dan tidak memiliki tujuan hidup yang berakar pada rasa kehilangan. Kondisi ini menggambarkan bentuk permasalahan batin yang ditandai oleh penolakan terhadap potensi diri. Baginya hidup di dunia adalah sebuah kesialan yang akan berakhir pada kematian. Sebab itu, ia tidak memiliki tujuan serta kehilangan hubungan dengan dirinya sendiri, karena ia tidak lagi melihat alasan untuk hidup. Pada kata yang dicetak tebal diketahui bahwa itu adalah kata negatif yang merujuk pada kemalangan dalam hidup. Sikap tersebut menunjukkan bahwa tokoh Elang mengalami krisis eksistensi terhadap makna keberadaannya di dunia. Dalam konteks psikologi eksistensial, hal tersebut mencerminkan fase keterasingan diri yang menimbulkan penolakan terhadap potensi diri dan kebebasan seseorang. Dengan demikian, temuan dapat disimpulkan bahwa tokoh utama berada dalam permasalahan batin yang mendalam antara keinginan untuk hidup dan kenyataan yang menekan prosesnya dalam menemukan eksistensinya sebagai manusia yang utuh.

Data 2

*Sekarang, kalau ada orang yang kenalan sama kamu, dia nggak bakalan curiga bahwa kamu baru kehilangan motor dan semua barang bawaan. Kamu tuh.... Apa ya," Aral diam sebentar untuk mencari kalimat yang tepat, "kayak orang yang **enggak terlalu pusing mikirin masa depan**." (Nurunala, 2024:82)*

Data di atas menggambarkan bagaimana seorang teman bernama Aral memberi pandangan tentang kehidupan Elang yang tidak memikirkan masa depan karena sikapnya yang tampak acuh terhadap kehidupan. Elang tidak merasa khawatir terhadap peristiwa kehilangan motor dan barangnya, ia terlihat tenang. Hal ini menunjukkan bahwa Elang kurang memiliki kesadaran diri akan tujuan hidup tanpa perencanaan atau keinginan. Sikap tersebut berdampak pada rasa dilema dan kehilangan arah atau merasa terserah pada keadaan. Dalam psikologi eksistensial, di mana seseorang seharusnya mampu merencanakan, memahami dan memberi makna pada kehidupannya. Sementara sikap Aral mencerminkan bentuk perhatian terhadap Elang. Hal ini juga ditandai dengan adanya bentuk cinta (philia) dalam persahabatan sebagai suatu usaha Aral mengembalikan kesadaran Elang terhadap pentingnya hidup. Dengan demikian, temuan dapat disimpulkan bahwa permasalahan batin tokoh Elang muncul dari ketidakselarasan antara eksistensi dan kesadaran akan tujuan hidup.

Hubungan dengan manusia yang lain

Data 3

*Baruna sering bilang, Pak Abdi pilih kasih. Memperlakukan karyawan lain layaknya anak buah, tetapi bersikap padaku **seperti seorang Ayah pada anaknya**. Aku tak pernah mengerti. Aku tak pernah tahu bagaimana rasanya diperlakukan sebagai anak, oleh seorang Ayah (Nurunala, 2024:23-24)*

Dari data di menjelaskan bahwa toko Elang memiliki perlakuan istimewa dibandingkan dengan teman-temannya yang lain. Hal ini tergambar ketika Pak Abdi tidak pernah memandang Elang antara atasan dan bawahan, tetapi lebih menyerupai hubungan ayah dan anak. Sementara, Elang merasa asing terhadap sikap tersebut karena ia tidak pernah merasakan peran seorang ayah sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa Elang mulai merasakan bentuk kedekatan emosional dan mendapatkan empati dari orang lain yang tidak pernah ia dapatkan dari kehidupan sebelumnya. Akibat dari rasa kesulitan memahami, orang dapat merasa ia tidak memiliki kemampuan untuk melihat dunia dan merasa tidak lebih jauh dari orang lain. Perlakuan Pak Abdi secara intens kepada Elang menunjukkan kasih sayangnya seperti anak sendiri. Hal ini mencerminkan adanya bentuk cinta (Agape) sebagai bentuk cinta tanpa pamrih terhadap orang lain tanpa mengharapkan imbalan yang menjadi salah satu dimensi penting dalam psikologi eksistensial Rollo May. Kasih sayang yang didapatkan menjadi jembatan bagi Elang untuk mulai berdamai dengan keadaan. Dengan demikian, temuan dapat disimpulkan bahwa perlakuan tersebut dapat menjadi titik awal proses pencarian perdamaian diri dan pemulihan tokoh.

Data 4

*Meski hampir setiap hari bertemu Ayu dan Baruna, aku tak pernah berniat menjadikan mereka bagian dari kehidupanku. Aku juga **tak pernah ingin terikat dengan siapapun, kecuali Ibu*** (Nurunala, 2024:27)

Dari data di atas menjelaskan bahwa tokoh Elang memiliki sikap suka menutup diri dari orang lain. Ia tidak ingin terikat dengan siapapun atau menjalin hubungan selain dengan ibunya. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan untuk menghindari hubungan sosial akibat dari rasa takut atau trauma. Secara psikologis eksistensial, kondisi seperti ini menggambarkan keterasingan diri dan kecemasan untuk membuka diri terhadap dunia luar yang menimbulkan batasan terhadap relasi dengan orang lain. Penolakan Elang terhadap hubungan dengan orang lain menunjukkan bahwa ia belum mencapai tahap penerimaan diri. Dengan demikian, temuan dapat disimpulkan bahwa keterasingan diri yang dialami Elang menjadi bagian dari proses mulai dari rasa takut dan ketidakinginan membangun ikatan kemudian perlahan beradaptasi menerima hubungan yang bermakna dengan dunia di sekitarnya.

Hubungan dengan lingkungan sekitar

Data 5

*Kenyataannya, di desa ini kami tak punya seorang pun saudara. Dan selama dua puluh dua tahun aku hidup, kami tak pernah menjalani prosesi mahasakral bernama pulang kampung. **Asal usul kami hingga kini masih menjadi misteri bagi tetangga sekitar**, bahkan bagi diriku sendiri* (Nurunala, 2024:6)

Dari data di atas menjelaskan bahwa tokoh Elang memiliki hubungan yang terbatas dengan lingkungan sekitar karena Elang dan ibunya tidak memiliki ikatan dengan siapapun maupun keterlibatan sosial di tempat tinggal. Seperti pada kalimat yang menyatakan ketidaktahuan terhadap asal-usul keluarga yang menjadi misteri terhadap orang-orang di sekitar. Hal ini menggambarkan adanya rasa keterasingan dan kehilangan identitas diri dari pandangan masyarakat. Kondisi ini menunjukkan bahwa tokoh Elang mengalami keterputusan eksistensial dari lingkungannya, yang membuatnya sulit menemukan makna keberadaan. Keterasingan ini menjadi salah satu faktor yang mendorong munculnya kecemasan pada seseorang. Dalam psikologi eksistensial, keadaan ini mencerminkan krisis identitas yang membuat individu merasa terpisah dari

keberadaannya. Situasi tersebut juga menegaskan bahwa makna hidup bagi tokoh Elang belum terbentuk utuh karena tokoh belum mampu memahami akar eksistensinya dan belum sepenuhnya menjalin hubungan dengan dunia sekitarnya. Dengan demikian, temuan ini dapat disimpulkan bahwa keterasingan menjadi awal dari perjalanan eksistensial menuju kesadaran diri yang akan mendorong individu memahami posisi dirinya di tengah realitas sosial.

Data 6

*Sesak dada ini saat terbayang lagi bagaimana Ibu menenangkanku ketika menangis tak keruan tersebut para tetangga **mengejek** ketidakjelasan asal-usulku, mengungkit rumor keji bahwa Ibu adalah seorang pelacur yang kabur. Ia memintaku bersabar dan berhenti menangis, sementara air matanya bercucuran lebih deras dariku (Nurunala, 2024:40)*

Dari data di atas menjelaskan bahwa tokoh Elang mengalami tekanan emosional akibat penghinaan dari orang-orang di sekitarnya. Ejekan merupakan perlakuan diskriminatif yang dilakukan dari lingkungan sosial. Ejekan dan stigma tersebut diarahkan kepada Elang dan ibunya dan dapat memicu luka batin mendalam dan perasaan rendah diri. Meskipun demikian, sosok ibu berperan penting sebagai sumber ketenangan dan dukungan sehingga membantu tokoh Elang mempertahankan hidupnya dalam situasi penuh tekanan. Pengalaman inilah yang mencerminkan kecemasan akibat penolakan sosial. Apabila seseorang mengalami kecemasan yang berlebihan, hal tersebut akan berakibat pada kecemasan neurotik yang mengganggu hidup secara instens tanpa alasan yang jelas. Namun, ketika seseorang memperoleh dukungan penuh dari orang-orang terdekatnya, akan muncul keberanian untuk menghadapi penderitaan. Hal ini tergambar melalui hubungan antara Elang dan ibunya sebagai simbol cinta (philia dan agape) yang merepresentasikan ikatan antara ibu dan anak sebagai bentuk upaya mempertahankan makna hidup di tengah keterasingan. Dengan demikian, temuan ini dapat disimpulkan bahwa penerimaan dan dukungan adalah kunci bagi tokoh menemukan eksistensinya dalam menghadapi tekanan hidup.

Data 7

"Situasinya kacau. Gas air mata dilepaskan berkali-kali. Bahkan, waktu aku di angkut ke dalam truk, aku sempat dengar suara tembakan," ujar Gunandi dengan uyara gemetar.

*Kini Elang mengerti mengapa warga lain seperti bersikap pasrah. **Intimidasi** yang baru saja mereka alami melampaui apa yang pernah mereka bayangkan (Nurunala, 2024:139).*

Dari data di atas menggambarkan keadaan yang tidak kondusif atas kekacauan yang terjadi antara masyarakat dan aparat. Elang turut menyaksikan dan merasakan secara langsung situasi akibat kekerasan dan intimidasi yang terjadi di lingkungannya. Suasana yang digambarkan melalui pelepasan gas air mata, suara tembakan dan kepasrahan warga menunjukkan tekanan psikologis serta trauma bagi masyarakat termasuk Elang yang ikut terlibat sebagai korban. Pengalaman ini mencerminkan ancaman terhadap keberadaan manusia dan keterbatasan kendali. Kesadaran atas penderitaan bersama juga menunjukkan rasa empati dan pemahaman satu sama lain dimana manusia memiliki pilihan untuk menerima dan berani menghadapi realitas kehidupan. Dalam perspektif psikologi eksistensial, pengalaman tersebut mencerminkan konfrontasi antara hak kehidupan dan penderitaan, bahaya sebagai bagian yang tidak terhindarkan dari eksistensi. Penderitaan warga lain memunculkan rasa empati dan

solidaritas bersama. Hal ini memberi dorongan keberanian moral bagi tokoh Elang untuk menghadapi realitas hidup apa adanya. Dengan demikian, temuan ini dapat disimpulkan bahwa pengalaman justru dapat menjadi titik proses menuju perdamaian diri, karena dari penderitaan individu akan belajar untuk menerima, memahami, dan menemukan. Penggambaran eksistensi ini tidak hanya berpusat pada konflik internal, namun dipengaruhi oleh tekanan sosial dan kekerasan secara eksternal.

Dinamika Psikologi Eksistensial Tokoh Utama dalam Novel *Janji Untuk Ayah*

Masalah eksistensi sering muncul ketika seseorang merasa hampa dan kehilangan arah. Sebagaimana yang tergambarkan dalam tokoh pada karya sastra seperti novel. Hal tersebut membuat manusia bertanya tentang siapa dirinya dan untuk apa ia hidup. Sehingga muncullah kesadaran untuk menemukan keberanian. Hidup manusia pada dasarnya bermakna karena membahas persoalan kondisi manusia dan ketentuan dasar eksistensi sementara makna (ketiadaan) merupakan perhatian utama sebagai kondisi dasar kita di dunia, yang sangat diperlukan bagi fungsi psikologis dan mengakui makna sebagai tujuan akhir (Peters, et al., 2025). Bentuk-bentuk dinamika psikologis yang dialami tokoh, dideskripsikan sebagai berikut:

Kekosongan

Data 8

*Sempat terbesit di benakku, adakah sebaiknya aku tabrakan saja diriku ke salah satu truk besar yang melintas? **Sebab rasanya keberadaanku di dunia telah kehilangan relevansi*** (Nurunala, 2024:12)

Dari data di atas menjelaskan bahwa tokoh Elang mengalami kekosongan hidup hingga muncul keinginan pada kematian. Pikiran tersebut menunjukkan bahwa Elang berada dalam fase krisis eksistensial, di mana ia merasa keberadaannya tidak lagi memiliki arti bagi dirinya maupun bagi orang lain setelah ia merasa kehilangan. Kondisi seperti ini merupakan bentuk keputusan seseorang dari nilai-nilai hidupnya. Dalam psikologi eksistensial, hal ini merupakan perasaan kehilangan relevansi hidup yang mencerminkan kecemasan eksistensi (*existential anxiety*) yang timbul ketika seseorang merasa gagal. Namun, situasi seperti ini juga dapat menjadi awal menuju kesadaran sebagai proses untuk menemukan tujuan keberadaan melalui penerimaan diri dari keberadaannya. Dengan demikian, temuan ini dapat disimpulkan bahwa bentuk kekosongan merupakan manifestasi dari kehilangan makna dan arah, yang nantinya akan mendorongnya untuk menuju proses perdamaian diri, sesuai dengan konsep “keberanian untuk menjadi” yang dikemukakan oleh Rollo May, yaitu keberanian untuk hidup meskipun dihadapkan dengan keputusan.

Data 9

Bagaimana jika aku tidak menemukannya? Waktu dan tenaga akan terbuang sia-sia. Kalaupun akhirnya lelaki itu berhasil kutemukan, lalu apa? Ini sudah dua puluh tiga tahun. Aku hanya bayangan dari masa lalu yang mungkin tak lagi diinginkan (Nurunala, 2024:36-37)

Dari data di atas menjelaskan bahwa tokoh Elang mengalami ketakutan ketika ingin mencari Ayahnya. Ia merasa ragu dan dilema antara harapan untuk menemukan sosok yang dicari atau kekecewaan ketika hal itu tidak terpenuhi atau tidak sesuai ekspektasi. Terdapat ungkapan yang menunjukkan bahwa dirinya merasa tidak berharga dan tidak lagi memiliki tempat di dunia orang lain. Situasi ini mencerminkan kekhawatiran terhadap tujuannya di masa depan dan kehilangan makna personal, ketika belum

sepenuhnya mampu menerima kenyataan dan belum berdamai dengan masa lalu. Dalam pandangan psikologi eksistensial, kondisi ini merupakan bentuk dilema antara keberanian untuk bertindak dan rasa takut yang memicu berpikir secara berlebihan. Dengan demikian, temuan ini dapat disimpulkan bahwa tokoh sedang berada pada fase krisis eksistensial yang ditandai oleh rasa takut dan keraguan. Ketidakpastian terhadap hasil pencarian dan perasaan tidak berharga akan memicu timbulnya rasa kegagalan dan penolakan. Proses ini sekaligus menandai tahapan menuju kesadaran diri karena melalui rasa takut dan kehilangan, individu akan berkesempatan menemukan makna yang lebih mendalam tentang keberadaannya.

Kecemasan

Data 10

*"Pak Abdi suruh kami tutup lebih cepat. **dimintanya kami periksa keadaan kau Lang,**" Baruna menjelaskan. "Apa pula kau ini, sudah dua hari tak balas chat dari kami? Telepon juga tak diangkat. **Buat khawatir saja."** (Nurunala, 2024:32)*

Dari data di atas menggambarkan tokoh Elang menunjukkan perilaku menghindari dari interaksi sosial. Hal tersebut menandakan adanya kecemasan dari orang-orang disekitarnya yang ditunjukan oleh sikap antusias dan memberi perhatian seperti yang dilakukan Baruna atas kekuwatirannya. Ketidaksediaannya untuk merespons pesan atau panggilan dari orang terdekat menggambarkan kondisi psikologis yang tidak stabil, di mana Elang merasa terisolasi dengan lingkungannya. Dalam pandangan psikologi eksistensial, hal ini mencerminkan reaksi sebagai bentuk ketegangan batin ketika seseorang merasa kehilangan arah sebagaimana perilaku menarik diri menjadi mekanisme pertahanan diri.

Sementara itu, rasa khawatir dari Baruna menunjukkan bahwa Elang masih memiliki lingkungan sosial yang peduli, meskipun ia sendiri belum mampu merespons secara terbuka. Kondisi ini menggambarkan pertentangan antara keterhubungan dengan orang lain dan dorongan untuk menjauh karena kecemasan. Dengan demikian, temuan ini dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang dialami tokoh utama bukan hanya bentuk ketakutan terhadap situasi namun proses menuju keseimbangan diri.

Data 11

*Helm dipasang, kakinya menapak kuat pada pijakan motor. Sejenak ia termenung. Dengan segala keterbatasan, **sanggupkah aku menempuh perjalanan panjang ini?** Marabahaya **apa kiranya yang akan kuhadapi nanti?** (Nurunala, 2024:50)*

Dari data di atas menjelaskan bahwa tokoh utama berada dalam keadaan cemas menghadapi perjalanan baru baik secara fisik maupun emosional seperti pada pertanyaan yang muncul dalam batinnya. Di sisi lain, ketika Elang mengambil keputusan untuk melanjutkan perjalanannya, tindakan tersebut menunjukkan adanya keberanian fisik untuk tetap melangkah meskipun diliputi keterbatasan. Dalam pandangan psikologi eksistensial, kondisi ini mencerminkan pertarungan batin antara kecemasan dan pertahanan diri dalam menghadapi situasi. Kecemasan tidak selalu bersifat negatif, melainkan dapat memicu kesadaran diri dan dorongan. Dengan demikian, temuan ini dapat disimpulkan bahwa tokoh sedang berada dalam proses transformasi menuju perdamaian diri, di mana kecemasan menjadi bagian alami dari perjalanannya.

Data 12

*Suara langkah petugas bergema saat pergantian shift. Namun tak ada yang berubah. Belum ada kabar apapun mengenai Pak Wiryo, Rana dan kondisi Desa Wanirejo saat ini. **Pikiran Elang dihantui rasa cemas dan takut mengenai keadaan mereka.***

***Bayangan jeruji besi** yang dingin dan mencengkam membelenggu pikirannya. Elang tertunduk lesu. Air mata mengalir dipipinya, menetes perlahan seperti hujan melarutkan harapan (Nurunala, 2024:140).*

Dari data di atas menjelaskan bahwa tokoh Elang mengalami kecemasan terhadap keselamatan orang-orang yang disayanginya sementara ia berada dalam kondisi tekanan akibat kekacauan yang terjadi di desa. Tokoh Elang juga mengalami keterbatasan kebebasan yang ditunjukkan saat berada di dalam penjara dan ketidakberdayaan untuk bertindak. Situasi yang tidak menentu membuat pikirannya dipenuhi rasa takut dan kekhawatiran. Dalam pandangan psikologi eksistensial, kondisi ini menunjukkan bentuk kecemasan eksistensial sebagai perasaan terancam yang muncul ketika seseorang menghadapi situasi di luar kendalinya. Dalam konteks ini, kecemasan tidak hanya secara emosional, tetapi juga bagian dari kesadaran tentang hidup yang penuh dengan ketidakpastian dan tanggung jawab moral seseorang terhadap orang lain sebagai bagian dari keberadaannya. Dengan demikian, temuan ini dapat disimpulkan bahwa bentuk kecemasan yang dialami tokoh merefleksikan konflik antara ketidakberdayaan dan kesadaran menjadi proses menuju penerimaan diri.

Kesepian

Data 13

*Kubaringkan tubuh di atas ranjang. Pandanganku terpaku pada langit-langit kamar yang terbuat dari anyaman bambu. **Kupeluk mukena lusuh yang sedari tadi tersampir bersama sajadah di tepi ranjang. Kuhirup aromanya yang sudah begitu aku kenal** (Nurunala, 2024: 3)*

Dari data di atas menjelaskan bahwa tokoh Elang mengalami perasaan kesepian dan kehilangan dari sosok Ibu. Seperti yang ia lakukan ketika memeluk mukena lusuh dan menghirup aroma merupakan bentuk kerinduan dan kebutuhan akan kehadiran sosok yang dicintai. Tokoh merasa hidupnya hampa ketika merasa kehilangan sandarannya. Dalam pandangan psikologi eksistensial, kondisi ini mencerminkan kesepian eksistensial (*existential loneliness*), dimana terjadinya perasaan terpisah dari orang lain dan lemahnya kekuatan di tengah keterasingan yang sedang dirasakan. Namun, kesadaran akan kesepian dapat menjadi titik awal bagi individu untuk menemukan makna baru dalam hidupnya dan memperdalam pemahaman diri. Dengan demikian, temuan ini dapat disimpulkan bahwa bentuk kesepian eksistensial yang dialami tokoh mencerminkan pencarian makna dan kebutuhan diri di tengah keterasingan.

Data 14

*Kini Elang tahu kenapa ia menangis: **ia merindukan Ibu.** Perasaan yang datang tiba-tiba seperti kabut yang turun tanpa aba-aba. Dan air mata adalah cara paling syahdu untuk **merayakan kerinduan** semacam itu (Nurunala 2024:103)*

Dari data di atas menjelaskan bahwa tokoh Elang mengalami kesepian yang bersumber dari kerinduan mendalam terhadap sosok ibu. Tangisan yang muncul secara tiba-tiba menandakan adanya luapan emosi yang selama ini terpendam. Ungkapan “merayakan kerinduan” menunjukkan bentuk rasa kehilangan sehingga momen ini menggambarkan kesadaran atas cinta dan kehilangan serta rasa kesepian menjadi bagian

dari pengalaman manusia dalam mengekspresikan dirinya. Dengan demikian, temuan ini dapat disimpulkan bahwa kesepian yang dialami tokoh bukan hanya bentuk kehilangan namun juga kesadaran diri akan menerima, dan mengekspresikan perasaan mendalam sebagai langkah menuju keutuhan eksistensi diri.

Proses Menuju Perdamaian Diri Tokoh Utama dalam Novel Janji Untuk Ayah

Penerimaan diri penting untuk dilakukan bagi setiap individu untuk mendapatkan kehidupan lebih baik. Pada dasarnya penerimaan akan membuat kepuasan kualitas-kualitas dan pengakuan akan keterbatasan diri dimana individu memiliki penilaian positif terhadap diri sendiri, mereka mengakui dan menerima diri baik buruknya. Dengan kata lain menerima segala kekurangan secara fisik, sosial, maupun mental dan menghargai hidup (Gani, 2022). Ketidakmampuan untuk menerima diri sendiri akan berdampak pada kesulitan emosional sehingga setiap individu harus melewati proses yang ada. Tahap penerimaan dan perdamaian diri merupakan puncak perjalanan eksistensial seperti yang tergambar oleh tokoh Elang dalam novel *Janji Untuk Ayah* karya Nurunala. Setelah melalui berbagai pengalaman, tokoh Elang akhirnya sampai pada bentuk kesadaran yang ditandai dengan keberanian dalam menghadapi kenyataan hidup dan menerima masa lalu. Proses ini tergambar melalui beberapa kutipan yang menunjukkan perubahan tokoh Elang.

Penerimaan dan perdamaian diri

Data 15

Aku akan menemukanmu, Ayah. Tak peduli badai apa yang harus kuhadapi. Aku akan mengejarmu bahkan jika engkau bersembunyi di perut bumi. Ini janjiku untukmu janji -seorang lelaki (Nurunala, 2024:43)

Dari data di atas menunjukkan penerimaan diri dan keberanian sosial untuk menghadapi kenyataan hidup. Tekad untuk menemukan sang ayah ditandai dengan janji yang diucapkan tokoh Elang pada dirinya sendiri. Hal ini juga menandakan adanya transformasi batin dari sosok yang sebelumnya dipenuhi kecemasan, keraguan, dan ketakutan. Sehingga proses ini bermakna pada pribadi yang lebih tangguh dan mulai menemukan titik terang perjalanan akan tujuan hidup yang jelas. Tokoh mulai berdamai dengan masa lalu dan menjadikannya sebagai dorongan untuk melangkah. Dalam psikologi eksistensial, situasi ini mencerminkan keberanian dalam mengafirmasi diri demi mencapai makna hidup. Dengan demikian, tindakan tersebut merupakan wujud penerimaan, di mana tidak lagi dikuasai oleh rasa takut dan keterasingan, melainkan berani bertanggung jawab sebagai seorang anak dan atas dasar keberadaannya. Hal ini sejalan dengan Kierkegaard bahwa kebebasan adalah mereka yang menemukan pilihan, pikiran dan tindakan dan berupaya menciptakan gagasan identitas dan tanggung jawab, menjadi seperti apa dirinya dan ruang dalam menentukan dirinya (Mokorowu, 2016). Sementara Albert Camus menambahkan bahwa manusia pada akhirnya bertanggung jawab akan segala keputusan pilihannya di dunia (Suhaeni, 2019).

Data 16

"Mungkin. Dulu, saya selalu kepingin mati muda. Dan berharap kiamat bisa datang lebih cepat."

"Sekarang?"

"Sebelum mati atau kiamat, kayaknya ada beberapa hal menyenangkan yang mau saya lakukan." (Nurunala, 2024:130)

Dari data di atas menggambarkan perubahan cara pandang terhadap kehidupan dari keinginan untuk dijemput kematian lebih awal menjadi keinginan untuk menikmati hidup. Pernyataan tersebut menandakan bahwa tokoh Elang telah mencapai tahap penerimaan dan perdamaian diri, di mana ia tidak lagi dikuasai oleh keputusasaan, melainkan melihat hidup sebagai sesuatu yang layak dijalani. Perubahan tersebut menunjukkan munculnya kesadaran eksistensial dan keberanian secara fisik dan emosional serta keinginan kebebasan sebagai bagian dari keberadaan manusia. Saat seseorang menemukan kembali makna kehidupan, sebabnya pengalaman akan menjadi lebih luas dan masa lalu sebagai landasan untuk hidup dengan lebih bebas dan penuh harapan. Setelah melalui berbagai pengalaman, tokoh Elang akhirnya sampai pada fase kesadaran baru yang ditandai dengan keberanian untuk menghadapi kenyataan hidup dan penerimaan terhadap masa lalunya. Proses ini ditunjukkan melalui penggambaran tokoh untuk melakukan berbagai hal yang menyenangkan sebagai bentuk eksistensi hidupnya. Proses ini seperti yang dikemukakan Albert Camus, menggambarkan penerimaan terhadap absurditas hidup dan keberanian untuk tetap hidup dengan sadar (Suhaeni, 2019). Hal ini sejalan dengan Kierkegaard bahwa bereksistensi, individu akan terus menerus berjuang memilih dan membuat keputusan terkait cara hidup, bertindak dan memilih jalan kehidupan dan menjadi dirinya sendiri (Garot, 2017).

Data 17

*Kenangan bersama Aruna dan Supri mengajarkanku **arti persahabatan**. Kenangan bersama Aral dan Lintang mengajarkanku bahwa **hidup adalah medan pertualangan yang sesekali perlu dirayakan**. Kenangan bersama Pak Wiryo menyadarkanku bahwa **puncak kebahagiaan adalah mengakui betapa kecilnya kita dihadapan Tuhan**. Lalu kenangan bersama Rana mengajarkanku bahwa **hidup lebih berwarna ketika hati dipenuhi dengan cinta** (Nurunala, 2024:181).*

Dari data di atas menjelaskan bahwa tokoh Elang telah mencapai tahap penerimaan dan perdamaian diri melalui pengalaman hidup bersama orang-orang di sekitarnya. Setiap kenangan yang disebutkan memiliki makna eksistensial yang mencerminkan nilai persahabatan, keberanian berpetualangan, kesadaran spiritual, hingga bentuk cinta. Kesadaran ini menunjukkan bahwa tokoh tidak lagi terjebak dalam kecemasan, kekosongan, kesepian atau keterasingan, melainkan telah menemukan makna hidup melalui hubungan dengan sesama manusia, sesama dirinya, dengan lingkungan sekitarnya maupun menemukan jalan dengan mendekatkan diri dengan Tuhan. Dalam perspektif psikologi eksistensial, hal ini merupakan bentuk aktualisasi keberadaan atau bentuk puncak pencapaian, di mana individu menerima dirinya, lingkungannya, dan keberadaannya. Tokoh dalam novel kemudian dapat mencapai perdamaian yakni dengan keseimbangan antara diri dan dunia yang ditemukannya melalui pengalaman batin yang mendalam. Proses perubahan ini sejalan dengan pandangan May (2019), bahwa hambatan adalah sesuatu yang esensial melalui proses kreatif, berani menghadapi kecemasan dan tetap memilih hidup secara sadar. Hal ini diperlihatkan Elang melalui keberanian dan bertanggung jawab atas pilihannya sendiri. Selain itu, perjalanan Elang juga sejalan dengan pandangan Kierkegaard, bahwa eksistensi adalah tugas bagi manusia sehingga, memungkinkan setiap individu memilih dan mengambil keputusan serta bertindak atas tanggung jawabnya sendiri (Hasan, 2018). Dari sudut pandang Albert Camus kesadaran sebagai bentuk penerimaan terhadap absurditas kehidupan. Dimana hidup adalah pengalaman tetap layak dijalani. Dengan kata lain, kebahagiaan, kegembiraan dan ketenangan hadir ketika menghayati kehidupan dengan kesadaran akan absurditas.

Berdasarkan keseluruhan data, dapat disimpulkan bahwa eksistensi tokoh utama Elang bergerak dari permasalahan dengan dirinya, dengan manusia yang lain dan dari lingkungan sekitarnya melalui proses kekosongan, kecemasan dan kesepian menuju penerimaan diri. Permasalahan batin yang dialami tidak hanya mencerminkan penderitaan secara psikologis, namun sebagai proses pembentukan makna hidup. Hal ini sejalan dengan pandangan Rollo May (2019) bahwa tantangan dan hambatan yang berkaitan dengan kecemasan bukanlah hal yang buruk, justru merupakan sesuatu yang esensial melalui proses kreatif.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian ini menegaskan bahwa tokoh Elang merepresentasikan perjalanan eksistensial dalam menemukan makna hidup. Elang mengalami keterasingan diri akibat rasa kehilangan dan penolakan terhadap diri maupun dengan lingkungannya, kekosongan sebagai bentuk keputusan terhadap nilai-nilai hidup, kecemasan eksistensi karena takut gagal, dilema, ragu dan kesepian eksistensi akibat perpisahan. Namun, tokoh Elang juga mendapatkan dorongan dalam bentuk cinta (agape) sebagai cinta persahabatan dan bentuk cinta (philia) sebagai cinta tanpa pamrih. Sehingga mendorong keberanian untuk menghadapi rintangan dan mampu melakukan beberapa hal untuk mencapai tujuannya, tokoh Elang mulai memahami arti kebebasan, keberanian fisik dan emosional, tanggung jawab dan penerimaan diri. Temuan ini memperkuat pemahaman mengenai psikologi eksistensial yang digambarkan melalui pergulatan batin sebagai titik menuju kesadaran. Sehingga, penderitaan tidak dipandang sebagai beban, namun menjadi jalan menuju penerimaan terhadap diri sendiri. Dengan demikian, tokoh Elang mampu mencapai perdamaian diri sebagai wujud eksistensi dan menemukan makna hidup di tengah keterbatasan. Secara praktis, penelitian ini dapat memotivasi pembaca untuk lebih merenungkan eksistensi mereka sendiri, memperkuat pemahaman tentang kebebasan, keberanian, kreativitas dan pentingnya pencarian makna hidup. Dalam konteks pendidikan, pendekatan psikologi eksistensial dapat membantu peserta didik memahami pentingnya kebebasan memilih, tanggung jawab, dan pentingnya memahami perasaan.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Ahmadi, A., Abd. Syukur, G., Taufik, D., & Maryaeni. (2019). Ecopsychology and Psychology of Literature: Concretization of Human Biophilia That Loves the Environment in Two Indonesian Novels. *The International Journal of Literary Humanities*, 17 (1), 47-59. Doi:10.18848/2327-7912/CGP/v17i01/47-59.
- Ahmadi, A. (2019). *Metode Penelitian Sastra*. Gresik: Graniti
- Aryani, A., & Abdalah, M. (2022). Psikologi Eksistensial Tokoh Ancika dalam Novel Ancika karya Pidi Baiq. *JPI : Jurnal Pustaka Indonesia*, 2(2), 162-173. <https://doi.org/10.62159/jpi.v2i2.594>
- Anggreini, H. (2019). Eksistensi Perempuan dalam Novel Drupadi Karya Seno Gumira Ajidarma: Kajian Eksistensialisme Sartre (The Existence of Women in Drupadi Novel by Seno Gumira Ajidarma: Sartre's Existentialism Study). *SAWERIGADING*, 25(2), 139-146.

- Boeree, G. (2013). *Personality Theories; Melacak Kepribadian Anda Bersama Psikolog Dunia*. Yogyakarta: PrismaSophie.
- Elvera & Astarina, Y. (2021). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Penerbit ANDI
- Gani, M, L., A. (2022). Penerimaan Diri pada Tokoh Utama Film "Sound of Metal." *DESKOVI: Art and Design Journal*, 5 (1), 1-4. DOI: <https://doi.org/10.51804/deskovi.v5i1.1527>
- Garot, E. (2017). *Pergumulan Individu & Kebatiniahan Menurut Soren Kierkegaard*. Yogyakarta: Penerbit PT Kanisius.
- Ghufron, N & Risnawati, R. (2014). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Iskandar. (2009). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Gaung Persada Press.
- Koswara, L., Meliasanti, F & Hartati, D. (2022). Pengaruh lingkungan terhadap karakter tokoh utama dalam naskah drama Amplop-Amplop Laknat karya Asmuddin menggunakan pendekatan psikologi sastra. *AKSARA: Jurnal Bahasa dan Sastra*. 23(1), 68-74. DOI: <http://dx.doi.org/10.23960/aksara/v23i1.pp68-74>
- Kurnianza, A. D., & Subandiyah, H. (2025). Eksistensi Kegagalan Tokoh Utama dalam Novel "Gagal Menjadi Manusia" Karya Osamu Dazai: Kajian Psikologi Eksistensialisme Rollo May. *BAPALA*, 12(2), 461-472.
- Minderop, A. (2011). *Psikologi Sastra (Karya Sastra, Metode, Teori dan Contoh Kasus)*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Miles, Huberman & Saldana (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook (3rd ed)*. California: Sage Publications.
- Melati, T. S., Warisma, P., & Ismayani, M. (2019). Analisis Konflik Tokoh dalam Novel Rindu Karya Tere Liye Berdasarkan Pendekatan Psikologi Sastra. *Parole: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 2(2), 229-238. DOI: <https://doi.org/10.22460/p.v2i2p%25p.2691>
- May, R. (2019). *Manusia Mencari Dirinya. Pencarian Makna Eksistensi di Tengah Dunia yang Bergejolak. Terjemahan Althonus Afif*. Yogyakarta : BasaBasi.
- May, R. (1994). *The Discovery of Being : Writings in Existential Psychology*. Norton Paperback: Library of Congress Cataloging in Publication Data
- Muhlason, M. (2021). Konflik Batin Tokoh Utama dalam Novel Kata Karya Rintik Sedu. *Jurnal Simki Pedagogia*, 4(2), 179-187. <https://doi.org/10.29407/jsp.v4i2.48>
- Mokorowu, Y., Y. (2016). *Makna Cinta: Menjadi Autentik dengan Mencintai Tanpa Syarat Menurut Soren Kierkegaard*. Yogyakarta: Penerbit PT Kanisius.
- Nurunala. (2024). *Janji Untuk Ayah*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia
- Nindya, A. (2025). Konflik Batin Pada Tokoh Utama dalam Cerita Pendek The Fisherman and His Soul karya Oscar Wilde. *DEIKTIS: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra*, 5(3), 1539-1549. <https://doi.org/10.53769/deiktis.v5i3.1499>
- Paesani, A., Udu, S & Konisi, L., Y. (2023). Eksistensi Tokoh Utama dalam Novel Laut Bercerita Karya Leila S. Chudori. *Jurnal Bastra (Bahasa dan Sastra)*, 8(1), 78-83. <https://doi.org/10.36709/bastra.v8i1.142>
- Peters, V., O., Henriksen, K & Ronkainen, N., J. (2025). Searching for meaning and purpose in elite sport: A narrative review of sport psychology literature with theoretical insights from psychology. *Psychology of Sport & Exercise*, 76 (102726), 1469-0292. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102725>
- Pratiwi, A., I & Ahmadi, A. (2022). Eksistensi Tokoh Utama dalam Novel Lebih Senyap dari Bisikan Karya Andini Dwifatma: Kajian Psikologi Eksistensial Rollo May. *Jurnal Bapala*, 9 (2), 132-141

- Prakoso, D. (2019). *Eksistensi Psikologis Tokoh Utama dalam Novel Lintang Kesaput Mega Karya Tulus Setiyadi (Tinjauan Psikologi Eksistensial Rollo May)*. Skripsi: Surakarta Fakultas Ilmu Budaya. Universitas Sebelas Maret.
- Pranoto, D. S., & Riyanto, A. (2024). Konsep Perdamaian Atas Krisis Perikemanusiaan Dalam Perspektif Fenomenologis Eksistensialisme Martin Heidegger. *Jurnal Cahaya Mandalika*, 3(3), 1308-1318.
- Puspitasari, I. (2022). *Eksistensinya Tokoh dalam Sebuah Novel: Kajian Logoterapi*. Tasikmalaya: Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia Anggota IKAPI Jawa Barat.
<https://ojs.cahayamandalika.com/index.php/jcm/article/view/2889>
- Sari, R., H. (2023). *Pendekatan Psikologi Sastra dalam Analisa Prosa Fiksi*. Tasikmalaya: Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia Anggota IKAPI Jawa Barat
- Siswantoro. (2005). *Metode Penelitian Sastra*. Analisis Psikologi. Surakarta: Muhammdiyah Universitas Press.
- Suhaeni, N. (2019). *Albert Camus Memberontak Terhadap Kehidupan yang Absurb*. Bandung: Penerbit Nuansa Cendekia.
- Tsaniyatsnaini, G. (2019). Kajian Sastra Novel "Lalita" Karya Ayu Utami Melalui Pendekatan Psikologi Sastra. *Disastra: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 1 (2). 87-93
- Wahidah, A. N. (2025). *Pesan Moral dan Motivasi dalam Novel Janji Untuk Ayah Karya Nurunala*. SKripsi: Universitas Muhammadiyah Bengkulu.
- Widiasuti, Rini. (2013). Kepribadian Tokoh Johan dalam Novel Teror Karya Lexie Xu: Pendekatan Psikologi Humanistik Carl Rogers. *Sawerigading*, 19 (3), 409-419
- Windiyarti, Dara. (2015) Perjuangan Perempuan Bangsawan9 Bali dalam Mempertahankan Martabat dan Harga Diri. *Jurnal Atavisme*. 18 (1).
- Yunita, M. T., & Andriyanto, O. D. (2023). Peralihan Eksistensi Tokoh Utama dalam Novel Akik Sapta Rengga Karya JFX Hoery (Kajian Psikologi Eksistensial). *Jurnal Online Baradha*, 19 (2), 258-276